



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL
UYGUNLUKLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Murat TOHUMAT

**BURSA
Haziran 2014**



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL
UYGUNLUKLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Murat TOHUMAT

**Danışman
Doç. Dr. Ramiz ARABACI**

**BURSA
Haziran 2014**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Murat TOHUMAT
06.06.2014

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi” adlı Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Murat TOHUMAT

Danışman
Doç. Dr. Ramiz ARABACI

Ana Bilim Dalı Başkanı
Doç. Dr. Ramiz ARABACI

**T.C. ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801170001 numaralı Murat Tohumat' ın hazırladığı “Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 26.06.2014 günü 9:30-11:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oybirliği** ile karar verilmiştir.

Üye
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)
Doç. Dr. Ramiz ARABACI
Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA
Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Emin ATASOY
Uludağ Üniversitesi

ÖN SÖZ

Ülkemizde dans kavramı oyun kelimesi ile tanımlanmaktadır. Düğün ve derneklerde halkımızın “kalk dans edelim” demesine pek rastlanmaz. Bunun yerine “haydi gel oyun oynayalım” cümlesini kurarlar. Bize ait olan bu tanımlamanın içimizdeki çocuksu coşkunun engellenemez bir dışa vurumu olduğu düşüncesindeyim.

Yıllardır süre gelen ve en önemli kültür miraslarımızdan olan halk oyunlarımızın geleneksel yapısını bozmadan gelecek kuşaklara aktarılmasının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bunu sağlamak adına toplumda bireylerin bilinçli ve temelden ele alınmış, bilimle desteklenmiş bir eğitim anlayışı ile halk oyunlarını öğrenebilmesi gereğine inanmaktayım.

İlkokul çağında ritimsel gelişimin bireyde kazanımının kolay ve kalıcı olduğu düşüncesi ile yola çıktığımız bu araştırma, fiziksel uygunluk verilerinin bilimsel tespitlerle desteklenmesini sağlamaktadır.

Araştırmam süresince benden hiçbir desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Ramiz Arabacı’ ya, gönüllü öğrencilerin katılımında destek olan Rahmiye Malcıoğlu İlköğretim Okulu yöneticileri ve öğretmenlerine, halk oyunlarını bana sevdiren hocam Öğr. Gör. Nazım Gürak’ a, sevgisi ve desteği ile beni onurlandıran eşim Ayla Tohumat’ a sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Murat TOHUMAT

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar	viii
ŞEKİLLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ALT AMAÇLARI.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
1.6. ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLER.....	6
BÖLÜM II: GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. FOLKLOR TERİMİNİN TANIMI.....	7
2.2. HALK OYUNLARININ TANIMI.....	7
2.3. ANADOLU'DA GÖRÜLEN HALK OYUNU TÜRLERİ.....	8

2.3.1. Bar Türü Oyunlar.....	8
2.3.2. Halay Türü Oyunlar.....	9
2.3.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar.....	10
2.3.4. Zeybek Türü Oyunlar.....	10
2.3.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar.....	12
2.3.6. Horon Türü Oyunlar.....	13
2.4. FİZİKSEL UYGUNLUK.....	14
2.5. HALK OYUNLARINDA MOTORSAL ÖZELLİKLER.....	15
2.5.1. Kuvvet.....	15
2.5.2. Sürat.....	15
2.5.3. Dayanıklılık.....	15
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	16
3.1. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	16
3.2. VERİLERİN TOPLANMASI.....	16
3.3. UYGULANAN TESTLER VE ÖLÇÜMLER.....	21
3.3.1. Boy ve Ağırlık Ölçümü.....	21
3.3.2. Vücut Kompozisyonu Ölçümü.....	21
3.3.3. Anaerobik Güç Ölçümü.....	25

3.3.4. Pençe Kuvveti Ölçümü.....	25
3.3.5. Esneklik Ölçümü.....	26
3.3.6. İllinois Testi.....	26
3.3.7. 30 m Sürat Testi.....	28
3.3.8. Çalışmalarda Öğrencilerin Adım Sayılarının Ölçümü.....	28
3.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	28
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	29
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	38
5.1. SONUÇ	43
5.2. ÖNERİLER	43
BÖLÜM VI: KAYNAKÇA.....	44
BÖLÜM VII: EKLER.....	49
ÖZGEÇMİŞ.....	59

TABLULAR

<i>Tablo 1. Zeybek Grubuna (ZG) Uygulanan 12 Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı.....</i>	19
<i>Tablo 2. Trakya Grubuna (TG) Uygulanan 12 Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı.....</i>	20
<i>Tablo 3. Zeybek Çalışmalarına Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	29
<i>Tablo 4. Zeybek Çalışmalarına Katılanların Bazı Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	29
<i>Tablo 5. Zeybek Çalışmalarına Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	30
<i>Tablo 6. Zeybek Çalışmalarına Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	31
<i>Tablo 7. Trakya Çalışmalarına Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	32
<i>Tablo 8. Trakya Çalışmalarına Katılanların Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	32
<i>Tablo 9. Trakya Çalışmalarına Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak)Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	33
<i>Tablo 10. Trakya Çalışmalarına Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	34
<i>Tablo 11. Kontrol Grubuna Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	35
<i>Tablo 12. Kontrol Grubuna Katılanların Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	35
<i>Tablo 13. Kontrol Grubuna Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak)Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	36
<i>Tablo 14. Kontrol Grubuna Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....</i>	37
<i>Tablo 15. Deneklerin Ders Esnasında Adım Sayılarının Ölçümü.....</i>	37

ŞEKİLLER

<i>Şekil 1. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı (Alp, 2010).....</i>	13
<i>Şekil 2. Tez Yazım Süreci.....</i>	17
<i>Şekil 3. Deneysel Prosedür.....</i>	18
<i>Şekil 4. Vücut Kompozisyonu Ölçümü.....</i>	23
<i>Şekil 5. Tanita Ölçüm Sonuç Çıktısı.....</i>	24
<i>Şekil 6. El-pençe kuvvet ölçümü.....</i>	25
<i>Şekil 7. Esneklik Ölçümü.....</i>	26
<i>Şekil 8. İllinois Testi.....</i>	27

KISALTMALAR

ZG	: Zeybek Grubu
TG	: Trakya Grubu
KG	: Kontrol Grubu
ÖT	: Ön Test
ST	: Son Test
TVA	: Toplam Vücut Ağırlığı
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
BMH	: Bazal Metabolizma Hızı
YY	: Yağ Yüzdesi
YM	: Yağ Miktarı
YVA	: Yağsız Vücut Ağırlığı
TVS	: Toplam Vücut Sıvısı
SABYY	: Sağ Bacak Yağ Yüzdesi
SABYM	: Sağ Bacak Yağ Miktarı
SABYVA	: Sağ Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı
SABTVS	: Sağ Bacak Toplam Vücut Sıvısı
SOBYY	: Sol Bacak Yağ Yüzdesi
SOBYM	: Sol Bacak Yağ Miktarı
SOBYVA	: Sol Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı
SOBTVS	: Sol Bacak Toplam Vücut Sıvısı
SAKYY	: Sağ Kol Yağ Yüzdesi
SAKYM	: Sağ Kol Yağ Miktarı
SAKYVA	: Sağ Kol Yağsız Vücut Ağırlığı
SAKTVS	: Sağ Kol Toplam Vücut Sıvısı
SOKYY	: Sol Kol Yağ Yüzdesi
SOKYM	: Sol Kol Yağ Miktarı
SOKYVA	: Sol Kol Yağsız Vücut Ağırlığı
SOKTVS	: Sol Kol Toplam Vücut Sıvısı
GYI	: Gövde Yağ Yüzdesi
GYM	: Gövde Yağ Miktarı
GYVA	: Gövde Yağsız Vücut Ağırlığı
GTVS	: Gövde Toplam Vücut Sıvısı
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama

ÖZET

Yazar	: Murat TOHUMAT
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	: Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	:
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: XIV+60
Mezuniyet Tarihi	:
Tez	: Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi
Danışmanı	: Doç. Dr. Ramiz ARABACI

HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL UYGUNLUKLARINA ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, 7-9 yaş arası ilkokul çocuklarına uygulanan 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının fiziksel uygunluklarına etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmanın örneklem grubunu Bursa İli, Osmangazi İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Rahmiye Malcıoğlu İlkokulunda öğrenim gören 74 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Gönüllüler, Zeybek (ZG, n=24), Trakya (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 programı uygulanmadı. Gönüllülerinin fiziksel uygunluklarını belirlemek için çalışma öncesi (ön test) ve sonrası (son test) otur eriş, 30 metre koşusu, dikey sıçrama (anaerobik güç), illinois testi ve el pençe kuvveti testleri uygulandı. Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde ise Bioimpedance yöntemi kullanıldı.

Araştırmamızdaki değişkenlerin gelişimini belirlemek için parametrik testlerden İki Eş Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi kullanıldı (Paired Samples T test). Trakya ve

Zeybek Gruplarının halk oyunları çalışması esnasında attıkları adım sayısı, kat edilen mesafe ve harcanan enerji miktarlarını karşılaştırmak için ise İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (Independent Samples T test) kullanıldı.

ZG, TG ve KG ön test ve son test sonuçları arasındaki % değişim farkları, anaerobik güç %5.9 ($p>0.05$), %15.3 ($p<0.05$), %-1.9 ($p>0.05$), el-pençe kuvveti %4.7 ($p<0.05$), %8.1 ($p<0.05$), %33.2 ($p<0.05$), 30 metre sürat %2.9 ($p<0.05$), %3.2 ($p<0.05$), %0.3 ($p>0.05$), esneklik %71.4 ($p<0.05$), %138.4 ($p<0.05$), %1.1 ($p>0.05$), beceri %1.7 ($p>0.05$), %2.2 ($p>0.05$), %1.5 ($p>0.05$), toplam yağ yüzdesi, %1.4 ($p>0.05$), % - 0.7 ($p>0.05$) ve % 0.3 ($p>0.05$) olarak sırasıyla belirlendi.

Sonuç olarak 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş çocukların anaerobik güç, el pençe, 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 oynayan grupta bulunan değerlerin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

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

ABSTRACT

Author : Murat TOHUMAT
University : Uludag University
Field : Physical Education and Sport
Branch :
Degree Awarded : Master Degree
Page Number : XIV+60
Degree Date :
Thesis : The Effects of Folk Dances on Children's Physical Fitness
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ramiz ARABACI

THE EFFECTS OF FOLK DANCES ON CHILDREN'S PHYSICAL FITNESS

The aim of the 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 Malcioğlu Primary School in Osmangazi, 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 (posttest) the training. Besides, Bioimpedance method has been applied for the body composition.

Among the parametric tests, 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.

The differences of the percentage changes between the pre-test and post test of ZG, TG and CG have been stated as follows: anaerobic power %5.9 ($p>0.05$), %15.3 ($p<0.05$), %-1.9 ($p>0.05$), hand grip strength %4.7 ($p<0.05$), %8.1 ($p<0.05$), %33.2 ($p<0.05$), 30 sprint %2.9 ($p<0.05$), %3.2 ($p<0.05$), %0.3 ($p>0.05$), stretching %71.4 ($p<0.05$), %138.4 ($p<0.05$), %1.1 ($p>0.05$), illinois %1.7 ($p>0.05$), %2.2 ($p>0.05$), %1.5 ($p>0.05$), total fat percentage, %1.4 ($p>0.05$), % - 0.7 ($p>0.05$) and % 0.3 ($p>0.05$).

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: Child, Exercise, Folk Dance, Physical Fitness

BÖLÜM I

GİRİŞ

Egzersiz her yaş grubundan insan için yararları bilinen bir gerçektir. Bilinli bir şekilde uygulandığında kas ve kemik kütle kayıplarında azalma, denge ve hareket becerilerinde artma, kan basıncında düşme, esneklikte artma, uyku düzeninin oluşması gerginlik ve stresten uzaklaşma gibi etkenler kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez, Karacabey, 2004; Heyward, 1991). Bilimsel dayanağı olan düzenli egzersizlerin sürati, kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliği arttırdığı, bunun yanında vücut kompozisyonunu da olumlu etkilediği görülmektedir. Aerobik ve anaerobik gücün başarı seviyelerinde belirgin katkıları olduğu belirlenmiştir (Yamaner ve Hacıcaferoğlu, 1997). İnsanın yapısı hareket etmesine (egzersiz, fiziksel aktivite, spor) uygun olarak düzenlenmiştir. Buna rağmen egzersiz, yaşam tarzı olmaktan çıkmıştır. Düzenli egzersiz yapmayan kişilerde kanser, dolaşım problemleri, şişmanlık, kalp rahatsızlıkları gibi rahatsızlıklar meydana gelmektedir (Heyward, 1991). Düzenli yapılan egzersizlerin amacı, hareketsiz bir yaşantının getirdiği olumsuz gelişimleri önlemek veya yavaşlatmak, fizyolojik kapasiteyi arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlıklı yaşamı uzun yıllar devam ettirebilmektir. Egzersize olan ilginin artmasındaki nedenleri biyolojik dengeleme ihtiyacı olarak açıklayabiliriz (Zorba, 1999).

İnsanlığın geçmiş zamanlarına baktığımızda günümüzdeki fiziksel aktivite yoksulluğu o yıllarda bulunmamaktadır. Bu da günümüzde oluşan sağlık problemlerinin ana nedenlerinden sayılmaktadır. Teknolojideki ilerleme ve endüstrileşme, bedensel faaliyetlerde azalışa, zihinsel faaliyetlerde ise artışa neden olmaktadır. Düzenli yapılan egzersizler kişilerde fiziksel uygunluk gelişimlerine katkı sağlayarak, hareketsiz yaşantının getirdiği olumsuz sağlık koşullarını ortadan kaldırmaktadır (Çolakoğlu ve Şenel, 2003).

Egzersiz sporcularda en üst seviye verime ulaşılması için uygulanan sistemli ve düzenli hareketler bütünüdür. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarında oluşan kasılmalarla meydana gelen normalin üzerinde enerji üretmeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan bedensel hareketlerdir (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Spor ve egzersizin sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da olumlu değişkenler oluşturduğu bilinen bir gerçektir (Taşgın ve Dönmez, 2009).

Vücudumuza müzik ve ritim eşliğinde koordineli hareket edebilme yetisini kazandıran halk oyunları, vücudun tamamının katıldığı hareketsel beceri olmasının yanı sıra, müzik-ritim eşliğinde uyumlu devinimler üretebilme etkinliğidir (Mertoğlu, 2002).

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. Halk oyunları eğitimi alan üniversite öğrenci grubu ile spor eğitimi alan üniversite öğrenci grubu arasında, fiziksel uygunluk benzerlikleri oldukça dikkat çekicidir (Gerek, 2007).

Anadolu'da görülen halk oyunları türlerinin figür, oyuncu sayısı, oyun materyalleri, çizgileri, ritmik yapısı çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Oyuncunun fiziksel uygunluğunu etkileyecek en önemli özellik 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.

Herhangi bir ülkede yaşayan yöre halkının, geçirdiği olaylar ve durumlar karşısında yaşam biçimlerini, dünyayı algılayışlarını ve çevrelerindeki değişkenleri açıklamak için ortaya koydukları; dünden bugüne uzanan gelenek, görenek, adetleri tanımlamada halk biliminin önemi çok fazladır (Örnek, 2000). 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). Bir eğlence aracı olmaktan çok, Türk kültürü ve sanatının yücelmesi için yeterli çalışmalara ihtiyaç duyan halk biliminin birimlerinden olan halk oyunları sevgi, aşk, kıtlık, bereket, afet kahramanlık, savaş gibi kavramları canlandıran tarihi belge niteliğindedir (Erdem ve Pulur, 1994).

Halk oyunları, insanlığın varoluşundan itibaren günlük yaşamda karşılaşılan ve toplumsal olarak etki altında kalınan olayları tasvir etmek için yapılan ve mesajlar içeren, kişilerin karakterini, duygularını, düşüncelerini, manevi değerlerini yansıtan ritmik hareketlerdir (Altuğ, 1991).

Bireylerin kapasitelerini belirlemek için fiziksel parametrelerinin ölçülmesi önemlidir. Bu doğrultuda hedeflere ulaşma yolunda egzersiz programları belirlenerek amaca uygunluğu tespit edilir (Zorba, 2001).

Düzenli yapılan halk oyunları ve dans çalışmalarının çocukların fiziksel performansını etkileyebileceği düşüncesi ile yola çıktığımız bu araştırma, ritim gelişiminin en üst düzeyde olduğunu düşündüğümüz 7-9 yaş grubuna uygulandı. Bu güne kadar dansın fiziksel uygunluğa etkisini inceleyen bazı araştırmalar yapılmıştır. 14

devlet halk dansları oyuncusu üzerinde Baltacı ve Ergün'ün (1996) uyguladıkları araştırma neticesinde, yetişkin bayan dansçıların fizyolojik gelişimlerinin 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 (Ünveren, 2005). 27 genç bale dansçısı üzerinde araştırma yapan Pekkarin (1998) ve arkadaşları, fiziksel ve fizyolojik durumları üzerinde yapılan çalışmalarda bacak kaslarındaki mekanik gücün ve patlayıcı kuvvetin yüksek, esnekliğin de önde olduğunu tespit etmişlerdir (Pekkarin, 1998). De Guzman ve arkadaşları, Stockholm Operası balerinleri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda kardiyovasküler dayanıklılığın üst seviyede olduğu ve maksimum oksijen tüketiminde bulduklarını tespit etmişlerdir. Buna karşılık Cohen'in (1984), 14 yıllık eğitimden geçmiş 25-35 yaş arası balerin ve baletler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, aerobik enerji sisteminden çok anaerobik enerji sisteminin fazlaca kullanıldığı gözlenmiştir. Gupta (2004) ve arkadaşları, bale dansçıları ve kontrol grubu üzerinde yaptıkları araştırmada, daha hızlı dans ve fiziksel aktivite hareketlerinin önde olduğu oyunların, dansçılarda yağ oranlarında azalmaya neden olduğunu gözlemlemişlerdir. McCord (1989) ve arkadaşlarının dans egzersizlerinin aerobik kapasite, submaksimal kalp atım hızı ve vücut kompozisyonları üzerinde yaptığı bir araştırma sonucunda, aerobik dansın dayanıklılık antrenmanı kadar kardiyovasküler sistemi geliştirdiği ve vücut yağını azalttığı ortaya çıkmıştır.

Bayan dansçılar ve sedanter bayanlar üzerinde Novak (1978) ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışma neticesi şöyledir. Dansçı bayanlarda daha düşük kilo, kalp atım sayısı, diastolik kan basıncı ve toplam vücut yağına rağmen, daha yüksek maksimal oksijen kullanımı tespit edilmiştir (Novak, Magill, Schutte, 1978). Bir başka araştırma da Hergenroeder (1993) ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda 112 bayan bale dansçısının antropometrik ölçüm ve vücut kompozisyonlarını değerlendirmişler ve neticede çıkan tespitler ideal bayan ölçüm oranlarına yakın bulunmuştur.

Carter ve Phillips 'in (1969) yaptığı bir araştırma sonunda haftada 2-3 kez tekrarlanan aerobik nitelikte çalışma yapanların, kontrol grubuna göre vücut yağ yüzdesi, deri kıvrımı kalınlıkları, çevre ölçümleri ve endomorfik yapıda anlamlı şekilde azalma gösterdikleri belirtilmiştir. Halk oyunlarının ve dansın yetişkinler ve gençlerin fiziksel uygunlukları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar olduğu yukarıda yazılanlardan anlaşılmaktadır. Ancak bu güne kadar bizim bilimiz dahilinde 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.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş arası ilkokul çocuklarının fiziksel uygunluklarına etkisinin araştırılmasıdır.

1.2 ARAŞTIRMANIN ALT AMAÇLARI

1.2.1. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocuklarda anaerobik güce etkisinin araştırılması.

1.2.2. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocuklarda pençe kuvvetine etkisinin araştırılması.

1.2.3. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocukların esnekliklerine etkisinin araştırılması.

1.2.4. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocuklarda beceri yetisine etkisinin araştırılması.

1.2.5. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocuklarda sürat etkisinin araştırılması.

1.2.6. Yavaş ve hızlı tempoda oynanan halk oyunlarının çocuklarda vücut kompozisyonlarına etkisinin araştırılması.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Halk oyunları çalışmalarının ilkokul çağındaki çocuklarda ortaya çıkardığı fizyolojik gelişimlerine katkısının yanı sıra, ileriki yaşlarda ilgi alanına girecek diğer spor dallarının gerekliliği olan yetilerin kazanılması adına fayda sağlayacağı

düşünülmektedir. Dans ve müzik ile uygulanan halk oyunları derslerinin çocuklarda eğlenceyi ve motivasyonu öne çıkaran eğitsel süreci sayesinde ilgiyi daha da arttıracakı düşünölmektedir.

İlkokul çağında düzenli verilen Türk Halk Oyunları dersleri, çocuklarda nesilden nesile geçen kültürel aktarım ve paylaşımlarına katkısının yanında fiziksel uygunluklarına etkilerini de ortaya çıkaracaktır. Böylelikle çok büyük spor alanları ve ders materyalleri gerektirmeyen halk oyunları derslerinin, herhangi bir yarışma dalı olarak değerlendirilmesinin dışında, Milli Eğitim müfredatı içinde çok sayıda öğrenciye ulaşarak daha fazla yer bulması temennimizdir. Araştırmamızın bu temenninin oluşumuna katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmamızın gönüllüleri sadece bir okuldan seçilmiş olması ve gönüllülerin fiziksel uygunlukları sadece saha testleri ile belirlenmiş olması;

Ekonomik ve sosyal yönden farklılıklar barındıran insan çeşitliliğinin oluşturduğu farklı okullardan toplanan gönüllüler üzerinde uygulanması;

Örneklemin yaş seviyesinden dolayı, grupların eşit sayıda kız ve erkeklerden oluşan dengeli bir yarışma grubu gibi seçme kişilerden oluşmadığı için gelişimlerinin cinsiyet ayrımı açısından kıyaslanamaması araştırmamızın sınırlılıklarını ortaya koymaktadır.

Türkiye’de görölen zengin oyun türlerinden araştırmamızda kullanmak üzere iki farklı ritim özelliği bulunan yavaş tempoda Zeybek ve hızlı tempoda Trakya oyunları seçilmiştir.

1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Uygulanan testlerde gönüllülerin maksimum seviyede fiziksel performans sergiledikleri;

Hava koşullarının, saha testlerinin uygulanması esnasında gönüllüler üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı;

Gönüllülerin sosyal, ekonomik ve eğitim öğretim yönünden kendilerine yansıyan durumlarının performanslarına etkisi olmadığı varsayılmıştır.

1.6 ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLER

Araştırma Sorusu 1:

Düzenli olarak yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocuklarda motorsal özelliklerinin gelişimine etkisi var mıdır?

Hipotezler:

H₀; Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocuklarda motorsal özelliklerinin gelişimine etkisi yoktur.

H₁; Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocuklarda motorsal özelliklerinin gelişimine etkisi vardır.

Araştırma Sorusu 2:

Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocukların vücut kompozisyonlarına etkisi var mıdır?

Hipotezler:

H₀; Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocukların vücut kompozisyonlarına etkisi yoktur.

H₁; Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocukların vücut kompozisyonlarına etkisi vardır.

Araştırma Sorusu 3:

Farklı hızlarda yapılan halk oyunları çalışmaları, çocukların motorsal özelliklerinde ve vücut kompozisyonlarında meydana gelen gelişimlerinde farklılık oluşturur mu?

Hipotezler:

H₀; Farklı hızlarda yapılan halk oyunları çalışmaları, çocukların motorsal özelliklerinde ve vücut kompozisyonlarında meydana gelen gelişimlerinde anlamlı farklılıklar oluşturmamaktadır.

