

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ADANA YÖRESİ HALK OYUNLARININ
KALP ATIM HIZI DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Canan TÜRKAY

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Murat ÇİLLİ

Haziran 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ


ADANA YÖRESİ HALK OYUNLARININ KALP ATIM HIZI
DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ


YÜKSEK LİSANS TEZİ

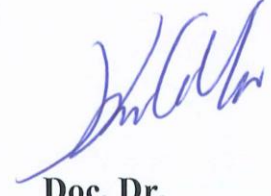
CANAN TÜRKAY

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 13./06/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.


Prof. Dr.
Çetin YAMAN
Başkan


Doç. Dr.
Murat ÇILLI
Üye


Doç. Dr.
Kerem Cenk YILMAZ
Üye

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Canan TÜRKAY

08/06/2019

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecimde, KAH alanındaki engin bilgi ve tecrübeleriyle yol gösterici olan değerli danışman hocam Sn. Doç. Dr. Murat ÇİLLİ'ye, çalışma sürecime desteğinden dolayı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi kıymetli hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN'a, çalışmadaki KAH ölçümlerinin alınmasına imkan veren Çukurova Üniversitesi Sağlıklı Yaşam Merkezi Müdürü Prof. Dr. Sanlı Sadi KURDAK'a ve Arş. Gör. Ömer Cumhur BOYRAZ'a, Adana Folklor Araştırma Geliştirme Derneği'nden ekip arkadaşım Türk Halk Oyunları Usta Öğreticisi Kevser İlknur ATEŞ ve çalışma arkadaşı Türk Halk Oyunları Usta Öğreticisi Hasan Hüseyin SOLMAZ ve öğrencilerine, Türk Halk Oyunları Federasyonu'na uzun yıllar emek vermiş, Merkez Hakem Kurulu Başkanı ve Adana Halk Oyunları İl Temsilcisi olarak görev almış, Adana yöresi halk oyunları derlemecisi çok kıymetli hocam Ali ÖZÇELİK'e, ilk halk oyunları öğretmenim, müzik öğretmeni ablam Nursen ÖZÇELİK'e, değerli eşim Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuarı Öğr. Gör. Mehmet Kürşad TÜRKAY'a ve her daim desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER	4
2.1. Adana İlinin Tarihçesi	4
2.2. Adana'nın Coğrafyası	6
2.3. İklim ve Bitki Örtüsü.....	6
2.4. Nüfus	6
2.5. Adana Yöresi Halk Oyunlarına Genel Bakış	7
2.6. Halk Oyunlarının Spor İle İlişkisi	8
2.7. Türk Halk Oyunlarında Türler	11
2.7.1. Ana türler.....	11
2.7.2. Ara türler	11
2.7.3. Oyun incelemesi	12
2.7.3.1. Adana köprübaşı.....	12
2.7.3.2. Ağrlama	13
2.7.3.3. Gel gel	13
2.7.3.4. Halebi	14

2.7.3.5. Kırıkhan.....	14
2.7.3.6. Üç ayak.....	15
2.7.3.7. Dama vurdum	15
2.7.3.8. Kız Anası.....	16
2.7.3.9. Çiftetelli.....	16
2.7.3.10. Acem alayı.....	17
BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM	18
3.1. Araştırma Gurubu.....	18
3.2. Veri Toplama Araçları.....	18
3.3. Araştırmada Yer Alan Adana Yöresi Halk Oyunları Oyun İsimleri.....	19
3.4. Verilerin Toplanması.....	19
3.5. Verilerin Analizi.....	19
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI	21
4.1. Kalp Atım Hızı Değerlerinin İncelemeleri Grafikleri	21
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA VE SONUÇ	32
KAYNAKLAR	37
ÖZGEÇMİŞ	39

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ADNKS	:	Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi
BPM	:	Beats Per Minute (Dakika Başına Vuruş Sayısı)
KAH	:	Kalp Atım Hızı
THOF	:	Türk Halk Oyunları Federasyonu
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Garmin forerunner göğüs bandı ve saati	18
Şekil 4.1. Oyuncu 1 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	21
Şekil 4.2. Oyuncu 1 - KAH değerleri.....	22
Şekil 4.3. Oyuncu 2 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	23
Şekil 4.4. Oyuncu 2 - KAH değerleri.....	23
Şekil 4.5. Oyuncu 3 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	24
Şekil 4.6. Oyuncu 3 - KAH değerleri.....	25
Şekil 4.7. Oyuncu 4 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	26
Şekil 4.8. Oyuncu 4 - KAH değerleri.....	26
Şekil 4.9. Oyuncu 5 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	27
Şekil 4.10. Oyuncu 5 - KAH değerleri.....	28
Şekil 4.11. Oyuncu 6- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri	29
Şekil 4.12. Oyuncu 6 -KAH değerleri.....	29
Şekil 4.13. Tüm oyuncular zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri.....	30
Şekil 5.1. KAH egzersiz seviyeleri	33

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Adana köprübaşı oyununun incelenmesi	12
Tablo 2.2. Ağır lama oyununun incelenmesi	13
Tablo 2.3. Gel gel oyununun incelenmesi.....	13
Tablo 2.4. Halebi oyununun incelenmesi.....	14
Tablo 2.5. Kırıkhan oyununun incelenmesi	14
Tablo 2.6. Üç ayak oyununun incelenmesi	15
Tablo 2.7. Dama vurdum oyununun incelenmesi	15
Tablo 2.8. Kız anası oyununun incelenmesi	16
Tablo 2.9. Çiftetelli oyununun incelenmesi	16
Tablo 2.10. Acem alayı oyununun incelenmesi	17
Tablo 3.1. Araştırmada kullanılan adana yöresinde yaygın oynanan 10 oyuna ait metronum hız değerleri:	20

ADANA YÖRESİ HALK OYUNLARININ KALP ATIM HIZI DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada halk oyunları ana türlerinden halay türünün bir örneği olan, yörede yaygın olarak oynanan Adana Halk Oyunlarının KAH Değerleri Üzerine Etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 19 yaşında 4 kadın ve 2 erkek oyuncu (Vücut Ağırlığı $55\pm 5,5$ kg, Boy Uzunluğu $165\pm 5,5$ cm) gönüllü olarak katılmışlardır.

Ölçümler Çukurova Üniversitesi Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde 2019 mart ayında gerçekleştirilmiştir. Her bir oyuncu Adana yöresine ait 10 farklı oyunu müzik eşliğinde beraber icra etmişlerdir. Her bir oyun 2 dakika süreyle oynanılmış ve oyunlar arasında 5 dakika dinlenme verilmiştir.

Oyuncuların kalp atım hızlarının toplanmasında Garmin Forerunner KAH monitörü kullanılmıştır. Oyuncuların ilk 1 dakikadaki, ikinci 1 dakikadaki ve toplam 2 dakika boyunca maksimum KAH yüzdeleri ortalamaları incelenmiştir.

Sonuç olarak; Adana yöresi halk oyunlarının maksimum KAH'nın %53'ü ile %76'sı arasında yüklenme değerlerinde icra edildiği gözlenmiştir. İlk 1 dakika, ikinci 1 dakika ve toplam 2 dakikalık sürede ortalama maksimum KAH yüzde değeri incelendiğinde; en yüksek değer Gel Gel oyununda olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde en düşük maksimum KAH yüzde değerinin Kız Anası oyununda olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: halk oyunları, oyuncu, oyun, kalp atım hızı, antrenman, ölçüm

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF FOLK DANCES ON HEART RATE VALUES IN ADANA REGION

SUMMARY

This is an example of the type of folk dances of folk dances, the HR values of the popular folk dances in the region.

At the age of 19, 4 female and 2 male players (Body Weight $55 \pm 5,5$ kg, Length $165 \pm 5,5$ cm) participated voluntarily.

Measurements were made in March 2019 at Çukurova University Healthy Living Center. Each player from Adana has 10 different plays together with music. Each game can be played for 2 minutes and can wait 5 minutes between games.

Garmin Forerunner CAD monitor for players to collect heart rates. The average percentage of maximum HR percentages of the players in the first 1 minute, a second minute and a total of 2 minutes were examined.

As a result; It was observed that the folk dances of the Adana region were carried out between the 53% and 76% of the maximum HR. the first 1 min, the second 1dk, and the total average average maximum percentage of HR are examined, the highest value is observed in the Gel Gel. It was observed that the percentage of HR was the Kız Anası.

Keywords: folk dances, player, game, heart rate, training, measurement

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Halk oyunları, doğaçlama gelişen bir takım bedensel hareketlerin, zaman içerisinde ritmik bir yapıya bürünmesiyle, toplumun kendi geleneksel unsurlarını bir halk sanatına dönüştürdüğü kültür ürünüdür. Geçmişten bugüne miras olarak aktarılan bu kültür ürünü, günümüzde geleneksel yapısını devam ettirmenin yanısıra, sahneye taşınmış, akademik bir kimlik kazanmış, birçok insanın kariyer planlamasında meslek tercihine dönüşmüştür.

“Halk oyunları ait oldukları toplumların kültür değerlerini yansıtan, bir olayı, bir sevinci bir üzüntüyü ifade eden; kökeni din ve büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan; müzikli (bir müzik aleti eşliğinde veya müzik aleti olmaksızın el, ayak gibi organlarla tempo tutarak), tek kişi veya gruplar halinde icra edilen; ölçülü düzenli hareketlerdir” (Eroğlu, 1999, s. 32).

“Halk oyunu hareket ve müzik olmak üzere iki ayrı öğeden oluşmuş bir bütündür. Düzgün ve birbirine benzeyen ritmik hareketlerin uyumlu bir şekilde ortaya konulmasından oluşan oyun, nadiren müzik eşliği olmaksızın belli ritme bağlı olarak da meydana gelebilir. Hareket bir bütün olarak ayaktan başlamak üzere, vücut ve kollara kadar uzanır. Vücut bölümlerinin uyumlu hareketleri de beraberinde estetiği yaratır. Hatta bazen bir bakış, bir duruş bile estetik bir ifade olarak kabul edilebilir. Kavram olarak halk oyunu, göze ve kulağa hoş gelecek biçimde düzenlenmiş, ölçülü ve dengeli hareketler yolu ile estetik bir etki ve heyecan yaratan, çoğunlukla ses birimlerinden meydana gelen anonim halk müziği ile desteklenmiş olan, hareket ve müzik bütünleşmesidir” (Ekmekçioğlu, Bekar ve Kaplan, 2001).

“Egzersiz; fiziksel zindeliğin (fitness) bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan fiziksel aktivite tipidir” (Ardıç, 2014, s.9).

“Egzersiz, fiziksel olarak uygunluğun korunması ve geliştirilmesi amacı ile yapılan; planlı, tekrarlanan, özelleşmiş fiziksel aktivite türlerini ifade etmek için kullanılır” (Bozbıyık, 2018, s. 6).

“Egzersiz, bireyin vücudunda pek çok değişikliğe sebep olur. Örneğin norepinefrin olarak adlandırılan maddenin kan plazmasındaki düzeyinde artışa sebep olur. Bu madde depresyon etkilerinin azalmasını sağlar. Bunun yanı sıra beyindeki endorfin düzeyini artırarak ağrıyı azaltır, mutluluk verir” (Özer, Baltacı, 2008).

Yukarıdaki tanımlardan hareketle, vücudun tüm kısımlarının müziğin ritmine uygun olarak oluşturdukları hareketlerin icrası için gerekli olan enerjinin, vücudun dinlenik durumundan daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu nedenle dans, oyun ya da halk oyunları gibi bedensel faaliyetler egzersiz olarak kabul edilmektedir.

“Sağlıklı yaşamın vazgeçilmez komponenti kabul edilen düzenli egzersiz alışkanlığının her ortamda yapılabilirliğinin yaygınlaştırılması ve her kesimden insanın katılımının sağlanması için, halkoyunları çalışmalarının sportif özelliğinin ortaya konulması gerekmektedir” (Gülbeyaz, 2018, s. 75).

