

HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL UYGUNLUKLARINA ETKİSİ

Murat TOHUMAT* Ramiz ARABACI**

Geliş Tarihi: 31.03.2017

Kabul Tarihi: 06.06.2017

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 7-9 yaş arası ilkokul çocuklarına uygulanan 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının fiziksel uygunluklarına etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklem grubunu Bursa, Rahmiye Malcıoğlu İlkokulunda öğrenim gören 74 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Gönüllüler, Zeybek Grubu(ZG, n=24), Trakya Grubu (TG, n=24) ve Kontrol Grubu (KG, n=26) olarak üçe ayrıldı. ZG (ağır tempo) ve TG (hızlı tempo) 12 hafta, haftada ikişer saat olmak üzere halk oyunları eğitimi aldı. KG'na ise herhangi bir fiziksel aktivite yaptırılmadı. Gönüllülerinin fiziksel uygunluklarını belirlemek için çalışma öncesi (ön test) ve sonrası (son test) otur eriş, 30 metre koşusu, dikey sıçrama (anaerobik güç), illinois ve el pençe kuvveti testleri uygulandı. Araştırmamızdaki değişkenlerin gelişimini belirlemek için parametrik testlerden Paired Samples T test kullanıldı. Trakya ve Zeybek Gruplarının halk oyunları çalışması esnasında attıkları adım sayısı, kat edilen mesafe ve harcanan enerji miktarlarını karşılaştırmak için ise Independent Samples T test kullanıldı. Sonuç olarak 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş çocuklarının anaerobik güç, esneklik, beceri ve sürat özellikleri ile vücut kompozisyonu üzerinde pozitif etkisi olduğu, el pençe kuvvetine ise etkisi olmadığı söylenebilir. İki farklı oyun grubunun motorsal özelliklerinin gelişimi, çalışma esnasında attıkları adım sayıları, kat edilen mesafe ve harcadıkları enerji miktarı karşılaştırıldığında ise hızlı oynayan grupta bulunan değerlerin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Fiziksel Uygunluk, Egzersiz, Çocuk, Spor

THE EFFECTS OF FOLK DANCES ON CHILDREN'S PHYSICAL FITNESS

ABSTRACT

The aim of present study is to find out the effects of a 12-week folk dance training on the physical fitness of the children between the ages of 7-9. The sample group of the research is composed of 74 volunteer students at Rahmiye Malcıoğlu Primary School in Bursa. The volunteers have been categorized into three groups as Zeybek Group (ZG, n=24), Trakya Group (TG, n=24) and Control Group (CG, n=26). For 12 weeks, ZG (slow tempo) and TG (fast tempo) have had folk dance training two hours a week whereas CG has had no physical activities. To define the physical fitness of the volunteers, all of them have been given stretching, 30 m sprint, vertical jump (anaerobic power), illinois and hand grip strength tests -both before (pre-test) and after (post test) the training. Paired Samples T Test has been used to define the development of the variables in the study. To compare the steps, distance and the energy spent by ZG and TG during the training, Independent Samples T Test has been applied. As a result, it can be stated that the 12-week folk dance training has had positive effects on the anaerobic power, stretching, ability and speed of the 7-9 year-old-children along with their body compositions; whereas it has had no effects on hand grip strength. When the development of the motoric properties of the two different dance groups, their steps during training, the distance and the energy they have spent are compared, it is indicated that the group with fast tempo has had greater numerical values.