H₁; Farklı hızlarda yapılan halk oyunları çalışmaları, çocukların motorsal özelliklerinde ve vücut kompozisyonlarında meydana gelen gelişimlerinde anlamlı farklılıklar oluşturmaktadır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1 FOLKLOR TERİMİNİN TANIMI

Folklor, geleneğe bağlı halk topluluklarının maddi manevi kültür değerlerini araştıran, inceleyen, sınıflandıran, çözümleyen ve bu değerler üzerinde değerlendirmeler yapan bir bilim dalıdır (Tan, 1988).

Folklor sözü İngilizce “folk” ve “lore” sözcüklerinden oluşmuştur. Folk “halk”, lore ise “bilim, bilgi” anlamına gelir. Bu nedenle Türkçe’de Folklor terimi “Halk Bilimi” sözüyle de karşılanmıştır. Folklor terimini ilk olarak 1846 yılında İngiliz William j. Thoms kullanmıştır (turkoloji.cu.edu.tr).

Her ulusun kendine özgü bir toplum yapısı bulunması nedeniyle Folklorun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesinde her ülkenin bilginleri kendi toplumlarının yaşayışına göre değerlendirmeler yapmışlardır. Örneğin Almanya’da Folklor, siyasal bilimlerin giriş yeri, giriş odası ve sosyal politikanın köken, kaynak kitabıdır. Folklor halkın kalıbı, ruhu ve türünün bilimsel anlayışıdır. Amerika’da Folklor, uygarlık tarihini inceleyen sosyal bilimlerden biri olarak görülmektedir. Belçika’da Folklorun amacı, halk sınıflarının yaşayışlarına ve uygarlıklarına ait olan her şeyi toplamak, inceleyerek, açıklamaktır. Fransa’da Folklor, halk yaşayışını inceler. İngiltere’de Folklor, gelenekler bilimidir. Folklor, insan kuruluşlarında en yaygın, en devamlı ve eski olan şeyleri, halk sanatlarını, halk endüstrisini inceler. Türkiye’de Folklor çalışmaları batı ülkelerine göre geç başlamıştır. Bazı araştırmacılar, Folklorun bir bilim olduğundan habersiz, bazı veriler elde edip, bunları bazı dergilerde yayınlamışlardır. Başlangıçta daha çok Folklorun ne olduğu üzerine açıklamalar içeren yazılar yazılmıştır (turkoloji.cu.edu.tr).

2.2 HALK OYUNLARININ TANIMI

Halk oyunları, bir ulusun inanış ve geleneksel yaşam biçimlerini, doğa ile ilişkilerini, birbirleri arasındaki iletişimlerini müzik ile birleştirip kültürel bir çerçevede ele alan ve bütün bunları kuşaktan kuşağa aktaran önemli bir etkinliktir (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

Halk oyunları, toplumun değerleri olan yaşanmış olayları, sevinçleri, üzüntüleri (merkezi din ve büyü olan) müzik eşliğinde veya müzik olmadan (el, ayak, bıçak, kılıç, kalkan ile tempo tutarak) tek kişi ya da toplu icra edilen düzenli hareketlerdir (Eroğlu, 1995). Halk oyunları, belli bir ölçü ve dengede hareket yolu ile düzenlenmiş, estetik bir heyecan yaratan ve halk müzikleri ile desteklenmiş hareketler bütünüdür (Öngel, 1992). Halk oyunları müsait ortamlarda sahnelenerek seyirlik hareketler bütünü şeklinde öğrenilmekte ve bir kültür mirası olarak nesilden nesle aktarılmaktadır. Halk oyunlarının doğal ortamında sahneleme vardır. Ülkemizde özel günlerde (düğün, nişan...) köy meydanlarında, avlularda köy odalarında, harman yerlerinde, açık kapalı alanlarda belli kurallarla izleyici önünde oynanmaktadır. Zamanla bu doğal ortamlardan modern sahneler aktarılan halk oyunları, dünyada profesyonel çalışmalar seviyesine ulaşarak sahne sanatları arasına girmiştir (Eroğlu, 1995).

2.3 ANADOLU'DA GÖRÜLEN HALK OYUNU TÜRLERİ

2.3.1 Bar Türü Oyunlar

Doğu ve kuzey Anadolu da el ele tutuşarak oynanan bar oyunları genelde Erzurum ili civarında görülür (Demirsipahi, 1975). Kuzey Anadolu civarında oynanan bar oyunlarının anlamı birliktelik ve beraberlik olarak bilinir. Dizi halinde sıralanmış oyuncular ile disiplinli bir halk oyunudur (Sivrikaya, 2002). Bayburt civarından Kars'a kadar geniş bir alanda oynanan sıra oyunlarına Bar denir (Özbilgin, 1999).

Farklı ritimler eşliğinde uygulanan hareketlerle el ele, kol kola ya da bellerden tutularak oynanan bar oyunları, davul zurna sazları ile Doğu Anadolu bölgesinde özellikle Erzurum ilinde icra edilmektedir (Atılcan, 1991).

Barlar, dış görünüş olarak halaylarla benzer oyunlardır. Sevinçli ve mutlu anların kutlanması halaylarla olur. Mücadele (savaş, yarış...) galibiyetlerinde kahramanlık ve yiğitlik ifadesi olarak yapılan kutlamalar ise barlarla olur. Bu açıdan ele alındığında Barların tanımlaması, kahramanlık duygusu ile sergilenen halay oyunları şeklinde olabilir (Özbilgin, 2002).

2.3.2. Halay Türü Oyunlar

Sarisözen'e göre halaylar, en az üç kişi ile oynanan, alan genişliğine göre kadro sayısı artan toplu oyunlardır. Bu oyunların konuları içerik olarak dini ayinlere dayanmaktadır (Sarisözen, 1949). Temposu ağırdan hızlıya doğru artan, oyuncu sayısı olarak üç ve daha fazla kişiden oluşan ve birbirine bağlı olarak yönetici komutu ile oynanan oyunlardır (Demirsipahi, 1975). Halay türü oyunlar, Orta, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde görülen ve en az üç kişiden başlayıp sayısı artabilen toplu olarak düz bir çizgide ya da halka etrafında el ele, omuz omuza oynanan oyunlardır. Erkek erkeğe ve kadınlar arasında oynandığı gibi, kadın erkek karmada oynanabilir. Ritimleri kendine özgü olan bu türün figürleri genellikle ayak hareketlerinden oluşmaktadır. Kaynağı ilkel törenlerden gelen halayların konuları genellikle taklit üzerinedir (Sivrikaya, 2002). Kadın ve erkeklerin el ele halka şekline sahneleme ile oynadıkları halaylar, düzenli ritimlerle yere ayak vurarak oynanırlar. Halaylar genelde dört bölümden oluşarak oynanmaktadır (Sarisözen, 1949).

Halay kelime anlamı olarak alay sözcüğünden çıkmıştır. Halay ve alay kelimeleri anlamdaş olarak benzerlik göstermektedir. Alay beyi denen komutanın emrine verilmiş erlerden oluşan topluluğa alay adı verilmektedir. Benzer şekilde halay başı denen kişinin emir ve komutları ile oyunları icra eden kişilere kelleler adı verilir ve bu gruba halay topluluğu denilmektedir (Demirsipahi, 1975).

Halay bir alay oyunudur ve toplu oyunların gösterişli ve soylu bir örneğidir. Halay başının kumandasında oynanması ve ritim disiplini açısından zenginliği, bu tür oyunların bir sisteme bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Halay oyunlarının temel çalgıları davul ve zurnadır. Oyunlar üç kişiden aşağı sayıda oynanmaz ve halay başı ekibi mendille kumanda eder (Ataman, 1975).

Doğu Anadolu Bölgesinde Ağrı, Bingöl, Bitlis, Elazığ, Malatya, Muş, Kars, Tunceli, Van, Güney Doğu Anadolu bölgesinde Adana, Adıyaman, Hatay, Diyarbakır, Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Siirt, Kuzey Anadolu'da ise Çorum, Sivas, Tokat, Çankırı, Kayseri, Kırşehir, Yozgat halay oyunlarının oynandığı illerdir. Halay türü oyunlarda öne çıkan özellik dairede, yarım dairede ya da düz sırada oynanmasıdır. Halaylarda mendil, sopa ve kaşık gibi aletlerde kullanılır. Bu türe örnek oyun adları şunlardır; Arapgir Halayı, Abdurrahman Halayı, Esmerim, Çekirge Halayı, Lorke, Leylim, Fatmalı, Kızık Halayı, Kartal Halayı, Üçayak (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

2.3.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar

Trakya bölgesi başta olmak üzere İzmit, Bursa, Çanakkale, Adapazarı, Bolu, Bilecik, Ordu, Giresun, kısmen Rize, Yozgat, Ankara gibi göçmenlerin yoğun nüfusunun olduğu illerde el ele, kol kola ve omuz omuza karşılıklı toplu şekilde oynanan oyunlara karşılama denir (Ataman, 1975).

Tüm Trakya bölgesinde Kırklareli, Edirne ve Tekirdağ gibi iller başta olmak üzere Çanakkale, Nallıhan, Mudurnu, Göynük' de oynanan hora ve karşılama türü oyunların en bilinen özellikleri, ikiden fazla olmak şartı ile karşı karşıya oynanan ve oyuncularında hareket serbestliği olan oyunlardır. Bu oyun türlerine örnekler, Drama Karşılması, Debre Hasan, Zigoş, Sirto, Kasap, Alaybey, Alipaşa, Hanım Ayşe, Fatoş oyunlarıdır (Anlıatamer ve Ünal, 2004).

Bir köyde ya da yörede uzunca zaman görülmemiş misafirin gelmesiyle oluşan mutluluğun ifadesi olarak, yerel halkın gelenek ve göreneklerine bağlı kalarak sevinçlerini ortaya koydukları karşılamalardır. Karşılama tanımı oyun türü olduğu gibi oyun adı olarak da geçmektedir. Diğer bir adı ise Düz Havadır. Anadolu'da bazı bölgelerde bu oyunlara, karşı beri, varge, varma gelme de denmektedir (Doğu, 1998).

Bu oyunlarda figür yapıları ayakların çekilerek, topuktan tabana basmalarla pençeden yaylanmalar ve esnemelerle oluşmaktadır. Erkek kadın karma oynanan oyunlarda, vücut hareketleri oldukça kıvrak, yumuşak ve esnek bir şekilde kullanılır. Erkekler oyunları genelde ağır ve gösterişli iken kadın oyunları daha kıvrak ve hareketlidir. Trakya dışında kalan bölgelerde karşılama oyunları kaşıkla oynanmaktadır. İki kişi ya da grupla oynanan oyunlar, sözlü veya sözsüz müziklerle icra edilir. Açık alanlarda kullanılan sazlar kaba zurna ve davuldur. Zurnalardan biri dem çalarken diğeri melodiyi icra eder. Kapalı ortamlarda çalınan sazlar ise, bağlama, kaval, klarnet, keman, cümbüş, def, darbukadır. Davul bu oyunların zengin ritim yapısı nedeniyle en önemli vurmali çalgısıdır (Baykurt, 1965).

2.3.4. Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunlar

Kelime köküne bakıldığında, zeybek sözcüğündeki “zey” hecesi eski Türkçede anlayışlılık anlamında “sağ” kelimesinden gelmektedir. “Bek” hecesi anlam olarak “Bekneğ” sözcüğünden türeyip sağlam anlamındadır (Atalay, 1940). Zeybekler hafif silahlı ve güvenlikten sorumlu eski bir asker sınıfı olarak anılmaktadır. Sözcük anlamı

olarak Zeybek, gözüpek, atılgan, attığını vuran kişi anlamındadır (Demirsipahi, 1975). Zeybek ile ilgili Ahmet Vefik Paşa'nın 'Lehçe-i Osmani' sinde şu bilgilere yer verilmektedir. Hafif tüfekçi asker, Devleti Selçuki'ye zamanında Teke ve Aydın taraflarından Mısır'a celb olunan Zabitiye Askeri. Büyük Türk Lügatin' de ise Aydın ve Bursa halkına verilen addır (Ataman, 1975).

Oynayan kişi sayısı bakımından zeybekler, tekli, çiftli ve toplu olarak ayrılırlar. Erkekler ve kadınlar bir arada oynamazlar. Erkek oyunlarında figürler mertlik, kahramanlık ve yiğitliği tasvir ederken, kadın oyunlarında narin ve kıvrak figürler öne çıkmaktadır. Zeybek türü oyunların duruş ve tavır bakımından yöreden yöreye farklılıkları vardır. Aynı zamanda bu oyunları şöyle sınıflandırabiliriz; Erkekler tarafından oynanan zeybekler, kadınlar tarafından oynanan zeybekler, karma oynanan zeybekler (kadın erkek aynı alanda oynanan), tekli zeybekler (tek kişinin oynadığı solo oyunlar), Çiftli zeybekler (iki kişinin karşılıklı oynadığı zeybekler (Köseoğlu, 2002).

Oğuz boylarında sayılan ve sevilen kuşların motiflerini dokumalarına, kutsal saydıkları kuş başını ise bayraklarına işlerlerdi. Bu kuşların türünün kartal ve şahin oldukları bilinmektedir. Zeybek oyun türünün figüratif yapısının bu kuşların hareketlerinden esinlenerek uygulandığı ve oyun hareketlerinin bire bir benzerlikler gösterdiği görülmektedir (Oğultürk, 1976).

Yörenin oyun kuralları ve özellikleri incelendiğinde bu türün Anadolu'da oynanan diğer türlerden farklı olduğunu görürüz. El ele tutuşmanın olmadığı ve genellikle tek kişi tarafından oynanan zeybek oyunları, oyuncunun ferdi özelliklerini ve yaratıcılıklarını ortaya koyabildikleri bir tarza sahiptirler. Tabi ki birden çok kişinin kuralları bozmadan topluca oynadıkları zeybek türleri de vardır (Özbilgin, 2002).

Zeybek türü ağır ve kıvrak zeybek olarak ikiye ayrılır. Ağır zeybeklerde tempo oldukça yavaştır ve oyunun girişinde gezinme adı verilen serbest stilde çalınan müzik icra edilir. Bu müzik oyuna girişte motivasyonu ve konsantreyi arttırmak içindir (Hakalmaz, 1993).

Ağır zeybeklere oranla kıvrak zeybekler daha süratli oynanır. Genellikle sözlü olan bu oyunlar teke yöresinde sıklıkla görülmektedir. Kızanların kadın oynatma cemiyetlerinde oynanan bu tür, atılgan ve çevik figürlerinin kolaylıkla sergilendiği hızlı zeybek anlamında tanımlanan yürük zeybek olarak adlandırılır. Yörükler arasında sergilenen türlerde oyun isimleri Boğaz, Kesinti, Gakkili, Dattiri, Sipsi' dir (Gürler, 1992).

Bengi oyunları toplu oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Bergama ve Balıkesir civarında bu türe rastlanmaktadır. Savaşlardan sonra yapılan kutlama oyunu olarak tanımlanan bengiler, dini olmayan semaha hazırlık oyunları olarak da görülmektedir. Mengi' nin anlamı gidiş dönüş, adım, sallana sallana yürüyüş olarak tanımlanmaktadır. Güvende oyunları ise daha çok Bursa'da görülür ve adını oyuncunun güvendiği kişiyi oyuna kaldırmasından almaktadır. Bu türlerde zeybeklerin kahramanlıkları, bağımsız yaşama istekleri ve özgürlüklerine bağlılıkları konu edilmiştir. İzmir, Aydın, Muğla, Manisa, Kütahya, Bursa, Eskişehir, Uşak illerinde rastlanan Zeybek oyun adlarına örnekler şunlardır; Harmandalı Zeybeği, Kerimoğlu Zeybeği, Yörük Ali Zeybeği, Güvende Zeybeği, Muğla Zeybeği, Soğukkuyu Zeybeği, Beş Kaza Zeybeği (Anlıatamer ve Ünal, 2004).

2.3.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar

Konya ve dolaylarında sıklıkla karşılaştığımız kaşık oyununun en ayırt edici özelliği oyuncunun elindeki tahta yapımı kaşıkları birbirine vurarak müzik eşliğinde ritmik vurgular yapmasıdır. Adana taraflarında görülen kaşık oyunlarına vezi adı verilir. Yörelere arasında kaşık oyunlarında bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Konya civarında oynanan oyunlarda kaşık vurguları daha sık iken, Bolu ve Kütahya dolaylarında oynanan oyunlardaki kaşık vurguları daha belirgin ve aralıktır (And, 1974). Bu oyun türünü icra eden dansçılar, ellerinde ritmik vurgular oluşturmak için tahtadan yapılmış kaşıklarla oyunlarını oynamaktadırlar. Bu sebepten bu türe "kaşık oyunları" adı verilmiştir. Ellerde tutulan kaşık sebebiyle oyuncular birbirlerine tutunmadan oynamaktadırlar. Kaşıklar oyun içerisinde bir açıdan ritim çalgısı görevi de üstlenmektedir. Halay ve zeybek türünden, kapalı yerlerde oynanmaları yüzünden ayrılmaktadırlar (Ataman, 1975).

Kaşık oyunları, Silifke, Anamur, Ankara, Nevşehir, Antalya, Niğde, Isparta, İçel, Eskişehir, Konya, Kırşehir, Afyon il ve ilçelerinde oynanmaktadır (Gökten, 1999). Kaşık oyunları yoğun olarak Anadolu'nun güney kesimlerinin Akdeniz' e açılan kıyılarında oynanmaktadır. Antalya, Silifke, Mut, Konya, Kırşehir, Eskişehir gibi merkezlerde oynanan bu oyun elde bulunan araçlarla oynanır. Figürleri bağımsız olan oyunlarda oyuncular ellerine aldıkları kaşık, zil, sini, tava ve el şaklatma ile ritim

tutarlar. Bu oyunlara örnekler, Silifke'nin Yoğurdu, Eski Mengi, Yayla Yolları, Türkmen Kızı, Zeytin Dalları' dır (Anlıatamer ve Ünal, 2004).

2.3.6. Horon Türü Oyunlar

Horonun, kelime anlamı bakımından Yunancada dans anlamına gelen "Horus" teriminden kaynaklandığı düşünülmektedir. (Obruk, 1976). Horon kelimesi Yakutça' da hor, kor, hori kelimelerinden türemiş ve nakarat, tekrar etme ve sıra ile vurmak anlamlarına gelmektedir. Artvin'de toplanmış yonca demetlerinin uzak mesafelere götürürken dağılmasını diye topak topak bölünüp sarma haline getirilmiş haline horum denilirmiş (Ataman, 1975).

Horon oyunlarında Karadeniz bölgesinde yaşayan insanların balıkçılıkla geçimlerini sağlamanın sayesinde, hamsi balığının hareketliliği canlandırılır. Bu çeşit av danslarında görülen, av taklidi ve bereketi sonrasında ona şükranlarını sunma yöntemidir (Özbilgin, 1999).

Horon oyun türünün nadiren Sinop ve Samsun çevrelerinde, aslen Ordu, Giresun, Trabzon, Rize, Artvin illerini içine alan Karadeniz kıyı şeridinde oynanan sıralı ve disiplinli oynanan toplu bir tür olduğu bilinmektedir. "Horon" kelimesinin "horum" teriminden türediğine dayalı kaynaklar vardır. Bu oyun türüne örnekler, Bıçak Horonu, Akçaabat Sıgsarası, Sallama, Eşkuya Horonu, Düz Horon, Deli Horon, Coşkun Çoruh, Hemşin Horonu' dur (Anlıatamer ve Ünal, 2004). Şekil 1' de Türkiye Haritasında görülen halk oyunlarının türlere göre coğrafi dağılımı verilmektedir.



Şekil 1. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı (Alp, 2010)

2.4 FİZİKSEL UYGUNLUK

Günümüzde ciddi rahatsızlık ve hastalıkların ortaya çıkmasında en önemli neden, teknolojinin ilerlemesiyle oluşan sedanter yaşamdır. Fiziksel uygunluk bir enerji şeklidir. Bunu ortaya çıkaran sebep ise günlük işlerin yapılabilmesi ihtiyacıdır (McArdle, Katch FI, Katch VL, 1994; Şipal, 1995).

Fiziksel uygunluk tanımlaması pek çok kaynakta farklı açıklamalarla yapılmıştır. Bütün bunların ortak noktası hareket etme kapasitesidir (ACSM, 2014).

Fiziksel uygunluk genel olarak yorgunluk meydana gelmeden kişinin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan iyi hissetmesi ve bunun yanında günlük ihtiyaçların karşılanması için gerekli fiziksel aktiviteleri yerine getirme olarak açıklanır (Düzgün, 2002).

Fiziksel uygunluk kalp, damar, akciğer ve kasların en üst seviyede verimlilikle çalışmasıdır. Yapılması gereken bir görevi yerine getirmek için ortaya konulan kassal çaba olarak da açıklayabiliriz (Gökmen, Karagül, Aşçı, 1995).

Fiziksel uygunluk insanın motorsal ihtiyaçlarını en üst seviyede yerine getirebilme yeteneğini ortaya koyan bir özelliktir (Rowland, 2001).

Fiziksel uygunluğun etkisi altında olduğu etkenler vardır. Kişinin etnik yapısı, fiziksel aktivite alışkanlığı, genetik yapısı, genel sağlığı, morfolojik yapısı bu etkenler arasındadır (Rowland, 2001; Goslin ve Burden, 1986).

Fiziksel uygunluk terimi, ortak görüşe göre iki bölüme ayrılmıştır. Bunlardan ilki performansla ilgili fiziksel uygunluk, diğeri sağlıkla ilgili fiziksel uygunluktur (ACSM, 2014; Gökmen, Karagül, Aşçı, 1995; Sallis, McKenzie, Alkazar, 1993). Performansla ilgili fiziksel uygunluk terimi genel olarak kalıtsal olarak aktarılmış çeviklik ve kas gücünü gerektiren ihtiyaçlardır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk esneklik, dayanıklılık, kardiovasküler dayanıklılığı ve vücut kompozisyonunu içeren öğelerden oluşmaktadır (Freedson, Cution, Heath, 2000; Malina, 2001; Huang ve Malina 2002).

Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesinde, motor performans ve fizyolojik fonksiyon saptanmasını sağlayan testlerin uygulanması günümüzde önem kazanmaktadır. Kuvvet ve dayanıklılığın dışında sürat, çabukluk ve çabuk kuvveti tespit eden bu testler, sağlığın ölçütü kabul edilen kalp solunum fonksiyonları ile ilgili fikirler vermektedir (Demirel ve diğerleri, 1990).

2.5 HALK OYUNLARINDA MOTORSAL ÖZELLİKLER

2.5.1 Kuvvet

Halk oyunlarında kuvvetin tanımı oyuncunun ağırlığını ve taşıdığı aracı (kaşık, kalkan, kılıç, kama, def, silah) müzikle dans ederken bir yerden başka bir yere hareket ettirmesi anında oluşan dirence karşı koyma gücüdür. Oyuncunun kendi ağırlığı ile uyguladığı bu güç, oyunun yöresel özelliklerine göre değişkenlik gösterir (Elbasan,2007).

2.5.2 Sürat

Oynanan bir yörenin başlangıcı ve bitişi arasındaki süreci, o yörenin ritmik yapısına bağlı kalarak veya eğitmenin belirlediği hızda oynanmasına halk oyunlarında sürat denir (Elbasan,2007).

Sürati Etkileyen Faktörler:

- a) Yöresel Farklılıklar: Zeybek oyunları ritmik olarak düşük süratte oynanırken, Karadeniz yöresinin oyunlarında yüksek sürat dikkat çekmektedir. Antrenörler özellikle sürat çalışmalarında bu değişkenleri göz önünde bulundurmalıdır (Elbasan,2007).
- b) Oyun Farklılıkları: Aynı yöreye ait oyunların kendi aralarında ritimsel farklılıklar barındırmasıdır. Örnek olarak Artvin yöresinde oynanan “ağır bar” oyunu düşük süratte iken, yine aynı yörenin “döne” oyunu yüksek süratte oynanmaktadır (Elbasan,2007).
- c) Aynı Oyunun Farklı Süratlerde Oynanması: Örneğin Trakya bölgesi Kırklareli yöresinde oynanan “zigoş” oyununun yavaş ritimden hızlı ritme doğru ilerleyip süratli bitmesi (Elbasan,2007).