Gerek (2007) bir çalışmasında, halk oyunları eğitimi alan erkek öğrenciler ile beden eğitimi öğretmenliği eğitimi alan erkek öğrencileri karşılaştırmış, beden eğitimcilerin halk oyunculara oranla esneklik, durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, gövde kuvveti ve aerobik güç özelliklerinin yüksek olduğunu tespit etmiş, spor yaşı ve flamingo denge bulgularında halk oyuncuların daha yüksek değerlere sahip olduğunu belirtmiştir. Boy uzunluğu, disklere vuruş ve anaerobik güç değerlerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Sonuç olarak, spor eğitimi ve halk oyunları eğitimi alan öğrencilerin fiziksel özelliklerinde benzerlikler olduğunu ifade etmiştir.

“Bununla birlikte kalp atım sayısının egzersize olan tepkisi veya uyumu, yapılan çalışmanın şiddeti ve süresi ile çok yakından ilgilidir” (Açıkada, Ergen, 1990).

Halk oyunlarında icra edilen oyunlarda vücudun farklı üyelerinin değişik sürelerde ve şiddette egzersiz gerçekleştirdikleri bilinmektedir. Az sayıdaki çalışmada halk oyunlarının egzersiz şiddeti değerlendirilmiştir. Özellikle farklı yörelerde icra edilen oyunların egzersiz yükü incelenmiş değildir.

“Günay’a göre (Şahin, 2011) kalp atımı, kalbin bir dakikadaki atım sayısı olarak tanımlanır”

“Kalp atım hızına kısaca nabız adı da verilmektedir. Nabız, kanın sol ventrikülden büyük arterlere pompalanmasıyla duyulan basınç dalgasıdır” (Yakar, 2003, s. 171).

Bu çalışmada halk oyunları ana türlerinden halay türünün bir örneği olan, yörede yaygın olarak oynanan Adana halk oyunlarının KAH değerleri üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adana İlinin Tarihçesi

“M.Ö. 1650 yıllarında, Boğazköy Metinlerinde “Uru Adania” olarak, muhtelif ferman ve yazmalarda ise “Erdene, Edene, Ezene, Azana ve Batana” şekillerinde adlandırılmıştır. Tarihin en eski devirlerinden itibaren, Gülek Boğazı’ndan inen yolun başında ve Seyhan Nehri kıyısı gibi önemli bir mevkiye kurulmuş olan Adana, mevkiinin ehemmiyeti dolayısıyla pek çok toplulukların istilasına uğramıştır. Adananın eski çağlara ait tarihi hakkında sıhhatli bilgi bulmak güçtür; ancak bununla birlikte şehrin kuruluşu bir takım mitolojik olaylara dayandırılmıştır. Bunlardan biri ve en yaygın olanı, Bizanslı Etienne’nin kaydına göre, gök tanrısı Uranüs’ün, iki oğlu “Adanus” ve “Sarus”un Tarsus halkı ile yaptıkları savaşlar sonucu kurulduğu ve Adanus’un adına izafetle “Adania” denildiğidir. Bu efsanenin tarihi bir değer olmamakla beraber, eski çağlarda M.Ö. IX. Asırda, Kilikya olarak adlandırılan Çukurova’da, Adana’yla birlikte daha bir çok şehrin bulunduğu ve aralarında büyük bir rekabetin varlığı söz konusudur. Nitekim Adana’ya ait ilk bilgiler, mitolojik çalışmalar sonucu elde edilmiştir”(wikipedia, 2019).

“Adana’nın bilinen ilk sahipleri, M.Ö. XV: yüzyılda Hitit federasyonu olup, bunlardan sonra da Asur hâkimiyetine girdiği anlaşılmaktadır. Bölge, M.Ö. 621-333 yıllarında Keyhüsrev (Cyrus) zamanında İran’ın, M.Ö. 333’ten itibaren de Büyük İskender’in eline geçmiş, O’nun ölümünde Selekiler’in hissesine düşmüş, neticede bu hanedan ile Mısır Batlamyos hanedanı arasındaki mücadele sonucunda Mısır’ın eline geçmiştir. Nihayet M.Ö. 12’de Pompe tarafından Roma İmparatorluğu topraklarına katılmıştır. Adana, Çukurova ile birlikte Roma’nın M.S. 395’te ikiye ayrılmasından sonra Doğu Roma (Bizans) sınırları içerisinde kalmış, bu dönemde gelişerek önemli bir ticaret merkezi haline gelmiştir. Nitekim bu dönemde başta meşhur 21 gözlü köprü olmak üzere pek çok imar faaliyetinde bulunulmuştur. Adana’ya Müslümanların ilk akınları Halife Hz. Ömer zamanında başlamıştır. Ancak geçici türden olan bu akınlar, Muaviye zamanında da

devam etmesine rağmen bir netice vermemiştir. Buna karşılık bölgenin İslam kuvvetlerince fethi, Emevi Halifesi Abdülmelik zamanında gerçekleşmiş, Türk-İslam grupları tarafından iskâna açılması ise Abbasiler zamanında Harun Reşit döneminde Horasanlı kumandan Süleym et-Türki tarafından gerçekleştirilmiştir. Adana X. Asırda Rumların, XI. Asır sonlarında Selçukluların ve bir müddet Haçlıların eline geçmiş, XII. asırda kısa bir süre Konya Selçuklularının idaresine girmiş, daha sonra Bizans İmparatorluğu ile Kilikya Ermenileri arasında el değiştirmiştir. Son olarak ise XIV. Asır ortalarından itibaren Memlüklerin ve bunlara bağlı olarak (780-970) yılları arasında Bozok Türkmenlerinden Yüreğir Boyu beylerinden Ramazan Bey ve ailesine intikal etmiştir. Adana, Çukurova Bölgesi ile birlikte Yavuz Sultan Selim'in Mısır seferinde Osmanlı topraklarına katılmakla birlikte, uzun bir müddet daha Ramazanoğulları vasıtasıyla idare edilmiştir. Osmanlı hâkimiyetindeki Adana, zaman zaman Halep eyaletine tâbi bir sancak, bazen de müstakil bir eyalet haline Osmanlı idâri teşkilatında yer almıştır. Nitekim 1608-1833 yılları arasında mütesellimlik şeklinde idâre edilen Adana, 1867'de Kozan, Cebel-i Bereket, İç-İl sancaklarının birleştirilmesiyle eyâlet haline getirilmiştir. 1833-1840 yılları arasında Mısır valisi Kavalalı Mehmet Ali Paşa'nın isyanıyla başlayan harekât sonunda, Ali Paşa'nın oğlu İbrahim Paşa'nın eline geçmiş, Londra Muahedesi ile de 1841'de tekrar Osmanlı Devleti'ne bağlanmıştır. I. Dünya savaşı sonunda 1918'de Fransızlar tarafından işgal edilen Adana, ahalsinin şiddetle mukavemeti neticesinde iki yıllık bir Fransız hakimiyetinden sonra, 1921'de Ankara İtilafnamesiyle Türkiye'ye teslim edilmiş ve 5 Ocak 1922'de Fransızlar, şehri kendilerine işgalde yardımcı olan Ermenilerle birlikte terk etmişlerdir. Bu tarih bugün Adana'nın kurtuluş günü olarak kutlanmaktadır. Adana tarihte Batılılar tarafından daha çok Kilikya olarak bilinen Çukurova'ya bir giriş kapısı olarak hizmet eden Akdeniz'in kuzeydoğu kenarında bulunmaktadır. Bu geniş düzlük, Toros Dağları'nın kuzeydoğusu boyunca uzanır. Adana'dan Çukurova'nın batısındaki Tarsus'a giden yol, Toros Dağları eteklerindeki tepelerden geçer. Sıcaklık, her yükseltiyle beraber düşer, çünkü yol yaklaşık olarak 4000m'lik bir rakıma ulaşır ve kayalık bir geçit olan Gülek Boğazı'ndan geçerek İç Anadolu düzlüklerine doğru devam eder. Şehrin kuzeyini hidroelektrik santrali ve 1956 yılında yapımı tamamlanan Seyhan haznesi kuşatır. Baraj, hidroelektrik kuvveti için yapılmış olup, alçakta kalan Çukurova düzlüğünü sulamak amaçlıdır. Ovaya dökülen

şehrin iki sulama kanalı, şehir merkezi boyunca doğudan batıya doğru geçer. Yüreğir Ovası'nı sulamak amaçlı yapılmış başka bir kanal daha bulunmaktadır” (wikipedia,2019).

2.2. Adana'nın Coğrafyası

“Adana tarihte Batılılar tarafından daha çok Kilikya olarak bilinen Çukurova'ya bir giriş kapısı olarak hizmet eden Akdeniz'in kuzeydoğu kenarında bulunmaktadır. Bu geniş düzlük, Toros Dağları'nın kuzeydoğusu boyunca uzanır. Adana'dan Çukurova'nın batısındaki Tarsus'a giden yol, Toros Dağları eteklerindeki tepelerden geçer. Sıcaklı, her yükseltiyle beraber düşer, Çünkü yol yaklaşık olarak 4000m'lik bir rakıma ulaşır ve kayalık bir geçit olan Gülek Boğazı'ndan geçerek İç Anadolu düzlüklerine doğru devam eder. Şehrin kuzeyini hidroelektrik santrali ve 1956 yılında yapımı tamamlanan Seyhan haznesi kuşatır. Baraj, hidroelektrik kuvveti için yapılmış olup, alçakta kalan Çukurova düzlüğünü sulamak amaçlıdır. Ovaya dökülen şehrin iki sulama kanalı, şehir merkezi boyunca doğudan batıya doğru geçer. Yüreğir Ovası'nı sulamak amaçlı yapılmış başka bir kanal daha bulunmaktadır” (wikipedia, 2019).

2.3. İklim ve Bitki Örtüsü

“Adana, tipik Akdeniz iklimine sahiptir. Kışları ılık ve yağışlı; yazları ise sıcak ve kuraktır. En yüksek sıcaklık 8 Temmuz 1978'de 44 °C olarak ölçülmüştür. En düşük sıcaklık ise 30 Ocak 1980'de -4.2 olarak kayıtlara geçmiştir. İl topraklarının %29'u ormanlıktır. Ormanlar dağlık bölgelerde yer alır. Tipik bitki örtüsünü Akdeniz bitkileri teşkil eder. Dağ yamaçlarını 700-800 metreye kadar makiler, daha yükseklerde de karaçam ve sedirler kaplar” (wikipedia, 2019).

2.4. Nüfus

“İkinci dünya savaşının ardından gelen yardımlar ve başlayan endüstriyel yatırımlar ile büyüme sürecine giren Adana'nın merkez nüfusu, 2018 TÜİK verilerine göre 2.220.125 kişiye ulaşmıştır. Adana nüfusunun %87'si şehirlerde, %13'ü ise köylerde yaşamaktadır” (wikipedia, 2019).

