

HALK OYUNLARI VE SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ EUROFIT İLE KARŞILAŞTIRILMASI

COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS OF FOLK DANCES AND SPORT EDUCATED UNIVERSITY STUDENTS BY EUROFIT

¹Zinnur GEREK

ÖZET

Bu çalışmada; üniversitelerin farklı bölümlerinde fiziksel ve fizyolojik yeterliliğe dayalı eğitim gören öğrencilerin, uğraştıkları alan ve almış oldukları eğitimin, fiziksel uygunluklarına etkilerini araştırmak ve grupların karşılaştırmasını yaparak fiziksel ve fizyolojik profillerini tespit etmek amaçlanmıştır.

Deney grubunun fiziksel uygunluk parametreleri EUROFIT Test Bataryası ile ölçülmüştür.

Çalışmaya; Devlet konservatuvarının Halk Oyunları Bölümünde okuyan 95 erkek, 81 bayan öğrenci ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun Öğretmenlik Bölümünde okuyan 109 erkek, 72 bayan öğrenci olmak üzere toplam 357 denek katılmıştır.

Bayan öğrencilerin değerleri karşılaştırıldığında; anaerobik güç, esneklik, durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma, 10x5 m mekik koşu ve aerobik güç özelliklerinde beden eğitimcilerin halk oyunculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, spor yaşı değişkeninde, halk oyuncuların beden eğitimcilere oranla daha iyi değerlere sahip olduğu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VY%, denge ve disklere vuruş değerlerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin değerleri karşılaştırıldığında; VY%, esneklik, durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma, 10x5 m mekik koşu ve aerobik güç özelliklerinde beden eğitimcilerin halk oyunculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, spor yaşı ve flamingo denge bulgularında halk oyuncuların beden eğitimcilere oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, disklere vuruş ve anaerobik güç değerlerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırma; spor eğitimi alan öğrencilerle halk oyunları eğitimi alan öğrencilerin fiziksel parametrelerinin benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Halk oyunları, spor, fiziksel uygunluk, beden eğitimi.

ABSTRACT

It was aimed to investigate the effects of majors and education type of students received education based on physical and physiological sufficiency in different departments of universities on physical sufficiency, and to determine their physical and physiological profiles with comparison in this study.

Physical fitness parameter of experimental group was measured by using EUROFIT test battery. A total of 357 individual, 95 males and 81 females from folk dances department of Government Conservatory and 109 males and 72 females from teaching department of physical education and sport vocational school, was involved to the study.

Anaerobic power, flexibility, long jumping in rest, handgrip, stem power, hanging with bent arm, 10x5 shuttle running and aerobic power trait values except for sport age variability of female students from physical education department were higher than that of the students from folk dances department, and no meaningful differences were determined between groups with respect to the values of body height, body weight, VY%, balancing and strike on discs.

Flexibility, VY%, long jumping in rest, handgrip, stem power, hanging with bent arm, 10x5 shuttle running, aerobic power trait values except for sport age and flamingo balancing finding values of male students from physical education department were higher than that of the students from folk dances department, and no meaningful differences were determined between groups with respect to the values of body height, body weight, strike on discs and anaerobic power properties.

This research showed that there were similarities between the students from physical education and folk dances in aspects of physical parameters.

Key Words: Folk Dance, Sport, Physical Fitness. Physical Education

¹ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Türk Halk Oyunları. Türk Milletinin toplumsal yaşam sürecinde duygu ve düşüncelerini beden diliyle ifade etmeye çalıştığı hareketler bütünüdür.

Bugün halk oyunlarınızı teşkil eden oyunlar yüzyıllar boyunca cemiyet hayatında meydana gelen değişikliklere göre birçok defalar şekil değiştirmiş, eski ve yeni unsurların çeşitli terkibinden meydana gelmiştir.¹

Eskiden yalnızca düğünlerde, törenlerde eğlence veya günlük yaşamın bir parçası olarak sergilenmekte olan halk oyunları, günümüzde sanatsal ve sportif açıdan da önem kazanmıştır.

İnsanlar, yaşamın her alanında toplumsal gereksinimleri dâhilin de bir takım arayışlara ve yeniliklere yönelmişlerdir. Doğal olarak halk oyunları da çağın gereksinimleri kapsamında her dönemde kendini oluşturan koşullar üzerinden yenilemiştir.