2.5.3 Dayanıklılık

Dayanıklılık sporcunun fiziksel yorgunluğa karşı koyma ve dayanma gücü olarak tanımlanabilir. Halk oyunlarında dayanıklılık, yüksek sürate ve uzun zamana bağlı olarak oyuncuda oluşan yorgunluğa karşı koyabilme direncidir (Elbasan,2007).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın evrenini Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkokullarda okuyan 7-9 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Osmangazi İlçe Milli 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; 1. Zeybek Grubu (ZG) - yavaş tempo halk oyunları oynayan (n=24, boy \bar{x} = 128.8, ağırlık \bar{x} = 29.4, yaş \bar{x} = 8), 2. Trakya Grubu (TG) - hızlı tempo halk oyunları oynayan (n=24, boy \bar{x} = 126.8, ağırlık \bar{x} = 26.87, yaş \bar{x} = 8), 3. Kontrol Grubu - halk oyunları çalışmalarına katılmayan gruptur (n=26, boy \bar{x} = 131.2, ağırlık \bar{x} = 31.62, yaş \bar{x} = 8). Örneklem grubu, araştırma boyunca uygulanan halk oyunları çalışmalarının dışında herhangi bir düzenli fiziksel aktiviteye katılmamışlardır.

Örneklem grubundaki öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve ailelerinden onaylar alınmıştır. Ayrıca araştırmamızın Bursa İl Mili Eğitim Müdürlüğü 23.07.2013 tarih ve 86896125/605.01/1837458 sayılı araştırma izin onayı alınmıştır (EK 1). Etik kurulu onayı ise Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu 11.07.2013 tarih ve B.30.2.ULU.0.20.70.02-050.99/276 sayılı onay kararı alınmıştır (EK 2).

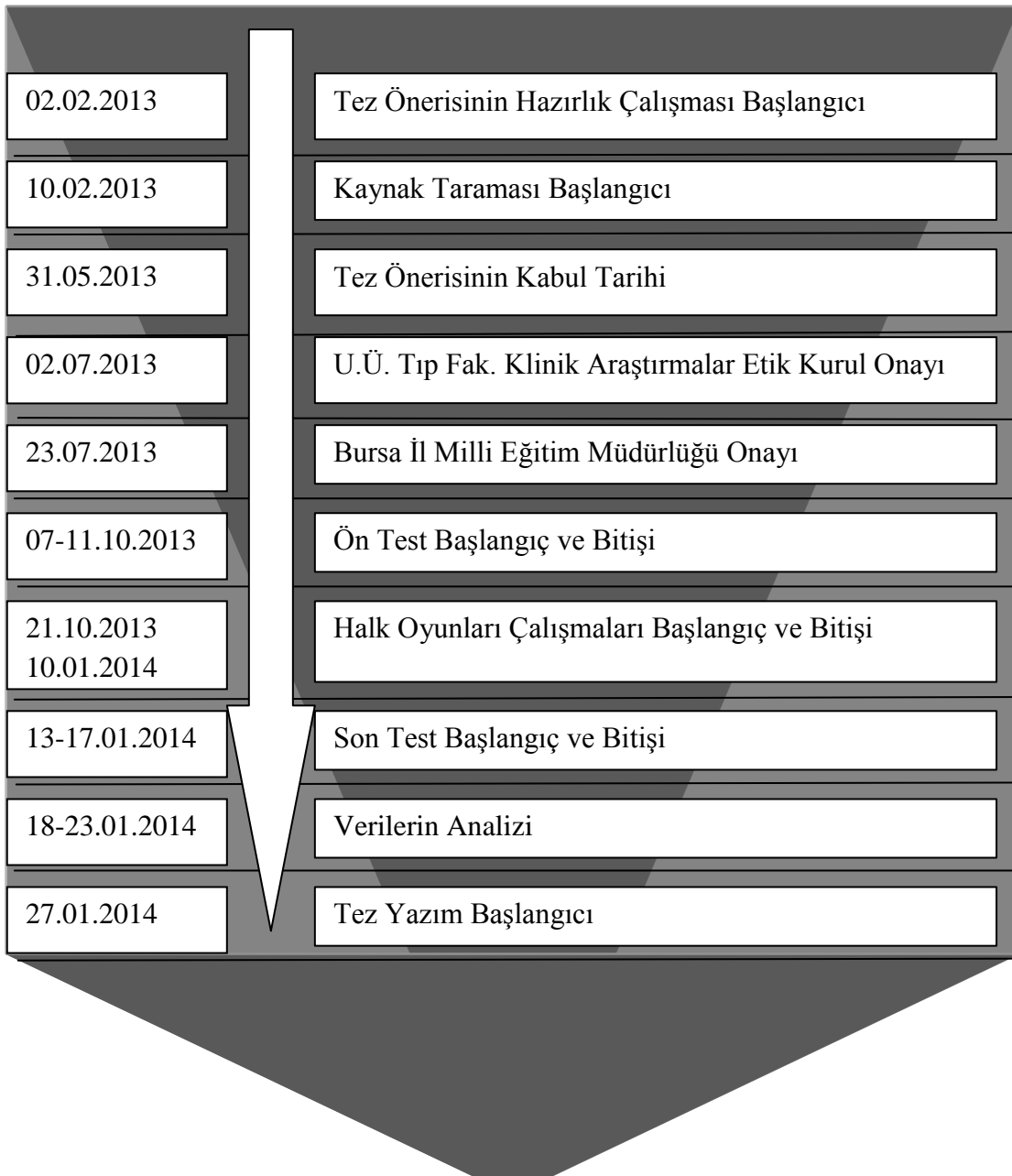
3.2 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmamızın deneysel süreci toplam olarak 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 çalışmaları hafta içerisinde, iki ders ayrı günlerde (Pazartesi ve Perşembe) olmak üzere 40'ar dk. yapıldı.

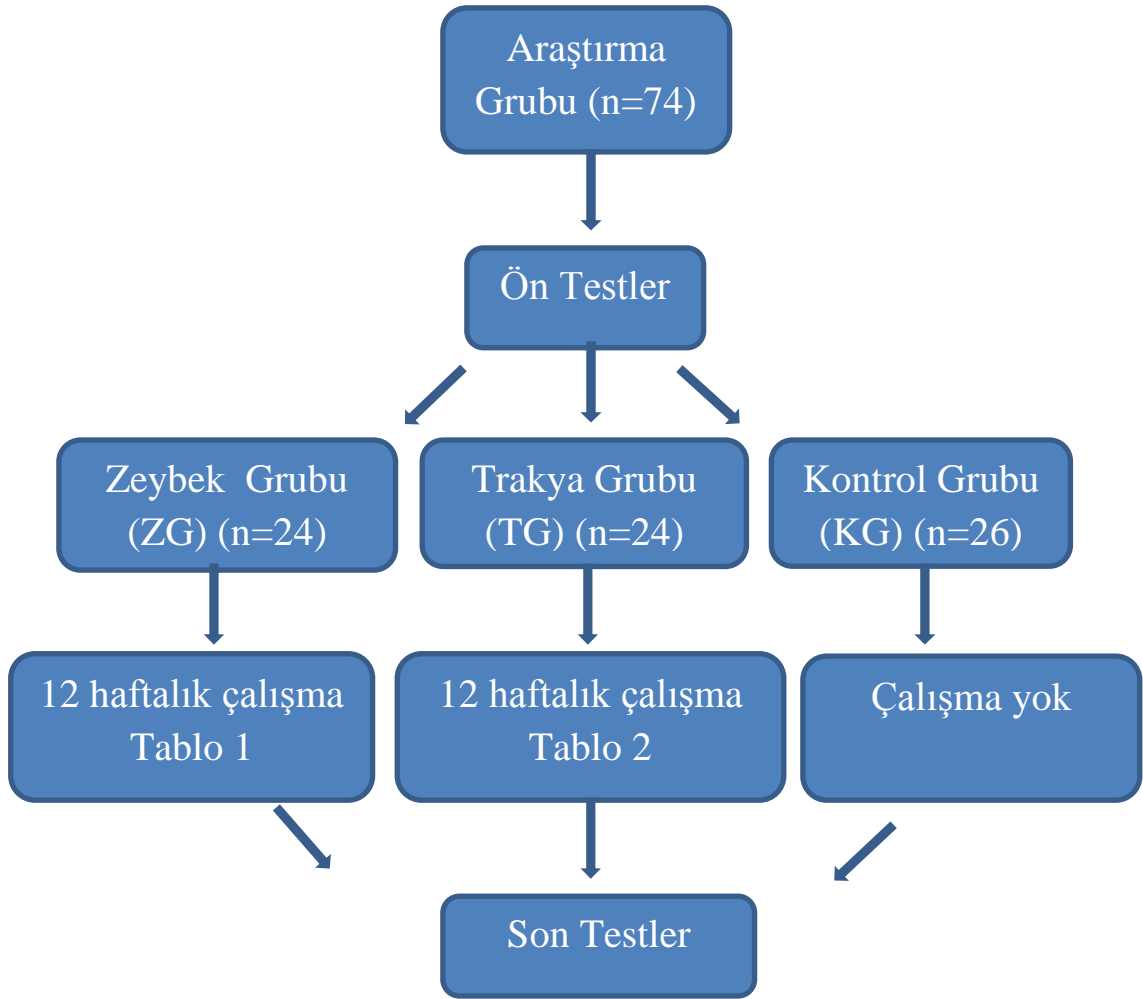
Araştırmamız için gerekli izinler alındıktan sonra ön test ölçümlerine Ekim ayının ilk haftası başlandı. ZG ve TG' na 12 haftalık Tablo 1 ve Tablo 2'deki programlar ön test bitiminden sonra uygulandı. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel

uygunluklarındaki değişikliklerini belirlemek için 12 haftalık halk oyunları derslerinin öncesinde (ÖT) ve sonrasında (ST) Boy, Ağırlık, Esneklik, Sürat, Patlayıcı Kuvvet, Beceri, El Kuvveti, Vücut Kompozisyonu, ölçümleri yapıldı. Ayrıca halk oyunları çalışmaları esnasında gönüllülerin adım sayıları, kat ettikleri mesafe ve harcanan enerji miktarı belirlendi. Deneysel Prosedür 7 Ekim 2013 tarihinde başlayıp 24 Ocak 2014 tarihinde tamamlanmıştır. Deneysel Prosedür Şekil 3’de gösterilmektedir. Ayrıca tüm araştırmanın tüm süreci tarih sıralaması ile Şekil 2’de belirtilmektedir.

Her grubun 12 haftalık eğitim sürecinde halk oyunları dersi uygulamalarının süre ve planlaması Tablo 1 ve Tablo 2’de belirtilmiştir.



Şekil 2. Araştırma Süreci



Şekil 3. Deneysel Prosedür

Tablo 1. Zeybek Grubuna (ZG) Uygulanan 12 Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı

<i>Hafta</i>	<i>Ders Sayısı</i>	<i>Ders Süresi (dk)</i>	<i>Uygulanan Ders Konusu</i>
1.	2	40	Ritim eşliğinde uygulanan eğitsel oyunlar ve zeybek duruşu
2.	2	40	Ritme bağlı koordinasyon hareketleri ve bu hareketlerin uygulanacak figürlerle eşleştirilmesi ve Zeybek adımlaması.
3.	2	40	Harmandalı oyunu, yürüme ve eke figürü öğretildi.
4.	2	40	Harmandalı oyunu, eşme ve kız kol alma figürleri öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
5.	2	40	Harmandalı çökme (atik) figürü öğretildi ve genel tekrar yapıldı.
6.	2	40	Tüm harmandalı oyunu figürleri genel tekrarı yapıldı ve final yürüme figürü öğretildi.
7.	2	40	Aydın yöresi Eklemedir Koca Konak oyunu giriş adımlaması öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
8.	2	40	Ekleme oyunu türkü bölümü adımlama çalışması yapıldı. Genel tekrar yapıldı.
9.	2	40	Ekleme ve harmandalı oyunları genel tekrarları yapıldı.
10.	2	40	İzmir yöresi Yün Entari kız oyunu ve Eski Harmandalı erkek oyununa giriş yapıldı.
11.	2	40	Yün Entari ve Eski Harmandalı oyunları adımlama figürleri öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
12.	2	40	Tüm öğrenilen oyunların genel tekrarları yapıldı
Toplam	24	960	

Tablo 2. Trakya Grubuna (TG) Uygulanan 12 Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı

<i>Hafta</i>	<i>Ders Sayısı</i>	<i>Ders Süresi (dk.)</i>	<i>Uygulanan Ders Konusu</i>
<i>1.</i>	2	40	Ritim eşliğinde uygulanan eğitsel oyunlar ve Trakya adımlamalarına giriş.
<i>2.</i>	2	40	Silivri yöresi Fındıkçı oyunu öğretildi.
<i>3.</i>	2	40	Silivri Yöresi Ali Paşa Oyunu yavaşı öğretildi. Genel tekrar yapıldı
<i>4.</i>	2	40	Ali Paşa Oyunu hızlı figürü öğretildi ve genel tekrar yapıldı.
<i>5.</i>	2	40	Silivri yöresi Arzu ile Kamber oyunu durmalı ve yaylanmalı figürleri öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>6.</i>	2	40	Arzu ile Kamber oyunu hızlı figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>7.</i>	2	40	Silivri yöresi Kız Karşılması oyunu öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>8.</i>	2	40	Kız Karşılması oyunu yavaş figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>9.</i>	2	40	Kız Karşılması Dönme figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>10.</i>	2	40	Silivri Yöresi İstanbul Kasabı yavaş oyun figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>11.</i>	2	40	İstanbul Kasabı hızlı oyun figürü öğretildi. Genel tekrar yapıldı.
<i>12.</i>	2	40	Öğrenilen tüm oyunların genel tekrarı yapıldı.
<i>Toplam</i>	24	960	

3.3 UYGULANAN TESTLER VE ÖLÇÜMLER

3.3.1 Boy ve Ağırlık Ölçümü

Gönüllünün boy uzunluğu, okul salonu duvarında yukarı doğru ölçüldü ve cm cinsinden yazılmış olan çizelge üzerinde tespit edildi. Gönüllünün ayakkabıları çıkartılmış ve sırtı çizelge duvarına dayalı olarak dik duruşta iken boy ölçümü alındı. Vücut ağırlığı aşağıda belirtilen vücut kompozisyonu ölçen cihaz ile kg cinsinden kaydedildi. Gönüllünün ağırlık ölçümü tahmini kıyafet ağırlığı eksiltilerek ölçüldü.

3.3.2 Vücut Kompozisyonu Ölçümü

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 (Şekil 4).

Vücut Kitle İndeksi, vücut kompozisyonunun belirlenmesinde faydalanılan en iyi belirleyicilerdendir. Vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanır.

$$\text{Vücut Kitle İndeksi} = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy}^2 \text{ (m)}}$$

Vücut Kitle İndeksini ilk defa 1972 yılında hesaplamıştır ve bu ölçüm zamanla obezite sınıflandırmasının ölçüt olarak en çok kullanılan yöntemi haline gelmiştir. Vücuttaki yağ dağılımını göstermemesine rağmen, kolay ölçülebilmesi, tekrarlanabilir ve güvenilir olması VKİ' nin obezite ölçümünde en çok tercih edilen ölçümlerden biri olmasını sağlamıştır (Onat, 2009). 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).

Bioelektrik İmpedans Analizi: Vücut kompozisyonu ölçümlerinden deri kıvrım kalınlıkları ölçüm yönteminde özel eğitilmiş ve deneyimli personellere ihtiyaç vardır. Bu durum deri kıvrım kalınlıkları ölçüm yönteminin yaygın bir şekilde kullanılmasını sınırlandırmaktadır. Bu durum Bioelektrik İmpedans Analizi denen alternatif ölçüm

tekniklerinin gelişmesini sağlamıştır. Bu yöntem geniş zamanlar gerektirmeden ve özel eğitim almış deneyimli personellere ihtiyaç duymaksızın uygulanabilen noninvaziv olan bir yöntemdir. (Mohammadi ve Shakerian, 2010)

Bioelektrik Impedans Analizi vücuttan geçen düşük yoğunluk ve sabit frekanslı (50 kHz) elektrik akımı ile gerçekleşir. Elektrik akımı vücuda verildikten sonra vücut içinde buna karşı bir direnç oluşur ve buna rezistans denir. Elektrotlar arası voltajın düşmesi ile bir impedans ölçümü oluşur. Bu hücre zarında oluşan bir tepki, vücut dokularının rezistansları ve iletkenlik özelliklerinin vektör toplamıdır. Vücut suyu elektriği iyi iletmektedir. Kas kitleleri elektrolit ve su ile doludur. Su elektrik akımının geçmesine karşı çok az rezistans oluşturmaktadır. Vücut yağı ise hidrasyon indeksinin düşük olmasından dolayı yüksek bioimpedansa sahiptir. Bundan dolayı kas yağa göre daha iyi elektriği iletir. Bu nedenle bioimpedans vücut dokuları TVS' nin tahmin edilmesini sağlar. TVS YVK' nin % 73'ünü oluşturmaktadır. Bu yolla YVK' nin tahmini sağlanabilmektedir. Yağ miktarı toplam ağırlık ve YVK arasındaki farka dayanarak hesaplanmaktadır. (Sampei ve Sigulem, 2009). Tanita BC-418MA cihazının ölçümünü yaptığı ve vücut bölgeleri ve özellikler aşağıda belirtilmektedir;

Toplam Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Kitle İndeksi
Bazal Metabolizma Hızı (kcal)	Yağ Yüzdesi (%)
Yağ Miktarı (kg)	Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Toplam Vücut Sıvısı (kg)	Sağ Bacak Yağ Yüzdesi
Sağ Bacak Yağ Miktarı (kg)	Sağ Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Sağ Bacak Toplam Vücut Sıvısı (kg)	Sol Bacak Yağ Yüzdesi
Sol Bacak Yağ Miktarı (kg)	Sol Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Sol Bacak Toplam Vücut Sıvısı (kg)	Sağ Kol Yağ Yüzdesi
Sağ Kol Yağ Miktarı (kg)	Sağ Kol Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Sağ Kol Toplam Vücut Sıvısı (kg)	Sol Kol Yağ Yüzdesi
Sol Kol Yağ Miktarı (kg)	Sol Kol Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Sol Kol Toplam Vücut Sıvısı (kg)	Gövde Yağ Yüzdesi
Gövde Yağ Miktarı (kg)	Gövde Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)
Gövde Toplam Vücut Sıvısı (kg)	



Şekil 4. Vücut Kompozisyonu Ölçümü

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418		
13/JAN/2014 19:11		
BODY TYPE	STANDARD	
GENDER	MALE	
AGE	8	
HEIGHT	136	cm
WEIGHT	31.3	kg
BMI	16.9	
BMR	5238	kJ
	1252	kcal
FAT%	18.3%	
FAT MASS	5.7	kg
FFM	25.6	kg
TBW	18.7	kg

IMPEDANCE		
Whole Body	678	Ω
Right Leg	290	Ω
Left Leg	279	Ω
Right Arm	394	Ω
Left Arm	382	Ω
Segmental Analysis		
Right Leg		
Fat%	27.6%	
Fat Mass	1.5	kg
FFM	3.9	kg
Predicted Muscle Mass	3.8	kg
Left Leg		
Fat%	26.9%	
Fat Mass	1.5	kg
FFM	3.9	kg
Predicted Muscle Mass	3.8	kg
Right Arm		
Fat%	28.8%	
Fat Mass	0.4	kg
FFM	1.0	kg
Predicted Muscle Mass	0.9	kg
Left Arm		
Fat%	28.5%	
Fat Mass	0.4	kg
FFM	1.1	kg
Predicted Muscle Mass	1.0	kg
Trunk		
Fat%	11.0%	
Fat Mass	1.9	kg
FFM	15.6	kg
Predicted Muscle Mass	15.1	kg

Şekil 5. Tanita Ölçüm Sonuç Çıktısı

3.3.3 Anaerobik Güç Ölçümü

Anaerobik güç ölçümü dikey sıçrama testi ile yapıldı. Cm cinsinden ölçü çizelgesi çizilmiş olan duvara, ayakları bitişik ve vücudu dik durumda olan gönüllünün, tek kolunu yukarı uzatarak, el orta parmak ucunun en üst yükseklik seviyesinde değdiği yer belirlendi. Daha sonra gönüllünün ulaşabildiği en üst seviyeye olduğu yerden çift ayak yukarı doğru sıçraması istendi ve aynı parmağın ucunun uzanabildiği en üst nokta işaretlendi. Bu ölçümde, kişinin ayakta uzanabildiği yükseklik ile, sıçrayarak dokunabildiği nokta arasındaki mesafe "cm" cinsinden belirlendi. Anaerobik güç aşığıdaki formülle ölçüldü.

$$P= \text{Güç (kg-m/sn)}$$

$$D= \text{Dikey Sıçrama Mesafesi (cm)}$$

$$P= \sqrt{4,9 \times \text{Vücut Ağırlığı} \times \sqrt{D}}$$

3.3.4 Pençe Kuvveti Ölçümü

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. Ölçüm sırasında denek dik olarak ayakta durarak ölçüm yapılan kolu bükmeden, vücuda temas ettirmeden ve vücuttan uzak pozisyonda ölçüm yapıldı. (Şekil 6)



Şekil 6. El-Pençe Kuvvet Ölçümü

3.3.5 Esneklik Ölçümü (Otur Eriş Testi)

Gönüllü standart ebatlardaki sehpanın önüne bacakları gergin ve omuz genişliğinde açılmış şekilde oturtularak, kolları ve parmakları gergin öne doğru eğilerek uzanabildiği en uzak noktaya uzandı ve orada en az bir saniye statik kalmak sureti ile ölçüm tamamlandı. Uzanılan mesafe esneklik testi ölçümü olarak kaydedildi. (Şekil 7)



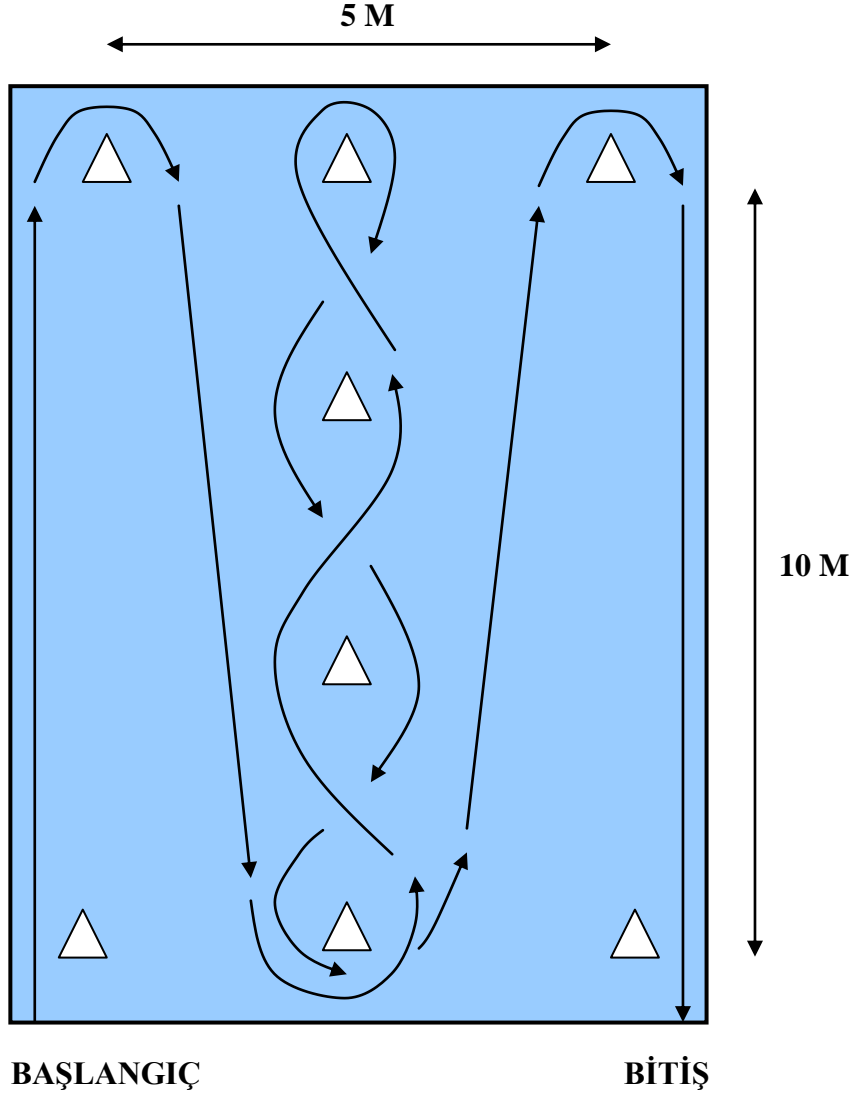
Şekil 7. Esneklik Ölçümü

3.3.6 İllinois Testi

Düz ve kaygan olmayan zemine sahip geniş bir alan belirlendi. Uzunluğu 10 m ve genişliği 5m olacak şekilde dikdörtgen yapıda oluşturulan alanın köşe noktalarına huniler yerleştirildi. Arası 5m olan köşe hunilerinden biri başlangıç diğeri bitiş noktasıdır. Karşılarındaki huniler ise dönüş noktaları olarak tanımlandı. Başlangıç ve bitiş hunilerinin ara mesafesinin tam ortasından karşı simetri noktasına (dönüş noktalarındaki hunilerin ara mesafesinin orta noktası) doğru çizilen bir düz çizgi (10 m uzunluğunda) üzerine eşit aralıklarla (3,3m) dört ayrı huni yerleştirildi.