2.5. Adana Yöresi Halk Oyunlarına Genel Bakış

“Sümbül’e göre; (Artun ve Koz, 2000) Adana ve çevresi çok zengin bir kültürel tarihe sahiptir. Adana’nın uygarlık tarihindeki yeri, bu bölgenin zenginliği açısından önemli göstergelere sahiptir. Horasan’dan yola çıkan ve Çukurova’ya gelip yurt tutan Türkmenlerin göç yolları boyunca ilişki kurdukları kültürler ile, kültürleşme yolu ile çeşitli kültürel değerleri edindikleri söylenebilmektedir. Yeni yurt Çukurova’da tanışılan yeni kültürler ve yüzyıllar süren kışlak yazlık arasındaki döngüde elde edilen değerler, yaratılan yeni dinsel boyutlar ile yoğrularak, günümüze dek gelmişlerdir. Oyunlarda da bu göç yollarının izleri görülmektedir. Lorke, Temurağa, Tamzara, Hoşbilezik gibi oyunlar, Anadolu’nun doğusunda ve güneyinde oynanmasına rağmen, batı, orta ve kuzey Anadolu’da oynanılmamaktadır. Bu bölgeye yayılımı ise, ancak konma göçme yaşam biçiminin yüzyıllara dayanan kültürleşme süreciyle açıklanabilir. Kaldı ki Horasan’dan Çukurova’ya doğru gelirken alınan değerlerin yanı sıra çok geniş bir coğrafi bölgeye yayılan yaylak kışlak mekânlarındaki kültürel temas da düşünüldüğünde, bu etkileri anlamak hiç de güç olmasa gerek. Çukurova’nın şu andaki konumu daha sakin olmasına rağmen, kendi içinde bu göç dalgalarının biraz farklılaşarak devam ettiği gözlenmektedir. Kültürlenme ve kültürleşme süreçleri halen devam etmektedir. Adana toplumsal yapısı içerisinde oyuna dair farklı düşünceler görülmektedir. Belli bir kesim, yeri ve zamanına göre oyuna sıcak bakarken, belli bir kesim ise oyunu soyutlayıcı bir düşünce yapısı geliştirmektedir. İki farklı yapı iç içe barınmaktadır. Şu anda kırsal alanda düğün ve benzeri törenlerde ağırlıklı olarak eğlenceye yönelik törenler yapılmaktadır. Oyunların oynanması, töreni düzenleyen aile açısından oldukça önemlidir. Çünkü oynanan oyun töreni renklendirecek, neşelendirecek, bu durum ise aileye prestij sağlayacaktır. Adana halk Oyunları, oynandıkları bölgenin yerel kültürel özelliklerini, sosyal yapılarını ve üretim ilişkilerini yansıtmaktadır. Adana halk oyunları derlenip, tam olarak arşivlenememiştir. Bu çalışma resmi kurumlarca gerçekleştirilemediğinden oyunların "tescili" de oluşmamıştır. Adana halk oyunlarının oynanışı sırasındaki ifadeler, jest ve mimikler doğal içten gelen bir yansıma ile oluşmaktadır. Oyunların yapısında zorlama bulunmamaktadır. Adana halk oyunlarında Sertlik, yumuşaklık, hızlılık, yavaşlık; motif ve hareketlerin uygulanması sırasında görülmektedir Adana halk oyunları, ezgisel bakımdan sözlü (türkölü) ve sözsüz olmak üzere iki temel niteliklidir. Adana halk

oyunları yerel bağırma özelliklerine sahiptir. Bağırma; oyun sırasında çıkarılan sesler ya da oyun aralarındaki özel deyimlerden oluşmaktadır. Kadınların oyun sırasındaki zılgıtları bağırma özelliklerini yansıtmaktadır. Adana halk oyunlarının sergilenmesi sırasında çeşitli araçlar kullanılmaktadır. Bunların başlıcalarını mendil, bıçak, silah, tepsi ve zil oluşturmaktadır. Adana halk oyunlarının oynanmasını kolaylaştıran, oyunları yöneten ve yönlendiren "oyun liderleri"(ekip başları) bulunmaktadır. Adana halk oyunları töre ve törenlik nitelik taşımaktadır. Adana halk oyunları eğitim, eğlence ve toplumsal işlevleriyle bireylerin toplumsallaşmasını ve kültürlenmelerini sağlamaktadır. Adana halk oyunlarının eşlik çalgıları bulunmaktadır. Davul, zurna, klarnet, kemençe, kabak kemane, bağlama, nagara, akordiyon, kaval, mey, leğen, tepsi, sipsi bunların başlıcalarıdır.”

2.6. Halk Oyunlarının Spor İle İlişkisi

“Spor; bireysel ya da toplu olarak yapılan, bireyin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştiren, bir başkasıyla mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde icra edilen bedensel hareketler bütünüdür” (Tanrıverdi, 2012, s. 1071).

“Antik çağdan günümüze kadar spor, sosyal yapının değişimiyle zaman zaman olumsuz etkilenmiş, ancak günümüzde müzikte olduğu gibi tüm dünyada konuşulabilen evrensel bir dil niteliği kazanmıştır” (Bayraktar, 2003, s.33).

“Halk oyunları da beden eğitimi ve spor gibi enerji birikimiyle ortaya çıkan kas gücü sonucu yapılan hareketler bütününden ibarettir. Halk oyunlarının sahnelenmesiyle birlikte ekiplerin belli kıstaslar esasına göre yarıştırılması gündeme gelmiş, olay kişinin kendi kendisiyle mücadelesinin yanında, rakiple mücadele durumuna getirilmiştir. Spordaki gibi ortaya konan ödülün daha fazla pay alabilmek için yapılan mücadele halk oyunları ekipleri arasında da oluşmuştur. Zamanla bu yarışmalar uluslararası olarak düzenlenip daha da önem kazanmıştır. Halk oyunları ekiplerinin mücadeleye girebilmeleri için sportif karşılaşmalarda olduğu gibi bir hazırlık dönemi geçirmesi söz konusudur” (Ekmekçioğlu ve diğerleri, 2001).

“Halk oyunları sadece kültürel ve sanatsal bir faaliyet olarak görülmemelidir. Zira halk oyunlarının icra edilmesi esnasında solunum ve dolaşım sistemleri başta olmak üzere metabolizmada birçok değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin olması halk oyunlarını aynı zamanda önemli bir bedensel aktivite faaliyeti olduğunu göstermektedir. İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biri olan bedensel aktivite sağlıklı bir yaşam için son derece önemlidir. Bu bağlamda Türk halk oyunları insanların hareket ihtiyacını karşılamak açısından önemli bir faaliyet dalı olabilir” (Kaya, 2016, s.11).

“Halk oyunlarının temelinde hayatla mücadele yatmaktadır. Yani kişinin günlük mücadelesinin ifadeyi bir şekilde dışa yansımalarıdır. İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için üretime yönelik iş yapmak veya korunabilmek için savaşmak zorundadırlar. Üretmek ve korunmak için yapılan hareketler halk oyunları ve beden eğitiminin temelini oluşturmaktadır. Tarihi gelişim içerisinde savaşlarda rakibi öldürmeye yarayan kılıç, savaşa hazırlık safhasında spor aracı olarak kullanılmış, halk oyunlarında olaya ritim katılarak, aksesuar durumuna düşmüştür. Barışçıl ortamda ise üretime yönelik faaliyetlerden arta kalan boş zamanlarında üretim anında ve savaş zamanında yaptığı hareketleri bir bütün içinde ritimle birlikte tekrar etmiş, zamanla bunu eğlence aracı olarak kullanmaya başlamıştır” (Çelebi, 1991, s. 30).

Dündar (2000) Köy Enstitüleri Belgeselinde, köy enstitülerinde iş başının zeybek havası ile yapıldığını, her sabah erkenden kalkan ve okulun önünde toplanan öğrencilerin, sabah sporu amacıyla halk oyunları oynadıklarını ve türkülerle güne başladıklarını bildirmiştir.

“Halk oyunları insanın kendi ve doğayla aralarındaki ilişkilerinin yansımalarından kaynaklanan, ritim ve ezgi ile bütünleşerek uyumlu hareketlerin arka arkaya sembolik olarak sıralanmasından oluşan, sanat ve spor değeri taşıyan kültür ürünüdür. Burada insan – insan ve insan – doğa dediğimizde, toplumsal etkileşimin dinamizmini söylemiş oluyoruz. Bu, tümüyle toplum bilim konusudur. Diğer taraftan ritmik hareketlerden oluşması spor yanını meydana getirmektedir” (Aydın, 1982, s.5).

“Halk oyunları yaşamımızdaki otomasyon ve teknolojik gelişmelerin sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri ortadan kaldıran ve fizyolojik açıdan olumlu gelişmeler sağlayan bir etkinlik olduğu da kuşkusuzdur” (Karacabey ve diğerleri, 2008).

“Halk oyunları birçok kas grubunun koordineli kasılması sonucu icra edilen ve bu nedenle organizmanın fizyolojik yapısında değişiklikler oluşturan bir etkinliktir. Gövde, kol ve bacakların hareket edebilmesi için çeşitli kasların uyumlu ve düzenli kasılmaları gereklidir. Dans ederken art arda yaptığımız yoğun hareketler organizmada; başta hareket sistemi olmak üzere, dolaşım ve solunum sistemlerinde değişimlere neden olur. Tüm danslarda olduğu gibi halk oyunlarının icrasında da başlıca yükü kaslarımız yüklenir” (Aydın, 1992, s. 40).

Günümüzde gerek federasyon yapısı altındaki oluşumu, gerek üniversitelerde konservatuvar eğitiminde bölümlenme süreçlerindeki varlığıyla, akademik bir yapı olarak da yapılanma süreçlerini kurumsal ve bilimsel olarak sürdürmektedir.

“Türk Halk Oyunları Federasyonu bünyesinde 81 il temsilciliği, tescilli 1362 kulüp, 1332 hakem, 30 gözlemci, 110806 sporcu, 7300 antrenör, halk oyunları camiasının değerli üyelerinden ve akademisyenlerden oluşan alt kurul üyeleri bulunmaktadır. Türkiye’ de kurulu bulunan 56 resmi spor federasyonundan biridir. Türk Halk Oyunları Federasyonu mahalli, geleneksel, stilize, komple nitelikli ve proje yarışmaları dallarında kulüpler arası halk oyunları yarışmaları düzenlemektedir. Bu düzenlenen yarışmalar Minikler, Yıldızlar, Gençler ve Büyükler olmak üzere 4 farklı yaş kategorisinde yapılmaktadır. 12 farklı grup ve 4 final yarışması olarak düzenlenen yarışmalara 81 il merkezinden yaklaşık olarak 650 kulüp ve 40.000 sporcu katılmaktadır” (thof, 2019).

Türk halk oyunları, kuşaklar boyunca aktarımı devam eden Türk kültür repertuarında görsel ve işitsel boyutlarıyla oluşturduğu bütünsel yapısı yanında fiziksel, dengesiz ve vücut estetiği başta olmak üzere pek çok ana karakteristiği; yarışma disiplini, kulüpleşme faaliyetleri, lisanslı antrenör-oyuncu oluşumları ve insan bedenine fizyolojik açıdan sağladığı yararlar ile, bir spor branşı olduğunu da ortaya koymaktadır.

2.7. Türk Halk Oyunlarında Türler

2.7.1. Ana türler

- a. Barlar
- b. Halaylar
- c. Horonlar
- d. Karşılamlar
- e. Kaşık Oyunları
- f. Zeybekler

2.7.2. Ara türler

- a. Bengiler
- b. Güvendeler
- c. Mengiler
- d. Teke Oyunları
- e. Yallılar
- f. Horalar
- g. Seymen Oyunları

“Hangi kategoriye girerse girsin, dansı (halk oyunları) fiziksel olarak meydana getiren şey insan hareketleri, dansın ana malzemesi ise insanın kendi vücududur” (Aktaş, 2006, s. 26). Halay türünün örneği olan Adana yöresi halk oyunlarının, bu çalışmada yer alan oyun isimleri:

1. Adana Köprübaşı
2. Ağrlama
3. Gel Gel
4. Halebi
5. Kırıkhan
6. Üç Ayak

7. Dama Vurdum
8. Kız Anası
9. Çiftetelli
10. Acem Alayı

2.7.3. Oyun incelemesi

Eroğlu'nun (1999) Halk Oyunlarının El Kitabı adlı kitabında belirttiği üzere; Adana yöresinde yaygın olarak oynanan halk oyunları örnekleri:

1. Oynanış yerine göre
2. Oynanış nedenine göre
3. Oyuncuların cinsiyetine göre
4. Müzik yapısına göre
5. Çalgılarının yapısına göre
6. Aldıkları adlara göre
7. Konusuna göre
8. Kullanılan araçlara göre
9. Oyun oynama geleneğine göre
10. Oynanış biçimine göre incelenmiştir.