Türk halk oyunları sistematik ve geniş bir hareket formuna sahiptir. Organizmaya fiziksel ve fizyolojik açıdan sayısız yararlar sağladığı gibi, kendine güven, hayattan zevk alma, streslere karşı vücudu koruma gibi birçok psikolojik fonksiyonları da olumlu yönde etkilemektedir.

Sportif özellikleri belirleyici en önemli etken yapılan aktivitenin fiziksel ve fizyolojik açıdan tesirlerini ortaya koyan bilimsel verilerdir. Bu veriler ise çeşitli fiziksel ve fizyolojik ölçümler ve bu ölçümlerin değerlendirilmesi ile elde edilir.

Fiziksel aktivitelerin en önemli amacı kişinin rutin işleri için gerekli olan fiziksel uygunluk düzeyini ve fiziksel kondisyonunu sağlamaktır. Kişilere özgü fiziksel ve fizyolojik özelliklerin bilimsel çalışmalara temel oluşturması, grupların birbiriyle karşılaştırılması

açısından önemli bir etkidir. Yapılan araştırmalara göre kişinin başarısı, aktivitenin gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahip olmak gibi bir ön şarta bağlıdır.

Sağlıklı yaşamın vazgeçilmez komponenti kabul edilen düzenli egzersiz alışkanlığının her ortamda yapılabilirliğinin yaygınlaştırılması ve her kesimden insanın katılımının sağlanması için, halk oyunları çalışmalarının sportif özelliğinin ortaya konulması gerekmektedir.

Bu nedenle; Halk oyunlarının sportif boyutuna ve dolayısıyla insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmek, eğitim programlarının antrenman biliminin ilkeleri doğrultusunda yürütülmesini sağlamak ve en öncelisi Türkiye'deki yüksek öğrenim düzeyinde halk oyunları eğitimi veren Konservatuar Halk Oyunları Bölümlerinin müfredat programlarında, bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiğini ortaya koymak araştırmanın amacını oluşturmuştur.

METERYAL VE METOD

Deney Grupları: Bu çalışmada kullanılan denekler; haftada ortalama 14 saat uygulamalı halk oyunları eğitimi alan İstanbul Teknik Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları Bölümü öğrencileriyle haftada ortalama 18 saat uygulamalı spor eğitimi alan Gazi Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümü öğrencilerinden oluşturulmuştur.

Çalışmada; Halk oyunları bölümlerinde okuyan yaş ortalaması 22.90 ± 2.44 yıl, olan 81 bayan ve yaş ortalaması 22.80 ± 2.51 yıl olan 95 erkek halk oyuncu ile Beden Eğitimi Spor

Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünde okuyan yaş ortalaması 21.78 \pm 2.23 yıl olan 72 bayan ve yaş ortalaması 22.39 \pm 2.18 yıl, olan 109 erkek olmak üzere toplam 357 denek kullanılmıştır.

Tüm ölçümler Gazi Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olup, beden eğitimi ve spor anabilim dalında doktora eğitimi alan dört kişilik ekip tarafından yapılmıştır.

Denekler farklı sınıflarda okuyan ve ölçümlerin yapıldığı gün dersi olan öğrencilerden gönüllü olarak çalışmaya davet edilmiştir. Çalışmada denek sayısı sınırlandırılmamış maksimum sayıda öğrenci ölçülmesi hedeflenmiştir.

Ölçümler için salon önceden hazırlanıp, istasyonlar belirlenmiş ve her istasyona sorunlu eleman görevlendirilmiştir. Testler gündüz yapılmış ve tüm gün devam etmiştir.

Testin Yönetimi: Deneklere tüm testler spor giysili olarak uygulanmıştır. Tüm testler; okul jimnastik salonu veya spor salonu gibi, tercihen yeterince büyük ve iyi havalandırılabilen, zemini kaygan olmayan yerlerde, aşağıda belirtilen sıra dikkatle izlenerek yapılmıştır. Testlerden önce hiçbir şekilde ısınma ve esneme alıştırmaları ve test tanımında belirtilenler dışında, deneklere ön deneme çalışması yaptırılmamıştır. Teste katılan bütün deneklere onam kâğıdı imzalatılmıştır.