Uygulama: Gönüllü kronometrenin çalıştırılması ile başlangıç noktasından karşı dönüş noktasına doğru koşuya başlayıp (10 metrelik mesafe) dönüş hunisinin etrafından dolanarak, başlangıç ve bitiş noktalarının ortasındaki huniye düz koşu ile ulaşır. Alanı ikiye bölen düz çizgi üzerindeki dört huninin aralarından sekiz çizerek koşan gönüllü aynı şekilde (sekiz çizerek) geriye döner. Bu git geli tamamlayan denek ikinci dönüş noktasına doğru koşarak bu noktadaki huninin etrafından dolanır ve süratle bitiş

noktasına (10 metrelik mesafe) koşar. Bitiş noktasındaki huninin yanından geçerken kronometre durdurulur ve lim kaydedilir (Şekil 8).



Şekil 8. İllinois Testi

3.3.7 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. Alınan ölçüm kaydedildi.

3.3.8 Çalışmalarda Öğrencilerin Adım Sayılarının Ölçülmesi

Gönüllülerin halk oyunları çalışmaları 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). Bu cihaz daha önce bir çok araştırmada kullanılmış ve güvenilir sonuçlar elde edildiği belirlenmiştir (Baltacı ve Ergün, 1996). 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.

3.4 VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Çalışmada verilerin normal dağılıma uyup uymadığının sınanmasında Kolmogorov-Smirnov Testinden yararlanıldı. Verilerin normal dağılım gösterdiğinden araştırmamızda parametrik testler kullanıldı. 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, kat edilen 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 gösterildi. İstatistiksel işlemlerin yorumlanmasında anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ kabul edildi.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular tablo 3- 15’de gösterilmektedir.

Tablo 3. Zeybek Çalışmalarına Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		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(kg)	12.8±3.26	13.4±3.30	4.7	2.066*
30 m (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

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

Tablo 3’de görüldüğü gibi zeybek çalışmalarına katılan deneklerin ön test ve son test sırasıyla ortalama boy 128.8±5.3 cm ve 130.9±4.7 cm (p<0.05), ağırlık 29.4±5.1kg ve 30.3±5.4kg (p<0.05), dikey sıçrama 21.6±4.1 cm ve 22±4.6 cm (p>0.05), anaerobik güç 35.3±17.1 kg-m/sn ve 37.4±19.3 kg-m/sn (p>0.05), el pençe kuvveti 12.8±3.26 kg ve 13.4±3.30 kg (p<0.05), 30 m koşu 6.83±0.63 sn ve 6.63±0.52 sn (p<0.05), esneklik 4.48±5.10 cm ve 7.68±5.04cm (p<0.05), beceri 22.63±1.95 sn ve 22.25±1.37 sn (p>0.05) olarak sırasıyla belirlendi.

Tablo 4. Zeybek Çalışmalarına Katılanların Bazı Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırma T değeri
	Ön Test	Son Test		
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
YM (kg)	6.42±2.15	6.75±2.51	5.1	3.034*
YVA (kg)	22.98±3.15	23.59±3.14	2.7	6.817*
TVS (kg)	16.84±2.3	17.28±2.3	2.6	6.985*

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

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

VKİY: Vücut Kitle İndeksi Yüzdesi

BMH: Bazal Metabolizma Hızı

YM: Yağ Miktarı

YVA: Yağsız Vücut Ağırlığı

TVS: Toplam Vücut Sıvısı

Tablo 4’de görüldüğü gibi zeybek çalışmalarına katılanların vücut kitle indeksi $17.65 \pm 2.15 \text{ kg/m}^2$ ve $17.63 \pm 2.42 \text{ kg/m}^2$ ($p > 0.05$) , vücut kitle indeksi yüzdesi 68.6 ± 22.37 ve 66.16 ± 25.53 ($p > 0.05$), bazal metabolizma hızı $1115 \pm 117 \text{ kcal}$ ve $1130 \pm 117 \text{ kcal}$ ($p < 0.05$), yağ yüzdesi 21.42 ± 3.50 ve 21.71 ± 4.18 ($p > 0.05$), yağ miktarı $6.42 \pm 2.15 \text{ kg}$ ve $6.75 \pm 2.51 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), yağsız vücut ağırlığı $22.98 \pm 3.15 \text{ kg}$ ve $23.59 \pm 3.14 \text{ kg}$ ($p < 0.05$) ve toplam vücut sıvısı $16.84 \pm 2.3 \text{ kg}$ ve $17.28 \pm 2.3 \text{ kg}$ ($p < 0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 5. Zeybek Çalışmalarına Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SABYY (%)	30.18±3.42	30.66±4.20	1.6	1.619
SABYM (kg)	1.57±0.55	1.66±0.61	5.7	3.894*
SABYVA (kg)	3.52±0.63	3.62±0.62	2.8	3.674*
SABTKA (kg)	3.37±0.6	3.46±0.59	2.6	3.280*
SOBYY (%)	30.6±3.37	30.97±4.13	1.2	1.349
SOBYM (kg)	1.54±0.52	1.62±0.59	5.2	3.773*
SOBYVA (kg)	3.41±0.62	3.5±0.61	2.6	3.894*
SOBTKA (kg)	3.27±0.59	3.36±0.58	2.8	4.271*

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

SABYY: Sağ Bacak Yağ Yüzdesi

SABYM: Sağ Bacak Yağ Miktarı

SABYVA: Sağ Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SABTKA: Sağ Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

SOBYY: Sol Bacak Yağ Yüzdesi

SOBYM: Sol Bacak Yağ Miktarı

SOBYVA: Sol Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SOBTKA: Sol Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 5’de görülen sağ bacak yağ yüzdesi 30.18 ± 3.42 ve 30.66 ± 4.20 ($p > 0.05$) , sağ bacak yağ miktarı $1.57 \pm 0.55 \text{ kg}$ ve $1.66 \pm 0.61 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), sağ bacak yağsız vücut ağırlığı $3.52 \pm 0.63 \text{ kg}$ ve $3.62 \pm 0.62 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), sağ bacak tahmini kas ağırlığı $3.37 \pm 0.6 \text{ kg}$ ve $3.46 \pm 0.59 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), sol bacak yağ yüzdesi 30.6 ± 3.37 ve 30.97 ± 4.13 ($p > 0.05$), sol bacak yağ miktarı $1.54 \pm 0.52 \text{ kg}$ ve $1.62 \pm 0.59 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), sol bacak yağsız vücut ağırlığı $3.41 \pm 0.62 \text{ kg}$ ve $3.5 \pm 0.61 \text{ kg}$ ($p < 0.05$), sol bacak tahmini kas ağırlığı $3.27 \pm 0.59 \text{ kg}$ ve $3.36 \pm 0.58 \text{ kg}$ ($p < 0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 6. Zeybek Çalışmalarına Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SAKY (%)	30.88±3.52	30.96±4.22	0.3	0.297
SAKYM (kg)	0.43±0.11	0.44±0.13	2.3	1.365
SAKYVA (kg)	0.91±0.17	0.95±0.17	4.4	3.773*
SAKTKA (kg)	0.86±0.17	0.88±0.16	2.3	2.000
SOKY (%)	31.53±3.79	31.59±4.30	0.2	0.264
SOKYM (kg)	0.44±0.14	0.46±0.16	4.5	2.449*
SOKYVA (kg)	0.96±0.17	0.99±0.19	3.1	2.874*
SOKTKA (kg)	0.88±0.17	0.91±0.18	3.4	3.674*
GY (%)	14.55±3.68	14.68±4.16	0.9	0.506
GYM (kg)	2.49±0.92	2.59±1.11	4	1.746
GYVA (kg)	14.2±1.62	14.54±1.6	2.4	6.617*
GTKA (kg)	13.66±1.58	13.98±1.56	2.3	6.893*

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

SAKY: Sağ Kol Yağ Yüzdesi

SAKYM: Sağ Kol Yağ Miktarı

SAKYVA: Sağ Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

SAKTKA: Sağ Kol Tahmini Kas Ağırlığı

SOKY: Sol Kol Yağ Yüzdesi

SOKYM: Sol Yağ Miktarı

SOKYVA: Sol Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

SOKTKA: Sol Kol Tahmini Kas Ağırlığı

GY: Gövde Yağ Yüzdesi

GYM: Gövde Yağ Miktarı

GYVA: Gövde Yağsız Vücut Ağırlığı

GTKA: Gövde Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 6'da sonuçları verilmiş sağ kol yağ yüzdesi 30.88±3.52 ve 30.96±4.22 (p>0.05), sağ kol yağ miktarı 0.43±0.11 kg ve 0.44±0.13 kg (p>0.05), sağ kol yağsız vücut ağırlığı 0.91±0.17 kg ve 0.95±0.17 kg (p<0.05), sağ kol tahmini kas ağırlığı 0.86±0.17 kg ve 0.88±0.16 kg (p>0.05), sol kol yağ yüzdesi 31.53±3.79 ve 31.59±4.30 (p>0.05), sol kol yağ miktarı 0.44±0.14 kg ve 0.46±0.16 kg (p<0.05), sol kol yağsız vücut ağırlığı 0.96±0.17 kg ve 0.99±0.19 kg (p<0.05), sol kol tahmini kas ağırlığı 0.88±0.17 kg ve 0.91±0.18 kg (p<0.05), gövde yağ yüzdesi 14.55±3.68 ve 14.68±4.16 (p>0.05), gövde yağ miktarı 2.49±0.92 kg ve 2.59±1.11 kg (p>0.05), gövde yağsız vücut ağırlığı 14.2±1.62 kg ve 14.54±1.6 kg (p<0.05) ve gövde tahmini kas ağırlığı 13.66±1.58 kg ve 13.98±1.56 kg (p<0.05) ön test ve son test değerleri belirtilmiştir.

Tablo 7. Trakya Çalışmalarına Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		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*
Dik 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 (kg)	11.29±2.26	12.20±1.89	8.1	2.443*
30 m (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*

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

Tablo 7’de görüldüğü gibi Trakya çalışmalarına katılan deneklerin boy 126.75±4.45 cm ve 128.75±4.68 cm (p<0.05), ağırlık 26.87±4.53 kg ve 27.42±4.52 kg (p<0.05) , dikey sıçrama 23.33±3.16 cm ve 25.42±3.04 cm (p<0.05), anaerobik güç 35.9±11.4 kg-m/sn ve 41.4±9.6 kg-m/sn (p<0.05), el pençe kuvveti 11.29±2.26 kg ve 12.20±1.89 kg (p<0.05), 30 m 6.81±0.52 sn ve 6.59±0.58 sn (p<0.05), esneklik 2.29±5.61 cm ve 5.46±5.32 cm (p<0.05), beceri 22.77±1.74 sn ve 22.27±1.64 sn (p<0.05) olarak bulunan değerler ön test ve son test sonuçları olarak belirlendi.

Tablo 8. Trakya Çalışmalarına Katılanların Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
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
YM (kg)	5.72±1.95	5.81±2.14	1.6	0.938
YVA (kg)	21.16±2.8	21.61±2.65	2.1	4.074*
TVS (kg)	15.49±2.05	15.83±1.94	2.2	4.080*

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

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

VKİY: Vücut Kitle İndeksi Yüzdesi

BMH: Bazal Metabolizma Hızı

YM: Yağ Miktarı

YVA: Yağsız Vücut Ağırlığı

TVS: Toplam Vücut Sıvısı

Tablo 8’ de görüldüğü gibi Trakya çalışmalarına katılanların vücut kitle indeksi 16.64±2 ve 16.48±2 (p>0.05), vücut kitle indeksi yüzdesi 55±27.12 ve 53±28.3 (p>0.05), bazal metabolizma hızı 1074±98 kcal ve 1085±98 kcal (p<0.05), yağ yüzdesi 20.81±3.75 ve 20.67±4.19 (p>0.05), yağ miktarı 5.72±1.95 kg ve 5.81±2.14 kg

($p>0.05$), yağsız vücut ağırlığı 21.16 ± 2.8 kg ve 21.61 ± 2.65 kg ($p<0.05$) ve toplam vücut sıvısı 15.49 ± 2.05 kg ve 15.83 ± 1.94 kg ($p<0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 9. Trakya Çalışmalarına Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SABYY (%)	29.06±3.64	29.37±4.01	1.1	1.247
SABYM (kg)	1.34±0.42	1,37±0.44	2.2	1.781
SABYVA (kg)	3.18±0.58	3.2±0.55	0.6	0.972
SABTKA (kg)	3.05±0.55	3.09±0.53	1.3	1.704
SOBYY (%)	29.51±3.82	29.74±4.11	0.8	0.997
SOBYM (kg)	1.32±0.42	1.35±0.44	2.3	1.904
SOBYVA (kg)	3.07±0.53	3.12±0.53	1.6	2.304*
SOBTKA (kg)	2.86±0.64	2.99±0.50	4.5	1.479

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

SABYY: Sağ Bacak Yağ Yüzdesi

SABYM: Sağ Bacak Yağ Miktarı

SABYVA: Sağ Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SABTKA: Sağ Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

SOBYY: Sol Bacak Yağ Yüzdesi

SOBYM: Sol Bacak Yağ Miktarı

SOBYVA: Sol Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SOBTKA: Sol Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 9’da görülen sağ bacak yağ yüzdesi 29.06 ± 3.64 ve 29.37 ± 4.01 ($p>0.05$), sağ bacak yağ miktarı 1.34 ± 0.42 kg ve $1,37\pm 0.44$ kg ($p>0.05$), sağ bacak yağsız vücut ağırlığı 3.18 ± 0.58 kg ve 3.2 ± 0.55 kg ($p>0.05$), sağ bacak tahmini kas ağırlığı 3.05 ± 0.55 kg ve 3.09 ± 0.53 kg ($p>0.05$), sol bacak yağ yüzdesi 29.51 ± 3.82 ve 29.74 ± 4.11 ($p>0.05$), sol bacak yağ miktarı 1.32 ± 0.42 kg ve 1.35 ± 0.44 (kg) ($p>0.05$), sol bacak yağsız vücut ağırlığı 3.07 ± 0.53 kg ve 3.12 ± 0.53 kg ($p<0.05$), sol bacak tahmini kas ağırlığı 2.86 ± 0.64 kg ve 2.99 ± 0.50 kg ($p>0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 10. Trakya Çalışmalarına Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SAK YY %	30.92±3.85	30.31±4.46	-2	1.878
SAK YM (kg)	0.36±0.11	0.37±0.12	2.8	1.000
SAK YVA(kg)	0.80±0.15	0.83±0.12	3.8	3.191*
SAK TKA (kg)	0.74±0.13	0.77±0.13	4.1	2.563*
SOK YY %	31.44±4.17	30.89±4.8	-1.7	1.787
SOK YM (kg)	0.4±0.13	0.4±0.14	0	0.000
SOK YVA(kg)	0.84±0.16	0.88±0.14	4.8	3.412*
SOK TKA (kg)	0.77±0.15	0.8±0.14	3.9	2.598*
G YY %	14.55±3.64	14.13±4.24	-2.9	1.572
G YM (kg)	2.33±0.9	2.33±1.04	0	0.072
G YVA (kg)	13.3±1.44	13.59±1.38	2.2	5.525*
G TKA (kg)	12.8±1.4	13.07±1.33	2.1	5.060*

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

SAKYY: Sağ Kol Yağ Yüzdesi

SAKYM: Sağ Kol Yağ Miktarı

SAKYVA: Sağ Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

SAKTKA: Sağ Kol Tahmini Kas Ağırlığı

SOKYY: Sol Kol Yağ Yüzdesi

SOKYM: Sol Yağ Miktarı

SOKYVA: Sol Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

SOKTKA: Sol Kol Tahmini Kas Ağırlığı

GYV: Gövde Yağ Yüzdesi

GYM: Gövde Yağ Miktarı

GYVA: Gövde Yağsız Vücut Ağırlığı

GTKA: Gövde Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 10'da sonuçları verilmiş sağ kol yağ yüzdesi 30.92 ± 3.85 ve 30.31 ± 4.46 ($p > 0.05$), sağ kol yağ miktarı 0.36 ± 0.11 kg ve 0.37 ± 0.12 kg ($p > 0.05$), sağ kol yağsız vücut ağırlığı 0.80 ± 0.15 kg ve 0.83 ± 0.12 kg ($p < 0.05$), sağ kol tahmini kas ağırlığı 0.74 ± 0.13 kg ve 0.77 ± 0.13 kg ($p < 0.05$), sol kol yağ yüzdesi 31.44 ± 4.17 ve 30.89 ± 4.8 ($p > 0.05$), sol kol yağ miktarı 0.4 ± 0.13 kg ve 0.4 ± 0.14 kg ($p > 0.05$), sol kol yağsız vücut ağırlığı 0.84 ± 0.16 kg ve 0.88 ± 0.14 kg ($p < 0.05$), sol kol tahmini kas ağırlığı 0.77 ± 0.15 kg ve 0.8 ± 0.14 kg ($p < 0.05$), gövde yağ yüzdesi 14.55 ± 3.64 ve 14.13 ± 4.24 ($p > 0.05$), gövde yağ miktarı 2.33 ± 0.9 kg ve 2.33 ± 1.04 kg ($p > 0.05$), gövde yağsız vücut ağırlığı 13.3 ± 1.44 kg ve 13.59 ± 1.38 kg ($p < 0.05$) ve gövde tahmini kas ağırlığı 12.8 ± 1.4 kg ve 13.07 ± 1.33 kg ($p < 0.05$) ön test ve son test değerleri belirtilmiştir.

Tablo 11. Kontrol Çalışmalarına Katılanların Tanımlayıcı ve Motorsal Özelliklerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		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*
Dik 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 (kg)	10.61±4.05	14.13±3.03	33.2	4.434*
30 m (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

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

Tablo 11’de görüldüğü gibi kontrol grubuna katılan deneklerin boy 131.2±5.68 cm ve 133.24±6.18 cm (p<0.05), ağırlık 31.62±6.68 kg ve 32.81±7.39 kg (p<0.05) , dikey sıçrama 22.04±2.82 cm ve 21.48±2.27 cm (p>0.05), anaerobik güç 36.9±10.2 ve 36.2±9.8 (p>0.05), el pençe kuvveti 10.61±4.05 kg ve 14.13±3.03 kg, 30 mt 6.65±0.51sn ve 6.67±0.5 sn (p>0.05), esneklik 3.60±5.78 cm ve 3.64±6.07 cm (p>0.05), beceri 22.06±1.03sn ve 22.39±1.51 sn (p>0.05) olarak bulunan değerler ön test ve son test sonuçları olarak belirlendi.

Tablo 12. Kontrol Grubuna Katılanların Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
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
YM (kg)	7.23±3.24	7.57±3.76	4.7	2.245*
YVA (kg)	24.4±3.71	25.24±3.93	3.4	5.660*
TVS (kg)	17.86±2.72	18.49±2.89	3.5	5.598*

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

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

VKİY: Vücut Kitle İndeksi Yüzdesi

BMH: Bazal Metabolizma Hızı

YM: Yağ Miktarı

YVA: Yağsız Vücut Ağırlığı

TVS: Toplam Vücut Sıvısı

Tablo 12’ de görüldüğü gibi kontrol grubuna katılanların vücut kitle indeksi 18.24±2.86 kg/m² ve 18.34±3.2 kg/m² (p>0.05), vücut kitle indeksi yüzdesi 71.04±22.81 ve 69.2±27.99 (p>0.05), bazal metabolizma hızı 1201±101 kcal ve 1221±107 kcal (p<0.05) , yağ yüzdesi 21.96±5.1 ve 22.02±5.73 (p>0.05), yağ miktarı

7.23±3.24 kg ve 7.57±3.76 kg ($p<0.05$), yağsız vücut ağırlığı 24.4±3.71 kg ve 25.24±3.93 kg ($p<0.05$) ve toplam vücut sıvısı 17.86±2.72 kg ve 18.49±2.89 kg ($p<0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 13. Kontrol Grubuna Katılanların (Sağ Bacak ve Sol Bacak) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SABYY%	30.1±4.94	30.9±5.53	2.7	2.066
SABYM (kg)	1.70±0.70	1.83±0.85	7.6	3.209*
SABYVA (kg)	3.77±0.77	3.87±0.82	2.7	2.705*
SABTKA (kg)	3.62±0.73	3.72±0.76	2.8	2.659*
SOBYY%	30.46±5.12	31.18±5.62	2.4	1.959
SOBYM (kg)	1.67±0.72	1.81±0.85	8.4	3.404*
SOBYVA (kg)	3.64±0.72	3.75±0.78	3	2.797*
SOBTKA (kg)	3.52±0.67	3.62±0.73	2.8	2.774*

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

SABYY: Sağ Bacak Yağ Yüzdesi

SABYM: Sağ Bacak Yağ Miktarı

SABYVA: Sağ Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SABTKA: Sağ Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

SOBYY: Sol Bacak Yağ Yüzdesi

SOBYM: Sol Bacak Yağ Miktarı

SOBYVA: Sol Bacak Yağsız Vücut Ağırlığı

SOBTKA: Sol Bacak Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 13’de görülen sağ bacak yağ yüzdesi 30.1±4.94 ve 30.9±5.53 ($p>0.05$), sağ bacak yağ miktarı 1.70±0.70 kg ve 1.83±0.85 kg ($p<0.05$), sağ bacak yağsız vücut ağırlığı 3.77±0.77 kg ve 3.87±0.82 kg ($p<0.05$), sağ bacak tahmini kas ağırlığı 3.62±0.73 kg ve 3.72±0.76 kg ($p<0.05$), sol bacak yağ yüzdesi 30.46±5.12 ve 31.18±5.62 ($p>0.05$), sol bacak yağ miktarı 1.67±0.72 kg ve 1.81±0.85 kg ($p<0.05$), sol bacak yağsız vücut ağırlığı 3.64±0.72 kg ve 3.75±0.78 kg ($p<0.05$), sol bacak tahmini kas ağırlığı 3.52±0.67 kg ve 3.62±0.73 kg ($p<0.05$) ön test ve son test değerlerinin farklılıkları belirlendi.