2.7.3.1. Adana köprübaşı

Tablo 2.1. Adana köprübaşı oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Adana Köprübaşı
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Adana Köprübaşı Adlı Türkünün Oyuna Uyarlamasıdır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkekler Ve Kadınlar Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Uşşak Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Yapısındadır.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Yok
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	El ele
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formu

2.7.3.2. Ağrlama

Tablo 2.2. Ağrlama oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Ağrlama
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yöre Kültürünün Bir Yansıması Olarak Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Kadınlar Ve Erkekler Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Uşşak Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Yapısındadır.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Ağır Üçayak
Oyunun Konusu	Yok
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Kol Kola
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formu

2.7.3.3. Gel gel

Tablo 2.3. Gel gel oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Gel Gel
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yöre Kültürünün Bir Yansıması Olarak Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Kadınlar Ve Erkekler Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Uşşak Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 2/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Erkeklerin kadınları oyuna davetidir. Kadınların geleneksel olarak uygun olmayacağını düşünerek daveti reddetmesi; ardından, beraberce oynanmasıdır.
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Bireysel ve Kol kola
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formunda

2.7.3.4. Halebi

Tablo 2.4. Halebi oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Halebi
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yöre Kültürünün Bir Yansıması Olarak Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkekler Özgü Oynanan Oyunu, Kadınlarda Oynamaktadır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Hicaz Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Düşmana karşı savunma yapan Türk askerini anlattığı söylenmektedir.
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Kol kola
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formunda

2.7.3.5. Kırıkhan

Tablo 2.5. Kırıkhan oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Kırıkhan
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Kadınlar Ve Erkekler Tarafından Oynanır
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Hüseyini Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Yok
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Toplu, Bireysel, Kol Kola
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Ve Yarım Çember Formunda

2.7.3.6. Üç ayak

Tablo 2.6. Üç ayak oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Üç Ayak
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkekler Ve Kadınlar Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Hüseyini Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Öteyüz Üçayağı
Oyunun Konusu	Yok
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	El ele
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi ve Yarım Çember Formu

2.7.3.7. Dama vurdum

Tablo 2.7. Dama vurdum oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Dama Vurdum
Oynanış Yeri	Feke İlçesi dağlık kesim
Oynanış Nedeni	Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkeklerle özgüdür, Kadınlar Tarafından da Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Uşşak Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Akçalı Havası
Oyunun Konusu	Köy yerinde dam yaparken çamurlu zemini oturtmak için yapılan hareketlerin takliti olduğu söylenmektedir.
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Bireysel, Toplu
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formunda

2.7.3.8. Kız anası

Tablo 2.8. Kız anası oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Kız Anası
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Gelin Olan Kızın Ardından Annesinin Hüznünü Anlatan Bir Temaya Sahiptir.
Oyuncuların Cinsiyeti	Kadınlar Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Uşşak Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Geline Kına Yakma Geleneğini Anlatan Bir Oyundur.
Kullandıkları Araçlar	Tepsi , Kına.
Oynanma Geleneği	Topluca ve Bireysel
Oynanış Biçimi	Yarım Çember ve Daire Formunda

2.7.3.9. Çiftetelli

Tablo 2.9. Çiftetelli oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Çiftetelli
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Gelin Ve Damadın Birlikteliğine Vurgu Yapan, Düğünlerde Birlikte Oynadıkları Bir Oyundur.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkekler Ve Kadınlar Tarafından Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Hicaz Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul).
Aldıkları Adlar	Yok
Oyunun Konusu	Genel olarak Kız Anası ve Acem alayı oyunu ardından oynanır.
Kullandıkları Araçlar	Mendil
Oynanma Geleneği	Bireysel, Toplu
Oynanış Biçimi	Yarım Çizgi ve Daire Formunda

2.7.3.10. Acem alayı

Tablo 2.10. Acem alayı oyununun incelenmesi

Oyunun Adı	Acem Alayı
Oynanış Yeri	Açık Alan, Düğün Evi Önü, Sahne
Oynanış Nedeni	Yörede Özel Günlerde, Düğün, Kına Gecesi Gibi Eğlencelerde Oynanılır.
Oyuncuların Cinsiyeti	Erkekler Özgüdür, Kadınlar Tarafından da Oynanır.
Müzik Yapısı	Klasik Türk Müziği Makamlarından Kürdi Makam Dizisiyle Benzerlik Göstermektedir. Usul Yapısı Türk Halk Müziği Usullerinden 4/4 Lük Ana Usul Tipindedir.
Çalgılarının Yapısı	Üflemeli (Zurna), Vurmalı (Asma Davul)
Aldıkları Adlar	Gelin Alma
Oyunun Konusu	Aşk, Sevinci, Kavuşmayı Anlatır
Kullandıkları Araçlar	Çeşitli Takılar (Kama, ayna, burma, bilezik)
Oynanma Geleneği	Bireysel, Toplu
Oynanış Biçimi	Düz Çizgi Formunda ve Yarım Çember Formunda

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Gurubu

Araştırmaya, çalışmaya katılmaya engel olacak herhangi bir sakatlığı olmayan ve en az 5 yıl oyunculuk geçmişi olan ve Adana yöresinde yaygın olarak oynanan 10 oyunu ortak adımlarla icra edebilen, 19 yaşında 4 kadın ve 2 erkek oyuncu (Vücut Ağırlığı $55\pm 5,5$ kg, Boy Uzunluğu $165\pm 5,5$ cm) gönüllü olarak katılmışlardır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan başlıca ekipmanlar: oyunların icrasında müzik çalar ve oyuncuların kalp atım hızlarının toplanmasında Garmin Forerunner KAH Monitörü kullanılmıştır.



Şekil 3.1. Garmin Forerunner Göğüs Bandı ve Saati

3.3. Araştırmada Yer Alan Adana Yöresi Halk Oyunları Oyun İsimleri

1. Adana Köprübaşı
2. Ağırlama
3. Gel Gel
4. Halebi
5. Kırıkhan
6. Üç Ayak
7. Dama Vurdum
8. Kız Anası
9. Çiftetelli
10. Acem Alayı

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçümler Çukurova Üniversitesi Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde 2019 Mart ayında gerçekleştirilmiştir. Her bir oyuncu Adana yöresine ait 10 farklı oyunu müzik eşliğinde beraberce icra etmişlerdir. Her bir oyun 2 dakika süreyle oynanılmış ve oyunlar arasında 5 dakika dinlenme verilmiştir.

Oyuncuların kalp atım hızlarının toplanmasında Garmin Forerunner KAH Monitörü kullanılmıştır. Oyuncuların ilk 1 dakikadaki, ikinci bir dakikadaki ve toplam 2 dakika boyunca maksimum KAH yüzdeleri ortalamaları incelenmiştir. Maksimum KAH yüzdelerinin hesaplanmasında 220-yaş formülü kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma grubunu oluşturan halk oyuncuların oyun performansları sırasında kaydedilen KAH değerleri kullanılarak, ilk bir dakika, ikinci bir dakika ve toplam 2 dakikalık sürede her bir oyuncu için ortalama maksimum KAH yüzde değerleri hesaplanmıştır. Her bir oyuncunun her bir oyuna ait maksimum KAH yüzde değerleri ve her bir oyuna ait 6 oyuncunun maksimum KAH yüzde değerleri grafikler halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmada kullanılan adana yöresinde yaygın oynanan 10 oyuna ait metronom hız değerleri:

Oyun Adı	Metronom Hızı
Gel Gel	125
Kırıkhan	125
Dama Vurdum	125
Acem Alayı	120
Adana Köprübaşı	120
Üç Ayak	95
Çiftetelli	90
Halebi	45
Ağırlama	35
Kız Anası	35

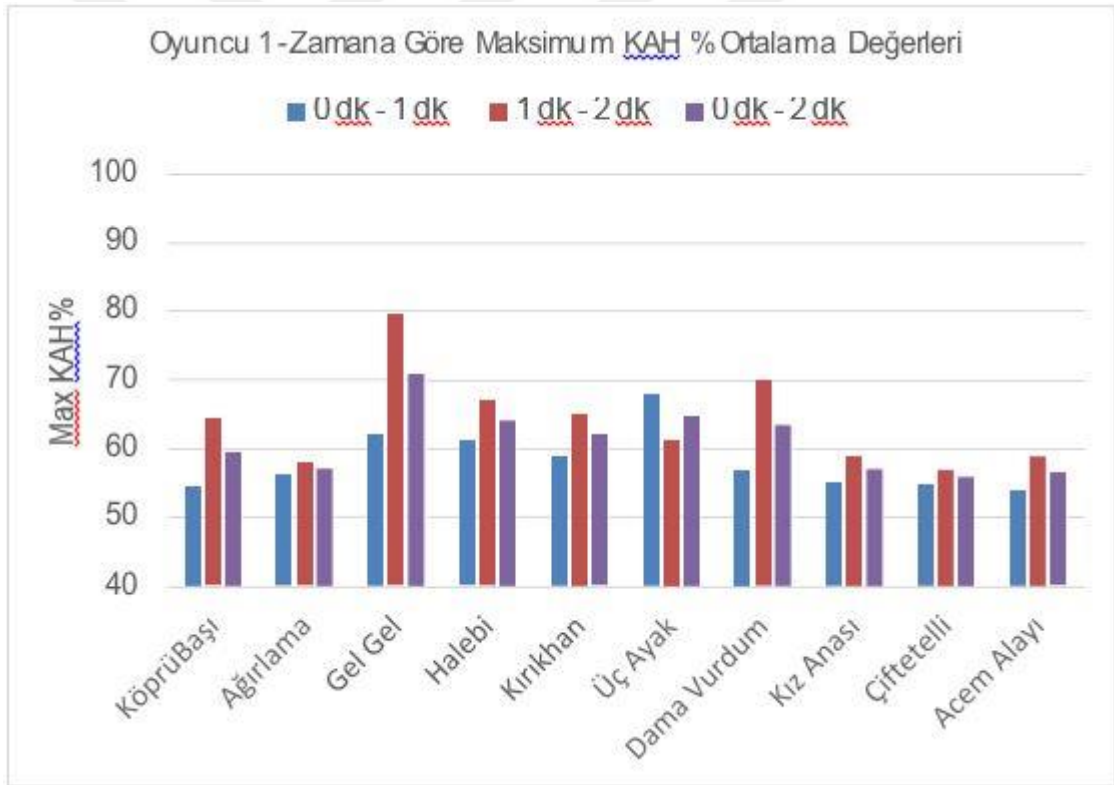
Metronom; bir müzik eserinin hızını belirleyen aletin adıdır. Aynı zamanda tespit edilen hızın rakamsal ifadeyle belirtilmesinde de o eserin hızı, metronomu olarak ifade edilir. BPM kısaltmasıyla ifade edilirken, kısaltmanın açılımı Beath Per Minute, dakika başına düşen vuruş sayısı anlamına gelmektedir.

Türk halk oyunlarında da tüm dans çeşitlerinde olduğu gibi, ritmik yapı önem teşkil eder. Oyunların ritmik yapısı rakamsal olarak metronom değerleri ile ifade edilmektedir.