Ölçüm Metotları: EUROFIT test bataryası çocuklar ve yetişkinler için sağlıkla ilgili fitness değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Genel hedefleri; sağlık, fonksiyonel kapasite ve genel iyilik halinin geliştirilmesi olup sağlıkla ilgili uygunluk komponentlerinin değerlendirilmesini kapsamaktadır.^{2,3}

Yaş Boy ve Vücut Ağırlıklarının Ölçümü: Deney grubunun yaşı; nüfus cüzdanlarındaki

doğum yılı esas alınarak yıl itibariyle kaybedilmiştir. Boyları; istirahat halindeyken ayakları çıplak olarak Holtain Limited marka boy ölçü aleti ile ölçülmüştür. (hassasiyet 0.01 cm). Vücut ağırlığı ise; Angel marka elektronik baskül ile tartılmıştır (hassasiyet 0.01 kg).

Deri Kıvrımları Ölçümü:

Vücudun sağ tarafından Holtain Ltd Crymych U.K. marka kısaç tipi kalibre (Skinfold Caliper) ile derialtı ölçüm tekniğine uygun olarak vücudun altı standart bölgesinden (Triceps, Biceps, Scapula altı, Ön Suprailiac, Bacak (üst bacak ve Baldır) ölçümler yapılmıştır. Ölçümler 1/10 mm' lik bir hata ile yapılmış, deneklerin vücut yağ yüzdeleri Sloan ve Weir formülüne göre hesaplanmıştır.⁴

Motorik Testlerin Uygulama

Sırası

Deneklere EUROFIT Test Bataryası aşağıdaki sıraya göre uygulanmıştır.

- Flamingo Denge Testi (EFL)
- Disklere Vuruş Testi (FP)
- Dikey Sıçrama Testi (Anaerobik Güç)
- Oturarak Uzanma Testi (FLT)
- Durarak Uzun Atlama Testi (SLO)
- El Kavrama Kuvveti Testi (DYM)
- Mekik Testi (RSA)
- Bükülü Kol ile Asılma Testi (SBF)
- 10x5 m. Mekik Koşu Testi (CNA)
- 20 m Mekik Mukavemet Koşu Testi⁹⁻³

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 10.0 for Windows paket programı kullanılarak yapıldı. İlk önce dataların tanımlayıcı istatistikleri yapıldı. Gruplar arasındaki farka One-Way anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakıldı. Farkın kaynaklandığı grubu bulmak için ise Tukey HSD testi yapıldı. Genel olarak halk oyunları eğitimi alan öğrenciler ile spor eğitimi alan öğrenciler arasındaki farka bağımsız gruplar arasındaki T testi olan Independent-Samples T testi ile bakıldı. Önem seviyesi olarak 0.05 ve 0.01 alındı.

BULGULAR

Araştırmanın sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Çalışmaya katılan bayan öğrencilerin değerleri karşılaştırıldığında; anaerobik güç ve el kavrama kuvveti ($p<0.05$), esneklik, durarak uzun atlama, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma, 10x5 m mekik koşu ve aerobik güç özelliklerinde ($p<0.01$) beden eğitmcilerin halk oyunculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, spor yaşı değişkeninde ise halk oyuncuların beden eğitime oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu ($p<0.01$), boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VY%, denge ve disklere vuruş değerlerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 1)

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin değerleri karşılaştırıldığında; esneklik, durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma, 10x5 m mekik koşu ve aerobik güç özelliklerinde ($p<0.01$), beden eğitmcilerin halk oyunculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, spor yaşı ve flamingo denge

bulgularında ($p<0.01$) halk oyuncuların beden eğitime oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VY%, disklere vuruş ve anaerobik güç değerlerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 2)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının EUROFIT ile karşılaştırması amacıyla yapılan çalışmada, Bedensel yeterliliğe dayalı farklı iki eğitim programına tabi olan gençlerin uğraştıkları alan ve almış oldukları eğitimin fiziksel uygunluğa etkileri araştırılmıştır. elde edilen bulgulardan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Beden eğitimi öğretmenliği eğitimi alan bayan öğrencilerin, halk oyunculara oranla; anaerobik güç ve el kavrama kuvveti, esneklik, durarak uzun atlama, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma ve 10x5m mekik koşu özelliklerinde daha yüksek değerlere sahip olduğu,

Spor yaşı değişkeninin de halk oyuncuların beden eğitime oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu,

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VY% denge ve disklere vuruş değerlerinde, ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edildi.

Beden eğitimi öğretmenliği eğitimi alan erkek öğrencilerin, VY%, esneklik, durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, gövde kuvveti, bükülü kol ile asılma, 10x5m mekik koşu ve aerobik güç özelliklerinde halk oyunculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu,

Spor yaşı ve flamingo denge bulgularında halk oyuncuların beden

eğitimcilerle oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu,

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, disklere vuruş ve anaerobik güç değerlerinde, ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edildi.

Çalışmanın sonucunda halk oyunları eğitimi alan üniversite öğrencileriyle spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının benzer özellikler gösterdiği tespit edilmiştir. literatürde halk oyunlarının egzersiz boyutuyla ilgili çok fazla çalışmanın olmayışı bu çalışmanın orijinalliğini vurgulamaktadır.

Değişik ve çeşitli hareket özelliği içeren, düzenli ve sistemli egzersiz niteliğine sahip olan halk oyunlarının organizma üzerinde farklı boyutlarda etkisinin olacağı muhakkaktır. Ancak Türk halk oyunlarının fiziksel ve fizyolojik yönden ne tür etkilerinin olduğu yada olabileceği konusunda somut bir takım verilere ulaşmak, yapılan araştırmaların kısıtlı olması nedeniyle oldukça zordur.⁵

Düzenli halk oyunları eğitiminde çeşitli fizyolojik uyumlar söz konusudur. fiziksel aktivitelerin en önemli amacı kişinin rutin işleri için gerekli olan fiziksel uygunluk düzeyini ve fiziksel kondisyonunu sağlamaktır. Kişilere özgü fiziksel ve fizyolojik özelliklerin bilimsel çalışmalara temel oluşturması, grupların birbiriyle karşılaştırılması açısından önemli bir etkidir. Yapılan araştırmalara göre kişinin başarısı, aktivitenin gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahip olmak gibi bir ön şarta bağlıdır.

Baltacı ve arkadaşları 14 Devlet Halk Dansları oyuncusu (8 bayan, 6 erkek) üzerinde; Fa. Jeager Open Circuit Oksijen Analizörü ile Jeager Treadmill testinden alınan kardiorespiratuar

cevapları değerlendirmişlerdir. Bu çalışmada, yaşları ortalaması 27.13 ± 3.31 ve dans etme süreleri 9 ± 3.63 yıl olan bayanların; maksimal kalp atım hızlarını $191,88$ atım/dk ve $MaxVO_2$ değerlerini $33,5 \pm 7,65$ ml/kg/dk olarak belirlenirken, yaş ortalaması $26,83 \pm 2,79$ yıl ve dans etme süreleri $8,33 \pm 1,21$ yıl olan erkek dansçıların ise; maksimal kalp atım hızlarını $196,67 \pm 17,48$ atım/dk ve $MaxVO_2$ değerlerini ise $49,95 \pm 5,59$ ml/kg/dk olarak belirlemişlerdir.⁶

Sedanter yaşayanların fazla kilo alma ve vücut yağ oranındaki artışın nedeni, yiyeceklerle alınan ve aktivite ile harcanan enerji arasındaki dengenin bozulması olarak bilinmektedir. Birçok hastalığa zemin hazırlayan veya hızlandıran faktör olarak da kabul edilen obesitenin önlenmesi veya enerji dengesinin korunması için düzenli egzersiz ve aktif bir yaşam büyük önem taşımaktadır.⁷

Ünver ve arkadaşları dansçılar üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yaş ortalaması 25.0 ± 2.2 yıl olan bayan deneklerin boy ortalamasını 167.7 ± 4.1 yıl, vücut ağırlığı ortalamasını 50.2 ± 4.1 kg, yaş ortalaması 28.5 ± 6.2 yıl olan erkek deneklerin boy ortalamasını 176.5 ± 4.0 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 68.5 ± 5.8 kg olarak tespit etmişlerdir.⁸

Cicioğlu ve arkadaşlarının özel yetenek sınavı ile beden eğitimi ve spor yüksek okullarına giren öğrenciler üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yaş ortalaması 19.45 yıl, 19.20 yıl, 18.37 yıl, 17.83 yıl olan bayan deneklerin boy ortalamasını, 160.91 cm, 163.90 cm 167.75 cm, 164.00 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 54.00 kg, 53.50 kg, 58.00 kg, 54.50 kg, yaş ortalaması 18.69 yıl, 19.42 yıl, 19.08 yıl 19.53 yıl olan erkek deneklerin boy ortalamasını

176.79 cm, 179.86 cm, 178.33 cm, 174.93 cm. vücut ağırlığı ortalamalarını 70.23 kg, 69.71 kg, 70.14 kg, 64.66 kg olarak tespit etmişlerdir.⁹

Federici ve arkadaşları yaşları 58-68 arasında olan 40 denek üzerinde 3 aylık bir süre ile içerisinde yoğun dans aktiviteleri bulunan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Egzersiz programı sonucunda dengede yüksek derecede anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemiş, buna bağlı olarak da dansla yoğunlaştırılan bir egzersiz programının dengeyi geliştirdiği ve yaşlılarda denge kaybına bağlı düşmeyi büyük oranda azalttığını ortaya koymuşlardır.¹⁰

Pekkarinen ve arkadaşları haftada 3 gün 4'er saat dans eden 27 erkek balet üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda; baletlerin patlayıcı kuvvet, bacak kaslarının mekanik kuvveti ve aerobik güçlerini iyi bulmuşlardır.¹¹

Dans çalışmalarında kollar ve bacaklar daha dinamiktir ve izotonik hareket kalıplarında kullanılmaktadır. Bu tür hareketler dansa oldukça fazla tekrarlandığından çalışan kişilerin anaerobik güçleri önemli düzeyde gelişebilmektedir.¹²

Baltacı ve Ergun'un Devlet Halk Dansları Oyuncuları üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada anaerobik güç ortalamasını bayanlarda 100.62 ± 22.68 kg.m/sn, erkeklerde 159.21 ± 21.82 kg.m/sn olduğunu tespit etmişlerdir.¹³

Cicioğlu ve arkadaşları yapmış oldukları bir araştırmada anaerobik güç değerlerini bayan basketbolcülerin 92.54 ± 9.67 kgm/sn, Hentbolcü Bayanların 82.10 ± 4.20 kgm/sn, volcbybolcü bayanların 98.09 ± 10.95 kgm/sn olarak tespit etmişlerdir.¹⁴

Egzersiz eğitimlerinin maksimum oksijen tüketimini artırıcı ve

fonksiyonel kapasiteyi geliştirici etkileri bulunmaktadır. Maksimum oksijen tüketiminin, farklı egzersiz eğitimlerinde karşılaştırılması ile ilgili Billat ve arkadaşları şiddetli ama intervallı aerobik egzersiz eğitimi ve submaksimal uzun süreli aerobik egzersiz eğitimini maksimum oksijen tüketimi artışları açısından karşılaştırmışlar, orta şiddetli uzun süreli egzersiz grubu değerlerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.¹⁵

McCord ve arkadaşları düşük etkili dans antrenmanının aerobik kapasite, submaksimal kalp atım hızı ve vücut kompozisyonları üzerine etkisini araştırmış, aerobik dansın dayanıklılık antrenmanı kadar kardiovasküler sistemi geliştirdiği ve vücut yağını azalttığını tespit etmişlerdir.¹⁶

Micheli ve arkadaşları 25 profesyonel bayan dansçı üzerinde yaptıkları bir araştırmada Max VO₂ değerlerini ortalama 41.8 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir.¹⁷

Chmelar ve arkadaşları profesyonel bale ve modern dansçılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bale dansçılarının MaxVO₂ değerleri 42.2 ml/kg/dk modern dansçılarının ise 49.1 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir.¹⁸

Ünveren halk oyuncular üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada aerobik güç ortalamalarını bayanların 37.23 ± 5.84 ml/kg/dk, erkeklerin 48.57 ± 5.16 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir.⁵

Ünver ve arkadaşları dansçılar üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yaş ortalaması 25.0 ± 2.2 yıl olan bayan deneklerin aerobik güç ortalamalarını koşu bandında 47.8 ± 3.4 ml/kg/dk, dans esnasında 47.3 ± 4.3 ml/kg/dk, yaş ortalaması 28.5 ± 6.2 yıl olan erkek deneklerin aerobik güç ortalamalarını koşu bandında 49.7 ± 3.4

ml/kg/dk, dans esnasında 48.8 ± 2.7 ml/kg/dk, olarak tespit etmişlerdir.⁸

Türk Halk Oyunları, oyun zenginliği ve çeşitliliği bakımından kişilere farklı yoğunlukta egzersiz yapabilme olanağı sağlamaktadır. Yüksek yoğunlukta bir halk oyunu çalışmasının kardiovasküler antrenman için geçerli bir alternatif olduğu düşüncesi yapılan bu çalışmayla da desteklenmektedir. Halk oyunları günümüzde kültürel özelliğinin yanı sıra, fonksiyonel yapısı itibarı ile sanatsal ve sportif açıdan da önemli ölçüde değer kazanmıştır. Sportif ve sanatsal değer, motorik özelliklerin üst düzeyde geliştirilmesini temin eden antrenman ilkeleriyle ilgilidir.

Düzenli halk oyunları aktivitelerinde artan bir metabolik süreç, kan akımı, kassal gelişim ve solunum artışı gibi çeşitli fizyolojik uyumlar söz konusudur.

Zorluk derecesi yüksek ve beceriye dayalı hareketlerden oluşan halk oyunlarını, belli bir sürede başarıyla sergilemek, oyuncularında kondisyon kazanmayı ve bu kondisyonu üst düzeyde tutmayı zorunlu kılmaktadır. Halk oyunları çalışmaları ile teknik anlamda dansçının beden sağlığını korumak, geliştirmek, enerjisini ekonomik kullanabilmesini öğretebilmek, kuşkusuz spor biliminin ilkelerinden ve ileri teknolojilerinden yararlanabilecek nitelikteki bilgi birikimine sahip eğitimcilerle sağlanabilir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite bir yaşam tarzı olarak benimsendiğinde, değişik vücut sistemlerinin daha verimli fonksiyon görmesine, vücut ağırlığını korumaya, birçok dejeneratif hastalık ve

ölüm risk oranını azaltmaya, genel olarak yaşam kalitesini geliştirmeye katkıda bulunur.¹⁹ Dolayısıyla egzersiz alışkanlığının her ortamda yapılabilirliğinin yaygınlaştırılıp, her kesimden insanın katılımının sağlanması için, halk oyunları çalışmalarının sportif özelliğinin ortaya konulması ve bu özelliğinden faydalanılması gerekmektedir.

Halk oyunları eğitimi kültür, sanat ve spor olmak üzere üç boyutta ele alınmalı ve değerlendirilmelidir. Çalışmamızın sonucunda Halk Oyunlarının fiziksel aktivitesi, egzersiz niteliği ve hareket özelliği itibarıyla sportif özelliklerinin varlığına dikkat çekilmiş ve eğitim sürecinde bireye fiziksel-fizyolojik yönden olumlu katkılarının olduğu görüşüne varılmıştır.

Düzenli fiziksel aktivitenin en önemli amacı kişinin rutin işleri için gerekli olan fiziksel uygunluk düzeyini ve fiziksel kondisyonunu sağlamaktır. 2000' li yıllarda, insanların, uzun ama kaliteli yaşam beklentileri ancak düzenli fizik aktivite ve dengeli beslenme ile mümkün olacaktır.¹⁹

Sonuç olarak; sporun her dalında olduğu gibi halk oyunlarında da vücudun istenilen aktivitelere uygun hale getirilmesi, antrenman biliminin ilkeleri doğrultusunda hazırlanacak eğitim programlarıyla mümkün olacaktır. Bunun nedenle; halk oyunları eğitimi veren okulların müfredat programlarında, dernek, kulüp, kurum ve kuruluşların konuyla ilgili çalışmalarında bu durum dikkate alınmalıdır.

Beden eğitiminde amaç kişinin bedenini en verimli ve en etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Beden eğitimi derslerinde fiziksel beceri öğretimi oldukça önemlidir. En etkili uygulama ve yöntemlerin belirlenmesi şarttır. Türk Halk Oyunları bu amaç için

mükemmel bir örnektir. Bu sebeple, yalnızca rekreasyonel bir aktivite gibi düşünülmemeli, özellikle beden eğitimi programları içerisinde etkili bir şekilde yerini almalıdır.

Halk oyunları alanında yapılacak benzer nitelikteki çalışmalarda

oyuncuların fiziksel uygunluklarını etkileyen sosyo-ekonomik sebepler, fiziki koşullar, Türk Halk Oyunlarının yöresel özelliğinden kaynaklanan fiziksel aktivite seviyeleri, oyuncuların beslenme alışkanlıkları gibi unsurlar da incelenmeli ve değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- 1- Tecer, AK. Oyun Folkloru. Türk folklor araştırma dergisi 1961; cilt no(7): 2517-2519.
- 2- Oja P, Tuxworth B. Eurofit For Adults. Council of Europe 1995; 5-104.
- 3- Şipal MC. (Çev.) Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. Yayın No: 78. Ankara: T.C. Başbakanlık G.S.G.M. Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını; 1995.
- 4- Tamer K. Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Geliştirilmiş 2. baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi Kültür Matbaası; 2000.
- 5- Ünveren A, Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2005.
- 6- Baltacı G, Ergun N, Tokgözoğlu L, Bavara V. Elit Halk Dansçıların VO₂ Max ve Maksimal Egzersizdeki Kardio-Respiratuar Cevapları. IV. Milli Spor Hekimliği Kongresi Bildirileri 1994; 207-212.
- 7- Gelecek N. Genç ve Sağlıklı Bireylerde Farklı İki Egzersiz Eğitiminin Etkileri. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2000.
- 8- Ünver F, Güner R, Ergen E, Arıkan H. Dansçılarda Bazı Metabolik ve Kardiyovasküler Cevapların Telemetrik Yöntemle İzlenmesi. Gazi Üniversitesi BESBD 1999; 4(2): 3-8.
- 9- Cicioğlu İ, Gündüz N, Çimen O, Tüzün M, Günay M. Farklı Sistem ve Kriterlerle Yapılan Özel Yetenek Sınavları ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına veya Bölümlerine Giren Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD 1998; 3(3): 1-10.
- 10- Federici A, Bellagamba S, Rocchi MB. Does Dance Based training Improve Balance in Adult and Young old Subject? A pilot Randomized Controlled Trial. Aging, Clin. Exp. Res. 2005; 17 (5): 385-9.
- 11- Pekkarinen H, Litmanen H, Mahlamaki S. Physiological profiles of Young Boys Training in Ballet. Br J Sports Med. 1989; 23 (4): 245-9.
- 12- Deborahj N, Alberte P, Davidl G, Timothy W. Cardiac Frequency And Caloric Cost Of Aerobic Dancing In Young Women. JOPERD 1988; 229-233.
- 13- Baltacı G, Ergun N, Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi BESBD 1996; 1(3): 11-17.
- 14- Cicioğlu İ, Günay M, Gökdemir K, Farklı Branşlardaki Elit Bayan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD 1998; 3(4):9-16.

- 15- Billat VL, Slawinski J, Bocquet V, Demarle A, Lafitte L, Chassaing P, Koralsztejn JP. Intermittent Runs at the Velocity Associated with Maximal Oxygen Uptake Enables Subjects to Remain at Maximal Oxygen Uptake For a Longer Time Than Intense But Submaximal Runs. *Eur J Appl Physiol* 2000; 81 (3): 96-188.
- 16- McCord P, Nichols J, Patterson P. The Effect of Low Impact Dance Training on Aerobic Capacity, Submaximal Heart Rates and Body Composition of College-aged females. *J Sport Med Phys Fitness* 1989; 29 (2): 184-8.
- 17- Micheli LJ, Gillespie WJ, Walaszek A. Physiologic Profiles Of Female Professional Ballerinas. *Clinics In Sports Medicine* 1984; 3(1):199-209.
- 18- Chmclar RD, Schultz BB, Ruhling FSS, Johnson MB. A Physiologic Profile Comparing Levels And Styles Of Female Dancers. *The Physician And Sports Medicine* 1988; 16(7):87-96.
- 19- Malina RM. Physical Activity and Fitness. Pathway From Childhood to Adulthood. *American Journal of Human Biology* 2001; 13:162-172.

TABLOLAR

Tablo 1: Bayan Halk Oyuncularla Beden Eğitmcilerin Karşılaştırılması

	Branş	N	X	SS	X_1-X_2	SH	t
Spor Yaşı (yıl)	HO	81	9.10	4.04	2.82	.57	4.918**
	BE	72	6.28	2.88			
Boy Uzunluğu (cm)	HO	81	165.89	5.73	1.49	.89	1.675
	BE	72	164.40	5.18			
Vücut Ağırlığı (kg)	HO	81	54.35	5.37	-.28	.85	.330
	BE	72	54.63	5.08			
Vücut Yağ Oranı (%)	HO	81	19.79	3.38	.90	.49	1.834
	BE	72	18.89	2.58			
Flamingo Denge (sn)	HO	81	41.44	43.05	10.03	5.88	1.707
	BE	72	31.41	26.67			
Disklere Vuruş (sn)	HO	81	8.29	.83	-0.08	.14	.588
	BE	72	8.38	.92			
Anaerobik güç (kgm/sn)	HO	81	69.23	8.68	-3.12	1.35	2.306*
	BE	72	72.35	7.96			
Esneklik (cm)	HO	81	27.45	8.47	-5.06	1.16	4.360**
	BE	72	32.51	5.32			
Durarak Uzun Atlama(cm)	HO	81	147.99	18.95	-19.20	3.12	6.162**
	BE	72	167.18	19.54			
El kavrama Kuvveti (kg)	HO	81	28.86	3.97	-1.26	.63	1.994*
	BE	72	30.11	3.79			
Gövde Kuvveti (Adet)	HO	81	19.15	4.61	-3.77	.63	5.952**
	BE	72	22.92	2.93			
Bükülü Kol ile Asılma (sn)	HO	81	8.80	3.08	-2.24	.65	3.461**
	BE	72	11.05	4.80			
10x5m Mekik Koşu (sn)	HO	81	22.22	1.56	3.28	.29	11.426**
	BE	72	18.93	1.98			
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	HO	81	35.51	3.57	-3.86	.62	6.216**
	BE	72	39.38	4.12			

*p<0.05, **p<0.01

HO: Halk Oyunları, BE: Beden Eğitimi

Tablo 2: Erkek Halk Oyuncularla Beden Eğitmcilerin Karşılaştırılması

	Brans	N	X	SS	X ₁ -X ₂	SH	t
Spor Yaşı (yıl)	HO	95	10.39	3.37	1.98	.50	3.971**
	BE	109	8.41	3.70			
Boy Uzunluğu (cm)	HO	95	177.21	5.91	.83	.84	.997
	BE	109	176.38	6.01			
Vücut Ağırlığı (kg)	HO	95	70.10	8.80	-.58	1.19	.489
	BE	109	70.67	8.12			
Vücut Yağı Oranı (%)	HO	95	13.41	4.45	1.21	.59	2.047*
	BE	109	12.20	3.98			
Flamingo Denge (sn)	HO	95	38.45	42.24	14.37	4.99	2.883**
	BE	109	24.08	28.39			
Disklere Vuruş (sn)	HO	95	7.93	.83	-0.06	.13	.421
	BE	109	7.99	1.01			
Anaerobik güç (kgm/sn)	HO	95	109.23	14.43	-3.13	2.04	1.538
	BE	109	112.36	14.56			
Esneklik (cm)	HO	95	22.37	7.81	-10.34	1.01	10.236**
	BE	109	32.71	6.61			
Durarak Uzun Atlama(cm)	HO	95	200.43	27.93	-24.49	3.25	7.534**
	BE	109	224.92	18.01			
El kavrama Kuvveti (kg)	HO	95	43.34	5.38	-3.11	.71	4.385**
	BE	109	46.46	4.77			
Gövde Kuvveti (Adet)	HO	95	24.56	3.81	-4.12	.45	9.082**
	BE	109	28.68	2.64			
Bükülü Kol ile Asılma (sn)	HO	95	20.52	6.24	-9.43	1.22	7.734**
	BE	109	29.95	10.36			
10x5m Mekik Koşu (sn)	HO	95	19.70	2.13	2.92	.25	11.796**
	BE	109	16.78	1.37			
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	HO	95	43.51	4.03	-8.66	.62	14.064**
	BE	109	52.17	4.68			

*p<0.05, **p<0.01

HO: Halk Oyunları, BE: Beden Eğitimi