Tablo 14. Kontrol Grubuna Katılanların (Sağ Kol, Sol Kol ve Gövde) Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ön Test Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.

Değişken	$\bar{x} \pm SS$		Fark %	Karşılaştırmalar T değeri
	Ön Test	Son Test		
SAKY (%)	30.41±4.7	30.09±5.57	-1.1	1.010
SAKYM (kg)	0.44±0.18	0.47±0.20	6.8	3.361*
SAKYVA (kg)	0.98±0.20	1.04±0.21	6.1	3.464*
SAKTKA (kg)	0.90±0.19	0.97±0.21	7.8	5.628*
SOKY (%)	31.74±5.35	31.3±6.04	-1.4	1.406
SOKYM (kg)	0.5±0.22	0.52±0.25	4	1.809
SOKYVA (kg)	1.02±0.2	1.1±0.21	7.8	4.879*
SOKTKA (kg)	0.96±0.19	1.02±0.2	6.2	4.437*
GY (%)	15.61±5.02	15.17±5.56	-2.8	1.413
GYM (kg)	2.94±1.47	2.97±1.65	1	0.533
GYVA (kg)	15.02±1.87	15.53±1.99	3.4	6.770*
GTKA (kg)	14.48±1.8	14.97±1.89	3.4	7.491*

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

SAKY: Sağ Kol Yağ Yüzdesi

SAKYVA: Sağ Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

SOKY: Sol Kol Yağ Yüzdesi

SOKYVA: Sol Kol Yağsız Vücut Ağırlığı

GY: Gövde Yağ Yüzdesi

GYVA: Gövde Yağsız Vücut Ağırlığı

SAKYM: Sağ Kol Yağ Miktarı

SAKTKA: Sağ Kol Tahmini Kas Ağırlığı

SOKYM: Sol Yağ Miktarı

SOKTKA: Sol Kol Tahmini Kas Ağırlığı

GYM: Gövde Yağ Miktarı

GTKA: Gövde Tahmini Kas Ağırlığı

Tablo 14’de sağ kol yağ yüzdesi 30.41±4.7 ve 30.09±5.57 (p>0.05), sağ kol yağ miktarı 0.44±0.18 kg ve 0.47±0.20 kg (p<0.05), sağ kol yağsız vücut ağırlığı 0.98±0.20 kg ve 1.04±0.21kg (p<0.05), sağ kol tahmini kas ağırlığı 0.90±0.19 kg ve 0.97±0.21kg (p<0.05), sol kol yağ yüzdesi 31.74±5.35 ve 31.3±6.04 (p>0.05), sol kol yağ miktarı 0.5±0.22 kg ve 0.52±0.25kg (p>0.05), sol kol yağsız vücut ağırlığı 1.02±0.2 kg ve 1.1±0.21kg (p>0.05), sol kol tahmini kas ağırlığı 0.96±0.19 kg ve 1.02±0.2 kg (p<0.05), gövde yağ yüzdesi 15.61±5.02 ve 15.17±5.56 (p>0.05), gövde yağ miktarı 2.94±1.47 kg ve 2.97±1.65 kg (p>0.05), gövde yağsız vücut ağırlığı 15.02±1.87 kg ve 15.53±1.99 kg (p<0.05) ve gövde tahmini kas ağırlığı 14.48±1.8 kg ve 14.97±1.89 kg (p<0.05) ön test ve son test değerleri belirtilmiştir.

Tablo 15. Deneklerin Ders Esnasında Adım Sayılarının Ölçümü.

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

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

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Halk oyunlarının toplumumuzdaki yerinin ve öneminin her geçen gün arttığı bir gerçektir. Bu önem öğretmen, eğitmen ve antrenörlerin dikkatinden kaçmamaktadır.

Bursa Osmangazi ilçesi Rahmiye Malcıoğlu İlköğretim okulunda öğrenim gören 74 gönüllü üzerinde uygulanan araştırmamız halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş arası çocuklarda fiziksel uygunlukları üzerine etkilerinin incelenmesini içermektedir. Anadolu'da görülen halk oyunlarımızın ritimsel çeşitliliği ve yöresel zenginliği, araştırmamızın oyun hızı açısından ele alınarak sonuçlara daha geniş tablodan bakılmasını sağlamaktadır.

Araştırmamızda ZG, TG ve KG boy artışları 4 aylık sürede anlamlı artışlar göstermiştir. Tüm gruplardaki boy uzamaları benzer değerlerdedir. Buna rağmen ağırlık artışları için aynı şey söylenememektedir. Tüm gruplardaki anlamlı artışlar olmasına rağmen en çok artışı KG göstermiştir. Halk oyunu oynayan grupların karşılaştırmalarında ise ZG ağırlık artışı, TG' na kıyasla daha fazla olmuştur.

Watts ve arkadaşları (2003) düzenli spor eğitimi alan ve almayan aynı yaş çocukların boy ve kilolarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtmişlerdir. Backous ve arkadaşları (1990) düzenli egzersiz yapan erken adolesanların, yapmayanlar arasında kilo açısından anlamlı farklılıklar buldukları araştırma sonuçları ile bulgular benzerlik göstermektedir.

Anaerobik güç testinde, gruplar arasında yüksek oranda farklılıklar bulunmuştur. KG anaerobik güç gelişimi negatif yönde iken, ZG ve TG' da artış görülmektedir. Özellikle TG' da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Patlayıcı kuvvet gerektiren sıçramalar, atlamalar, sekmeler ve aynı zamanda hızlı oyun ritmi ile bu hareketlerin seri olarak yapılması gereken Trakya Yöresi oyunlarda anaerobik gücün diğer gruplardan daha fazla artışı dikkatlerden kaçmamaktadır.

Katie ve arkadaşları (2003) çoğunlukla masa tenisi eğitimi alan ilkokul çocukları ile spor eğitimi ile masa tenisi eğitimini dengeli alan çocuklar arasında dikey sıçrama açısından farklılık bulmuşlardır. Saygın (2003) aktivite düzeyi hafif olan çocuklar ile orta şiddetli olanlar arasında dikey sıçrama açısından anlamlı farklılık bulmuştur. Hoffman ve arkadaşları (1995) hareket eğitimi alan 12-14 yaş çocuklarda, dikey

sıçrama parametrelerinde $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık buldukları araştırma sonucu ile bulgular benzerlik göstermektedir.

Erol ve arkadaşları (1999) 13-14 yaş basketbolcular üzerine yaptıkları araştırmada, 10 haftalık egzersiz uygulaması sonucu, anaerobik güç ortalamalarını $77,61 \pm 15,41$ kg-m/sn olarak bulmuşlardır. Hoffman ve arkadaşları (1995) hareket eğitimi alan 12-14 yaş çocuklarda, anaerobik güç parametrelerinde $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık buldukları araştırma sonucu ile bulgular benzerlik göstermektedir. Kien ve arkadaşları (2003) rekreasyon programlarına katılan 10-12 yaş orta okul çocuklarının kendi yaş grubu rekreatif spor faaliyetlerine katılmayanlardan daha güçlü olduklarını bulmuşlardır.

El pençe kuvvet testinde ÖT ve ST arasında tüm gruplarda 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' da ZG' na göre daha fazla artış kaydedilmiştir.

Sürat testimizin ÖT ve ST sonucunda halk oyunları çalışmalarına katılan her iki grupta da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. TG, ZG' na göre daha fazla yüzde artışı göstermiştir. KG' da ise değerlerde gerileme tespit edilmiştir.

Saçaklı (1998) 14 yaş grubu futbolcularda, 30 m sprint ortalamalarını 4,65 sn olarak bulmuştur. Loko ve arkadaşları (2000) düzenli egzersiz yapan 10-17 yaş çocukların kendi yaş ve cinsteki çocuklardan daha hızlı olduğunu belirlemişlerdir. Kien ve arkadaşları (2003) rekreasyon programlarına katılan 10-12 yaş orta okul çocuklarının kendi yaş grubu rekreatif spor faaliyetlerine katılmayanlardan daha hızlı olduklarını bulmuşlardır. Diallo ve arkadaşları (2001) 10-12 yaş çocuklara haftada 3 gün uyguladığı egzersiz sonucunda 20, 30 ve 40 m sprint değerlerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Araştırmamızda, esneklik testinde ÖT ve ST sonuçları arasında KG' da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, ZG ve TG' da ise anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Özellikle TG' nun yüzde artışındaki fark oldukça yüksek bulunmuştur.

Esneklik, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesinden etkilenmektedir ve vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ile esneklik arasında negatif bir korelasyon vardır (Uyamık 1998).

Kız çocukların erkek çocuklardan daha esnek olmalarında diğer bir etkende, esnekliğin kuvvetle olan ilişkisidir. Kasların bir dirence karşı koyma gücüne kuvvet denir. Her kasın bir antagonisti vardır. Antagonist kasın gevşeme yeteneği az ise hareket kısıtlanır. Kas, kuvvet yönünden gelişmiş olsa dahi, yeterli kas esnekliği yok ise fiziki

aktivitede başarısızlık gösterir (Akandere, 1993). Böylelikle erkek sayısının fazla olduğu KG esneklik artışının az olması el pençe kuvvetindeki artışları da göz önünde bulundurularak açıklanabilir.

Illinois beceri testimizin sonucunda 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 yönlü artışlar görülmektedir. Bu sonuç bize halk oyunlarının çocuklarda beceriyi arttırdığını ortaya koymaktadır.

VKİ değer sonuçlarında anlamlı farklılıklar olmasa da, TG ve ZG' da azalma tespit edilirken KG' da artış olmuştur.

VKİY sonuçlarına bakıldığında tüm grupların yüzdelerinde eksi yönde gerileme tespit edilmiştir. Sonuçlar anlamlı bulunmasa da ZG ve TG' nun farkı 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 arkadaşları (2003) 11-12 yaş çeşitli sporlarla uğraşan dağcılarının, aktif olmayan çocuklardan daha düşük yağ yüzdesine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Şenel (1995) ile Erol ve arkadaşları (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 buldukları araştırma sonucu ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir.

Yağ miktarında ZG ve KG' da artış bulunurken TG' da anlamlı artış görülmemektedir. Yağ miktarlarındaki en az artışı gösteren TG' nun hızlı tempoda oynanan oyun olarak bize en fazla yağ yakımı gerçekleştiren tür olması bakımından elle tutulur sonuçlar vermiştir.

Yağsız vücut ağırlığında tüm gruplarda anlamlı artışlar görülmektedir. En çok artışı KG göstermiştir. Ağır tempoda oynanan ZG oyuncularının TG oyuncularına göre yağsız vücut ağırlığındaki artışı yüzde olarak daha fazla tespit edilmiştir.

Toplam vücut sıvısında tüm gruplarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmamızda tüm gruplarda sağ ve sol bacak yağ yüzdeleri istatistiksel olarak anlamlı artmamıştır ($p>0.05$). Ancak, her iki bacak yağ yüzdelerinde ZG TG' na göre daha fazla artış göstermesinin yanı sıra KG en çok artışı göstermektedir.

Araştırmamızın sonucunda sağ ve sol bacak yağ miktarlarındaki en fazla anlamlı artış KG' da görülmektedir. ZG' da ise buna yakın anlamlı değerler ortaya çıkmıştır. TG' da ise anlamlı sonuçlara ulaşılmamıştır. Her iki bacak yağ miktarları % 2.2 değerlerindedir. En az artış TG' da görülmüştür. Onu izleyen ZG' nun bacaklardaki yağ miktarı artışı KG' na göre daha az bulunmuştur.

Halk oyunları etkinlikleri esnasında vücut bölümlerinden en çok bacakları kullanmamız, bu sonuçların kıyaslanmasını daha öne çıkartmaktadır. Buradan şöyle bir sonuca varabiliriz. Hareketli yörelerde, yağ artımı en az olmuştur. Test sonuçları, TG ZG' na göre daha az yağ yüzdesi ve yağ miktarı artışını göstermektedir. Her iki bacak yağ yüzde ve miktarlarındaki en fazla artışı gösteren KG' nun halk oyunu oynamaması sonucunda böyle bir sonuca ulaşılması, araştırmamızın amacını daha anlamlı olarak ortaya koymaktadır.

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 bildirilmektedir. (Sönmez, 2002; Turgut ve diğ., 1998; Alpkaya ve diğ., 2001).

ZG SBYVA ve SOBYVA değerlerinde anlamlı artış yüzdeleri %2.8 ve %2.6 olarak bulunmuştur. TG' da ise ortaya ilginç bir sonuç çıkmıştır. SBYVA da anlamlı artış görülmemesine rağmen atlama ve sıçramalarda sağlıklı çoğunluğun daha çok kullandığı sol bacak ta SOBYVA da artış anlamlı bulunmuştur. Sırası ile yüzdelerik artışları %0.6 ve %1.6 olarak tespit edilmiştir. KG' da ise her iki bacakta da anlamlı artışlar görülmektedir. SBYVA %2.7 iken SOBYVA da %3 artış tespit edilmiştir. Sonuç olarak her iki bacakta en fazla YVA artışı ZG ve KG' da görülmektedir.

ZG ve KG sağ ve sol bacak tahmini kas ağırlıklarında anlamlı farklılıklar bulunmasına rağmen TG' da anlamlı değişiklikler görülmemektedir. Özellikle ağır tempoda oynanan oyun türü olarak ZG' da artışın görülmesi, oyun hızının yavaş olması ile kas gelişiminin paralellik göstermesi açısından ele alınarak incelenebilir.

Tüm gruplarda her iki kol yağ yüzdelerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Sağ kol yağ miktarlarında KG' da anlamlı farklılık ortaya çıkarken, sol kolda ise ZG' da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. TG' da anlamlı bir değişim görülmemektedir. Her iki kolda da yağsız vücut ağırlıklarında tüm gruplarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. İki kolda görülen tahmini kas ağırlığı artışları anlamlı değişkenler göstermektedir.

Gövde yağ yüzdelerine bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmasa da ZG' na göre TG ve KG' da yağ yüzdelerinde eksi yönde azalma görülmektedir. Grupların

gövde yağ miktarlarında anlamlı artış görülmemektedir. En fazla artış ZG' da görülmektedir. Tüm gruplarda gövde yağsız vücut ağırlıklarında anlamlı artışlar ortaya çıkmıştır. Özellikle KG GYVA değerlerinde diğerlerine göre daha fazla artış görülmüştür.

GTKA ilk ve son test sonuçlarının tüm gruplardaki artışları anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Araştırmanın on birinci 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.

Bütün bu değerlendirmelerin ışığında araştırma sorularımızın cevapları aşağıdaki gibi açıklanabilir;

Araştırma Sorusu 1: Düzenli olarak yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocuklarda motorsal özelliklerinin gelişimine etkisi var mıdır?

Araştırmamızda elde edilen verilere göre, düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının çocuklarda motorsal özelliklerinin gelişimlerine katkısı olduğu söylenebilir.

Araştırma Sorusu 2: Düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarının, çocukların vücut kompozisyonlarına etkisi var mıdır?

Özellikle hızlı oynanan halk oyunları çalışmalarına katılan öğrencilerin vücut yağ oranlarında azalma, diğer gruplarda ise artış olduğu görülmektedir.

Araştırma Sorusu 3: Farklı hızlarda yapılan halk oyunları çalışmaları, çocukların motorsal özelliklerinde ve vücut kompozisyonlarında meydana gelen gelişimlerinde farklılık oluşturur mu?

Farklı hızlarda yapılan halk oyunları çalışmalarının çocukların motorsal özellikleri ve vücut kompozisyonları gelişimlerinde farklılıklar oluşturmaktadır. Hızlı oyunlara katılan gönüllülerin motorsal özellik gelişimleri, yavaş oyun oynayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Ayrıca vücut yağ oranlarına baktığımızda hızlı oyunu oynayan gönüllülerde azalma belirlenmiştir.

5.1. SONUÇ

Sonuç olarak 12 haftalık halk oyunları çalışmalarının 7-9 yaş arası çocukların anaerobik güç, el pençe kuvveti, esneklik, beceri ve sürat özellikleri ile vücut kompozisyonları 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 oynayan grupta bulunan değerlerin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

5.2. ÖNERİLER

Araştırmamızın konusu, ritim gelişiminin en üst seviyede olduğunu düşündüğümüz ilkokul çağı çocukların okullarda müzikal-dans yönünden gelişimini sağlayan ve milli kültürümüzün kolu olan halk oyunlarının, fiziksel uygunlukları üzerine katkısını incelemektir. Dansın müzikal duyuya, ritmik kazanımlara ve el ayak uyumuna katkısı da düşünüldüğünde, halk oyunlarının çocukların koordinasyon merkezine etkisini 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.

Okulların fiziki tesis yapısı sportif ve sosyal faaliyetlerin uygulanmasını dolaylı olarak etkilemektedir. Günümüzde spora yapılan alt yapı yatırımlarının, gelecekte ülke olarak elde edilebilecek başarı ve kazanımlarımızın temeli olacağı inkar edilemez. Bu alt yapı oluşumunun ilk ve ortaokullarda gerçekleşmesi hedefe ulaşma yolunda atılacak en önemli adımdır. Gözlemlerimiz doğrultusunda okullarda büyük ihtiyaç duyulan spor ve dans salonlarının yapılması bu adımın en büyük ayağını oluşturmaktadır. Devlet ve yerel yönetimler eli ile teşvik edilerek yapılabilecek spor ve dans alanları ihtiyacı üzerine, okulların fiziksel durumlarını incelemeye alacak araştırmalar gerçekleştirilebilir. Böylelikle her okulun sportif ve sosyal tesis ihtiyacının giderilebilmesi için yön gösterilebilir.

Halk oyunlarının toplumdaki 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.

BÖLÜM VI

KAYNAKÇA

ABDELALIM, A., AJAJ, N., AL-TMIMY, A., AL-YOUSEFI, M., AL-RASHAIDAN, S., AL-TAIAR, A. (2012). Childhood Obesity and Academic Achievement Among Male Students in Public Primary Schools in Kuwait. *Medical Principles and Practice Journal*, 21(1), 14-19.

AKANDERE, M. (1993). *17-22 Yaş Grubu Kız Sporcuların Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ALP, M.Z. (2010). *Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü.

ALPKAYA, U., ERKUT, O. (2001). Orta Yaş Grubu Bayanlarda 10 Haftalık Egzersiz Programının Beden Kompozisyonu Uzerine Etkisi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, Aralık 5(2,3), 31-39.

ALTUĞ, N. (1991). *Halk Oyunlarının Öğretiminde Müziğin Yeri, Önemi ve Faydalanma Yolları*. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, (6-8 Mart 1990 İstanbul), Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Amerikan College Of Sport Medicine. (ACSM). (2014). *ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription*. Senior Editor LINDA S. PESCATELLO. 9. Edition. Wolters Kluwer/Lippincot Williams & Wilkins Health.

AND, M. (1974). *Oyun ve Bügü*, İş Bankası Kültür Yayınları 144. Baha Matbaası, s:168, İstanbul.

ANLIATAMER, F. ÜNAL, Ş. (2004). *Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği*. Beyaz Yayınları, İstanbul.

ATALAY, B. (1940). *Divan-ı Lügat-it Türk, Modern Türkçe Çevirisi*. Türk Dil Kurumu Basımevi. C.1, C.3, Ankara.

ATAMAN, S.Y. (1975). *100 Türk Halk Oyunu*. Tifdruk Matbaacılık, s:102. İstanbul.

ATILCAN, İ.C. (1991). *Erzurum Barları ve Yöresel Giysileri*. Dinç Ofset, s: 36. İstanbul.

ATRLETLE, C. (1984). *Dance Aeorobic and Anaerobic*. JOPERD, pp.53

BALTACI, G., ERGÜN, N. (1996) Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(3) 11-17, Ankara.

BAYKURT, Ş. (1965). *Türk Halk Oyunları*. Halk Evleri Genel Merkezi Yay. Kalite Matbaa. Ankara.

- 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.
- BUNC, V., PSOTTA, R. (2001). Physiological Profile of Very Young Soccer Plaeyers. *J Sport Med. Phys Fitness*. 41 (3). 337-41.
- CARTER, J.E.L., PHILLIPS, W.H. (1969). Structural Changes in Exercising Middle-Aged Males During a 2 Year Period. *Journal of Applied Physiology*. 27 (6) , 787-794.
- 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
- ÇOLAKOĞLU, F., ŞENEL, Ö. (2003). 8 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedarter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. *Sportmetre, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 56-61.
- DEMİREL, H., AÇIKADA, T., BAYAR, B., TURNAGÖL, H., ERKAN, U., HAZIR, T., DEMİRCİ, R., HANER, B., PEHLİVAN, M., AYALP, Y. (1990). *Ankara'da Yükseliş Koleji İlkokul Bölümünde 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda EUROFIT Uygulaması*. Hacettepe Üniversitesi I. Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu. 601-610.
- DEMİRSİPAHİ, C. (1975). *Türk Halk Oyunları*, İş Bankası Kültür Yayınları. 238- 239, Ankara.
- DIALLO, O., DORE, E., DUCHE, P., VAN, PRAAGH, E. (2001). Effects Of Plyometric Training Followed by a Reduced Training Programme on Physical Performance in Preubescence Soccer Players. *J Sports Med Phys Fitness*. 41 (3). 342-8.
- DOĞU, N. (1998). Trakya Karşılamlarının Ritmik ve Melodik Özellikleri. *İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi*. İstanbul.
- DÜZGÜN, İ. (2002). *Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Adölesanlarda Fiziksel uygunluk Düzeyinin Karşılaştırılması*. Bilim Uzmanlığı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- ELBASAN, A. (2007). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı. *Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- ERDEM, Ş., PULUR, A. (1994). Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi*. 10(1): 224.
- EROĞLU, T. (1995). *Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da Halayların İncelenmesi*. Kılıçarslan Matbaacılık, Ankara.
- EROL, E., CİCİOĞLU, İ., PULUR, A. (1999). 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. *Gazi BESBD, IV*, 4. 12-20. Ankara.
- FREEDSON, PS., CUTERON, K.J., HEATH, G.W. (2000). Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth. *Preventive Medicine*. 31, 77-85.
- 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. Erzurum.

- GOSLIN, B.R., BURDEN, S.B. (1986). Physical Fitness of South African School Children. *Sports Med.* 26,128-136.
- GÖKMEN, H., KARAGÜL, T., AŞCI, F.H. (1995). *Psikomotor Gelişim*. Yayın No: 139. Ankara: GSGM Yayınları.
- GÖKTAN, A. (1999). *Folklor*. Pan Yayıncılık. s:180, İstanbul.
- GUTIN, B. MANOS, T., STRONG, W. (1992). Defining Health And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standarts. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63 (2). 128-132.
- GÜRLER, E.Ş. (1992). *Sözsüz Zeybeklerin Tezene Özellikleri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HAKALMAZ, O. (1993). *Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HERGENROEDER, A.C., BROWN, B., KLISH, W.J. (1993). Anthropometric Measurements and Estimating Body Composition in Ballet Dancers. *Med. Sci. Sport Exerc.* 25(1), 145-150.
- HEYWARD, V. (1991). *Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign. Human Kinetics. Illinois.
- HOFMAN, J.R., STAVSKY, H., FALK, B. (1995). The Effect of Water Restriction Anaerobic Power and Vertical Jumping Height in Basketball Players. *Int J Sport Med.* 16 (4). 214-8.
- HUANG, Y.C., MALINA, R.M. (2002). Phsysical Activity and Health-Related Phsysical Fitness in Taiwanese Adolescents. *J. Physiol Anthropol* 21 (1), 11-19.
- KALAYCI, B. <http://turkoloji.cu.edu.tr/HALKBILIM/26.php> (Ulaşım Tarihi: 27.05.2014).
- 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* Volume, 327.
- KAYA, İ. (2011). Zeybek ve Horon Halk Oyunları Topluluklarında Oynayan Erkek Halk Oyuncuların Vücut Yağ Yüzdeleri ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 13(3), 378-382.
- KIEN, C.L., CHIODO, A.R. (2003). Physical Activity in Middle School-Aged Children Participating in A School-Based Recreation Program. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 157(8). 811-5.
- KÖSEOĞLU, E. (2002). *Menemen Yöresi Ağır Zeybek Oyunlarının Melodik ve Ritmik Yönden İncelenmesi*. İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Bitirme Ödevi. İstanbul.
- LOKO, J., AULE, R., SIKKUT, T., ERELIN, J., VIRU, A. (2000). Motor Performance Status in 10 to 17-year-old Estonian Girls and Boys. *Scand J Med Sci Sports.* 10(2). 109-130.
- MALINA, R.M. (2001). Physical Activity and Fitness. Pathwah From Chilhood to Adulthood. *American Journal of Human Biology.* 13,162-172.
- McARDLE, W.D., KATCH, F.I., KATCH, V.L. (1994). *Essential of Exercise Physiology*. Philadelphia.