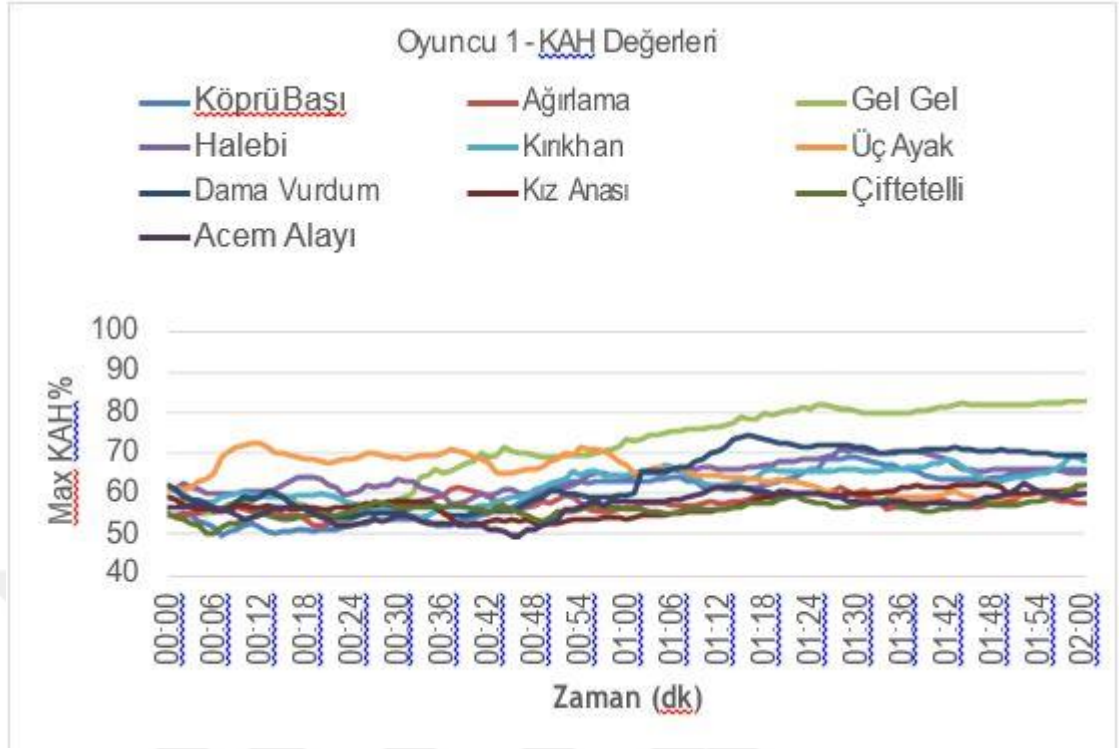
BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Adana yöresinde yaygın olarak oynanan 10 oyunun, 6 oyuncu üzerindeki kalp atım hızı değerleri üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlı yapılan ölçümlerden elde edilen veriler, grafikler halinde aşağıda gösterilmiştir.

4.1. Kalp Atım Hızı Değerlerinin İncelemeleri Grafikleri



Şekil 4.1. Oyuncu 1- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri



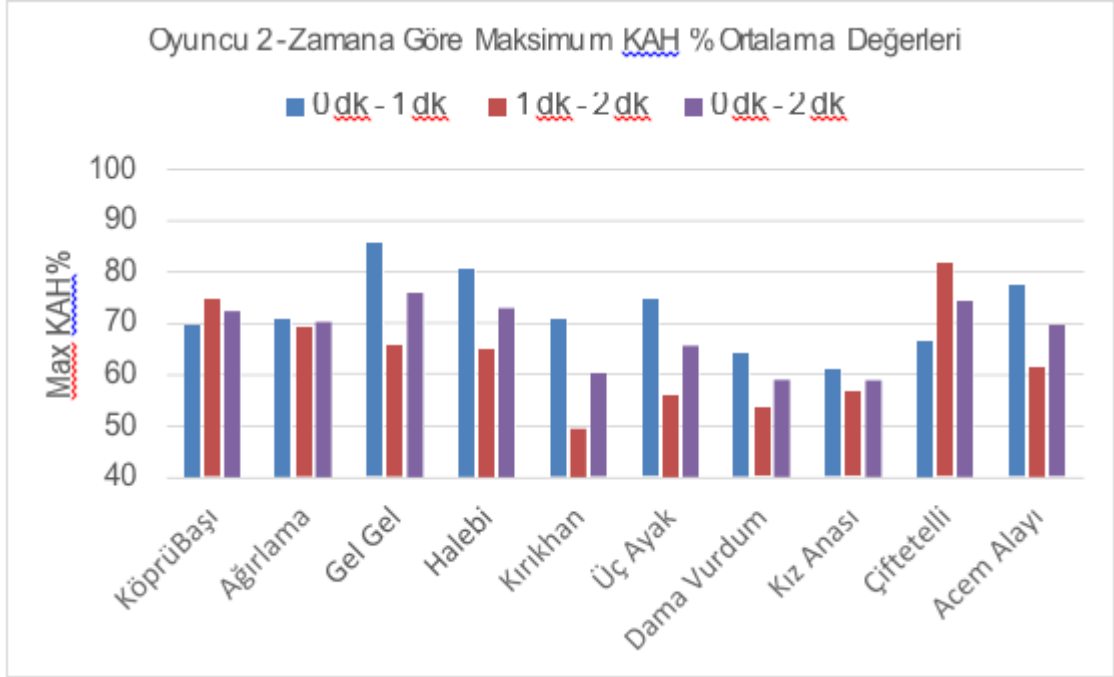
Şekil 4.2. Oyuncu 1 -KAH değerleri

Zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte,

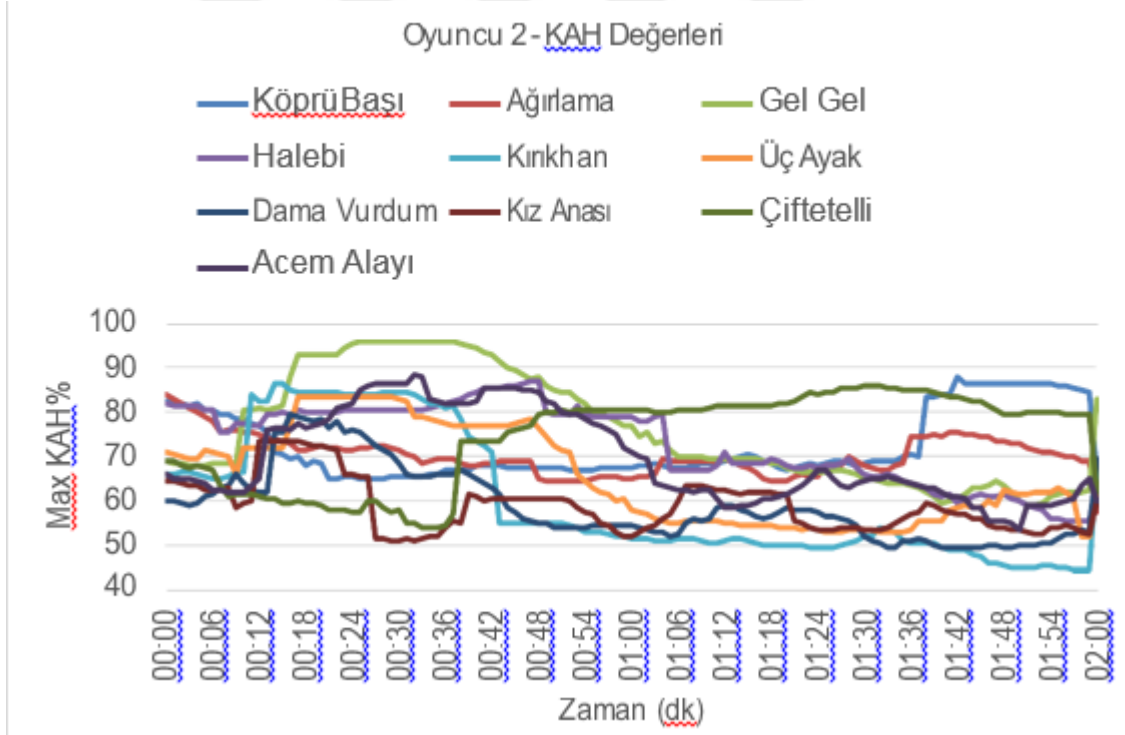
Oyuncu 1'in 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %68 ile Üç ayak oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %54 ile Acem Alayı oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 1'in 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %79 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %57 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 1'in 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %71 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %56 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.



Şekil 4.3. Oyuncu 2- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri



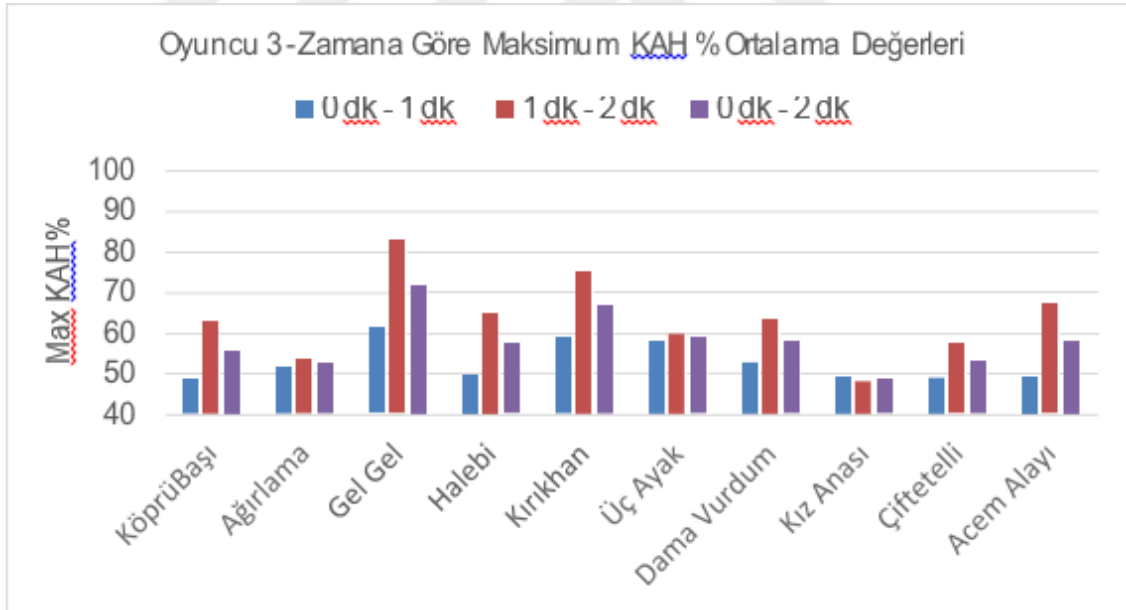
Şekil 4.4. Oyuncu 2-KAH değerleri

Zamana göre maksimum kalp atım hızı %' lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte,

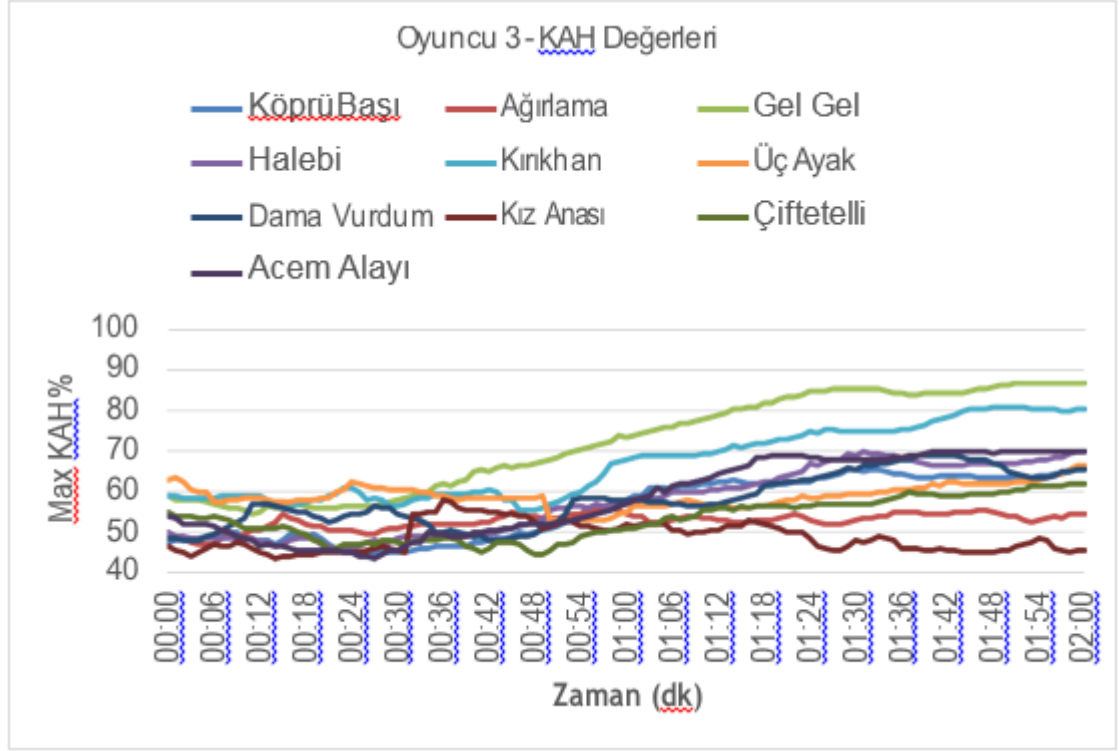
Oyuncu 2'in 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %85 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %61 ile Kız Anası oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 2'in 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %81 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %49 ile Kırıkhan oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 2'in 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %76 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %59 ile Kız Anası ve Dama Vurdum oyununda gerçekleşmiştir.



Şekil 4.5. Oyuncu 3- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri



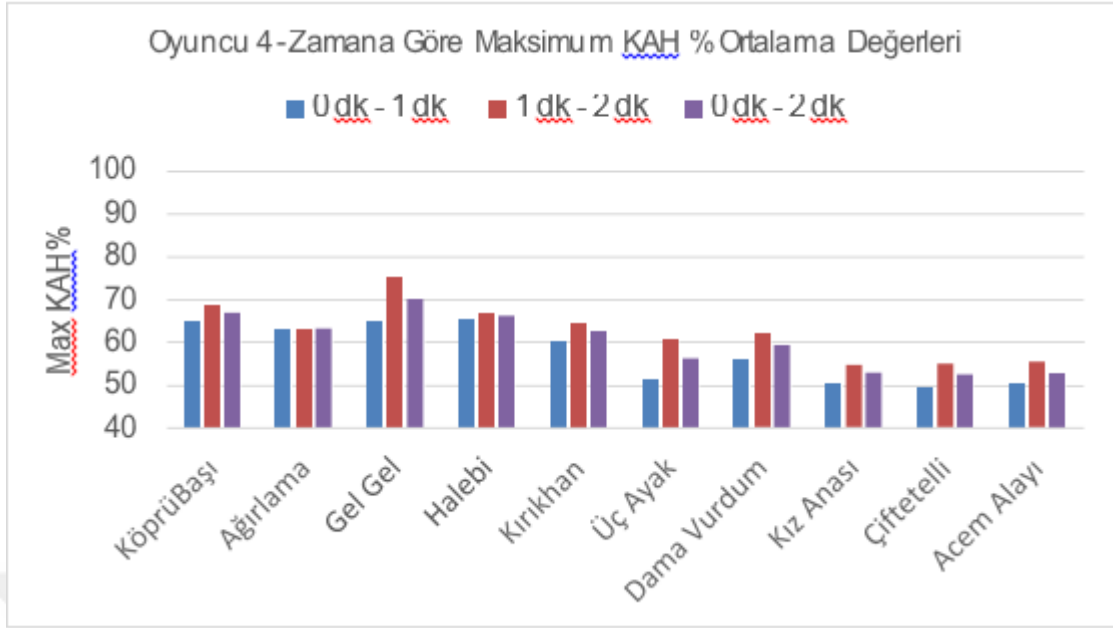
Şekil 4.6. Oyuncu 3-KAH değerleri

Zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte,

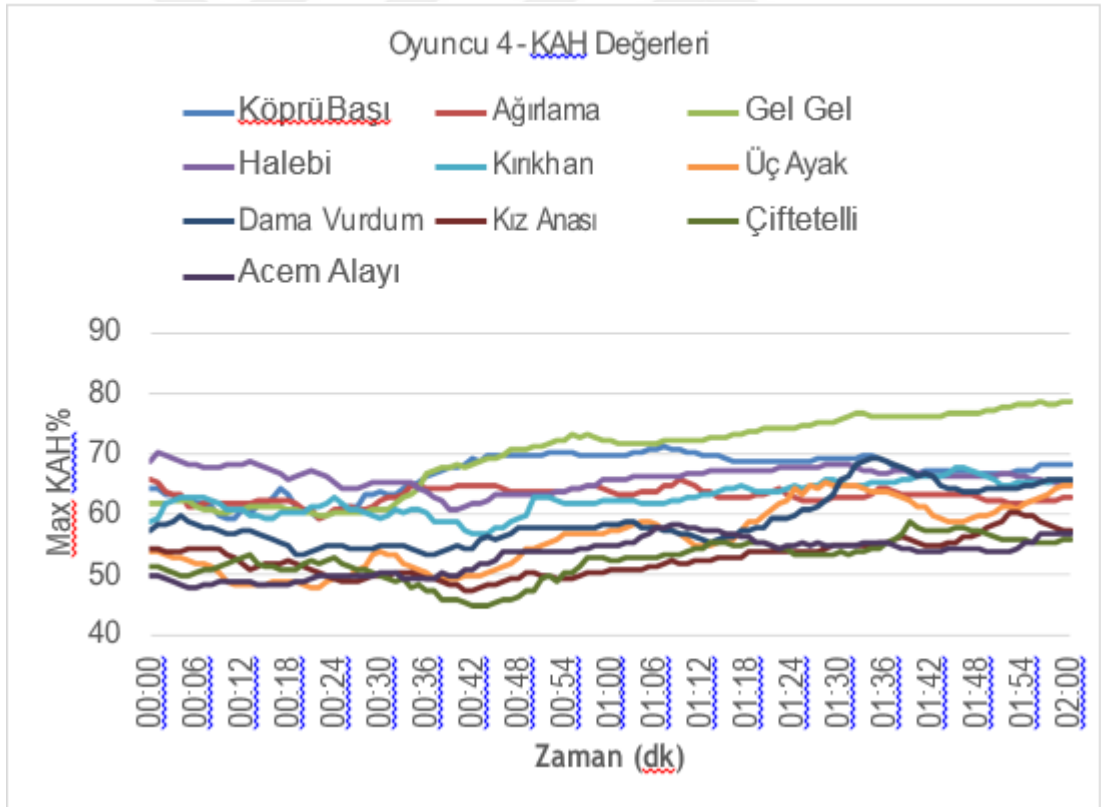
Oyuncu 3'ün 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %61 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %49 ile Adana Köprübaşı oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 3'ün 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %83 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %48 ile Kız Anası oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 3'ün 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %72 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri % 48 ile Kız Anası oyununda gerçekleşmiştir.



Şekil 4.7. Oyuncu 4- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri



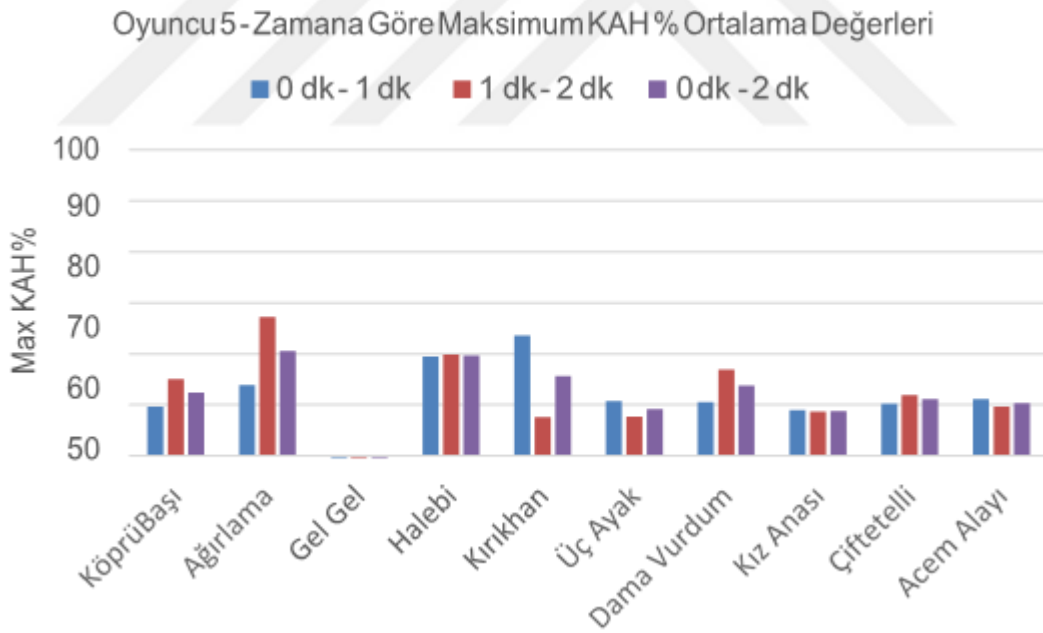
Şekil 4.8. Oyuncu 4-KAH değerleri

Zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte,

Oyuncu 4'ün 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %65 ile Gel Gel, Adana Köprübaşı, Halebi oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %50 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.

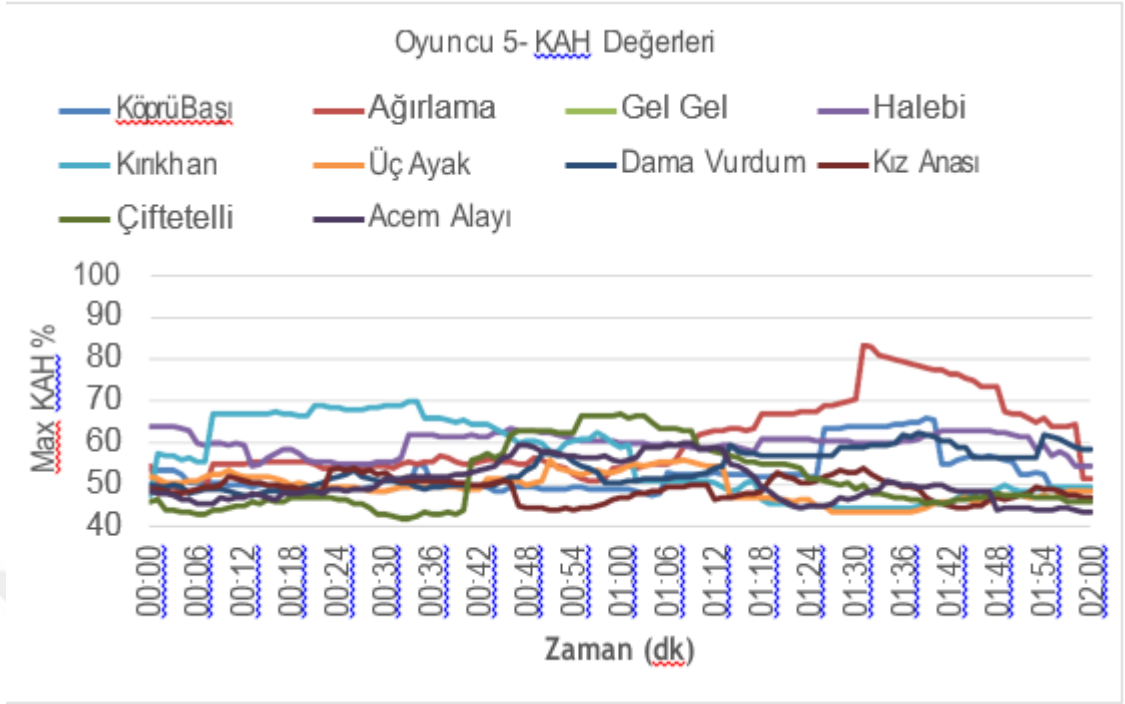
Oyuncu 4'ün 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama en yüksek değeri %75 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %55 ile Kız Anası, Çiftetelli, Acem Alayı oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 4'ün 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %70 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri % 52 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.



Şekil 4.9. Oyuncu 5 - zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri

Bu oyuncuda ölçüm saati ve göğüs bandının anlık temassızlığı nedeniyle, Gel-Gel oyunu verisi alınmamıştır.



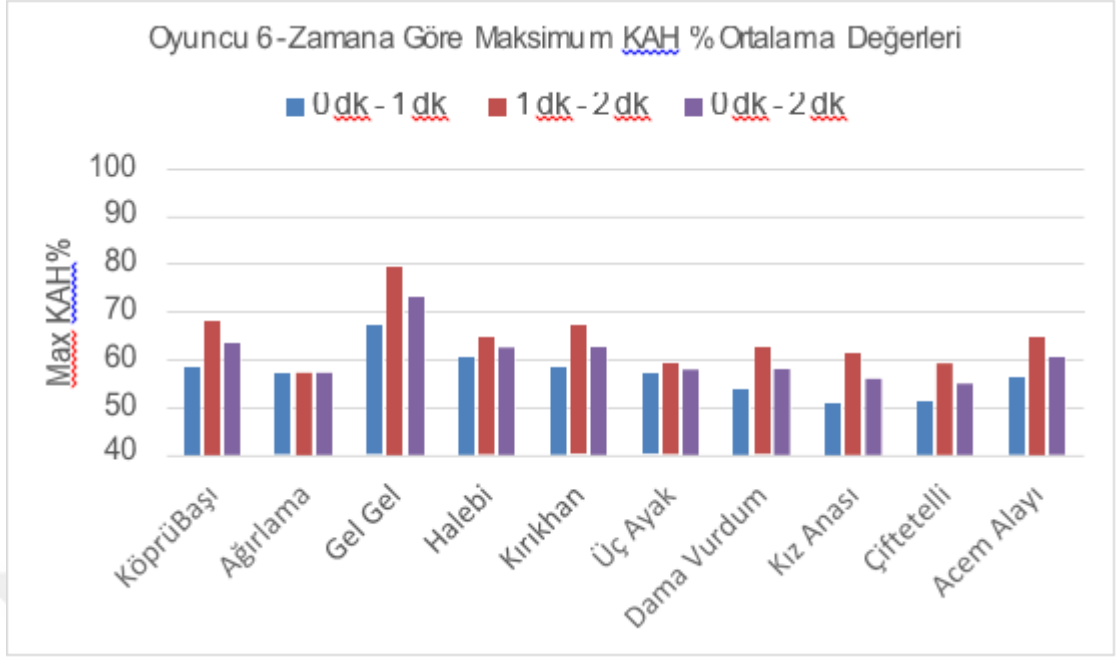
Şekil 4.10. Oyuncu 5-KAH değerleri

Zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte,

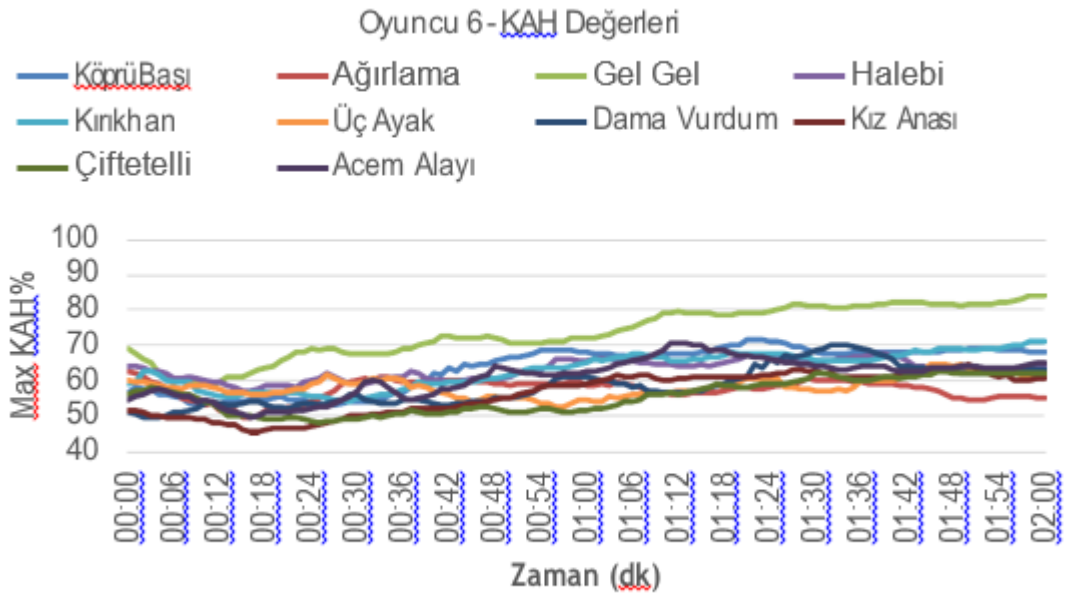
Oyuncu 5'in 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %64 ile Kırıkhan oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %49 ile Kız Anası oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 5'in 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %67 ile Ağır lama oyununda gerçekleşirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %48 ile Kırıkhan ve Üç ayak oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 5'in 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %60 ile Ağır lama ve Halebi oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri % 49 ile Kız Anası ve Üç Ayak oyununda gerçekleşmiştir.



Şekil 4.11. Oyuncu 6- zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri



Şekil 4.12. Oyuncu 6 -KAH değerleri

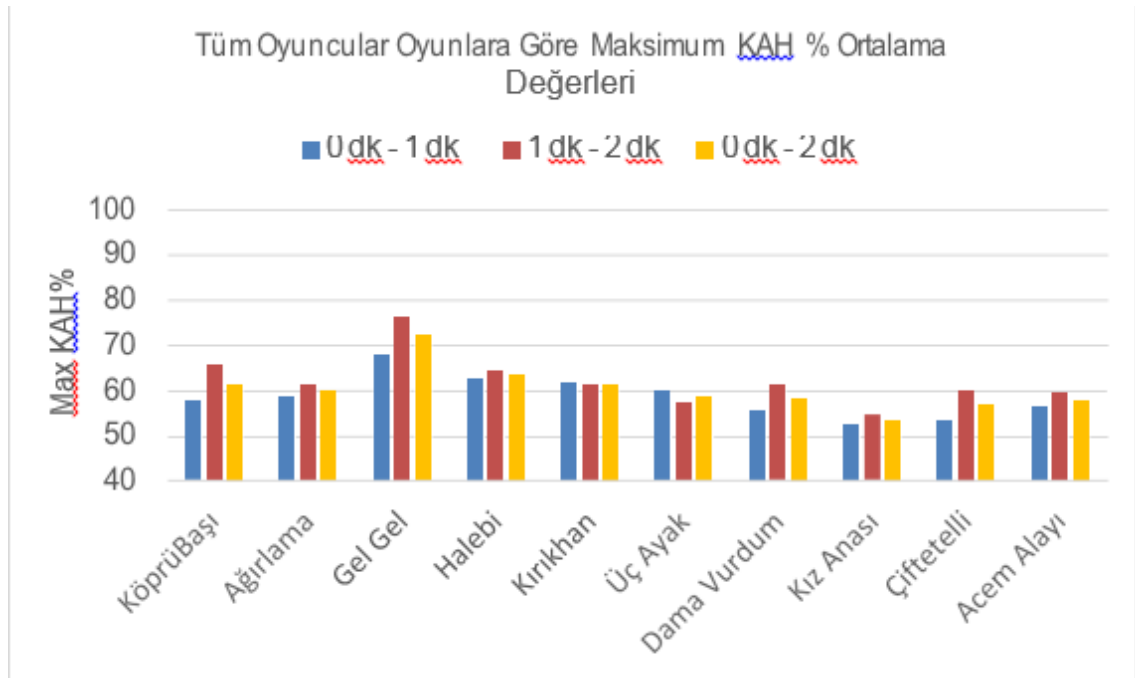
Zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerlerinin gösterildiği bu grafikte, oyuncu 6'nın 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %67 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-1 dakika arası

performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %51 ile Kız Anası ve Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 6'nın 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %80 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %57 ile Ağırlama oyununda gerçekleşmiştir.

Oyuncu 6'nın 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %73 ile Gel Gel oyununda gerçekleşirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri % 55 ile Çiftetelli oyununda gerçekleşmiştir.

Her oyun için, her oyuncu üzerinde kalp atım hızı ortalama değerlerini ortaya çıkaran ölçüm sonuçlarının gösterildiği grafikler sonrasında, tüm oyuncuların zamana göre maksimum kalp atım hızı %'lik ortalama değerleri ise, aşağıdaki grafikte gösterilmektedir.



Şekil 4.13. Tüm oyuncular zamana göre maksimum KAH % ortalama değerleri

Elde edilen veriler sonrasındaki grafiğe göre; oyuncuların 0-1 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %68 ile Gel Gel oyununda geręekleřirken, 0-1 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %53 ile Kız Anası oyununda geręekleřmiřtir.

Oyuncuların 1-2 dakika arası performansında maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek %76 ile Gel Gel oyununda geręekleřirken 1-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %55 ile Kız Anası oyununda geręekleřmiřtir.

Oyuncuların 0-2 dakika arası performansında ise, maksimum kalp atım hızı ortalama değeri en yüksek % 72 ile Gel Gel oyununda geręekleřirken, 0-2 dakika arası performansta en düşük maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %54 ile Kız Anası oyununda geręekleřmiřtir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Halk oyunları ana türlerinden halay türünün bir örneği olan Adana yöresi halk oyunlarında yaygın olarak oynanan 10 farklı oyunda, araştırma grubunu oluşturan halk oyuncuların oyun performansları sırasında ölçülen, 0-1, 1-2, 0-2 dakika arasındaki her oyunun zamana göre maksimum KAH %'lik ortalama değerleri incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, fizyolojik zorlanmanın bir göstergesi olarak kabul edilen maksimum KAH yüzde değerleri değerlendirildiğinde, en yüksek zorlanma düzeyinin Gel Gel oyununda ortaya çıktığı gözlenmiştir. Özellikle Gel Gel oyununun ikinci 1 dakikalık sürecinde maksimum KAH'nın %76'sında egzersiz gerçekleştirildiği gözlenmiştir.

Benzer şekilde Gel Gel oyununun toplam 2 dakikalık süresince maksimum KAH'nın %72'sinde egzersiz gerçekleştirilmiştir. Metronom hızı, oyun adım çeşitliliği (sekme, sıçrama, diz çekme el-kol hareketliliği) göz önüne alındığında en yüksek fizyolojik zorlanma düzeyinin Gel Gel oyununda oluşmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Gel Gel oyununun aerobik dayanıklılık kapasitesini geliştirmek amacıyla yapılan egzersizlere benzer bir yüklenme oluşturduğu gözlenmiştir.

En düşük fizyolojik zorlanma ise, %53 ile Kız Anası oyununda oluşmuştur. Bu durumun, oyunun düşük metronom hızı, adım çeşitliliğinin olmaması (tiyatral anlatıma yer veren bir oyun olması) ve oyun icrası boyunca durağan bir seyir izlemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.



Şekil 5.1. KAH egzersiz seviyeleri

“Kalp atım sayısını çeşitli faktörler etkilemektedir. Bunlar; yapılan egzersizin süresi, fiziksel uygunluk, yaş, cinsiyet, vücut büyüklüğü, duruş, his, heyecan, vücut ısısı, çevresel faktörler, psikolojik faktörler, beslenme, sigara ve genetik yapılarıdır. Kalp atım sayısı gün boyunca bu faktörlerin etkisiyle sürekli değişir. Kişiden kişiye farklılık gösterir” (Tamer, 2000, s.131).

Bir fiziksel aktivite olan halk oyunları ve dans çalışma periyotlarında da; oyunun zorluk derecesi, oyunun ritmik yapısı, oyunun süresi, oyunun adım çeşitliliği, oyuncunun kondisyonu gibi etkenler, kalp atım hızı değerlerini etkileyen faktörlerdendir.

“Halk oyunlarının bir fiziksel aktivite olduğu göz önüne alındığında reaksiyon zamanının diğer sportif branşlardaki etkileri bu alanda da görülebilir. Ancak halk oyunlarında bulunan yöresel farklılıklar egzersiz boyutuyla bakıldığında uyarıların sıklığı ve şiddeti bakımından farklılıklar göstermektedir” (Ağırbaş, Çolak ve Ağgön, 2013).

Bunların yanında; halk oyunlarında gerek estetik açıdan, gerekse hareketlerin tam olarak icra edilebilmesi açısından vücut ağırlı da kalp atım hızı değerlerine etki etmektedir.

“Ünveren tarafından (Ocak ve Tortop, 2012) halk oyuncularına yönelik yapılan bir çalışmada elde edilen araştırma bulgularında, düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan deneklerin vücut ağırlığında düşüş gözlemlendiği rapor edilmiştir”

Gupta ve arkadaşlarının (2004) gerçekleştirdikleri bir araştırmada, bale dansçıları ile seçilmiş denek grubunu karşılaştırmışlar ve denek grubunun, bale dansçılarına oranla yüksek vücut kitle değerlerine sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Halk oyuncular üzerinde yapılmış bir diğer çalışmada, yaşları 18 ile 26 arasında olan zeybek oyunları ve horon oyunları oynayan öğrencilerin vücut yağ oranlarının karşılaştırılması yer almıştır. Öğrenci grubu erkeklerden oluşmuştur. Araştırmada horon oynayan oyuncuların vücut yağ oranlarında artış yönünde bir değer olduğu ifade edilmiştir. Hareket çeşitliliği ve ritmik temposu yüksek olan oyunların vücut yağ yüzdelerini düşürerek kilo vermeye yardımcı olduğu ve vücut sisteminin gelişimine katkıları olduğu belirtilmiştir.

Tortop ve arkadaşları (2013) yılında semazen eğitimi çalışmaları yapmaları amacıyla bir deney grubu oluşturmuş, deneklerin bacak kuvvetinin, el kavrama kuvvetlerinin, esneklik gelişimlerinin olumlu olmasının yanında, aerobik yönden de gelişme sağladıklarını belirtmişler. Ayrıca bu 12 haftalık süreçte deney grubunun vücut ağırlıklarında düşüş olduğunu ve bu durumun istatistiksel açıdan önemini bildirmişlerdir.

“Alan yazındaki bir diğer çalışmada (Yıldırım ve arkadaşları, 2014) haftada 3 gün ve toplamda 8 hafta yapılan halk oyunları çalışmalarının bayanların dinamik denge performanslarını geliştirdiğini, Arslan (2012) dans eğitimi alan çocukların denge performanslarının yükseldiğini, Davlin (2004) sporcuların denge performanslarının sporcu olmayan kontrol grubundan daha iyi olduğunu belirtmişlerdir”

Halk oyunlarının kalp atım hızına etkilerinin yanında, yukarıda ifade edildiği gibi; bireylerin fizyolojik değişimlerine de etken olduğu gözlenmiştir.

Halk oyunları ana türlerinden halay türünün bir örneği olan, Adana yöresi halk oyunlarında yaygın olarak oynanan 10 farklı oyun örneğinin kalp atım hızı değerleri üzerine etkilerinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

- Araştırma grubunu oluşturan halk oyuncuların, her oyundaki 0-1 , 1-2 , 0- 2 dakika arasındaki maksimum KAH %'lik ortalama değerleri incelenmiştir.

- Bulgular bölümünde yer alan grafiklerden anlaşılacağı üzere; oyuncuların her bir oyundaki ve her bir zaman aralığındaki maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %'lik değerleri farklı sonuçlar vermiştir.
- Her oyun için, her oyuncu üzerinde kalp atım hızı ortalama değerlerini ortaya çıkaran ölçüm verileri sonrasında, tüm oyuncuların maksimum kalp atım hızı ortalama değeri %'lik değerleri de tespit edilmiştir.
- Sonuç olarak; Adana yöresi halk oyunlarının maksimum KAH'nın %53'ü ile %76'sı arasında yüklenme değerlerinde icra edildiği gözlenmiştir.

Türk halk oyunlarında da tüm dans çeşitlerinde olduğu gibi, ritmik yapı önem teşkil eder. Oyunların ritmik yapısı rakamsal olarak metronom değerleri ile ifade edilmektedir.

Materyal ve Yöntem bölümünde yer alan oyunların metronom değerlerinin bulunduğu tabloda, maksimum kalp atım hızı ortalama değerinin %76 olduğu ve fizyolojik zorlanma düzeyinin en yüksek oranda gerçekleştiği Gel Gel oyununun, 125 Bpm metronom değeri ile temposu en yüksek oyun olduğu görülmektedir.

İncelenen oyunlardan Kırıkhan ve Dama Vurdum oyunlarının metronom değerinin de 125 Bpm olduğu görülmektedir. Ancak, Gel Gel oyununun adım çeşitliliği (sekme, sıçrama, diz çekme, el-kol hareketliliği, vb.) ve oyunun zorluk derecesinin diğer iki oyun ile karşılaştırıldığında, maksimum kalp atım hızı en yüksek olduğu oyun olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Maksimum kalp atım hızı ortalama değerinin %53 olduğu ve fizyolojik zorlanma düzeyinin en düşük oranda gerçekleştiği Kız Anası oyununun 35 Bpm metronom değeri ile temposu en düşük oyun olduğu görülmektedir.

En düşük maksimum kalp atım hızı değeri sonucunun ulaşıldığı Kız Anası oyununun metronom değeri ile Ağır lama oyununun metronom değerinin de aynı olduğu görülmektedir. Ancak, Kız Anası oyununun adım çeşitliliğinin olmaması (tiyatral anlatıma yer veren bir oyun olması) ve oyun icrası boyunca durağan bir seyir izlemesinden kaynaklı, aynı metronom değerine sahip Ağır lama oyununa göre

maksimum kalp atım hızı en düşük oyun olmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir.

Buna göre halk oyunlarında: oyun adım çeşitliliği, ritmik yapı, oyunun zorluk derecesi, oyunun süresi ve oyuncunun kondisyonunun kalp atım hızı değerleri üzerinde etkisi vardır.

Halk oyunları ana türlerinden halay türünün bir örneği olan, Adana yöresinde yaygın olarak oynanan halk oyunları örneklerinin kalp atım hızı değerleri üzerine etkilerinin incelendiği bu çalışmanın sonucunda; Adana yöresi halk oyunlarının maksimum KAH'nın %53'ü ile %76'sı arasında yüklenme değerlerinde icra edildiği gözlenmiş, halk oyunlarının beden aerobik dayanıklılık kapasitesini geliştirmek amacıyla yapılan egzersizlerle, aynı fizyolojik zorlanma düzeyine sahip bir bedensel aktivite olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçtan hareket ile halk oyunları, beden eğitimi ve spor gibi enerji birikimiyle ortaya çıkan ve kas gücü kullanılarak yapılan egzersizlere eşdeğer bir sportif aktivitedir.

Yaygın Eğitim Merkezi bünyesinde ve Yükseköğretim Kurumlarının Spor Bilimleri üzerine eğitim veren birimlerinde daha fazla sayıda Türk Halk Oyunları bölümü mezunlarının istihdam edilmesi ve yine bu bölüm mezunlarının Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurumlara Türk Halk Oyunları Öğretmeni olarak atamalarının gerçekleştirilerek, Türk Halk Oyunları derslerinin müfredatta yer alması ile, bir sportif faaliyet ve sosyalleşme aracı olan halk oyunlarının yaygınlaştırılmasına katkıda bulunulabilir.

Bu çalışma, halk oyunlarının her türüne uyarlanabilir ve halk oyunlarının kültürel yönünün ağırlıklı olarak çalışıldığı literatüre, halk oyunları spor ilişkisi yönüyle de katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Ağırbaş, Ö., Çolak, M. ve Ağgön, E. (2013). Halk Oyuncularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanları, Malatya, 1. Uluslararası Türk Halk Oyunları Kongresi, 10- 12 Mayıs 2012, İnönü Üniversitesi, İnönü Üniversitesi Sanat & Tasarım Dergisi, Cilt:3, Özel Sayı, 152.
- Aktaş, G. (2006). Dans'a İlk Adım, Ege Üniversitesi, İzmir, 26
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin Sağlık Yararları, Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi, 9
- Artun, Dr. E. ve Koz, S. (2000). Efsaneden Tarihe Adana Köprü Başı Kitabında Adana Halk Pratiđi: Beyaz Yayınları, İstanbul, 474.
- Aydın, C. (1982). Toplum Bilim Açısından Halk Oyunlarının Sportif Değerleri. Ege Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 5
- Aydın, C. (1992). Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma. Ege Üniversitesi Basımevi İzmir, 40
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33
- Bozbuğık, N. (2018). Sağlıklı Kadınlarda Ev Egzersiz Eğitiminin Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi: Yoga Egzersizleri, Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 6
- Çelebi, A. (1991). Türk Halk Oyunları Eğitici ve Öğrencilerinin Türk Halk Oyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma (İzmir İli Örneği) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya, 30-31
- Dündar, C. Köy Enstitüleri Belgeseli [https:// www.youtube.com/ watch?v= zP7X36 Msc Bos](https://www.youtube.com/watch?v=zP7X36MscBos) Erişim; 04.04.2019.
- Ekmekçiöđlü, İ., Bekâr, C. ve Kaplan, M. (2001). Türk Halk Oyunları, İstanbul, Esin Yayınevi, 18(1).
- Eroğlu, T. (1999). Türk Halk Oyunları El Kitabı. Mars Basım Hizmetleri Ankara, 32

- Gerek Z. (2007, Eylül). Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 70.
- Gülbeyaz, K. (2018). Hareket Bilimi ve Kültürel Açından Halk Oyunlarının İncelenmesi Türkiye Örneği, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 75
- Karacabey K., Durgun R., Sönmez E., Adiloğulları İ. ve Özmerdivenli, R. (2008). Halay Ve Horon Yöresi Halk Oyuncularının Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi Ve Karşılaştırılması, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 59.s
- Kaya İ. (2011). Zeybek ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Erkek Halkoyuncuların Vücut Yağ Yüzdeleri ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 378.
- Kaya, M. (2016). Türk Halk Oyunları Fiziksel/Zihinsel Boyutları. Ürün Yayınları, Ankara, 11
- Ocak Y., Tortop, Y. (2012). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 52.
- Özer, D., Baltacı, G. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite: Klasmat Matbaacılık, Ankara, 56.
- Şahin, Ş. (2011). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Taekwondocularda Kalp Atım Hızı ve Kan Laktat Konsantrasyonundaki Değişimlerin Müsabaka Süresince İncelenmesi, 19.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayinevi Ankara, 131
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, The Journal of Academic Social Science Studies, 1071
- Tortop, Y., Aksu A.İ, Gümüş H., (2013). Semazen Eğitimi Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, s. 47.
- Web1: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Adana> Erişim; 04.04.2019.
- Web2: <https://www.thof.gov.tr/tarihce/> Erişim; 04.04.2019.
- Yakar, K. (2003). Fizyoloji, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 171(5).
- Yıldırım İ., Tortop Y., Aksu A.İ., (2014). 12 Haftalık Semazen Eğitimi Çalışmalarının Statik ve Dinamik Denge Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi, Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, s. 81

ÖZGEÇMİŞ

Canan TÜRKEY 18.03.1989 tarihinde Adana'da doğdu. İlk, Orta ve Lise öğrenimini Adana'da tamamladı. İlkokulda başladığı halk oyunları serüveninde, halk oyunları yarışmalarında oyuncu olarak yer aldığı halk oyunları ekipleri ile çeşitli kategorilerde birçok derece aldı. Öğrencilik yıllarındaki halk oyunları eğitiminin yanında, Adana Folklor Araştırma ve Geliştirme Derneğinde uzun yıllar oyuncu olarak yer aldığı dernek ekipleriyle de dereceler aldı. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları Bölümünde lisans eğitimine başladı ve aynı bölümden 2012 yılında bölüm ve okul birincisi olarak mezun oldu. Lisans öğrenimi sırasında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden almış olduğu Pedagojik Formasyon Eğitim sertifikası yanında Türk Halk Oyunları Federasyonu Türk Halk Oyunları Usta Öğreticilik belgesi ve 2. Kademe Antrenörlük belgesine de sahip olan Canan TÜRKEY, müzik ve halk oyunları öğretmeni olarak çeşitli kurumlarda görev yaptı. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı mezunudur.