Key Words: Folk Dance, Physical Fitness, Exercise, Child, Sports

*Halk Oyunları Antrenörü, tohumat@hotmail.com

16

** Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Profesör Doktor, ramizar@uludag.edu.tr

GİRİŞ

Vücudumuza müzik ve ritim eşliğinde koordineli hareket edebilme yetisini kazandıran halk oyunları, vücudun tamamının katıldığı hareketli beceri olmasının yanı sıra, müzik-ritim eşliğinde uyumlu devinimler üretebilme etkinliğidir (Mertoğlu, 2002). Geçmişten bugüne ulusların kültürel birikimlerini oluşturan öğelerden oyun ve müzik, toplum hayatında yer alan sanat çeşitlerinden anlatım zenginliği açısından en eski ve renkli bütünleşme aracı olan kaynaklardır. Oyunun ve müziğin bu gücü önemini tarih boyunca korumuş olup halen korumaktadır (Erdem ve Pulur, 1994). Anadolu'da görülen halk oyunları türlerinin figür, oyuncu sayısı, oyun materyalleri, çizgileri, ritmik yapısı çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Oyuncunun fiziksel uygunluğunu etkileyecek en önemli özelliklerden biri ise ritm yapısıdır. Anadolu halk oyunlarının oyuncuyu fiziksel olarak ne yönde etkilediğini sorgularken oyun yapısının hızlı veya yavaş olması önem arz etmektedir. Bu nedenle oyun türü fiziksel uygunlukla doğrudan bağlantılıdır. Türkiye'de birçok il ve orta okulda halk oyunları çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı sadece önemli günlere ve bayramlara gösteri yapmak değil aynı zamanda çocuk ve gençlerimizin en önemli ihtiyaçlarından birisi fiziksel aktivite yaptırarak fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak sağlıklı nesillerin yetişmesinde katkıda bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite her yaş grubundan insan için yararları bilinen bir gerçektir. Bilinçli bir şekilde uygulandığında kas ve kemik dokularında gelişme, denge ve hareket becerilerinde artma, kan basıncında düşme, esneklikte artma, düzenli uyku, gerginlik ve stres üzerinde pozitif etki sağlayarak kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez, Karacabey, 2004; Heyward, 1991, Taşgın ve Dönmez, 2009). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarında oluşan kasılmalarla meydana gelen normalin üzerinde enerji üretmeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan bedensel hareketlerdir (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Halk oyunları ve spor eğitimi alan iki ayrı üniversite öğrenci grubu üzerinde araştırma yapan Gerek (2007), halk oyunlarının kişi üzerinde fiziksel ve fizyolojik açıdan olumlu gelişmeler gösterdiğini ve egzersiz niteliğinin yanı sıra hareket özelliği taşıması sayesinde sportif özellikler içerdiğini ortaya koymuştur. Baltacı ve Ergün'ün (1996) 14 devlet halk dansları oyuncusu üzerinde uyguladıkları araştırma neticesinde, yetişkin bayan dansçıların fizyolojik gelişmelerinin futbolcu ve bale dansçıları ile yakın olduğu gözlemlenmiştir. Ünveren' in (2005) halk oyunları ile düzenli uğraşan oyuncular üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, deneklerin bacak kuvvetinde artış olduğu gözlenmiştir. 27 genç bale dansçısı üzerinde araştırma yapan Pekkarine ve arkadaşları (1998), 27 genç bale dansçısının fiziksel ve

fiyolojik durumları üzerinde yapmış oldukları çalışmada bacak kaslarındaki mekanik gücün ve patlayıcı kuvvetin yüksek, esnekliğin de önde olduğunu tespit etmişlerdir.

Halk oyunlarının ve dansın yetişkinler ve gençlerin fiziksel uygunlukları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar olduğu yukarıda yazılanlardan anlaşılmaktadır. Ancak bizim bilimiz dahilinde bu güne kadar halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş çocukların fiziksel uygunlukları üzerindeki etkisini inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Çocukluk döneminde yapılan egzersizin ileriki yaşlarda sağlık ve fiziksel uygunluk üzerindeki etkisinin araştırılması önemlidir. Çünkü bu yaşlarda kazanılan alışkanlıklar yaşam boyunca sürmektedir. Halk oyunlarının müzik ve dansı içeren yapısı bedensel koordinasyon gelişimine olan katkısı ile vücuda kazandırılan duruş disiplininin yanında, eğlenceyle bütünleşen motivasyonu sayesinde çocuklarda öğrenim sürecini verimli ve olumlu yönde etkilemektedir.

Bu çalışmada düzenli olarak yapılan farklı hızlardaki halk oyunları çalışmalarının, çocukların motorsal özelliklerinin gelişimine ve vücut kompozisyonlara etkisi nedir sorusunun cevabı aranmaktadır. Yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçlarını da gözönünde bulundurarak, düzenli yapılan halk oyunlarının çocuklarının motorsal özellikleri ve vücut kompozisyonları olumlu yönde etkilediği hipotezi ortaya konmuştur. Araştırmamızın amacı, 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş arası ilkököl çocuklarının fiziksel uygunluklarına etkisinin araştırılmasıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Evreni ve Örneklem: Bu çalışmanın evrenini Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkökullarda okuyan 7-9 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Osmangazi İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Rahmiye Malcıoğlu İlkokulunda öğrenim gören 7-9 yaş arası 76 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden ikisi ilk test ölçümleri alındıktan sonra sağlık ve aile nedenlerinden dolayı araştırma dışında kalmışlardır. Bu sebeple örneklem grubu 74'e düşmüştür. Örneklem grubu üçe ayrılmıştır. Bunlar; Zeybek Grubu (ZG) - yavaş tempo halk oyunları oynayan (n=24, boy = 128.8 cm, ağırlık = 20.4 kg), Trakya Grubu (TG) – hızlı tempo halk oyunları oynayan (n=24, boy = 126.8 cm, ağırlık = 26.9 kg), Kontrol Grubu - halk oyunları çalışmalarına katılmayan gruptur (n=26, boy = 131.2 cm, ağırlık = 31.6 kg). Örneklem grubundaki öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve ailelerinden onaylar alınmıştır. Gönüllüler araştırma boyunca uygulanan halk oyunları çalışmalarının dışında herhangi bir düzenli fiziksel aktiviteye katılmamışlardır. Ayrıca araştırmamızın için Bursa İl Mili Eğitim Müdürlüğünden ve Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

DeneySEL ProsEDür: Araştırmamızın deneySEL süreci toplamda 14 hafta sürmüştür. Bu sürecin ilk ve son haftası ön test (ÖT) ve son test (ST) süreçlerini kapsamaktadır. Arada kalan 12 hafta ise halk oyunları eğitimi ile geçen süreçtir. Halk oyunları çalışmalarını hafta içerisinde, iki ders farklı günlerde olmak üzere 40'ar dk yapıldı. ZG ve TG gruplarına 12 haftalık Tablo 1'deki programlar ön test bitiminden sonra uygulandı. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel uygunluklarındaki değişikliklerini belirlemek için 12 haftalık halk oyunları derslerinin öncesinde ve sonrasında boy, ağırlık, esneklik, sürat, patlayıcı kuvvet, beceri, el-pençe kuvveti ve vücut kompozisyonu ölçümleri yapıldı. Ayrıca halk oyunları çalışmalarını esnasında gönüllülerin adım sayıları, kat ettikleri mesafe ve harcanan enerji miktarı belirlendi.

Tablo 1. Zeybek Grubuna (ZG) uygulanan 12 haftalık halk oyunları çalışma programı

<i>Hafta</i>	<i>Ders Sayısı Süresi</i>	<i>Zeybek Grubu</i>	<i>Trakya Grubu</i>
1.	2x40	Ritim eşliğinde uygulanan eğİtsel oyunlar ve zeybek duruşu.	Ritim eşliğinde uygulanan eğİtsel oyunlar ve Trakya adımlamalarına giriş.
2.	2x40	Ritime bağıli koordinasyon hareketleri ve Zeybek adımlaması.	Silivri yöresi Fındıkçı oyunu öğretildi.
3.	2x40	Harmandalı oyunu, yürüme ve eke figürü öğretildi.	Silivri Yöresi Ali Paşa Oyunu yavaş öğretildi. Genel tekrar yapıldı
4.	2x40	Harmandalı oyunu, eşme ve kız kol alma figürleri öğretildi. Genel tekrar yapıldı.	Ali Paşa Oyunu hızlı figürü öğretildi ve genel tekrar yapıldı.
5.	2x40	Harmandalı çökme (atik) figürü öğretildi ve genel tekrar yapıldı.	Silivri yöresi Arzu ile Kamber oyunu durmalı ve yaylanmalı figürleri.
6.	2x40	Tüm harmandalı oyunu figürleri genel tekrarı yapıldı ve final yürüme figürü.	Arzu ile Kamber oyunu hızlı figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
7.	2x40	Aydın yöresi Eklemedir Koca Konak oyunu giriş adımlaması öğretildi. Genel	Silivri yöresi Kız Karşılması oyunu öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
8.	2x40	Ekleme oyunu türkü bölümü adımlama çalışması yapıldı. Genel tekrar yapıldı.	Kız Karşılması oyunu yavaş figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
9.	2x40	Ekleme ve harmandalı oyunları genel tekrarları yapıldı.	Kız Karşılması Dönme figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
10.	2x40	İzmir yöresi Yün Entari kız oyunu ve Eski Harmandalı erkek oyununa giriş yapıldı.	Silivri Yöresi İstanbul Kasabı yavaş oyun figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
11.	2x40	Yün Entari ve Eski Harmandalı oyunları adımlama figürleri öğretildi.	İstanbul Kasabı hızlı oyun figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
12.	2x40	Tüm öğrenilen oyunların genel tekrarları yapıldı	Öğrenilen tüm oyunların genel tekrarı yapıldı.

Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde Bioimpedance yöntemi kullanıldı. (Tanita BC-418MA, Tanita Europe B.V. Hoogoorddreef 56E1101 BE Amsterdam, Holland). Toplam vücut ağırlığı, yağ oranı, yağ miktarı, yağsız ağırlık ve toplam vücut sıvısını belirleyen bu cihaz, sağ – sol kol, sağ-sol bacak ve gövde yağ oranı ile ağırlıklarını belirlemekte ve Vücut Kitle İndeksini (VKİ) hesaplamaktadır. Çocuklarda fazla kilolu olma ve obezitenin tanımlanmasında bireysel ve toplumsal düzeyde yüzdeler (persentil) yöntemi veya z skoru değerleri kullanılmaktadır. Yüzdeler (persentil) yöntemine göre VKİ değerleri (<%5) olanlar zayıf, (%5-85) olanlar normal kilolu, (%86-95) olanlar fazla kilolu ve (>%95) olanlar obez olarak kabul edilmektedir (Abdelalim ve diğerleri, 2012).

Anaerobik Güç (P) ölçümü Sargent dikey sıçrama testi ile yapıldı. $P=V4,9 \times Vücut \text{ Ağırlığı} \times VD \text{ (kg-m/sn)}$ formülü ile belirlendi. **D= Dikey Sıçrama Mesafesi (m).**

Pençe Kuvveti: Pençe kuvveti sağ veya sol elde "grip strength dynamometer" ile yapılmıştır (Takei Marka El Dinamometresi). Gönüllünün güçlü eli ile kavradığı aletin var gücüyle sıkması sonucu belirlenen değer kg cinsinden kayda alınmıştır.

Esneklik: Esneklik "Otur – Eriş testi" ile belirlendi.

30 m Sürat Testi: Düz ve kaygan olmayan zemine sahip yeterli uzunluktaki bir alanda 30 m koşu mesafesi ölçülerek belirlendi. Bu mesafenin başlangıç ve bitiş noktalarına birer huni yerleştirilip, başlangıç noktasında çıkışa hazır duran gönüllüye öğretmen tarafından "çık" komutu verildi. Komutla beraber kronometre çalıştırılmıştır. Tüm hızı ile komutla çıkış yapan deneğin bitiş noktasındaki huninin yanından geçiş anında kronometre durduruldu.

Beceri: İllinois Testi ile belirlendi.

Çalışmalarda Öğrencilerin Adım Sayılarının Ölçülmesi: Gönüllülerin halk oyunları çalışmalarını esnasında fiziksel aktivitelerinin belirlenmesinde, adım sayılarının adımsayar ile ölçülmesi yöntemi kullanıldı. Gönüllülerin günlük adım sayıları YAMAX PW610 marka adımsayar ile ölçüldü (Yamasa Tokei Keiki Co., Ltd., Japan). YAMAX PW610 adımsayar, adım sayısı yanında kat edilen mesafe ve yürüyerek harcanan enerji miktarını da belirlemektedir. Halk oyunları derslerinden, figür kazanımının en çok olduğu eğitim sürecinin son aşamalarındaki bir derste adım sayılarının ölçümü yapıldı.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Çalışmada verilerin normal dağılıma uyup uymadığının sınıanmasında Kolmogorov-Smirnov Testi'nden yararlanıldı. Verilerin normal dağılım gösterdiğinden araştırmamızda parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmamızda oluşturulan 3 farklı Grubun (ZG, TG ve KG) 12 haftada anaerobik güç, el pençe kuvveti, esneklik, beceri, sürat ve vücut kompozisyonu değişimini belirlemek için parametrik testlerden (İlk Test – Son Test) İki Eş Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi kullanıldı (Paired Samples T test). Trakya ve Zeybek Gruplarının halk oyunları çalışması esnasında attıkları adım sayısı, katedilen mesafe ve harcanan enerji miktarlarını karşılaştırmak için ise İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (Independent Samples T test) kullanıldı. Değişkenlerin aritmetik ortalamaları, aritmetik ortalamaları arasındaki % değişimleri ve t değerleri tablolar halinde gösterilmiştir. İstatistiksel işlemlerin yorumlanmasında anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular tablo 2- 5'da gösterilmektedir.

Tablo 2. Zeybek Grubunun tanımlayıcı ve fiziksel uygunluk özelliklerinin ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması.

Değişken	± SS		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
Boy (cm)	128.8±5.3	130.9±4.7	1.6	12.699*
Ağırlık (kg)	29.4±5.1	30.3±5.4	3.1	6.068*
Dikey Sıçrama (cm)	21.6±4.1	22±4.6	1.9	1.087
Anaerobik güç (kg-m/sn)	35.3±17.1	37.4±19.3	5.9	1.510
El pençe kuvveti (kg)	12.8±3.26	13.4±3.30	4.7	2.066*
30 m sürat (sn)	6.83±0.63	6.63±0.52	2.9	2.449*
Esneklik (cm)	4.48±5.10	7.68±5.04	71.4	6.672*
Beceri (sn)	22.63±1.95	22.25±1.37	1.7	1.570
VKİ (kg/m ²)	17.65±2.2	17.63±2.42	-0.1	0.178
VKİY (%)	68.6±22.37	66.16±25.53	-3.6	1.750
BMH (kcal)	1115±117	1130±117	1.3	7.062*
Yağ %	21.42±3.50	21.71±4.18	1.4	1.221

*: İstatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p < 0.05$)

BMH: Bazal Metabolizma Hızı

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

VKİY: Vücut Kitle İndeksi Yüzdesi

Tablo 2’de görüldüğü gibi zeybek grubunun deneklerin boy, ağırlık, BMH ile el pençe kuvveti ve 30 m sürat testlerindeki değerler istatistiksel olarak anlamlı arttığı belirlendi ($p<0.05$).

Tablo 3. Trakya Grubunun tanımlayıcı ve fiziksel uygunluk özelliklerinin ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması.

Değişken	± SS		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
Boy (cm)	126.75±4.45	128.75±4.68	1.6	12.558*
Ağırlık (kg)	26.87±4.53	27.42±4.52	2	3.573*
Dikey Sıçrama (cm)	23.33±3.16	25.42±3.04	9	3.743*
Anaerobik güç (kg-m/sn)	35.9±11.4	41.4±9.6	15.3	3.834*
El pençe kuvveti (kg)	11.29±2.26	12.20±1.89	8.1	2.443*
30 m sürat (sn)	6.81±0.52	6.59±0.58	3.2	3.306*
Esneklik (cm)	2.29±5.61	5.46±5.32	138.4	5.525*
Beceri (sn)	22.77±1.74	22.27±1.64	2.2	2.321*
VKİ (kg/m ²)	16.64±2	16.48±2	-1	1.518
VKİY (%)	55±27.12	53±28.3	-3.6	1.022
BMH (kcal)	1074±98	1085±98	1	4.144*
Yağ %	20.81±3.75	20.67±4.19	-0.7	0.579

*: İstatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$)

BMH: Bazal Metabolizma Hızı

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

VKİY: Vücut Kitle İndeksi Yüzdesi

Tablo 3’de görüldüğü gibi Trakya grubunun deneklerin boy, ağırlık, BMH ile dikey sıçrama, anaerobik güç, el pençe kuvveti, 30 m sürat, esneklik ve testlerindeki değerler istatistiksel olarak anlamlı arttığı belirlendi ($p<0.05$).

Tablo 4. Kontrol Grubunun tanımlayıcı ve motorsal özelliklerinin ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması.

Değişken	± SS		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
Boy (cm)	131.2±5.68	133.24±6.18	1.6	8.219*
Ağırlık (kg)	31.62±6.68	32.81±7.39	3.8	4.846*
Dikey Sıçrama (cm)	22.04±2.82	21.48±2.27	-2.5	1.231
Anaerobik güç (kgm/sn)	36.9±10.2	36.2±9.8	-1.9	0.420
El pençe kuvveti (kg)	10.61±4.05	14.13±3.03	33.2	4.434*
30 m sürat (sn)	6.65±0.51	6.67±0.5	0.3	0.323
Esneklik (cm)	3.60±5.78	3.64±6.07	1.1	0.086
Beceri (sn)	22.06±1.03	22.39±1.51	1.5	1.235
VKİ (kg/m ²)	18.24±2.86	18.34±3.2	0.5	0.659
VKİY %	71.04±22.81	69.2±27.99	-2.6	0.693

BMH (kcal)	1201±101	1221±107	1.7	5.694*
Yağ %	21.96±5.1	22.02±5.73	0.3	0.209

*: İstatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0.05)

Tablo 4’de görüldüğü gibi Trakya grubunun deneklerin boy, ağırlık, BMH ile el pençe kuvveti testindeki değerler istatistiksel olarak anlamlı arttığı belirlendi (p<0.05).

Tablo 5. Deneklerin ders esnasında adım sayılarının ölçümü.

Değişken	Grup		Karşılaştırmalar
	Zeybek	Trakya	T değeri
Adım Sayısı (adım/çalışma)	2126±385	3464±306	13.320*
Harcanan Enerji (Kcal)	67.55±13.38	126±13.21	15.230*
Kat edilen Mesafe (m)	1470±0.27	2398±0.21	13.438*

*: İstatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0.05)

Tablo 5’de görüldüğü gibi Zeybek ve Trakya Grubunun bir çalışmada attıkları adım sayısı 2126±385 adım/çalışma ve 3464±306 adım/çalışma (p < 0.05), harcanan enerji 67.55±13.38 kcal ve 126±13.21(p < 0.05) sırasıyla belirlendi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Halk oyunlarının toplumumuzdaki yerinin ve öneminin her geçen gün arttığı bir gerçektir. Bu önem öğretmen, eğitmen ve antrenörlerin dikkatinden kaçmamaktadır. Araştırmamızda ZG, TG ve KG boy artışları 4 aylık sürede istatistiksel olarak anlamlı artışlar göstermiştir. Tüm gruplardaki boy artışları benzer olduğu görülmektedir. Ağırlık, tüm gruplardaki istatistiksel olarak anlamlı artmış olmasına rağmen en çok artış KG’ nda olmuştur. Halk oyunu oynayan grupların karşılaştırmalarında ise ZG ağırlık artışı, TG’ na kıyasla daha fazla olmuştur. Watts ve ark. (2003) düzenli spor eğitimi alan ve almayan aynı yaş çocukların boy ve ağırlıklarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtmişlerdir. Backous ve ark. (1990) düzenli egzersiz yapan erken adolesanların, yapmayanlar arasında vücut ağırlığı açısından anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu iki araştırmanın sonuçları ile bizim bulgular benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda, anaerobik güç testinde, gelişim açısından gruplar arasında farklılıklar bulunmuştur. KG’ nun anaerobik güç gelişimi negatif yönde iken, ZG ve TG da artış görünmektedir. Özellikle TG da anaerobik güç istatistiksel olarak anlamlı arttığı tespit edildi. Hızlı oyun ritmi nedeniyle patlayıcı kuvvet gerektiren sıçramalar, atlamalar ve sekmeler içeren Trakya Yöresi oyunlarında anaerobik gücün diğer gruplardan daha fazla artışı dikkatlerden kaçmamaktadır. Katie ve ark. (2003) çoğunlukla masa tenisi eğitimi alan ilkokul

çocukları ile spor eğitimi ile masa tenisi eğitimini dengeli alan çocuklar arasında dikey sıçrama açısından farklılık bulmuşlardır. Hoffman ve ark. (1995) hareket eğitimi alan 12-14 yaş çocuklarda, anaerobik güç parametrelerinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık gelişim buldukları ifade etmektedirler. Kien ve ark. (2003) rekreasyon programlarına katılan 10-12 yaş orta okul çocuklarının kendi yaş grubu rekreatif spor faaliyetlerine katılmayanlardan daha güçlü olduklarını belirtmişlerdir. Yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçları anerobik güç ile ilgili elde etmiş olduğumuz bulguları desteklediğini söyleyebiliriz.

El pençe kuvvet testinde ÖT ve ST arasında tüm gruplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlendi. Özellikle KG' nun yüzde artışı diğerlerinden daha fazla bulunmuştur. Halk oyunu gruplarının kıyaslanmasında ise el pençe ilk ve son test sonuç değerlerinde, TG nda ZG na göre daha fazla artış kaydedilmiştir. 30 m Sürat testinde ÖT ve ST arasında halk oyunları çalışmalarına katılan her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. TG de ZG na göre daha fazla artışı göstermiştir. KG da ise değerlerde gerileme tespit edilmiştir. Loko ve ark. (2000) düzenli egzersiz yapan 10-17 yaş çocukların kendi yaş ve cinsteki çocuklardan daha hızlı olduğunu belirtmişlerdir. Diallo ve ark. (2001) 10-12 yaş çocuklara haftada 3 gün uyguladığı egzersiz sonucunda 20, 30 ve 40 m sprint değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişme olduğu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçları sürat ile ilgili elde etmiş olduğumuz bulguları desteklediğini söyleyebiliriz.

Araştırmamızda, esneklik testinde ÖT ve ST sonuçları arasında KG da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, ZG ve TG nda ise anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Özellikle TG nda artış oldukça yüksek bulunmuştur. Illinois beceri testinde TG nun dışında diğer gruplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. ZG değerleri anlamlı olmasa da, test uygulama süre ortalamaları azalarak pozitif yönlü gelişim göstermektedir. KG da ise halk oyunu gruplarına oranla süre ortalamalarında negatif yönde farklılık görülmektedir. Bu sonuç bize halk oyunlarının çocuklarda beceriyi arttırdığını ortaya koymaktadır.

VKI ön test ve sn test değerleri arasında anlamlı farklılıklar olmasa da, TG ve ZG da azalma tespit edilirken KG da artış olmuştur. VKIY sonuçlarına bakıldığında tüm grupların yüzdelerinde azalma tespit edilmiştir. Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da ZG ve TG ndaki farklar KG na göre daha fazladır. Yağ yüzdeleri kıyaslandığında halk oyunları gruplarından ZG da artış gözlemlenirken, TG da azalma görülmektedir. ZG kadar olmasa da KG da da artış görülmektedir. Oyun türü açısından ele alındığında hızlı tempoda oynanan yörelerde yağ yüzde oranlarında azalma olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Watts ve ark.

(2003) 11-12 yaş çeşitli sporlarla uğraşan dağcılarının, aktif olmayan çocuklardan daha düşük yağ yüzdesine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Erol ve ark. (1999) 10 haftalık düzenli egzersiz sonucunda kontrol grubuna göre deney grubunda VYY açısından anlamlı azalma bulmuşlardır. Bunc ve ark. (2001) sedanter çocuklara göre sporcuların daha düşük vücut yağ yüzdesine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Antrenmanlar sonucunda vücuttaki toplam yağ miktarında meydana gelen azalma ve sporcuların yaptıkları spora göre daha aktif olarak kullandıkları vücut bölgesinde oluşan kas hipertrofisi sonucunda bölgesel deri altı yağ kalınlıklarının azaldığı bazı araştırmalarda bildirilmektedir. (Sönmez, 2002; Turgut ve diğ., 1998; Alpkaya ve diğ., 2001).

Araştırmanın 11. haftasında her iki oyun grubuna tüm figürlerini içeren halk oyunu 11 dakika boyunca durmaksızın oynatılmıştır. Bu süre içerisinde TG adım sayısı 3464 ± 306 , ZG adım sayısı ise 2126 ± 385 olarak bulunmuştur. Her iki grubun harcanan enerji miktarı kcal değeri üzerinden TG da daha fazla bulunmuştur. Kat edilen mesafe m cinsinden 2398 ± 0.21 m ve ZG da 1470 ± 0.27 m olarak tespit edilmiştir. Adım sayısı, kat edilen mesafe ve harcanan enerji miktarına bakımında iki grup arasında TG lehine istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir. Bu da araştırmamızda incelenen değişkenlerde bazılarında iki grupta oluşan farklı gelişimlerini açıkladığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş çocuklarının anaerobik güç, esneklik, beceri ve sürat özellikleri ile vücut kompozisyonu üzerinde pozitif etkisi olduğu söylenebilir. İki farklı oyun grubunun motorsal özelliklerinin gelişimi, çalışma esnasında attıkları adım sayıları, kat edilen mesafe ve harcadıkları enerji miktarı karşılaştırıldığında ise hızlı oyun oynayan grupta daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

Araştırmamızın konusu, ritim gelişiminin en üst seviyede olduğunu düşündüğümüz ilkökul çağı çocukların okullarda müzik-dans yönünden gelişimini sağlayan ve milli kültürümüzün kolu olan halk oyunlarının, fiziksel uygunlukları üzerine katkısını incelemektir. İleride dansın müzikal, ritmik kazanımları ve el ayak uyumuna katkısı da düşünüldüğünde, halk oyunlarının çocukların koordinasyon merkezine katkısını incelemek adına koordinatif özellikler üzerine bir araştırma da yapılabilir. Böylece, motorsal özelliklerinin yanında, ritim ve beceri gibi koordinatif özellikler üzerinde olumlu etki yaratabileceği düşüncesiyle birçok spor dalının temel eğitim aşamasında halk oyunları çalışmaları önerilebilir. Halk oyunlarının toplumumuzdaki yeri ve önemi gün geçtikçe artmaktadır. En önemli kültür miraslarımızdan

olmasının yanı sıra, dans ve müzikal gelişimi ile fiziksel uygunluk gelişiminin paralellik göstermesi sayesinde çocukluk döneminden ele alınarak eğitimin bir parçası haline gelmelidir. Ülkemizde milli eğitim müfredat uygulamalarında antrenörlük ve usta öğreticilik boyutunda gerçekleşen halk oyunları derslerinin, beden eğitimi dersleri gibi her öğrenciyi içine alacak programlama ile ders olarak görülmesi temennimizdir.

KAYNAKLAR

1. Alpkaya, U. & Erkut, O. (2001). Orta Yaş Grubu Bayanlarda 10 Haftalık Egzersiz Programının Beden Kompozisyonu Uzerine Etkisi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 5(2,3), 31-39.
2. Baltacı, G. & Ergün, N. (1996). Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi.” *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3),11-17.
3. Bockous, D.D., Farrow, J.A. & Friedl, K.E. (1990). Assesment Of Maturity In Boys And Grip Strength. *J Adolesc Healty Care*. 11 (6), 497-500.
4. Bunc, V. & Psotta, R. (2001). Physiological Profile Of Very Young Soccer Plaeyers. *J Sport Med. Phys Fitness*, 41 (3), 337-41.
5. Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise and Fitness. Definitions and Distinctions For Health Related Research. *Public Health Report*. 100, 126-131.
6. Diallo, O., Dore, E., Duche, P. & Van, Praagh, E. (2001). Effects Of Plyometric Training Followed By A Reduced Training Programme On Physical Performance In Prebubescnt Soccer Players.” *J Sports Med Phys Fitness*, 41 (3), 342-348.
7. Erdem, Ş. & Pular, A. (1994). Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 10(1), 224.
8. Erol, E., Cicioğlu, İ. & Pular, A. (1999). 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 12-20.
9. Gerek, Z. (2007). Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-12.
10. Heyward, V. (1991). *Advance Fitness Assessment And Exercise Prescription*. Champaign. Human Kinetics. Illinois.
11. Hofman, J.R., Stavsky, H. & Falk, B. (1995). The Effect Of Water Restriction Anaerobik Pover And Vertical Jumping Height In Basketball Players. *Int J Sport Med*. 16 (4), 214-218.
12. Katie, M. M., Brad, S.M., Joanne, K., Linda, D.V. & Terence, J. W. (2003). Contribution Of Timetabled Physical Education To Total Physical Activity In Primary School Children. Cross Sectional Study, *BMJ*, 13, 327(7415), 592-593.
13. Kien, C.L. & Chiodo, A.R. (2003). Physical Activity İn Middle School-Aged Children Participating In A School-Based Recreation Program. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 157(8), 811-815.
14. Loko, J., Aule, R., Sikkut, T., Ereline, J. & Viru, A. (2000). Motor Performance Status In 10 to 17-year-old Estonian girls and boys. *Scand J Med Sci Sports*, 10(2), 109-113.
15. Mertoğlu, E. (2002). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi.” *Türk Halk Müziği*

- Programı. Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Temel Bilimler Ana Bilim Dalı.
16. Pekkarine, H., Litmanen, H. & Mahlaki, S. (1998). Physiological Profiles of Youngs Boys Training in Ballet. *Br. J. Sports Med.*, 23(4), 245-249.
 17. Sönmez, Tiryaki, G. (2002). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Bolu: Ata Ofset Matbaacılık.
 18. Taşgın, E., Dönmez, N. (2009). 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 11(2), 13–16.
 19. Turgut, A., Ünal, N., Köse, N., Özden, H., Göktürk, E., Seber & S.,Demirüstü, C. Spor Yapan ve Yapmayan Genç Bayanlarda Vücut Yağ Oranları ve Yağ Dağılımları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33, 67-75.
 20. Ünveren, A. (2005). Türk Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
 21. Watts, P.B., Joubert, L.M., Lish, A.K., Mats, J.D. & Wilkins, B. (2003). Anthropometry Of Young Competitive Sport Rock Climbers. *Br J Sport Med*. 37 (5), 420-424.
 22. Zorba, E., Babayiğit, G., Saygın, Ö., İrez, G. & Karacabey, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.18(2), 229-234.