- MERTOĞLU, E. (2002). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi*. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Bilimler Ana Bilim Dalı, Türk Halk Müziği Programı. Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi. İstanbul.
- MOHAMMADI, E., SHAKERIAN, S. (2010). Comparison of Body Composition Assessment in Women Using Skinfold Thickness Equations, Bioelectrical Impedance Analysis and Underwater Weighing. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 17(3), 223-229.
- NOVAK, L.P., MAGILL, L.A., SCHUTTE, J.E. (1978). Maximal Oxygen Intake and Body Composition of Female Dancers. *European Journal of Applied Physiology*, 39, 322-328.
- OĞULTÜRK, H. (1976). Türk Halk Oyunlarında Zeybek Oyunları. 1. *Uluslar Arası Türk Folklor Kongresi Bildirileri*. 3, 271-280.
- ONAT, A. (2009). *Türk Halkının Kusurlu Kalp Sağlığı: Sırrına Işık, Tıbbı Önemli Katkı* (1.Baskı.). İstanbul: Figür Grafik.
- OSEI- TUTU KANNIN, B., CAMPAGNA, P.D. (2005). The Effect of Short- vs. Long Bout Exercise on Mood, VO2 Max and Percent Body Fat. *Preventive Medicine*, 40, 92-98.
- ÖNGEL, H.B. (1992). *Türk Halk Oyunlarının Kökeni Oluşumundaki Etkenler ve Sınıflandırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- ÖRNEK, S.V. (2000). *Türk Halk Bilimi*. T.C. Kültür Bakanlığı. (2. Baskı). Yayın No: 1629, Ankara.
- ÖZBİLGİN, Ö. (1999). *Türk Halk Oyunlarında Tür ve Biçim Sorunu*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZBİLGİN, Ö. (2002). *Zeybek Danslarında Doğaçlama ve Kişisel Tavrı, Zeybek Kültürü Sempozyumu*, Muğla Üniversitesi Yayınları Cilt:1 s: 448
- PEKKARINE, H., LITMANEN, H., MAHLAKI, S. (1998). Physiological Profiles of Youngs Boys Training in Ballet. *Br. J. Sports Med.* 23(4), 245-249
- ROWLAND, T.W. (2001). The Role of Physical Activity and Fitness in Children in the Prevention of Adult Cardiovascular Disease. *Progress in Pediatric Cardiology* 12, 199-203.
- SAÇAKLI, M. (1998). *Dörtüüz Minik-Yıldız 14/16 Genç Takım Futbolcularında Kuvvet Parametrelerinin Tespiti ve Yetenek Seçimindeki Etkisi*. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. S,36. İstanbul.
- SALLIS, J.F., MCKENZIE, T.L., ALKAZAR, J.E. (1993). Habitual Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Fourth-Grade Children. *AJDC*. 147, 890-896.
- SAMPEI, M., SIGULEM, D. (2009). Field Methods in the Evaluation of Obesity in Children and Adolescents. *Revista Brasileira De Saude Materno Infantil*, 9(1), 21-29.
- SARISÖZEN, M. (1949). Halk Rakslarımızdan Halaylar. *Türk Folkloru Araştırmaları Dergisi*. 16, 73-71. İstanbul.

- SAYGIN, Ö. (2003). *10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi*. M.Ü. Sağ. Bil. Ens. Bed. Eğt. Ve Spor ABD. Yayınlanmamış Doktora Tezi. S: 60. İstanbul.
- SİVRİKAYA, S. (2002). *Notalarıyla Elazığ Yöresi Halkoyunları Müzikleri*. Ecem Matbaası. İstanbul.
- SÖNMEZ, T. G. (2002). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Ata Ofset Matbaacılık. Bolu.
- ŞENEL, Ö. (1995). *Aerobik ve Anaerobik Antrenmanların 13-16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri*. G.Ü.S.B.E. Yayınlanmamış Doktora Tezi, S 33-36. Ankara.
- ŞİPAL, M. C. (1995). (Çev.) *Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı*. Yayın No: 78. Ankara: T. C. Başbakanlık G.S.G.M. Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını.
- TAN, N. (1988). *Folklor*. 2. Basım, İstanbul: Halk Kültürü.
- TAŞGIN, 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.
- TURGUT, A., ÜNAL, N., KÖSE, N., ÖZDEN, H., GÖKTÜRK, E., SEBER, S., DEMİRÜSTÜ, C. (1998). Spor Yapan ve Yapmayan Genç Bayanlarda Vücut Yağ Oranları ve Yağ Dağılımları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33, 67-75.
- UYANIK, M. (1998). *Germe Egzersizlerinde Farklı Bekleme Sürelerinin Esneklik Gelişimi Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- ÜNVEREN, A. (2005). *Türk Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- 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). 420-4.
- YAMANER, F., HACICAFEROĞLU, B. (1997). 2. Lig 5. Grupta Mücadele Eden Malatyaspor, Diyarbakırspor ve Siirt Köy Hizmetleri Spor Futbol Takımında Oynayan Futbolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizleri ve Mukayesesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(3), 9-17. Malatya.
- ZORBA, E., BABAYİĞİT, G., SAYGIN, Ö., İREZ, G., KARACABEY, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *F. Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*. 18(2), 229-234.
- ZORBA, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi. Ankara.
- ZORBA, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Gazi Kitapevi. Muğla.

BÖLÜM VII

EKLER

Ek:1 Tez Konusu Onayı



T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: B.30.2.ULU.0.43.72.00-302.14/1047
Konu: Yüksek Lisans Tez Konusu

31/05/2013

Sayın Murat TOHUMAT
100. Yıl Mh. Anadolu Cd. Ergenekon St. No:50/11
Nilüfer/BURSA

Yüksek Lisans Tez konunuzun belirlenmesine ilişkin Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığının teklifi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 28.05.2013 tarih ve 2013/14 sayılı oturumunda görüşülmüş olup, alınan 03 nolu karar ile "Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi" olarak teklif edilen Yüksek Lisans Tez konunuzun uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve danışmanınız ile iletişim kurmanız konusunda gereğini rica ederim.

imza

Prof. İsmail BOZKAYA
Müdür

Not: Tez teslim tarihiniz 15.09.2014'tür

Bu Belge, 5070 sayılı Kanun hükümlerine uygun olarak elektronik imza ile imzalanmıştır.

U.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Görükle Kampusu 16059 Nilüfer / BURSA
Telefon : 0224 2940978 Faks: 0224 2940975
e-posta : egtbil@uludag.edu.tr Elektronik Ağ : <http://egtbil.uludag.edu.tr>

Ayrıntılı Bilgi
Filiz D. Memur

Bu belge UDOS kullanılarak hazırlanmıştır.

Ek 2: Tez Konusu Önerisi Onayı

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: B.30.2.ULU.0.43.72.00-302.14/1046
Konu: Murat TOHUMAT'ın Tez konusu Önerisi

31/05/2013

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 15.05.2013 tarih ve B.30.2.ULU.0.43.12.00-302.14/947 sayılı yazınız.

İlgi yazınız; Enstitümüz Yönetim Kurulunun 28.05.2013 tarih ve 2013/14 sayılı oturumunda görüşülmüş olup, Anabilim Dalımız Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ramiz ARABACI'nın danışmanı bulunduğu Yüksek Lisans öğrencisi Murat TOHUMAT'ın "Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi" konulu Tez çalışmasına başlamasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve konunun danışman Öğretim Üyesine bildirilmesi konusunda gereğini rica ederim

Prof. İsmail BOZKAYA
Müdür

Not:

- 1- Adı geçen öğrencinin tez teslim tarihi azami 15.09.2014'tür.
- 2- Tez konusu belirlenen öğrenciler için yönetmelik gereği, Ocak - Haziran ve Temmuz Aralık aylarına ilişkin yılda 2 defa Tez Gelişme Raporunun danışman tarafından doldurulup Enstitümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bu Belge, 5070 sayılı Kanun hükümlerine uygun olarak elektronik imza ile imzalanmıştır.

U.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Görükle Kampusu 16059 Nilüfer / BURSA
Telefon : 0224 2940978 Faks: 0224 2940975
e-posta : egtbil@uludag.edu.tr Elektronik Ağ : http://egtbil.uludag.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi
Filiz D. Memur

Bu belge UDOS kullanılarak hazırlanmıştır.

Ek 3: İl Milli Eğitim Olur Formu

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 86896125/605.01/1837458

23/07/2013

Konu: Murat TOHUMAT Araştırma İzni

Sayın : Murat TOHUMAT

100. Yıl Mah. Anadolu Cad. Ergenekonkent Sitesi

No:50/11 Nilüfer/ BURSA

10 Temmuz 2013 tarihli dilekçenizde, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi olarak "Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi" konusunda İlimiz Nilüfer İlçesi İbrahim Uyar İlkokulu ve Osmangazi İlçesi Rahmiye Malcıoğlu İlkokullarında 2. ve 3.sınıf öğrencileri üzerinde tez çalışması uygulama istediğiniz, bildirilmektedir.

Dilekçeniz "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenerek değerlendirilmesi sonucunda, araştırma ile ilgili araştırma değerlendirme formlarının okullardaki eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, gönüllülük esası ile okul müdürlüklerinin gözetim ve sorumluluğunda İlimiz Nilüfer İlçesi İbrahim Uyar İlkokulu ve Osmangazi İlçesi Rahmiye Malcıoğlu İlkokullarında 2. ve 3.sınıf öğrencilerine yönelik uygulanmasına dair Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Ensar MANAV
Müdür a.
Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

EKLER:

1- Valilik Onayı (1 Sayfa)

Murat TEMURCİN
Müdür
Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
23 Temmuz 2013
...../...../20.....

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4455-e606-3fff-8543-a987 kodu ile yapılabilir.

Yeni Hükümet Konağı A Blok 16050 Osmangazi/BURSA
Elektronik Ağ: www.bursameb.gov.tr
e-posta: argel16@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Halis KORKMAZ Şube Müdürü
Tel: (0 224) 256 70 00
Faks: (0 224) 256 66 80

Ek 4: Etik Kurul Onayı

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : B.30.2.ULU.0.20.70.02-050.99/ 276
 Konu : Etik Kurul kararı

11.5.2013

Sayın Doç.Dr.Ramiz ARABACI
 Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
 Beden eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Üyesi

Kurulumuza başvurusunu yaptığımız ve sorumlu araştırmacı olduğunuz "Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi" konulu araştırmanıza ilişkin Kurulumuzun 02 Temmuz 2013 tarih ve 2013-12/27 nolu kararı ekte gönderilmektedir.

Gereği için bilgilerinize sunulur.

Prof.Dr.Mine Sibel GÜRÜN
 Kurul Başkan

EKLER:

- 1- Karar (1 adet)
- 2- BGO formu (1 adet)

Ek 5: Etik Kurul Karar Formu 1

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ İLAÇ DIŞI KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN ADI	Halk Oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi
	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ ADISOYADI	Doç.Dr.Ramiz Arabacı
	SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI	Murat Tohumat
	DESTEKLEYİCİ	-
	ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	Antropometrik ölçümlere dayalı olarak yapılan araştırma Fiziksel uygunluk testleri
	ARAŞTIRMANIN YAPILIŞ AMACI	Akademik amaçlı araştırma
ARAŞTIRMANIN TAHMİNİ SÜRESİ	6 ay	
KATILACAK GÖNÜLLÜ SAYISI	75	

DEĞERLENDİRİLEN İLGİLİ BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Dili
	Araştırma başvuru ön yazısı	28.06.2013	Türkçe
	GİRİŞİMSEL OYMAYAN ARAŞTIRMALAR İÇİN BAŞVURU FORMU	28.06.2013	Türkçe
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	28.06.2013	Türkçe
ARAŞTIRICILAR İÇİN TAAHHÜTNAME FORMU	28.06.2013	Türkçe	

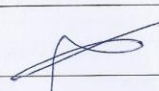
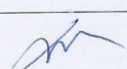



KARAR BİLGİLERİ	Karar No : 2013-12/27	Tarih : 02 Temmuz 2013
	<p>Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr.Ramiz Arabacı'nın sorumluluğunda yürütülmesi planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvurusu dosyası, ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmesi sonucunda;</p> <p>1- Araştırmanın yapılmasının uygun olduğuna.</p> <p>2- Araştırmanın yapılacağı ilgili kurumlar için İl Millî Eğitim Müdürlüğünden alınacak yazılı izinden sonra araştırmaya başlanmasına ve izin belgesinin kurulumuza iletilmesine.</p> <p>3- Araştırmanın yürütülmesi sırasında Etik Kurul kaşesi bulunan "Onam" formunun kullanılması ve bu formun çalışmaya katılan gönüllülere çalışma hakkında sözlü bilgi verilmesi sonrasında eksiksiz bir şekilde doldurulmasına.</p> <p>4- Araştırmanın başlama tarihinin bildirilmesi ve araştırma tamamlandığında özet bir sonuç raporunun hazırlanarak kurulumuza iletilmesine.</p> <p>5- Araştırma protokolünde ve başvuru formunda yapılacak tüm değişiklikler için Etik Kuruldan izin alınması gerektiğinin sorumlu araştırmacılar iletilmesine oybirliği ile karar verildi.</p>	

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu					
BAŞKANIN UNVANI/ADI SOYADI	Prof.Dr.Mine Sibel GÜRÜN					
ÜYELER						
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyeti	Araştırma ile İlişki	Katılım (*)	İmza
Prof. Dr. Mine Sibel GÜRÜN Başkan	Farmakoloji	U.Ü.T.F. Farmakoloji ve Klinik Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU BaşkanYardımcısı	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	U.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof.Dr.Necdet KARLI Raportör	Nöroloji	U.Ü.T.F. Nöroloji AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof.Dr.Elif BAŞAĞAN MOĞOL Üye	Anesteziyoloji	U.Ü.T.F. Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç.Dr.Emel İRGİL Üye	Halk Sağlığı	U.Ü.T.F. Halk Sağlığı AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	

Ek 6: Etik Kurul Karar Formu 2

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ İLAÇ DIŞI KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARAR FORMU

Doç.Dr.Mehtap BULUT Üye	Acil Tıp	Bursa Şevket Yılmaz EAH Acil Tıp Kliniği	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	İzinli
Yrd.Doç.Dr.Tuna GÜLTEN Üye	Tıbbi Genetik	U.Ü.T.F. Tıbbi Genetik AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	İzinli
Yrd.Doç.Dr.Pınar VURAL Üye	Psikiyatri	U.Ü.T.F. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Yrd.Doç.Dr.Çiğdem Mine YILMAZ Üye	Hukuk	U.Ü.Hukuk Fakültesi	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	İzinli
Yrd.Doç.Dr.Engin SAĞDILEK Üye	Biyofizik	U.Ü.T.F. Biyofizik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Yrd.Doç.Dr.Sezer ERER Üye	Tıp Tarihi ve Etik	U.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uz.Dr.Serhat YALÇINKAYA Üye	Göğüs Cerrahisi	Bursa Yüksek İhtisas EAH Göğüs Cerrahisi Kliniği	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uz.Dr.Kağan HUYSAL Üye	Biyokimya	Bursa Yüksek İhtisas EAH Biyokimya	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	Mazeretli izinli
Ecz.Zeynep Gözde TUNCER Üye	Eczacı	UÜ.SUAM	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	İzinli
Ahmet GÖREN Üye	Sağlık mesleği mensubu olmayan üye	Serbet Meslek	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	

* Toplantıda Bulunma

Ek 7: Araştırma Verileri

SIRA NO	Adı Soyadı	oyun	grup	doğum tarihi	BOY	AĞIRLIK	SÇRM(CM)	EL PNÇ(KG)	30 M	ESN(CM)	BECERİ	sçrm(kgm/sec)	BMI	BMI Perc	BMI group	BMR	FAT%	FAT MASS
1	ENES ÇOLAK	ZEYBEK	1	09.05.2005	123	25,2	20	9,3	6,98	5	25,86	24	16,7	65	2	1135	18,5	4,7
2	BERKAY CANGEL	ZEYBEK	1	01.09.2005	134	30,7	27	12,8	6,25	7	20,22	54	17,1	75	2	1238	18,6	5,7
3	AHMET TURAN	ZEYBEK	1	03.08.2005	134	30,8	32	14,4	5,7	5	18,66	76	17,2	75	2	1243	18,3	5,6
4	METE BALCI	ZEYBEK	1	26.05.2005	133	36,4	29	21	5,55	2	20,71	73	20,6	95	4	1325	22	8
5	MUHAMMED ATILGAN	ZEYBEK	1	14.12.2004	129	32,8	18	12,5	7,55	-6	22,93	26	19,7	91	3	1222	27,9	9,2
6	KORAY GENÇ	ZEYBEK	1	25.09.2005	139	46,8	25	17,2	6,61	4	22,39	71	24,2	98	4	1449	30,1	14,1
7	EMİRHAN MENGÜ	ZEYBEK	1	31.03.2005	131	29,6	24	15,8	5,92	-2	22,07	41	17,2	73	2	1210	19,8	5,9
8	KEREM HAMDİ BİLİCİ	ZEYBEK	1	18.07.2005	125	24	25	13,2	6,23	7	20,52	36	15,4	37	2	1118	17,7	4,3
9	YASİN K. ERTAŞ	ZEYBEK	1	27.07.2005	128	29,4	24	14,2	6,44	3	21,27	40	17,9	83	2	1209	19,3	5,7
10	SUDE AYHAN	ZEYBEK	1	26.04.2005	139	35,5	21	13,5	7,15	5	25,94	38	18,4	82	2	1167	24,3	8,6
11	FATMA ZEHRA ENGİN	ZEYBEK	1	18.07.2005	134	26,1	18	9	7,11	4	23,01	28	14,5	19	2	1017	20,3	5,3
12	ASYA TUNA KUL	ZEYBEK	1	01.08.2005	126	31,2	19	13,2	7,85	5	24,24	27	19,7	91	3	1090	24,2	7,6
13	SUDENAZ TANRIVER	ZEYBEK	1	10.10.2005	126	27,5	19	14,9	6,78	14	22,85	24	17,3	75	2	1036	22	6,1
14	BEYZA ATA	ZEYBEK	1	06.10.2005	127	24,9	24	11,7	6,18	7	20,23	35	15,4	41	2	1000	19,4	4,8
15	BEYZA KANMAZ	ZEYBEK	1	20.03.2005	130	27,3	21	11,4	6,63	7	20,55	29	16,2	51	2	1051	18,1	4,9
16	ÖYKÜ HOCAOĞLU	ZEYBEK	1	05.10.2004	127	26,5	19	13	7,48	5	23,91	23	16,4	52	2	1024	20,3	5,4
17	DAMLA KUL	ZEYBEK	1	09.08.2005	120	26	24	17,2	6,71	16	20,95	36	18,1	82	2	1012	21,3	5,5
18	NİSA ŞERBETÇİ	ZEYBEK	1	03.06.2005	128	31,1	15	12	7,1	7	23,11	17	19	87	3	1088	24,1	7,5
19	ŞEYMA KESKİN	ZEYBEK	1	19.09.2005	122	28,8	22	13	7,03	-2	24,16	34	19,3	90	3	1026	28,3	8,2
20	AYŞE ZEYNEP YAVUZ	ZEYBEK	1	29.08.2005	130	25,8	18	8,6	7,13	-2	22,91	20	15,3	36	2	1065	21,9	5,7
21	SERRA DEMİR	ZEYBEK	1	24.12.2005	122	26,8	19	6,9	7,24	13	26,41	23	18	83	2	1031	20	5,4
22	AYNUR SERTSOY	ZEYBEK	1	07.03.2005	126	24,7	17	11	7,34	0	23,24	17	15,6	39	2	994	19,9	4,9
23	NESLİŞAH ERGENE	ZEYBEK	1	18.02.2005	130	33,7	19	16,1	7,06	4	23,71	29	19,9	90	3	1137	23,7	8
24	BERRA DEMİR	ZEYBEK	1	24.12.2005	121	23,3	17	7,5	8,13	5	23,95	16	15,9	53	2	984	16,4	3,8
25	ELİF İ. KARADENİZ	TRAKYA	2	01.01.2005	135	29,7	25	10,4	6,74	-1	21,83	45	16,3	52	2	1077	19,1	5,7
26	IRMAK GÜLER	TRAKYA	2	15.04.2005	130	27	21	11,3	6,34	-9	21,67	29	16	48	2	1037	19,8	5,4
27	BEYZANUR TURAN	TRAKYA	2	10.03.2005	121	25,1	22	7,8	6,9	3	23,86	29	17,1	68	2	985	23,5	5,9
28	YAPRAK BİLİR	TRAKYA	2	20.06.2005	130	28,2	22	8,7	7,33	2	22,5	33	16,7	63	2	1045	22,5	6,4
29	ÖZGENUR AKBAŞ	TRAKYA	2	18.05.2005	122	23,9	23	6,7	6,28	1	21,82	30	16,1	51	2	963	23,7	5,7
30	ELİFNAZ KUL	TRAKYA	2	28.08.2005	130	28,7	26	11	6,03	0	21,71	47	17	69	2	1053	22,7	6,5
31	EMİR S. YURTSEVER	TRAKYA	2	14.03.2005	129	27,1	28	15,2	6,33	-2	22,09	51	16,3	56	2	1186	15,7	4,3
32	YİĞİT ALİ KARTAL	TRAKYA	2	21.06.2005	126	27,6	19	12,8	7,37	13	25,97	24	17,4	77	2	1171	20,4	5,6
33	SENA AYDIN	TRAKYA	2	23.06.2005	119	24	25	10,1	6,68	5	21,26	36	16,9	67	2	972	21,9	5,3
34	NİLSU YILDIZAK	TRAKYA	2	01.04.2005	131	30,5	18	9,9	7,06	-6	27,37	24	17,8	77	2	1089	22,1	6,7
35	NAZULCAN ORUÇ	TRAKYA	2	01.05.2005	128	24,3	25	8,9	7,19	6	21,27	36	14,8	24	2	989	19,2	4,7
36	BUSE ZOR	TRAKYA	2	22.03.2005	124	26,8	20	12	7,21	3	23,76	26	17,4	72	2	1022	22	5,9
37	AHMET KULA	TRAKYA	2	10.06.2005	122	22,6	25	10,7	6,23	4	20,96	35	15,2	32	2	1098	15,8	3,6
38	HİLMİ NADİR ATAV	TRAKYA	2	06.04.2005	119	20	27	9,7	6,49	-6	22,59	35	14,1	8	2	1048	16,4	3,3
39	FURKAN E. GÜMÜŞ	TRAKYA	2	13.03.2005	134	38,7	25	14,5	6,87	3	23,24	59	21,6	96	4	1314	29,3	11,3
40	ŞEVVAL H. YILDIRIM	TRAKYA	2	25.03.2005	126	22,1	25	13	6,59	7	21,49	33	13,9	8	2	958	17,1	3,8
41	RABİA İYİSOY	TRAKYA	2	01.02.2005	125	26,5	28	13,9	7,31	2	22,49	51	17	65	2	1012	23,2	6,2
42	ÖYKÜ KILIÇ	TRAKYA	2	17.05.2005	122	23,7	22	11,1	7,08	3	22,86	28	15,9	48	2	972	20,7	4,9
43	ZARA İŞIKGEL	TRAKYA	2	18.05.2005	124	20,3	20	12,5	8,13	-8	26,54	19	13,2	2	1	924	17,2	3,5
44	HÜSEYİN USLU	TRAKYA	2	16.08.2005	130	30,7	24	12,8	6,36	10	20,65	43	18,2	86	3	1208	23,7	7,3
45	EMRE NİLÜFER	TRAKYA	2	11.08.2005	133	27,6	21	13,1	6,95	7	21,8	30	15,6	44	2	1189	16,8	4,6
46	EMRE ALTIN	TRAKYA	2	01.01.2005	125	25,1	19	12,4	6,68	6	22,74	22	16,1	50	2	1133	18,7	4,7
47	MELİSA C. AYAT	TRAKYA	2	23.12.2005	130	35,7	20	8,7	7,4	-1	23,94	35	21,1	96	4	1148	27,5	9,8
48	BURCU ORUÇ	TRAKYA	2	01.01.2005	133	33,6	27	14,4	6,61	2	21,69	60	19	85	3	1131	24,3	8,2
49	EMİRHAN SEVİM	SKG	3	02.05.2005	129	25	28	9,7	6,03	10	22,27	47	15	27	2	1147	15,2	3,8
50	AHMET E. YALÇIN	SKG	3	13.12.2004	140	40,7	18	17,7	6,55	2	22,02	32	20,8	94	3	1322	32,6	13,3
51	BATU PARMAK	SKG	3	06.04.2004	140	31,2	23	10,7	6,26	-10	21,91	39	15,9	39	2	1248	18,6	5,8
52	İSMAIL YURTSEVEN	SKG	3	09.01.2005	124	25,1	29	11,7	6,33	10	21,98	50	16,3	61	2	1143	16,3	4,1
53	ARDA KARAASLAN	SKG	3	03.03.2005	133	30,6	23	16,5	6,22	4	20,51	39	17,3	74	2	1229	19,8	6,1
54	CEM KAYRA ARABACI	SKG	3	16.03.2005	132	38,3	20	17,9	7,8	6	23,75	36	22	97	4	1322	27,1	10,4
55	MUSTAFA E. YILMAZ	SKG	3	23.04.2005	130	29,5	23	12,3	6,07	3	22,2	38	17,5	77	2	1197	21,9	6,5
56	T. FURKAN SARIKOYUN	SKG	3	01.07.2005	133	28,7	26	15,1	5,75	-2	20,14	47	16,2	58	2	1216	15,6	4,5
57	HİDİR YAVUZ	SKG	3	12.06.2005	133	31,3	21	12	6,8	6	22,82	33	17,7	80	2	1231	21,9	6,9
58	RECEP TUĞRA AĞRIŞ	SKG	3	05.08.2005	125	27	22	10,6	6,48	5	21,76	31	17,3	77	2	1158	20,7	5,6
59	MUSTAFA ÇELİK	SKG	3	14.07.2005	133	27,2	21	12,3	6,65	9	21,67	29	15,4	37	2	1189	15,1	4,1
60	MUSTAFA ARDA KARACA	SKG	3	21.11.2004	130	27	20	12,5	6,29	10	21,9	26	16	46	2	1184	15,5	4,2
61	İBRAHİM ALBAYRAK	SKG	3	28.10.2005	132	42,9	20	14,5	6,86	-3	22,12	41	24,6	99	4	1378	30,2	13
62	BEYZANUR DEMİR	SKG	3	26.05.2005	134	29,8	22	10,8	6,85	4	21,55	35	16,6	61	2	1087	20	6
63	İZZET KOÇ	SKG	3	06.06.2005	132	28,2	24	5,86	5,86	2	21,74	39	16,2	56	2	1192	18,4	5,2
64	ATABERK SARAÇ	SKG	3	11.10.2004	128	30	21	6,92	6,92	4	21,78	32	18,3	82	2	1201	22,7	6,8
65	VEYSEL CENGİZ	SKG	3	11.07.2005	128	28	21	6,33	6,33	2	20,72	30	17,1	73	2	1169	22,3	6,2
66	AYŞENUR AKBULUT	SKG	3	28.07.2005	120	21,9	24	6,56	6,56	-5	21,89	30	15,2	34	2	946	19	4,2
67	YUNUS EMRE ASLAN	SKG	3	21.01.2005	122	21,8	20	7,41	7,41	3	23,04	21	14,6	16	2	1086	15,3	3,3
68	ELİF SİLA SEFER	SKG	3	26.06.2005	127	28,3	19	6,72	6,72	5	23,45	24	17,5	75	2	1040	23,7	6,7
69	KADİR CAN URAL	SKG	3	25.10.2004	138	34,6	20	6,56	6,56	3	21,91	34	18,2	81	2	1309	19,1	6,6
70	PINAR ÖZER	SKG	3	13.12.2004	140	37,5	22	7,09	7,09	-7	22,38	44	19,1	86	3	1199	24,7	9,3
71	EMİRHAN KILIÇASLAN	SKG	3	11.10.2005	132	35	27	6,22	6,22	15	20,54	61	20,1	95	4	1291	23,3	8,2
72	MEHMET ALİ KARACA	SKG	3	16.11.2004	124	28,7	26	6,76	6,76	4	21,85	47	17,7	85	3	1164	25,3	7,3
73	GÜLŞAH Ş. AYDIN	SKG	3	07.04.2005	130	36	17	7,5	7,5	12	24,48	25	21,3	95	4	1151	27,9	10
74	SÜMEYRA ÇELİK	SKG	3	07.03.2005	140	51,2	22	16,8	7,39	8	23,44							

SIRA	NO	FFM	TBW	RL FAT%	RL FM	RL FFM	RL PMM	LL FAT%	LL FM	LL FFM	LL PMM	RA FAT%	RA FM	RA FFM	RA PMM	LA FAT%	LA FM	LA FFM	LA PMM	T FAT%	T FM	T FFM	T PMM
1	20,5	15	27,3	1,1	2,9	2,8	28,3	1,1	2,7	2,6	25,5	0,3	0,8	0,7	27	0,3	0,9	0,8	12,9	2	13,3	12,9	
2	25	18,3	27,8	1,5	3,8	3,7	27,2	1,4	3,8	3,7	28,4	0,4	1	0,9	29,1	0,4	1	1	11,5	2	15,3	14,8	
3	25,2	18,5	27,2	1,5	3,9	3,8	27,5	1,4	3,8	3,7	26,5	0,4	1	1	27,3	0,4	1,1	1	11,1	1,9	15,3	14,8	
4	28,4	20,8	31,9	2,2	4,6	4,4	31,8	2,1	4,5	4,3	26,4	0,5	1,3	1,2	29,8	0,6	1,3	1,2	14,1	2,8	16,8	16,2	
5	23,7	17,4	35,1	1,9	3,6	3,5	34,9	1,9	3,5	3,4	37,3	0,5	0,9	0,8	38,2	0,6	0,9	0,9	22,6	4,3	14,8	14,3	
6	32,7	23,9	41,3	3,8	5,3	5,1	40,7	3,6	5,3	5,1	34,2	0,8	1,4	1,4	38	0,9	1,5	1,4	20,9	5,1	19,2	18,5	
7	23,7	17,4	27,1	1,4	3,8	3,6	27,9	1,4	3,6	3,4	28,3	0,4	0,9	0,9	29,7	0,4	1	0,9	14	2,4	14,5	14	
8	19,8	14,5	25,3	0,9	2,8	2,7	25,6	0,9	2,7	2,6	28	0,3	0,7	0,6	27,7	0,3	0,8	0,7	12,8	1,9	12,9	12,5	
9	23,7	17,4	29,2	1,5	3,5	3,4	28,9	1,4	3,5	3,4	26,7	0,4	1	0,9	27,9	0,4	1	1	12,4	2,1	14,8	14,3	
10	26,9	19,7	30,4	1,9	4,5	4,2	31,8	1,9	4,2	4	35,4	0,6	1,1	1	36,6	0,6	1,1	1	17,9	3,5	16,1	15,5	
11	20,8	15,2	30,6	1,3	2,9	2,8	29,7	1,2	2,9	2,8	32,7	0,4	0,7	0,7	31,3	0,4	0,8	0,7	13,3	2,1	13,4	12,9	
12	23,7	17,4	32,3	1,8	3,7	3,5	33,8	1,8	3,5	3,3	32,8	0,5	1	0,9	34,3	0,5	1	0,9	17,5	3,1	14,6	14	
13	21,5	15,7	30	1,4	3,3	3,1	30,8	1,4	3,2	3	32,2	0,4	0,8	0,8	32,4	0,4	0,9	0,8	15,7	2,5	13,3	12,8	
14	20,1	14,7	29,3	1,2	2,9	2,8	29,9	1,2	2,8	2,7	28,5	0,3	0,8	0,8	29,2	0,3	0,8	0,7	12	1,7	12,7	12,2	
15	22,4	16,4	27,4	1,3	3,5	3,4	28	1,3	3,4	3,2	28,6	0,4	0,9	0,9	27,9	0,4	1	0,9	10	1,5	13,6	13	
16	21,1	15,5	30,5	1,4	3,1	2,9	30,5	1,3	3	2,9	30,6	0,4	0,8	0,8	30,3	0,4	0,9	0,8	12,9	2	13,3	12,8	
17	20,5	15	29,6	1,3	3,2	3	30,7	1,3	3	2,9	31,1	0,4	0,8	0,7	31,9	0,4	0,8	0,8	14,2	2,1	12,7	12,1	
18	23,6	17,3	30,8	1,7	3,8	3,6	32	1,7	3,6	3,4	35,9	0,5	0,9	0,8	35,8	0,5	1	0,9	17,7	3,1	14,4	13,8	
19	20,7	15,2	35,4	1,7	3,1	2,9	36,9	1,7	2,9	2,8	37,5	0,5	0,8	0,7	39,6	0,5	0,8	0,7	22,6	3,8	13,1	12,6	
20	20,2	14,8	31,7	1,3	2,8	2,7	31	1,3	2,8	2,7	32,7	0,4	0,7	0,7	33	0,4	0,8	0,7	15,6	2,4	13	12,5	
21	21,4	15,7	29,1	1,4	3,3	3,2	29,8	1,4	3,2	3,1	30,8	0,4	0,9	0,8	30,6	0,4	0,9	0,8	12,6	1,9	13,2	12,6	
22	19,8	14,5	30	1,2	2,8	2,7	30	1,2	2,8	2,7	30,4	0,3	0,8	0,7	30	0,3	0,8	0,7	12,7	1,8	12,6	12,1	
23	25,7	18,8	31,4	1,9	4,1	3,9	32,5	1,9	3,9	3,7	34,2	0,5	1	1	34,6	0,6	1,1	1	16,7	3,1	15,6	14,9	
24	19,5	14,3	25,4	1,1	3,1	3	26,3	1,1	3	2,9	27	0,3	0,8	0,8	26,8	0,3	0,8	0,7	8,3	1,1	11,7	11,2	
25	24	17,6	28,4	1,5	3,7	3,6	28,4	1,5	3,7	3,5	30,3	0,4	0,9	0,9	29,2	0,4	1	0,9	11,7	2	14,7	14,1	
26	21,7	15,9	30,2	1,4	3,2	3	30,4	1,4	3,1	0,9	29,5	0,4	0,9	0,8	29,3	0,4	0,9	0,8	12,5	1,9	13,6	13,1	
27	19,2	14,1	32,7	1,3	2,7	2,6	32,9	1,3	2,7	2,6	32,4	0,4	0,7	0,7	33,8	0,4	0,7	0,7	17,1	2,5	12,4	11,9	
28	21,9	16	29,8	1,4	3,4	3,2	30,1	1,4	3,3	3,2	33,1	0,4	0,8	0,8	34,8	0,4	0,8	0,8	16,6	2,7	13,5	13	
29	18,2	13,3	32	1,2	2,6	2,5	33,3	1,2	2,5	2,4	33,6	0,3	0,6	0,6	34,9	0,4	0,7	0,6	17,8	2,6	11,9	11,4	
30	22,2	16,3	32,7	1,6	3,2	3	32,3	1,5	3,2	3	33,3	0,4	0,8	0,8	33,5	0,4	0,9	0,8	15,5	2,6	14,1	13,5	
31	22,9	16,8	25	1,2	3,5	3,4	25,5	1,1	3,3	3,2	22	0,3	1	0,9	23,8	0,3	1,1	1	9	1,4	14	13,5	
32	22	16,1	28,9	1,3	3,2	3,1	28,8	1,3	3,1	3	30,1	0,3	0,8	0,8	30	0,4	0,9	0,8	14,2	2,3	14	13,5	
33	18,7	13,7	29,9	1,2	2,8	2,7	30,3	1,2	2,8	2,6	32	0,3	0,7	0,6	33,1	0,4	0,7	0,6	15,9	2,2	11,8	11,3	
34	23,8	17,4	28,8	1,6	3,9	3,7	30,6	1,6	3,6	3,4	33,7	0,5	0,9	0,8	33,7	0,5	1	0,9	15,2	2,6	14,4	13,8	
35	19,6	14,4	26,5	1,1	3,1	2,9	26,7	1,1	3	2,9	31	0,3	0,7	0,6	31,6	0,3	0,7	0,7	13,3	1,9	12,1	11,6	
36	20,9	15,3	29,8	1,4	3,2	3,1	30,8	1,4	3,1	3	33,2	0,4	0,8	0,7	33,5	0,4	0,8	0,7	15,4	2,4	13	12,5	
37	19	13,9	25	0,8	2,5	2,5	25,3	0,8	2,4	2,4	24,3	0,2	0,7	0,7	24,8	0,3	0,8	0,7	10,4	1,5	12,6	12,2	
38	16,7	12,2	23,8	0,7	2,1	2,1	24,1	0,6	2	2	26,8	0,2	0,5	0,5	27,4	0,2	0,6	0,5	12,1	1,6	11,6	11,2	
39	27,4	20,1	35,8	2,5	4,5	4,4	37,2	2,5	4,3	4,1	37,1	0,6	1,1	1	39,2	0,7	1,1	1,1	23	4,9	16,3	15,8	
40	18,3	13,4	26	1	2,8	2,6	26,5	1	2,7	2,6	27,8	0,3	0,7	0,6	27,7	0,3	0,7	0,6	10,4	1,3	11,5	11	
41	20,4	14,9	32,1	1,4	3	2,8	32,4	1,4	2,9	2,8	34	0,4	0,7	0,7	34,2	0,4	0,8	0,7	16,8	2,6	13	12,5	
42	18,8	13,8	30,4	1,2	2,7	2,5	30,6	1,2	2,6	2,5	30,9	0,3	0,7	0,6	31	0,3	0,7	0,7	13,9	2	12,1	11,6	
43	16,8	12,3	26,6	0,9	2,4	2,3	26,4	0,9	2,4	2,3	27,6	0,2	0,6	0,6	27,6	0,2	0,6	0,6	10,9	1,3	10,8	10,4	
44	23,4	17,1	31,1	1,6	3,5	3,4	32,1	1,6	3,3	3,2	33,3	0,4	0,9	0,8	33,3	0,5	0,9	0,9	18,1	3,3	14,8	14,3	
45	23	16,8	23,8	1,2	3,7	3,6	24,3	1,1	3,5	3,4	27,5	0,3	0,9	0,8	27,4	0,4	0,9	0,9	10,5	1,6	14	13,5	
46	20,4	14,9	25,9	1	3	2,9	26,1	1	2,9	2,8	29,5	0,3	0,7	0,7	29,3	0,3	0,8	0,7	13,4	2	13,1	12,7	
47	25,9	19	33,8	2,1	4,2	4	34,5	2,1	4	3,8	38,6	0,6	1	0,9	40	0,7	1,1	1	21,3	4,2	15,7	15	
48	25,4	18,6	34	2	3,8	3,6	34,3	1,9	3,7	3,5	33,3	0,5	1,1	1	34,3	0,6	1,1	1	17	3,2	15,8	15,2	
49	21,2	15,5	22,8	1	3,3	3,2	22,8	1	3,2	3,1	27,5	0,3	0,8	0,7	26,3	0,3	0,8	0,8	9	1,3	13,1	12,7	
50	27,4	20,1	40,8	2,9	4,3	4,1	40,2	2,8	4,2	4,1	39,5	0,7	1,1	1	43	0,8	1,1	1	26,3	6	16,7	16,2	
51	25,4	18,6	25,8	1,4	4	3,9	26,2	1,4	3,9	3,8	28,9	0,4	1	0,9	29,6	0,4	1	1	12,4	2,2	15,5	14,9	
52	21	15,4	24,6	1,1	3,2	3,1	24,6	1	3,1	3,1	24,8	0,3	0,8	0,8	26,2	0,3	0,9	0,8	10	1,5	13	12,6	
53	24,5	17,9	28,6	1,5	3,7	3,6	28,3	1,5	3,7	3,6	28,5	0,4	1	0,9	28,8	0,4	1,1	1	13,5	2,4	15,2	14,6	
54	27,9	20,4	37,2	2,6	4,4	4,2	36,3	2,5	4,4	4,2	32,7	0,6	1,2	1,1	35,7	0,7	1,2	1,1	19,6	4,1	16,8	16,2	
55	23	16,8	30,1	1,5	3,4	3,3	30,7	1,4	3,2	3,1	28,8	0,4	0,9	0,9	30,9	0,4	0,9	0,9	16,3	2,8	14,6	14,1	
56	24,2	17,7	25,6	1,3	3,7	3,6	25,6	1,2	3,6	3,5	21,2	0,3	1,1	1	23,7	0,4	1,1	1,1	8,3	1,3	14,7	14,2	
57	24,5	17,9	29,7	1,6	3,7	3,6	29,9	1,5	3,6	3,5	31,7	0,4	0,9	0,9	31,9	0,5	1	0,9	16	2,9	15,2	14,7	
58	21,4	15,7	30,5	1,3	2,9	2,8	30,2	1,2	2,9	2,8	29,7	0,3	0,8	0,7	29,1	0,4	0,9	0,8	14,7	2,4	14	13,5	
59	23,1	16,9	23	1	3,5	3,4	23,5	1	3,3	3,2	22,3	0,3	1	0,9	23,7	0,3	1	1	9,2	1,5	14,3	13,9	
60	22,8	16,7	23,1	1,1	3,8	3,7	23,5	1,1	3,6	3,5	25,1	0,3	0,9	0,8	25,7	0,3	1	0,9	8,8	1,3	13,6	13,1	
61	29,9	21,9	38,3	3,2	5,1	4,9	38,7	3,1	5	4,8	34,7	0,7	1,3	1,2	38,6	0,8	1,3	1,3	23,1	5,2	17,3	16,7	
62	23,8	17,4	27,6	1,5	3,9	3,7	28,1	1,5	3,8	3,6	31,2	0,4	0,9	0,9	31,9	0,5	1	0,9	13,1	2,2	14,3	13,7	
63	23	16,8	26,5	1,2	3,4	3,3	27,7	1,2	3,2	3,1	26,7	0,3	0,9	0,9	27,2	0,4	1	0,9	12,3	2	14,5	14	

SIRA NO	Ad Soyad	oyun	BOY 2	AĞIRLIK 2	SÇRM 2	EL PNÇ 2	30 M 2	ESN 2	BECERİ 2	kcal	adım	km	sçrm(kgm/sec)	BMI 2	BMI Percent	BMI Group	BMR 2	FAT% 2	FAT MASS 2	FFM 2	TBW 2
1	ENES ÇOLAK	ZEBEK	125	25,3	19	11,7	6,8	9	22,42	19,7	641	0,4	22	16,2	54	2	1139	18,2	4,6	20,7	15,2
2	BERKAY CANGEL	ZEBEK	136	31,3	27	14,4	5,98	10	20,55	19,6	637	0,4	54	16,9	72	2	1252	18,3	5,7	25,6	18,7
3	AHMET TURAN	ZEBEK	135	30,8	33	17,3	5,82	10	19,31	20	619	0,4	81	16,9	71	2	1248	17,1	5,3	25,5	18,7
4	METE BALCI	ZEBEK	135	38,2	32	19,9	5,73	7	20	21,2	717	0,5	93	21	95	4	1349	23,3	8,9	29,3	21,5
5	MUHAMMED ATILGAN	ZEBEK	130	34,2	16	12,7	6,78	-3	22,4	21,7	696	0,5	21	20,2	93	3	1225	30,9	10,6	23,6	17,3
6	KORAY GENÇ	ZEBEK	140	48	22	20,1	6,52	6	22,08	25,9	813	0,6	56	24,5	98	4	1459	31,3	15	33	24,2
7	EMİRHAN MENGÜ	ZEBEK	133	30,9	26	15,6	5,97	0	21,19	18,5	596	0,4	50	17,5	76	2	1235	19,9	6,2	24,8	18,2
8	KEREM HAMDİ BİLİCİ	ZEBEK	127	24,8	23	10,8	6,45	8	21,22	27,9	881	0,6	32	15,4	37	2	1139	16,3	4	20,8	15,2
9	YASİN K. ERTAŞ	ZEBEK	129	30,5	25	13,2	6,26	4	21,64	14,1	460	0,3	47	18,3	86	2	1225	20,2	6,2	24,3	17,8
10	SUDE AYHAN	ZEBEK	140	37,3	21	13	6,65	9	24,59	24,8	738	0,5	39	19	87	2	1187	26	9,7	27,6	20,2
11	FATMA ZEHRA ENGİN	ZEBEK	136	27,7	18	12,1	7,15	8	23,42	22,6	726	0,5	22	15	29	2	1038	22,1	6,1	21,6	15,8
12	ASYA TUNA KUL	ZEBEK	129	32,8	20	14,4	7,53	5	23,88	22,5	714	0,5	32	19,7	91	3	1120	23,9	7,8	25	18,3
13	SUDENAZ TANRIVER	ZEBEK	128	28,3	19	15,4	7,33	17	23,71	27,6	853	0,6	24	17,3	75	2	1051	21,5	6,1	22,2	16,3
14	BEYZA ATA	ZEBEK	130	25	25	13,5	5,85	9	21,6	18,9	632	0,4	38	14,8	26	2	1001	19,5	4,9	20,1	14,7
15	BEYZA KANMAZ	ZEBEK	132	27,8	23	14,3	5,96	9	20,76	24,5	716	0,5	36	16	47	2	1059	18,2	5,1	22,7	16,6
16	ÖYKÜ HOCAOĞLU	ZEBEK	130	26,6	21	14	7,01	7	22,9	14,8	489	0,3	29	15,7	39	2	1027	20,3	5,4	21,2	15,5
17	DAMLAK KUL	ZEBEK	123	26,9	24	17,6	6,72	18	20,85	29,9	944	0,7	37	17,8	79	2	1030	20,9	5,6	21,3	15,6
18	NİSA ŞERBETÇİ	ZEBEK	131	30,9	15	10,4	7,23	11	22,56	29,3	871	0,6	17	18	80	2	1089	23,3	7,2	23,7	17,4
19	ŞEYMA KESKİN	ZEBEK	124	32,1	21	12,3	7,19	2	24,52	19,7	618	0,4	34	20,9	95	4	1073	29,5	9,5	22,6	16,5
20	AYŞE ZEYNEP YAVUZ	ZEBEK	133	25,7	16	9,9	7,31	10	22,85	27,9	839	0,6	14	14,5	19	2	1014	19,1	5	20,7	15,2
21	SERRA DEMİR	ZEBEK	125	28,2	19	7,8	6,79	15	22,76	23,5	723	0,5	24	18	84	2	1053	21,1	6	22,3	16,3
22	AYNUR SERTSOY	ZEBEK	129	25,2	19	11,3	6,42	1	23	28,1	898	0,6	22	15,1	30	2	1005	19,5	4,9	20,3	14,9
23	NESLİŞAH ERGENE	ZEBEK	132	35	23	16,2	6,68	10	21,91	18,3	577	0,4	44	20,1	91	3	1149	25,4	8,9	26,1	19,1
24	BERRA DEMİR	ZEBEK	125	24,1	17	6,81	6,81	10	23,89	19,4	613	0,4	17	15,4	42	2	997	16,5	4	20,1	14,7
25	ELİF İ. KARADENİZ	TRAKYA	136	30,7	26	10,6	6,81	1	22,25	45,7	1289	0,9	50	16,6	58	2	1105	19,9	6,1	24,6	18
26	IRMAK GÜLER	TRAKYA	131	28,4	22	12,9	6,57	-6	21,49	41,9	1168	0,8	33	16,5	59	2	1050	22,2	6,3	22,1	16,2
27	BEYZANUR TURAN	TRAKYA	122	25,8	22	11,1	7,2	7	25,8	50,3	1392	1	30	17,3	71	2	991	25	6,5	19,4	14,2
28	YAPRAK BİLİR	TRAKYA	132	28,2	22	9,1	7,21	7	22	39,9	1119	0,8	33	16,2	54	2	1047	22	6,2	22	16,1
29	ÖZGENUR AKBAŞ	TRAKYA	124	25,6	24	9,9	5,91	7	21,09	44,1	1217	0,9	36	16,6	62	2	999	22,4	5,7	19,9	14,6
30	ELİFNAZ KUL	TRAKYA	133	29	27	13,1	5,81	4	20,46	48,9	1298	0,9	51	16,4	60	2	1071	20,4	5,9	23,1	16,9
31	EMİR S. YURTSEVER	TRAKYA	130	27,2	30	16,8	6,16	0	22,67	42,4	1167	0,8	58	16,1	52	2	1186	15,7	4,3	22,9	16,8
32	YİĞİT ALİ KARTAL	TRAKYA	128	28,7	20	10,8	6,76	14	23,88	41,9	1184	0,8	28	17,5	78	2	1194	20	5,7	23	16,8
33	SENA AYDIN	TRAKYA	120	25,3	26	11,5	6,43	4	21,36	44,1	1116	0,8	41	17,6	76	2	993	22,5	5,7	19,6	14,4
34	NİLSU YILDIZAK	TRAKYA	134	29,5	22	12,8	7,19	-2	25,95	38,8	1097	0,8	35	16,4	57	2	1082	20,1	5,9	23,6	17,3
35	NAZLİCAN ORUÇ	TRAKYA	130	24,9	24	11,3	6,24	11	21,99	46,7	1223	0,9	35	14,7	22	2	1004	18,6	4,6	20,3	14,9
36	BUSE ZOR	TRAKYA	125	27,6	25	12,7	6,7	5	22,71	46,8	1230	0,9	42	17,7	75	2	1032	22,7	6,3	21,3	15,6
37	AHMET KULA	TRAKYA	125	23,3	28	9,3	5,7	4	19,79	38,2	1084	0,7	43	14,9	25	2	1111	16	3,7	19,6	14,4
38	HİLMİ NADİR ATAV	TRAKYA	122	20,2	31	10,3	6,1	-4	20,52	46,6	1201	0,8	46	13,6	2	1	1055	15,5	3,1	17,1	12,5
39	FURKAN E. GÜMÜŞ	TRAKYA	136	40,1	23	13,5	6,4	5	21,84	35,3	1009	0,7	51	21,7	96	4	1325	20,9	12,4	27,7	20,3
40	ŞEVAL H. YILDIRIM	TRAKYA	127	21,4	29	12,8	6,28	10	20,9	32,7	907	0,7	42	13,3	2	1	948	16,4	3,5	17,9	13,1
41	RABIA İYİSOY	TRAKYA	127	27,2	25	13,5	6,96	5	21,19	37,4	1077	0,8	41	16,9	63	2	1023	23,2	6,3	20,9	15,3
42	ÖYKÜ KILINÇ	TRAKYA	125	24,1	26	12,7	6,88	15	23,42	41,3	1165	0,8	39	15,4	37	2	983	19,8	4,8	19,3	14,1
43	ZARA İŞKİGEL	TRAKYA	125	20,6	21	10,5	8,2	-1	24,96	36,9	1015	0,7	22	13,2	2	1	933	16,3	3,4	17,2	12,6
44	HÜSEYİN USLU	TRAKYA	132	31	27	12,5	6,23	10	20,71	38,8	1102	0,8	54	17,8	82	2	1213	23,8	7,4	23,6	17,3
45	EMRE NİLÜFER	TRAKYA	136	27,1	23	14,2	7,18	11	23,26	41,7	1179	0,8	34	14,7	19	2	1188	15,2	4,1	23	16,8
46	EMRE ALTIN	TRAKYA	127	26,6	25	13,1	6,53	7	21,69	45,2	1201	0,8	41	16,5	59	2	1158	19,2	5,1	21,5	15,7
47	MELİSA C. AYAT	TRAKYA	132	35,5	23	14,5	7,06	3	23,23	38,9	1110	0,8	46	20,4	94	3	1140	28,1	10	25,5	18,7
48	BURCU ORUÇ	TRAKYA	136	33,8	26	14,2	5,97	6	22,3	43,5	1158	0,8	55	18,3	80	2	1132	24,9	8,4	25,4	18,6
49	EMİRHAN SEVİM	SKG	131	26,9	30	9,7	6,44	9	21,23				58	15,7	44	2	1183	15,3	4,1	22,8	16,7
50	AHMET E. YAŁÇIN	SKG	143	43,4	21	16,6	6,97	0	23,19				46	21,2	95	4	1365	33	14,3	29,1	21,3
51	BATU PARMAK	SKG	142	30,7	25	13,5	6,07	-9	23,77				47	15,2	24	2	1244	17,7	5,4	25,3	18,5
52	İSMAİL YURTSEVEN	SKG	125	26,2	22	13,1	6,59	10	22,44				30	16,8	70	2	1164	16,4	4,3	21,9	16
53	ARDA KARAASLAN	SKG	136	29,5	25	19	6,22	6	21,79				45	15,9	49	2	1221	17,5	5,2	24,3	17,8
54	CEM KAYRA ARABACI	SKG	134	39,4	19	18	7,29	7	24,74				34	21,9	97	4	1346	26,6	10,5	28,9	21,2
55	MUSTAFA E. YILMAZ	SKG	132	30,9	22	12,4	6,2	3	20,82				36	17,7	80	2	1239	19	5,9	25	18,3
56	T. FURKAN SARIKOYUN	SKG	140	28,2	22	17,1	6,08	-3	19,71				33	14,4	13	2	1220	13,2	3,7	24,5	17,9
57	HİDİR YAVUZ	SKG	135	34,5	19	13,9	7,03	5	22,76				29	18,9	90	3	1279	23,5	8,1	26,4	19,3
58	RECEP TUĞRA AĞRIŞ	SKG	127	25,8	22	8,9	6,33	2	20,73				30	16	54	2	1146	18,7	4,8	21	15,4
59	MUSTAFA ÇELİK	SKG	135	29,1	20	12,1	7,04	11	26,69				28	16	52	2	1219	16,5	4,8	24,3	17,8
60	MUSTAFA ARDA KARACA	SKG	132	27,6	21	14,1	6,9	10	21,75				29	15,8	43	2	1195	15,6	4,3	23,3	17,1
61	İBRAHİM ALBAYRAK	SKG	134	46,3	17	15,6	7,12	-1	23,72				32	25,8	99	4	1423	31,9	14,8	31,5	23,1
62	BEYZANUR DEMİR	SKG	137	31,3	20	10,2	5,98	4	22,19				30	16,7	62	2	1124	18,6	5,8	25,5	18,7
63	İZZET KOÇ	SKG	133	30,3	26	14,5	6,06	-2	21,39				49	17,1	73	2	1224	19,8	6	24,3	17,8
64	ATABERK SARAÇ	SKG	129	31,6	22	12,1	6,5	3	22,55				36	19	87	3	1223	24,1	7,6	24	17,6
65	VEYSEL CENGİZ	SKG	130	29,6	22	15,6	6,55	3	20,85				34	17,5	79	2	1186	24,2	7,2	22,4	16,4
66	AYŞENUR AKBULUT	SKG	120	21,5	21	11,5	6,89	2	22,34				22	14,9	27	2	939	19,3	4,2	17,4	12,7
67	YUNUS EMRE ASLAN	SKG	124	21,9	21	7,1	7,94	0	23												

SIRA	N	RL	FAT% 2	RL FM 2	RL FFM 2	RL PMM 2	LL FAT % 2	LL FM 2	LL FFM 2	LL PMM 2	RA FAT% 2	RA FM 2	RA FFM 2	RA PMM 2	LA FAT % 2	LA FM 2	LA FFM 2	LA PMM 2	T FAT% 2	T FM 2	T FFM 2	T PMM 2
1	26,6	1,1	2,9	2,9	27,3	1	2,8	2,7	25,7	0,3	0,8	0,8	27	0,3	0,8	0,8	12,5	1,9	13,4	12,9		
2	27,6	1,5	3,9	3,8	26,9	1,5	3,9	3,8	28,8	0,4	1	0,9	28,5	0,4	1,1	1	11	1,9	15,6	15,1		
3	26,3	1,4	4	3,9	26,3	1,4	4	3,8	24,2	0,4	1,1	1	26	0,4	1,2	1,1	10	1,7	15,3	14,8		
4	33,2	2,4	4,7	4,6	33,6	2,3	4,6	4,4	27,4	0,5	1,3	1,2	30,3	0,6	1,4	1,3	15,3	3,1	17,3	16,7		
5	39,6	2,2	3,4	3,3	38,8	2,2	3,4	3,3	41	0,6	0,8	0,8	40,3	0,6	0,9	0,9	24,9	5	15	14,5		
6	42	4	5,5	5,2	41,3	3,8	5,4	5,2	35,4	0,8	1,5	1,4	38,8	1	1,5	1,4	22,3	5,5	19,1	18,5		
7	27,3	1,5	4	3,8	27,6	1,5	3,8	3,7	29	0,4	1	0,9	30	0,4	1	1	13,9	2,4	15	14,4		
8	24,1	1	3,1	3	24,5	1	3	2,9	25,5	0,3	0,8	0,7	26,4	0,3	0,8	0,8	10,2	1,5	13,1	12,7		
9	30,3	1,6	3,6	3,5	30,2	1,5	3,5	3,4	27,4	0,4	1	0,9	28,3	0,4	1,1	1	13,3	2,3	15,2	14,6		
10	33,3	2,2	4,4	4,1	34,1	2,2	4,2	4	36,5	0,6	1,1	1	37	0,7	1,2	1,1	19,4	4,1	16,8	16,1		
11	31,7	1,4	3,1	2,9	31,2	1,4	3	2,9	33,6	0,4	0,8	0,7	33	0,4	0,8	0,8	15,3	2,5	13,9	13,3		
12	31,1	1,8	4	3,8	33,3	1,9	3,7	3,5	33	0,5	1	1	34,5	0,6	1,1	1	16,9	3,1	15,1	14,5		
13	29,5	1,5	3,5	3,3	30,2	1,4	3,3	3,2	32,4	0,4	0,9	0,8	32,8	0,4	0,9	0,8	14,7	2,4	13,7	13,1		
14	29,1	1,2	2,9	2,8	29,9	1,2	2,8	2,7	28,8	0,3	0,8	0,7	29,4	0,3	0,8	0,7	12,7	1,9	12,8	12,3		
15	27,7	1,4	3,6	3,4	28	1,3	3,4	3,3	28,8	0,4	0,9	0,9	27,9	0,4	1	0,9	10,6	1,6	13,8	13,3		
16	29,5	1,3	3,2	3	30,1	1,3	3	2,9	30,5	0,4	0,8	0,8	30,3	0,4	0,9	0,8	13,3	2	13,3	12,8		
17	30,1	1,4	3,2	3,1	30,9	1,4	3,1	3	29,6	0,4	0,9	0,8	30,4	0,4	0,9	0,8	13,4	2	13,2	12,6		
18	31	1,7	3,7	3,5	31,8	1,7	3,6	3,4	33,8	0,5	0,9	0,8	34,4	0,5	1	0,9	16,6	2,9	14,6	14		
19	37,3	2	3,4	3,2	38,1	2	3,3	3,1	38,9	0,6	0,9	0,8	41,2	0,6	0,9	0,8	23,2	4,3	14,2	13,6		
20	30,1	1,3	2,9	2,8	29	1,2	2,9	2,8	30,6	0,3	0,8	0,7	30,3	0,4	0,8	0,7	12,3	1,9	13,2	12,7		
21	30,2	1,5	3,4	3,2	30,6	1,5	3,3	3,2	30,4	0,4	0,9	0,9	31,2	0,4	0,9	0,8	14	2,2	13,7	13,1		
22	29,5	1,2	2,9	2,8	29,4	1,2	2,9	2,8	29,6	0,3	0,8	0,7	29,4	0,3	0,8	0,7	12,3	1,8	12,9	12,4		
23	34,6	2,1	4	3,8	35,6	2,1	3,8	3,6	35,3	0,6	1,1	1	35,2	0,6	1,1	1	17,9	3,5	16,2	15,5		
24	26	1,1	3,2	3	26,8	1,1	3	2,9	26,3	0,3	0,9	0,8	26,2	0,3	0,9	0,8	8,8	1,2	12,2	11,7		
25	28,7	1,6	3,9	3,7	28,7	1,5	3,8	3,6	31,6	0,5	1	0,9	30,9	0,5	1	0,9	12,3	2,1	14,9	14,3		
26	32,7	1,5	3,1	3	32,5	1,5	3,1	2,9	31,1	0,4	0,9	0,8	31,8	0,4	0,9	0,8	14,9	2,5	14,1	13,5		
27	35,2	1,4	2,6	2,5	34,6	1,4	2,7	2,5	35,2	0,4	0,7	0,6	35,8	0,4	0,7	0,7	18,5	2,9	12,7	12,1		
28	29,3	1,4	3,4	3,3	29,3	1,4	3,4	3,2	32,3	0,4	0,8	0,8	34,7	0,4	0,8	0,8	15,8	2,6	13,6	13		
29	31	1,3	2,9	2,8	32,4	1,3	2,8	2,6	32,5	0,4	0,7	0,7	32,7	0,4	0,8	0,7	15,6	2,3	12,7	12,2		
30	30,3	1,5	3,4	3,3	30,5	1,5	3,3	3,2	30,8	0,4	0,9	0,9	30,4	0,4	1	0,9	12,7	2,1	14,4	13,8		
31	25,2	1,2	3,5	3,4	25,9	1,1	3,3	3,2	21,1	0,3	1	1	23,4	0,3	1,1	1	9	1,4	14,1	13,7		
32	29,5	1,4	3,3	3,2	29,6	1,4	3,2	3,1	26,3	0,3	0,9	0,9	28,5	0,4	1	0,9	13,4	2,2	14,5	14		
33	31,8	1,3	2,8	2,7	32,7	1,3	2,8	2,6	31,6	0,4	0,8	0,7	32	0,4	0,8	0,7	15,7	2,3	12,5	12		
34	27,9	1,5	3,8	3,6	29,1	1,5	3,6	3,4	31,1	0,4	0,9	0,9	31,2	0,4	1	0,9	12,8	2,1	14,3	13,7		
35	27,4	1,2	3,1	2,9	27,5	1,1	3	2,9	29,4	0,3	0,8	0,7	29,6	0,3	0,8	0,7	11,5	1,6	12,6	12,1		
36	29,8	1,4	3,3	3,2	30,6	1,4	3,2	3,1	34,2	0,4	0,8	0,7	35	0,4	0,8	0,7	16,5	2,6	13,2	12,6		
37	24,9	0,9	2,6	2,6	25,6	0,9	2,5	2,4	24,9	0,2	0,7	0,7	24,6	0,3	0,8	0,8	10,3	1,5	12,9	12,5		
38	22,7	0,6	2,2	2,1	23,2	0,6	2	2	27,2	0,2	0,6	0,5	26,4	0,2	0,6	0,6	10,9	1,4	11,8	11,4		
39	37,1	2,7	4,6	4,5	38,5	2,7	4,4	4,2	38,4	0,7	1,1	1	41,1	0,8	1,1	1,1	24,9	5,5	16,5	15,9		
40	26,5	0,9	2,6	2,5	26,6	0,9	2,5	2,4	26,3	0,3	0,7	0,6	25,9	0,3	0,7	0,6	9,2	1,2	11,4	10,9		
41	31,4	1,4	3,1	3	31,8	1,4	3	2,9	34	0,4	0,8	0,7	34,8	0,4	0,8	0,7	16,7	2,7	13,2	12,7		
42	29,9	1,2	2,8	2,6	30,3	1,2	2,7	2,6	30,1	0,3	0,7	0,7	29,6	0,3	0,8	0,7	12,9	1,8	12,4	11,9		
43	26,7	0,9	2,4	2,3	26,1	0,9	2,4	2,3	26,7	0,2	0,7	0,6	26,4	0,2	0,7	0,6	9,6	1,2	11	10,6		
44	31,6	1,6	3,5	3,4	32,7	1,6	3,3	3,2	32,3	0,4	0,9	0,8	32,5	0,5	1	0,9	18,2	3,3	15,1	14,5		
45	22,6	1,1	3,6	3,5	23	1	3,5	3,4	24,1	0,3	0,9	0,9	25,7	0,3	1	0,9	8,9	1,4	14	13,5		
46	27,1	1,2	3,1	3,1	27,2	1,1	3	3	28,9	0,3	0,8	0,7	29	0,4	0,9	0,8	13,5	2,1	13,7	13,2		
47	35,3	2,2	4	3,8	35,7	2,1	3,9	3,7	39,2	0,6	1	0,9	40,6	0,7	1	0,9	21,8	4,4	15,7	15,1		
48	34,8	2	3,7	3,5	34,6	1,9	3,7	3,5	34	0,5	1	0,9	34,8	0,6	1,1	1	17,5	3,4	15,9	15,2		
49	24,2	1,1	3,5	3,4	23,8	1,1	3,5	3,4	25,8	0,3	0,9	0,8	24,9	0,3	1	0,9	8,3	1,3	13,9	13,5		
50	41,5	3,3	4,6	4,4	40,4	3,1	4,6	4,5	40,4	0,8	1,2	1,1	43,2	0,9	1,2	1,1	26,1	6,2	17,5	16,9		
51	25,5	1,3	3,9	3,8	25,8	1,3	3,7	3,6	28,3	0,4	1	0,9	27,9	0,4	1,1	1	11,2	2	15,6	15,1		
52	25,8	1,1	3,3	3,2	26,2	1,1	3,2	3,1	23,5	0,3	0,9	0,8	24,5	0,3	1	0,9	9,6	1,5	13,6	13,1		
53	26,2	1,3	3,7	3,6	25,9	1,3	3,6	3,5	26,8	0,4	1	0,9	27,5	0,4	1	1	11,1	1,9	15	14,5		
54	35,4	2,6	4,7	4,5	35,4	2,5	4,6	4,5	31,2	0,6	1,2	1,2	35,7	0,7	1,3	1,2	19,4	4,1	17,1	16,5		
55	27,6	1,4	3,8	3,7	28,3	1,4	3,6	3,5	25,3	0,4	1,1	1	27,7	0,4	1,1	1	12,7	2,3	15,5	15		
56	23,2	1,1	3,7	3,5	23,3	1,1	3,6	3,4	20,1	0,3	1,1	1,1	21,5	0,3	1,2	1,1	5,7	0,9	15	14,5		
57	32,3	1,9	4,1	3,9	32,3	1,9	4	3,8	30,1	0,5	1,1	1	32,6	0,5	1,1	1,1	16,8	3,3	16,2	15,6		
58	28,2	1,1	2,8	2,7	27,6	1,1	2,8	2,7	29,1	0,3	0,8	0,7	28	0,3	0,8	0,8	12,7	2	13,8	13,4		
59	26,3	1,3	3,6	3,5	26,3	1,3	3,5	3,4	22,6	0,3	1,1	1	24,8	0,4	1,1	1	9,6	1,6	15	14,5		
60	23,8	1,2	3,7	3,6	24	1,1	3,6	3,5	24,8	0,3	0,9	0,9	24,9	0,3	1	1	8,8	1,4	14	13,5		
61	41,2	3,8	5,4	5,1	41,2	3,7	5,3	5,1	37,6	0,8	1,3	1,3	40,1	1	1,4	1,3	23,6	5,6	18,2	17,5		
62	27,3	1,6	4,2	4	28	1,6	4	3,8	29,6	0,5	1,1	1	29,3	0,5	1,1	1	10,5	1,8	15,2	14,5		
63	29,2	1,5	3,6	3,5	30,1	1,5	3,4	3,3	26	0,4	1	1	27,7	0,4	1,1	1	13,1	2,3	15,3	14,8		
64	32,8	1,7	3,5	3,4	32,6	1,7	3,5	3,4	32,3	0,4	0,9	0,9	33,1	0,5	1	0,9	17,8	3,3	15,1	14,6		
65	31,9	1,5	3,2	3,1	31,7	1,5	3,1	3	34,1	0,4	0,8	0,8	34,4	0,5	0,9	0,8	19	3,4	14,5	14		
66	28,5	1	2,5	2,4	29,4	1	2,4	2,3	30,2	0,3	0,6	0,6	28,9	0,3	0,7	0,6	13	1,7	11,2	10,8		
67	23,9	0,8	2,4	2,4	24,3	0,7	2,3	2,3	25,8	0,2	0,7	0,6	24,1	0,2	0,8	0,7	9,6	1,3	12,5	12,1		
68	30	1,6	3,7	3,5	31,3	1,6	3,5	3,3	31,5	0,4	1	0,9	32,7	0,5	1	0,9	15,3	2,6	14,2	13,6		
69	30,3	1,9	4,5	4,3	30,5	1,9	4,3	4,2	27,8	0,5	1,2	1,1	29,1	0,5	1,3	1,2	13,5	2,7	17,1	16,5		
70	35,7	2,																				

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Yeri ve Yılı: Sinop-1976

Öğrenim Gördüğü Kurumlar:

İlkokul : 1982-1987 Sinop Cumhuriyet İlkokulu
Ortaokul-Lise : 1987-1994 Sinop Anadolu Lisesi
Lisans : 1994-1998 Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Yüksek Lisans : 1998- Uludağ Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi: İngilizce- Orta

Çalıştığı Kurumlar:

1. 1998-2008 Bursa Özel Tunçsiper Okulları Beden Eğitimi Öğretmeni
2. 2007-2013 Bursa Özel Aydede Anaokulu Halk Oyunları Öğretmeni
3. 2008-2014 İbrahim Uyar İlkokulu- Rahmiye Malcıoğlu İlköğretim Okulu (Ücretli-Antrenör) Halk Oyunları Öğretmeni

Yurt Dışı Görevleri :

- *1996 U.Ü. Halk Oyunları Topluluğu Çek Cumhuriyeti Kiraz Festivali
- *1997 U.Ü. H. O. T. Mısır İsmailiye Festivali
- *1998 U.Ü.H.O.T. Bulgaristan Plovdiv
- *1998 U.Ü.H.O.T. Polonya Zakopane Dünya Halk Dansları Yarışması 1.ligi.

Aldığı Ödüller :

- *1990 Sinop Ortaokul Kros Yarışları İl 2.ligi
- *1990 Hentbol Karadeniz Bölgesi Ortaokul Yıldız Bölge 3.lüğü
- *1998 Polonya Zakopane Altın Balta Dünya Halk Dansları 1.ligi.

Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar :

- *U.Ü. Spor Klubü Master Yüzme
- *Bursa Büyükşehir Belediye Konservatuvarı Sanat Müziği Bölümü

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Murat TOHUMAT
Tez Adı	Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi
Enstitü	Eğitim Bilimleri
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Bilim Dalı	
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Ramiz ARABACI
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum. <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum. <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum.
Yayımlama İzni	<input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum. <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum. <input type="checkbox"/> 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input checked="" type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 26/06/2014

İmza: