



**12-14 YAŞ ARASI HALK OYUNLARI OYNAYAN
VE OYNAMAYAN ÇOCUKLARDA GÖVDE
STABİLİZASYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Ufuk Han BAĞAÇLI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Sertaç ERÇİŞ

Yüksek Lisans Tezi-2019

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12-14 YAŞ ARASI HALK OYUNLARI OYNAYAN VE
OYNAMAYAN ÇOCUKLARDA GÖVDE
STABİLİZASYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Ufuk Han BAĞAÇLI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Sertaç ERÇİŞ**

**ERZURUM
2019**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

12-14 YAŞ ARASI HALK OYUNLARI OYNAYAN VE
OYNAMAYAN ÇOCUKLARDA GÖVDE
STABİLİZASYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ufuk Han BAĞAÇLI

Tez Savunma Tarihi : 08 / 05 / 2019


Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Sertaç ERCİŞ (Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI (Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İzzet UÇAN (Bayburt Üniversitesi)

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM - 2019

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGELER VE KISATMALAR DİZİNİ.....	VII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Folklorun Tanımı	6
2.2. Halk Oyunları Tanımı ve Ortaya Çıkışı.....	7
2.3. Türk Halk Oyunları.....	8
2.4. Türk Halk Oyunları Türleri.....	9
2.4.1. Bar.....	10
2.4.2. Halay.....	10
2.4.3. Karşılama ve Hora	10
2.4.4. Horon	11
2.4.5. Kaşık Oyunları	11
2.4.6. Kafkas Oyunları	11
2.5. Erzurum Yöresi Halk Oyunları (Erzurum Barları)	12
2.5.1. Erzurum Barlarına Ait Hareketler.....	13
2.6. Core.....	16
2.6.1. Core nedir?.....	16
2.6.2. Core Anatomisi	17
2.6.3. Core Kasları	18
2.6.4. Core Stabilizasyonu	19
2.6.5. Halk Oyunları Antrenmanlarının Core Bölgesine Etkisi	20
2.7. Denge	22

2.7.1. Statik Denge.....	22
2.7.2. Dinamik Denge	23
2.8. Esneklik	23
2.8.1. Esnekliği Etkileyen Faktörler	24
3. MATERYAL ve MEDOTLAR.....	25
3.1. Araştırmanın Türü.....	25
3.2. Araştırma Gruplarının Belirlenmesi	25
3.3. Verilerin Toplanması	26
3.3.1. Boy Uzunlukları Ölçümü.....	26
3.3.2. Vücut Ağırlıkları Ölçümü.....	27
3.4. Core Kuvveti Ölçüm Testler.....	27
3.4.1. Prone Bridge Testi (Plank Testi)	27
3.4.2. Mekik Testi	28
3.4.3. Sırt Ekstansiyon Testi	28
3.4.3. Lateral Fleksiyon Testi (Yan Plank).....	29
3.5. Denge Testleri.....	30
3.5.1. Yıldız Denge Testi	30
3.5.2. Stork Denge Testi	31
3.6. Esneklik Testleri	32
3.6.1. Uzan Eriş Testi.....	32
3.7. İstatiksel Değerlendirme	33
3.8. Araştırma Etik İlkeleri	33
3.9. Araştırma Sınırlılıkları	33
4. BULGULAR.....	34
4.1. Antropometrik Veriler	34

4.2. Core Stabilizasyon Ölçümleri	34
4.3. Denge Ölçümleri	35
4.4. Esneklik Ölçümleri	36
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	47
6.1. Sonuçlar	47
6.2. Öneriler	48
KAYNAKLAR	49
EKLER	57
EK 1. ÖZGEÇMİŞ	57
EK 2. ETİK KURUL ONAYI	58
EK 3. İZİN BELGELERİ	59

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aőamasında yardımlarını esirgemeyen ağabeyim danıőman hocam Sayın Dr Öğr. Üyesi Sertaç ERÇİŞ'e en derin saygı ve őükranlarımı sunarım.

Tez aőamasında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Ozan SEVER'e Kadir AKPINAR' a, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin değerli hocalarına, ölçümlerin yapıldığı Pasinler Ortaokulu öğretmenlerine, Erzurum Kültür Turizm ve Gençlik Spor Kulübü yönetim kurulu üyelerine, çalışma boyunca desteklerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ufuk Han BAĞAÇLI

ÖZET

12-14 Yaş Arası Halk Oyunları Oynayan ve Oynamayan Çocuklarda Gövde Stabilizasyonlarının Karşılaştırılması

Amaç: Bu tezin amacı Erzurum yöresi halk oyunları çalışmalarına katılan ve katılmayan çocukların gövde stabilizasyonları, denge ve esneklik arasındaki farkı ortaya çıkarmaktır.

Materyal ve Metot: Araştırma yaş ortalamaları $12,95 \pm 0,67$ yıl olan 40 erkek öğrenci ile gerçekleştirilecektir. Öğrencilerden 20 'si ortalama 5 yıldır düzenli olarak her hafta sonu halk oyunları kurslarına katılan, 20 kişi ise hiçbir kursa katılmayan sedanter yaşam süren öğrencilerden oluşmaktadır. Bireylerin boy kilo esneklik denge ve gövde stabilizasyonlarını ölçmek için geçerliliği önceden ispatlanmış olan ölçüm aletleri ve testler uygulandı. Gövde stabilizasyonu için plank, yan plank, sorensan sırt ve mekik testleriyle ölçüm yapılmıştır. Denge ölçümleri için yıldız denge testi ve stork denge testleri uygulandı. Esneklik testi için uzan eriş testi uygulandı. Ölçümler SPSS istatistik programında $p < 0,05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi.

Bulgular: Araştırmadan yapılan ölçümlerde plank testinde oynayan grup 71.70 ± 27.282 oynamayan grup 41.05 ± 17.813 , mekik testinde oynayan grup 23.4 ± 9.255 oynamayan grup 5.90 ± 4.090 , oynayan grup 164.55 ± 51.221 oynamayan grup sorensan sırt testinde 91.60 ± 58.593 yan plank testinde oynayan grup 47.20 ± 16.929 oynamayan grup 28.55 ± 13.367 , yıldız denge testinde (dominant ayak) denek grubu 626.05 ± 57.530 oynamayan grup 528.50 ± 49.896 yıldız denge testinde (non-dominant ayak) oynayan grup 617.30 ± 58.441 oynamayan grup 526.05 ± 47.486 stork testinde oynayan grup 97.10 ± 60.594 oynamayan grup 43.65 ± 34.358 uzan eriş testinde oynayan grup 27.95 ± 4.261 oynamayan grup 16.60 ± 5.789 bulguları saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak uzun süre Erzurum yöresi halk oyunları çalışmasına katılan çocukların sedanter yaşam süren çocuklara göre gövde stabilizasyon, denge ve esneklik daha iyi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Esneklik, Denge, Halk oyunları, Gövde stabilizasyonu

ABSTRACT

Comparison of Core Stabilization in Children Performing and Nonperforming Folk Dances between 12-14 Years Old

Purpose: The purpose of this thesis is to determine the difference between core stabilization, balance and flexibility of children who attend and do not attend folk dance studies of Erzurum region.

Material and Method: The study will be carried out with 40 male students whose average age is $12,95 \pm 0,67$ years. 20 of the students consisted of students who have attended folk dances every week for the last 5 years and the other 20 of the students who do not attend any courses and live a sedentary life. To test the height, weight, flexibility, balance and core stabilization of the subjects and control groups, the instruments and tests proven before will be applied. It has been measured with plank, side plank, sorensen back and sit-up tests for core stabilization. Star excursion balance and stork balance tests have been applied for balance measurements. For flexibility test, sit and reach test has been applied. The measurements have been evaluated in SPSS statistical program at $p < 0.05$ significance level.

Findings: Following findings have been determined in measurements carried out in study: group playing 71.70 ± 27.282 - group not playing 41.05 ± 17.813 in plank test, group playing 23.4 ± 9.255 group not playing 5.90 ± 4.090 in sit-up test, group playing 164.55 ± 51.221 group not playing 91.60 ± 58.593 in sorensen back test, group playing 47.20 ± 16.929 group not playing 28.55 ± 13.367 in side plank test, group playing 626.05 ± 57.530 group not playing 528.50 ± 49.896 in star excursion balance test (dominant foot), group playing 617.30 ± 58.441 group not playing 526.05 ± 47.486 in star excursion balance test (non-dominant foot), group playing 97.10 ± 60 . group not playing 43.65 ± 34.358 in stork test, group playing 27.95 ± 4.261 group not playing 16.60 ± 5.789 in sit and reach test.

Conclusion: In conclusion, it has been determined that the children who attend folk dances of Erzurum region have more core stability., balance and flexibility in comparison with the children who live a sedentary life.

Key Words: Flexibility, Balance, Folk Dances, Core Stabilization

SİMGELER VE KISATMALAR DİZİNİ

cm : Santimetre

H : Hipotez

sn : Saniye



ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı.....	10
Şekil 2.2. Başbar'a ait bir hareket gösterimi	14
Şekil 2.3. Core Kasları.....	18
Şekil 2.4. Core Kaslarının Sınıflandırılması.....	18
Şekil 2.5. Bermarg' core bölgesi kaslarına ait yaptığı gruplama;	19
Şekil 3.1. Boy uzunluk ölçüm aleti.....	26
Şekil 3.2. Ağırlık ölçüm aleti.....	27
Şekil 3.3. Plank Hareketi	28
Şekil 3.4. Mekik Hareketi.....	28
Şekil 3.5. Sırt Ekstensiyon Testi.....	29
Şekil 3.6. Yan Plank Hareketi	30
Şekil 3.7. Yıldız Denge Testi.....	31
Şekil 3.8. Stork Testi	32
Şekil 3.9. Uzan Eriş Testi Sehpası.....	33

TABLULAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri	34
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan bireyler ait tanımlayıcı bilgiler, gruplar arası yaş, ağırlık, boy ve spor yaşı karşılaştırılması	34
Tablo 4.3. Gruplara ait Core Stabilizasyon Test Ölçümleri	35
Tablo 4.4. Gruplara Ait Denge Test Ölçümleri	35
Tablo 4.5. Gruplara Ait Esneklik Test Ölçümleri	36
Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Halk Oyunu Oynama Yılına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları	37
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boy Uzunluklarına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları	38
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boy Uzunluklarına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları	39

1. GİRİŞ

Halk oyunları insanlığın var oluşa kadar eski olan insanların duygu düşüncelerini çeşitli hareketlerle ifade etmesidir. Türk milletinin kültürel öğelerini, yaşam tarzını, duygularını çeşitli oyunlarla ifade etmesiyle oluşturduğu hareketlere Türk Halk Oyunları denilmektedir. ¹

Halk oyunları ilkel çağlardan beri olan ve günümüze kadar çeşitli aktarımlarla oluşan bir olgudur. İlk zamanlar bir tapınma bir büyü veya herhangi bir amaca bağlı olarak yapılırdı. Halk oyunlarının amacı eğlenmek değil yaşam tarzını bir parçası olan inanma ve insanların kendilerini kanıtlama yoludur. Doğa üstü güçlerle sesleniş onlarla bir bağlantı kurma şeklidir dans. ²

Türk kültürün en önemli unsurlarından biride Türk halk oyunlarıdır. Türklerin tarih boyunca yüz yılları aşan bir geçmişinin olması, sürekli göç etmesi sebebiyle zengin ve köklü bir kültüre sahiptir. Türk halk oyunları bu çeşitliliği çok olması sebebiyle bölgeler ayrılmış ve her bölgenin kendine has oyun türü, elbisesi, müziği, oyun tarzı, oluşmuştur. Bu türlerden biri de Doğu Anadolu Bölgesinde görülen bar türüdür. Bar türünün kendine has bir tarz ve yapısıyla Erzurum barları ayrı bir özelliğe sahiptir. ³

Türk halk oyunları tarihsel süreçte usta çırak ilişkisiyle yayılma göstermiş ve kuşaktan kuşağa aktarılmıştır. Cumhuriyetin ilanıyla birlikte milli hareketler yayılımı hızlanmıştır. Milli kültürün bir parçası olan halk oyunları da cumhuriyetin ilanıyla yayılım göstermiş ve derlenip toplanmıştır. ³ Çeşitli kurum ve kuruluşun arşivleme, yayma ve yaşatma faaliyetleriyle birlikte gelişme göstermiştir. Halk oyunları faaliyetleri 70 yıllardan sonra çeşitli derneklerin kurulmasıyla daha sistematik bir hale gelmiş ve kültürel boyutu gelişim göstermiştir. Halk oyunların kültürel gelişimin yanı sıra spor ve sahnelenmesi önemlide ölçüde gelişme göstermiştir. Halk oyunları federasyonluğun kurulmasıyla sportif alanda gelişim göstermiştir. ¹⁴

İnsanlık kadar eski olan halk oyunlarının sportif alanda varlık göstermesi çok geç olmuştur. Bunun sebebi ise halk oyunlarını genellikle eğlence amacıyla bir araya gelinip oynanan oyunlar olarak görülmesi sebebiyledir. Halk oyunlarının sportif faaliyetlerine geç başlanması sebebiyle bu konuda yeterince kaynak bulunmamaktadır. Halk oyunlarının insanların fiziksel etkileri üzerinde yeterince çalışma bulunmamaktadır.

Türk halk oyunlarının çeşitli ve geniş bir hareket bütünlüğü bulunmaktadır. Bu geniş hareket bütünlüğü de fiziksel olarak birçok fayda sağlamaktadır. Fizyolojik yararlarının yanında sosyolojik ve psikolojik yararları da oldukça fazladır. ¹ Halk oyunlarının fiziksel etki yaratacağı bir bölge de core bölgesidir.

Gövde(core) stabilizasyonu 90 yılların başında yaygınlaşmaya başlayan bir kavramdır. Sağlıkçılar hastalarını tedavi için veya yaralanmaları önlemek için bu kavramı kullanmaktadır.

Vücudun core bölgesi olarak anılan bölge anatomik olarak vücudun merkezi olarak kabul edilirken bu bölge tam olarak omurga, pelvis kemiği ve üst bölgelerini kapsamaktadır. Bu bölgede bulunan ve stabilizasyonu sağlayan kaslar ise lokal ve global olmak üzere ikiye ayrılır. Global kaslar pelvis bölgesinde başlayan ve göğüs kafesinde biten kasları kapsarken lokal kaslar spinal koluna saran ve vertebraya tutulan kaslardır. Lokal kasların görevi lumbar vertebraya etki eden kuvvet sırasında stabilizasyonu sağlamak iken global kasların görevi ise güç gerektiren hareketleri oluşmasını ve dış kuvvetlerin dağılımını gerçekleştirmektir. ⁴

Gövde stabilizasyonun en önemli özelliği güç evi olması ve bu gücün alt ve üst ekstremitelere aktarmaktır. ⁵ Core stabilizasyonu düzgün bir duruş ve denge için önemli bir katkısı vardır. Halk danslarının icrasında da core stabilizasyonu önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin dengede kalıp hareketi gerçekleştirmesi için oldukça önemlidir.

Halk oyunları çalışmalarını core bölgesinde bulunan kasların güçlenmesinde etkisi bulunmaktadır. Erzurum barlarının hareket yapısı ve bu hareketin etki ettiği kaslar incelendiğinde core bölgesindeki kasların güçlenmesine katkı sağlayacak birçok hareket yapısı bulunmaktadır.

Halk oyunlarının sportif alanda yer alması çok yakın tarihe dayanmamaktadır. Sportif açıdan eski bir geçmişi olmaması sebebiyle sağlık üzerindeki etkilerini veya sporcu performansı üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar yeterince bulunmamaktadır. Core stabilizasyonun öneminin son zamanlarda daha iyi anlaşılması sebebiyle bu konu üzerinde eski çalışmalar yeterince bulunmamakta. Halk oyunları ve core bölgesinin bağlantısını inceleyen ise çok nadir çalışmalar bulunmaktadır.

Literatür taraması yaptığımızda genellikle birkaç haftalık çalışmaların sonucu incelenmiş ve buna göre değerlendirme yapılmıştır. Uzun süre halk oyunları çalışmalarına katılan çocukların gövde stabilizasyonları karşılaştırılması çalışmalarına rastlanmamıştır. Erzurum bar yöresine ait oyunları uzun yıllar oynayan çocuklarla hiçbir sportif etkinliği olmayan ve sedanter yaşam süren çocukların gövde stabilizasyonu ve buna bağlı olarak denge esneklik karşılaştırmaları yapılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş arası Erzurum bar yöresi halk oyunları antrenmanlarına düzenli olarak katılan çocuklarla, hiçbir sportif etkinliği olmayan sedanter yaşam süren çocukların gövde stabilizasyonlarının, denge ve esnekliklerinin karşılaştırılması ve halk oyunları çalışmalarının bu parametreler üzerindeki etkisini saptamaktır.

Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmanın önemi Erzurum yöresi halk oyunları oynayan çocukların bazı parametreleri üzerindeki etkisini saptamak, çocuk yaşta halk oyunlarına

yönelmenin faydalarını ortaya çıkararak insanların halk oyunlarına yönelmesini sağlamaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışmanın tek merkezde yapılmış olması
- Çalışmaya katılan bireylerin büyüme çağında olması.
- Çalışmaya katılan bireylerin sadece erkek olması.
- Bireylerin ölçümleri sadece saha testleriyle ölçülmüş olması.

Araştırma Soruları

- Düzenli yapılan Erzurum yöresi halk oyunları çalışmalarının çocukların gövde stabilizasyonları üzerinde etkisi var mıdır?
- Düzenli yapılan Erzurum yöresi halk oyunları çalışmalarının çocukların denge üzerinde etkisi var mıdır?
- Düzenli yapılan Erzurum yöresi halk oyunları çalışmalarının çocukların esnekliği üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H: Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların gövde stabilizasyonu üzerinde etkisi vardır.

H1: : Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların gövde stabilizasyonu üzerinde etkisi yoktur.

H2: : Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların denge gelişimi üzerinde etkisi vardır.

H3: Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların denge gelişimi üzerinde etkisi yoktur.

H4: Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların esneklik gelişimi üzerinde etkisi vardır.

H5: Sürekli yapılan halk oyunları çalışmalarını çocukların esneklik gelişimi üzerinde etkisi yoktur.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Folklorun Tanımı

Sözcük ilk kez 1846 yılında İngiliz bilimci William j. Thomas tarafından kullanıldı. İngilizce'deki folk(halk) ve lore(bilim) sözcüklerinin birleşimiyle oluşmuştur. Türkçede de aynı manaya gelen halk bilimi kullanılmaktadır. ⁶

Folklor bir millete ait maddi, manevi tüm değerlerini inceleyen, sınıflara ayırarak araştıran ve bu araştırmalar sonucunda bir değerlendirme yapan bilim dalına denir. ⁷

Boratay'a (1969) göre folklorun amacı, halk kültürü ürünlerini toplayıp değerlendirerek geçmiş kültüre ve gelecek kültüre fayda sağlamaktadır. Bir bakıma halk bilimi toplumun geçmişini inceler ama folklor o toplumun tarihi değildir. Halk bilimi tarihten kendi konusuna giren vakaları, kaideleri vs. incelemek için faydalanır. Tarihin amacı olayları aslında nasıl gerçekleştiğini öğrenmektir. Folklor ise gerçeğe aykırı tarafları üzerinde de durur. ⁸

Halk biliminin amacı insanların asırlarca yıldan beri biriktirip getirdiği ve o topluluğun yaşam tarzlarını günümüzde de uluslar arasındaki yaşayan bilgileri araştırmak değerlendirmek ve sonrasında gelecek insanlara bu kültürleri aktarmaktır.

Bu araştırmanın ana konusu olan halk oyunları (dans) aslında halk bilimin ele aldığı konulardan sadece biridir. Halk bilimi, belirli bir bölgenin veya bir ulusun tarihini, yaşantısını, yiyecek içeceklerini, giyimini, düğünlerini, cenazelerini, örf ve ananelerini tamamını ele alırken, halk oyunları bu ele konulardan yalnızca biri olarak yer alır. Tüm bu açıklamalara baktığımızda halk arasında halk oyunları yerine kullanılan, folklor kavramı, folklor kursu, folklor oyunu gibi kullanımların aslında yanlış söylemler olduğu görmekteyiz Folklor genel bir tabirdir halk oyunları ise folklorun içinde yer alan daha özel bir tabirdir.

2.2. Halk Oyunları Tanımı ve Ortaya Çıkışı

“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.”⁹

Halk oyunları müzik ve hareketten oluşmaktadır. Düzenli ve birbirini takip eden ritmik hareketlerin uyumlu şekilde ortaya çıkmasından oluşur. Az da rastlansa müzik olmadan da belli bir ritme bağlı olarak da görülebilir. Hareket bütün olarak ayaktan başlar vücut ve kollara kadar uzanır. Ayaklar kollar ve gövde uyumu kadar, oyunun oynandığı ekibinde uyumlu olması gerekmektedir. Hatta bazen bir jest bir duruş bir bakış bile bir bütünlük ifadedir.¹⁰

İlkel insan topluluklarında algılayamadıkları olayları kutsal kabul edip saygı göstermeye başlamıştır. Bu saygı duygu duydukları olaylara zamanla tapınma dinsel törenler yapmaya başlamışlardır. Bu tapınmalarda insan üstü olaylarla görünmeyen varlıklara karşı yapılırdı. Sihir yapma kötü ruh kovma bereket isteme gibi ayinlerde hareket ve ritim olgularını kullanmışlardır. Bu ritim ve hareketler sonucu dans ve tiyatro doğmuştur.¹

İnsanların etrafında gördüğü, doğa olaylarının hayvanları önemli kişileri taklit edilmesiyle devam eden, yine insanların atalarından öğrenip sonraki kuşaklara aktardıkları oyun, insanlık var oluşuna kadar uzanan bir tarihi derinliğe sahiptir. Tüm insanlığın ortak ürünüdür. İnsanlar yaşantılarını tüm öğelerini, duygu ve düşünceleri ifade etmek amacıyla insanlar oyun eylemini bulmuş ve bunu kültürleri kapsamında ifade etmiştir.¹¹

Halk oyunları dinsel törenlerle başlayan ve toplumların uygarlıklarına göre değişiklikler göstererek birçok özelliğiyle günümüze kadar ulaşmıştır. Günümüzde ise kültürel ve sportif faaliyetleriyle varlığını sürdürmektedir.

2.3. Türk Halk Oyunları

İlk insanlara kadar dayanan halk oyunlarının geçmişi, Türklerde ilk izleri Orta Asya'da görülmektedir. Orta Asya'dan Anadolu'ya göçen eden Türkler burada da etkileşim halinde olarak yeni müzikler yeni kıyafetler yeni hareketlerle birlikte bugünkü halk oyunlarımızın temeli oluşturmuştur. Bu süreç asırlar boyunca devam etmiş ve Türk halk dansları bugünkü halini almıştır. Birçok oyunumuzda Orta Asya'daki Türk geleneklerini yaşam tarzlarını görmek mümkündür.¹²

Doğu ve Batı medeniyetleri arasında bir köprü görevi gören Anadolu, topraklarında asırlardır büyük imparatorlukların kurulmasından dolayı zengin bir kültürel çeşitliliğe sahip olmuştur. Bu yüzden de halk danslarının çeşitliliği bu topraklarda ziyadesiyle görülmektedir.¹³

Türk halk oyunları nesilden nesle, usta çırak ilişkisi içinde aktarımı devam etmiştir. Türkiye'de halk oyunları çalışmaları ilk olarak 1926 yılında İstanbul Belediyesi Konservatuar gezilerinde yer almıştı.¹⁴

Ülkemizde halk oyunlarına ait ilk ciddi manada çalışmalar halk evlerinde yapılmıştır. 1932'de kurulan halk evleri dağınık şekilde yürütülen halk oyunları faaliyetleri kendi bünyesinde daha düzenli ve sistematik olarak yapmaya başlamıştır. Halk evlerinin üstlenmiş olduğu bu rolü daha sonraları kurulacak olan Köy Enstitüleri ve Öğretmen Okulları devam ettirecektir.¹⁵

1954 yılında kurulan Türkiye Milli Talebe Federasyonu halk oyunları alanında ciddi çalışmalar yaparak gelişmesinde önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.¹

Halk oyunları 1970 yıllardan sonra kurulan birçok dernek ve kurum kuruluşla birlikte daha hızlı bir şekilde yayılma göstermiştir. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı ve Spor Bakanlıklarının düzenlenmiş olduğu yarışmalar halk oyunlarının yaygınlaşmasını artırmıştır.¹⁴

Halk oyunlarına bilimsel olarak ele alınması ise 80'li yılların ortalarından sonra kurulan halk oyunları konservatuar bölümleriyle sağlanmıştır. ¹

Türk Halk Oyunları Federasyonununun 2001 yılında kurulmasıyla birlikte halk oyunları dernekleri misyonun spor kulüpleri olarak devam ettirmiştir. ¹

2.4. Türk Halk Oyunları Türleri

Belirli bir coğrafi bölgede usul, makam, ritim açısından, ortak özellikleri bulunan ritminin ve makamının belirli yöre müzik aletleriyle çalınmasıyla, oynanış şekli, hareketlerindeki yapı, dizinleme ve icrada birlikteliği ile oynayanlarda ortak hisler uyandıran o bölgeye ait sürekli olarak icra edilen oyun öbeklerine tür denir. ¹⁶

Halk oyunlarının gruplara ayrılmasında birçok teknik kullanılır. Oyun adlarına, oyuncularına, cinsiyete, müziğine vb. bir çok duruma göre gruplama yapılabilir. Ancak gruplama yapılması için en keskin özellikler buldukları bölgelere göre dağılışı ile belirlenebilir. Halk oyunları sınıflandırmasında kati sınırlar çizilmesi oldukça zordur. Özellikle de cumhuriyet ilanından sonra oluşmuş sınırların kültür sınırlarını belirlemesi çok zor bir durumdur. Oyunların bölgesel geçişleri çok fazladır. Türk halk oyunlarında bir bölgede oynanan oyunların birçoğu başka bölgelerde de oynandığı görülmektedir. Oyunların farklı nedenlerle bölgeler arası geçiş olmasından dolayı bir oyun sadece bir yöreye aittir demek oldukça güçtür. ¹⁷

Günümüzde en uygun olan sınıflandırma çeşidi coğrafi bölgelerimizde ortak oyun özellikleri olan illerin oyun türlerinin birleştirilerek sınıflandırılmasıdır. ³ Ülkemizde halk oyunları sınıflandırılmasın 8 tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu türler ise; bar, halay, karşılama, horon, kaşık, teke kafkas ve zeybehtir.



Şekil 2.1. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı

2.4.1. Bar

Bar kelimesinin Sözcük anlamı; Genellikle Doğu ve Kuzeydoğu Bölgesinde görülen ele ele tutuşarak oynayan ve birlik beraberliği simgeleyen ağır ritimli oyun türüdür. Genellikle Erzurum, Bayburt, Ağrı, Erzincan, Sivas ve Artvin illerinde görülmektedir. Oyunların oynamasında kullanılan müzik aletleri ise davul ve zurnadır.

2.4.2. Halay

Genellikle Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesinde Güneydoğu Anadolu bölgesinde Orta Karadeniz Bölümünde, iç Anadolu Bölgesi ve Çukurova Bölümünde en az üç kişiyle oynanan toplu oyunlara denir. Halayda kullanılan müzik aletleri yöresine göre değişiklik göstermektedir. Çoğunlukla davul zurna kullanılırken bunu yanında klarnet bağlama gibi aletlerle de çalınıp oynanabilir. Halayın görüldüğü iller ise Ağrı, Bingöl, Bitlis, Elazığ, Malatya, Muş, Kars, Tunceli, Van, Adana, Adıyaman, Hatay, Diyarbakır, Maraş, Antep, Urfa, Siirt, Çorum, Sivas, Tokat, Çankırı, Kayseri, Kırşehir, Yozgat'tır.

2.4.3. Karşılama ve Hora

Genellikle Trakya bölgesinde oynanan bir oyun türüdür. Bir gurubun veya iki kişinin karşılıklı olarak oynaması gerçekleşen bir oyun türüdür. Ülkemizde Edirne,

Kırklareli, Tekirdağ, Çanakkale gibi illerde oynanan bu tür Bulgaristan, Makedonya gibi balkan ülkelerinde de görülmektedir.

2.4.4. Horon

Karadeniz Bölgesi özellikle Orta Karadeniz ve Doğu Karadeniz Bölümlerinde oynanan hareketli ritime sahip oyun türüdür. Kemeçe, tulum ve davul bu türün başlıca çalgı aletleridir. En yaygın oynandığı iller Giresun, Trabzon, Rize, Artvin yanı sıra Ordu Samsun illerinde de bu tür oyunlar görülür.

2.4.5. Kaşık Oyunları

Türkiye’de Doğu Akdeniz Bölümünde Karadeniz Bölgesinin batı kesiminde ve İç Anadolu Bölgesinde görülen oyun türüdür. Oyun elde kaşıkla karşılıklı geçilerek oynanır. İsmi de buradan almaktadır. Bu türün oynandığı iller ise; Mersin, Eskişehir, Konya, Kırşehir, Ankara, Nevşehir, Antalya, Niğde, Isparta, Afyon’dur.

2.4.6. Kafkas Oyunları

Türkiye’de Kuzey Anadolu Bölgesinde özellikle Kars ve Ardahan ilinde oynanan bir oyun türüdür. Bu oyun türü Kafkaslarda yaygın olarak oynanır. Türkiye sınırları dışında da Azerbaycan ve Gürcistan’da da bu oyun türün oynanmaktadır.

2.4.7. Teke Oyunları

Türkiye’de Akdeniz Bölgesinin batısında ve iç kesimlerinde görülen bir halk oyunları türüdür. Ağırlıkla Burdur, Isparta, Denizli, Antalya ve Muğla illerinde oynanır.

2.4.8. Zeybek

Türkiye’de Ege, İç Batı Anadolu ve Marmara Bölgesinin güneyinde görülen halk oyunları türüdür. Oyunlarda efelerin yaşam tarzını savaşlarını ve kahramanlıkları anlatılır. Hem ağır ritimli hem de hızlı ritimli oyunlar mevcuttur. Bu oyun türünün yaygın olduğu iller ise; İzmir, Uşak, Denizli, Manisa, Bilecik Kütahya ve Aydın’dır.

2.5. Erzurum Yöresi Halk Oyunları (Erzurum Barları)

Bar türünün yoğun olarak görüldüğü illerden biride Erzurum'dur. Hatta bar denince akla ilk gelen isimlerden biri de Erzurum yöresi halk oyunlarıdır. Erzurum yöresi halk oyunları ağır ritimli oynanan ağır başlılık ve mertliğin ifadesidir. Oyunlarında hızlı ritim ve hırçın hareketler görülmez. ¹⁸

Erzurum barları kadın ve erkek barları olmak üzere iki grupta incelenir. Erkek barları ile kadın barları arasında hareket olarak bir bağ olamamasının yanı sıra çalınan müzik aletleri arasında da farklılık vardır. Kadın barları klarnet ve zilli tef ile icra edilirken erkek barlarının müzik aleti davul ve zurnadır.

Günümüze kadar usta çırak ilişkisiyle aktarılarak ulaşan barlar erkek barlarında 18, kadın barlarında ise 16 tanedir. ¹⁸

Erkek barları

1. Başbar
2. İkinci bar
3. Hoşbilezik
4. Sekme
5. Daldalan
6. Çingeneler
7. Tamzara
8. Koçeri
9. Delloy
10. Temirağa
11. Yayvan
12. Köroğlu
13. Uzundere
14. Narey
15. Hançer barı
16. Tavuk barı
17. Turna barı
18. Aşırma

Kadın barları

1. Çarşıda üzüm kara
2. Temirağa
3. Kavak
4. Aşşağıdan gelirem
5. Atın üstünde eğer
6. Çift beyaz güvercin
7. Akça ferikler
8. Narey
9. Hoşbilezik
10. Döne
11. Kavurma koydum tasa
12. Üç ayak
13. Aşırma
14. Habudiyar
15. Pasinin tersinesi
16. Pasinin sallaması

Erzurum barları oyuncuların oyuna başlama konumuna göre iki sınıfa ayrılır. Birincisi açık tutuş olarak adlandırılır. Bu tutuş oyuncular aynı hizada yan yan duracak şekilde yerlerini alırlar ve eller parmak uçlarında birbirine kenetlenerek şekilde yapılan tutuştur. Omuz hizasında baş hizasında ve bel hizasından aşağıya olarak yapılır. Açık tutuşun başka bir tutuş şeklide kollar birbirine uzatılarak omuzlardan bir birini tutmasıyla oluşur. İkinci tutuş şekli ise kapalı tutuştur. Bu tutuş şeklide omuzlar birbirine temas edecek şekilde durulur eller arkadan birbirine kenetlenir yada eller yandaki oyuncunun beline konulur. Oyun açık pozisyona geçtiği sırada tekrar parmaklar kenetlenir.³

2.5.1. Erzurum Barlarına Ait Hareketler

Erzurum barları ağır ritimli vakarlı bir oyun türüdür. Oyun başlangıcında ağır olan ritim oyun içerisinde giderek artar. Bütün oyunlarda ritim sürekli olarak artış göstererek devam eder.¹⁸

Erzurum barlarında en çok görülen temel hareketler ise yürüme, sekme ve çökmedir.

Yürüme

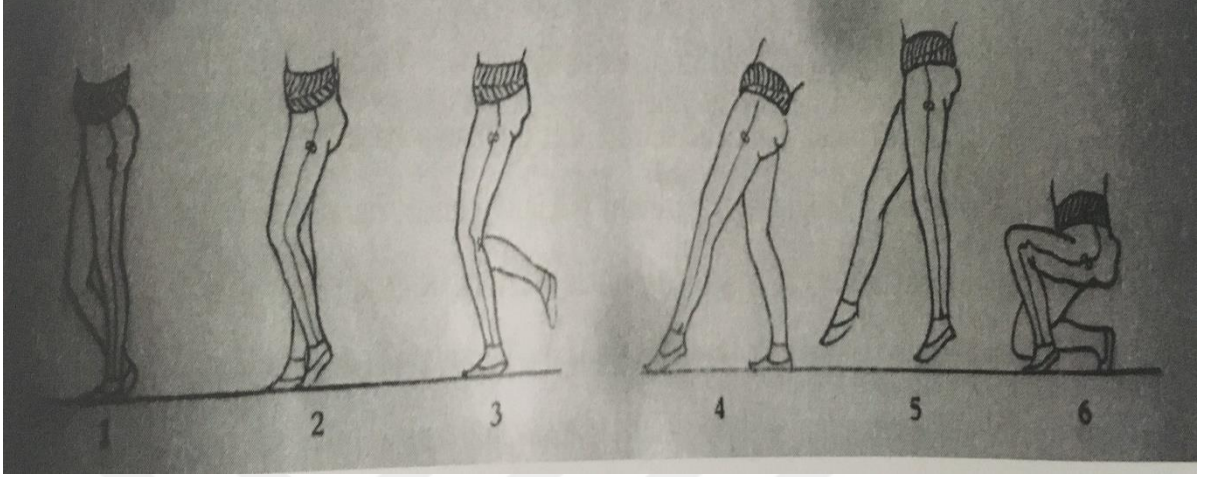
Bir ayağın topuğunun yere temasıyla başlayan ve diğer ayağın topuğunun yere temasına kadar oluşan hareket bütünlerine denir. Yürüme yapılırken adım alma kalçanın flexsiyonuyla bacağın bütün olarak ileri atılması ile gerçekleşir.

Sekme

Ayağın kısa süreli olarak yerden kesilmesi hareketi hoplama hareketinin daha kısa süreli olarak adlandırılabilir. Bu sekme sırasında öne doğru ayak salınma hareketi ise sekerek öne çıkarma hareketi olarak adlandırılır.

Cökme

Çökme hareketi patellanın katlanmasıyla femur ve tibia kemikleri arasında ki küçülme hareketine denir. Diğer halk oyunları türleriyle kıyaslandığında Erzurum Halk Oyunları'nda çökme her oyunda sıkça görülen bir harekettir.



Şekil 2.2. Başbar'a ait bir hareket gösterimi

Bu temel hareketlerin yanı sıra bunlarla birlikte uygulanan bazı hareketlerde bulunmaktadır.

- Adım
- Koşma
- Hoplama
- Çökmede adım
- Yarım çökmede adım
- Bacak titreterek çökme
- Öne diz çıkarma
- Çift sıçrama
- Öne yana arkaya ayak vurma
- Sekerek çift yapma.³

Erzurum Barlarına Ait Hareketlerin Vücut Bölümlerinde Kullanımı;

Boyun

Erzurum barlarında boyun hareketi üç şekilde gerçekleşmektedir.

- Boyun fleksiyonu
- Boyun rotasyonu
- Boyun ekstansiyonu

Gövde

Erzurum barlarında ki gövde hareketleri 4 çeşittir.

- Gövde fleksiyonu
- Gövde rotasyonu
- Gövde lateral fleksiyonu
- Gövde ekstansiyonu

Omuz

Erzurum barlarında görülen omuz hareketleri yedi çeşittir.

- Omuz fleksiyonu
- Omuz ekstansiyonu
- Omuz abduksiyonu
- Omuz adduksiyonu
- Omuz horizontal abduksiyonu
- Omuz horizontal adduksiyonu
- Omuz internal rotasyonu

Dirsek

Erzurum barlarında dirsek hareketleri dört çeşittir.

- Dirsek ekstansiyonu
- Dirsek fleksiyonu

- Pronasyon
- Supinasyon

Kalça

Erzurum barlarında kalça hareketleri dört şekilde görülür.

- Kalça fleksiyonu
- Kalça ekstansiyonu
- Kalça abduksiyonu
- Kalça adduksiyonu

Diz

Erzurum barlarında diz hareketi iki şekilde meydana gelir.

- Diz fleksiyonu
- Diz ekstansiyonu

Erzurum barlarında görülen hareket yapılarını incelediğimizde bir çok hareketin core bölgesi yapısının içinde olduğu görülmektedir.¹⁹

2.6. Core

2.6.1. Core nedir?

Core kelimesi İngilizce'de merkez, çekirdek manasına gelmektedir. Dilimizde bu bölgeyi tam karşılayacak bir sözcük yoktur. Onun yerine gövde sözcüğü kullanılsa da, gövde kelimesi daha fazla bir anatomik kütleyi anlatmaktadır.²⁰

Core bölgesi anatomik olarak vücudun merkezi olarak kabul edilirken bu bölge tam olarak omurga, pelvis kemiği ve üst bölgelerini kapsamaktadır. Spor bilimleri kaynaklarını incelediğimizde ise core kuvveti, core dayanıklılığı, core stabilizasyonu gibi ifadelerin abdominal, paraspinal ve gluteal gibi kasların çalışması olarak görülmektedir.²¹ Bu bölgenin özelliği alt uzuvlardan üst uzuvlara doğru hareket fonksiyonu sağlayarak güç aktarımını gerçekleştirmektir. Bu aktarımı gerçekleştirmesi

ve hareketi dağıtan bir merkez olması sebebiyle güç evi (powerhouse) adını almaktadır. Alt ve üst ekstremitelerin çalışmasını destekler ve denge, esneklik, hızlı hareket etme yavaşlama gibi durumlar bu bölgedeki güçlü kaslar sebebiyle gerçekleşir. Bu kasların güçlendirilmesiyle birçok omurga hastalığı tedavi edilmekte ve atletik performansı artırılmaktadır. ⁴

Sonuç olarak core bölgesi; hareketli veya hareketsiz uzuvlar hangisi olursa olsun gövde omurgayı sabit tutan bir korse gibi çalışma gösterir. Alt ve üst ekstremlere gücü iletmesi sebebiyle güç evi olarak adlandırılır. ²² Yapılan core güçlendirme çalışmalarıyla ise; daha az enerji ile daha çok performans sağlanması, vücut esneklik, denge, kuvvet ve kontrolünde artış sağlanması, sakatlıkların azalması ve omurga hastalıklarının tedavisi sağlanmaktadır. ²³

2.6.2. Core Anatomisi

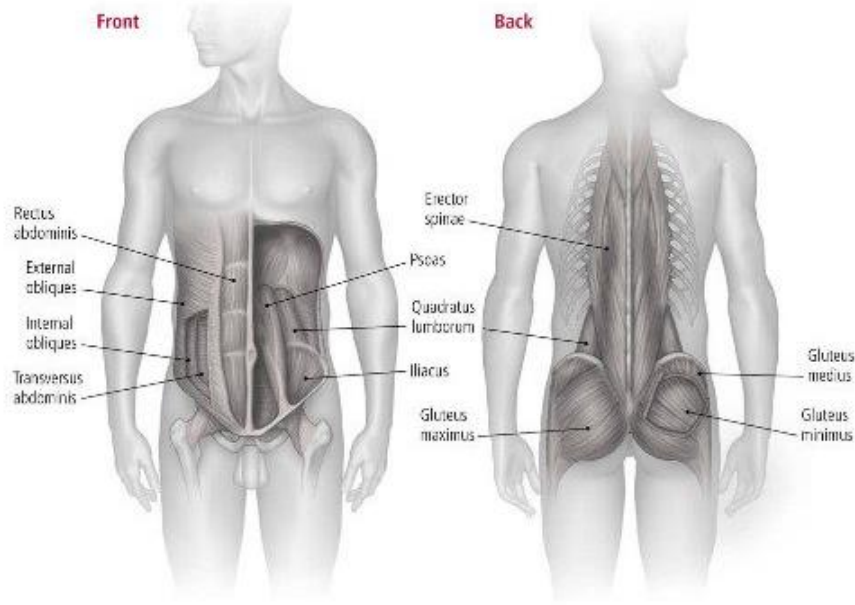
Core bölgesi güçlendirme egzersizleri için planlama yapılmadan önce bu kas yapılarının doğru çalıştırılması için core anatomisinin ve kas yapısının iyi bilinmesi gerekir. Core bölgesi, insan vücudunun ağırlık merkezinin de dahil olduğu sırt-pelvis kalça-karın bölümlerini de içine alan 29 çift kastan meydana gelen bölümü adlandırmak için kullanılmıştır. ²⁴

Core bölgesiyle ilgili literatür taraması yaptığımızda birçok farklılıklar görmekteyiz. Bu farklılıklar spor ve tedavi amaçlı olarak farklılık gösterir. ⁴⁶ Tedavi amaçlı core bölgesi incelediğinde abdominal, paraspinal ve glotal, diyafram pelvis kaslarını kapsamaktadır. Spor amaçlı incelediğinde ise abdominal, lumbar ve kalça birleşimin oluşturduğu göğüs bölgesinden ve dizlere kadar olan kısmı kapsamaktadır. ⁴

Tedavi amacıyla yapılan core bölgesi çalışmalarının ana gayesi vertebral alanın stabil hale getirerek ve farklı nedenlerle meydana gelen kronik omurga hastalıklarını

kontrol altına almaktır. ²⁵ Spor amaçlı yapılan core bölgesi egzersizlerinde hedeflenen ise karın, sırt ve kalça bölgesidir. ²³

2.6.3. Core Kasları



Şekil 2.3. Core Kasları

Berkmar (1988), core bölgesi kaslarını lokal ve global kaslar olmak üzere iki ayrı grupta incelemiştir. ²⁶

Lokal Kaslar (Stabilizasyon Sistemi)		Global Kaslar (Hareket Sistemi)
<u>Birincil Kaslar</u>	<u>İkincil Kaslar</u>	
Transversus Abdominis	Internal Oblik	Rectus Abdominis
Multifidi	Eksternal Oblik'e ait Medial Fibriller Quadratus Lumborum Diyafraam Pelvis Taban Kasları Iliocostalis ve Lognissimus (lumbar kısmı)	Eksternal Oblik'e ait Lateral Fibriller Psoas Major Erector Spinae Iliocostalis (toraks kısmı)

Şekil 2.4. Core Kaslarının Sınıflandırılması (Bergmark'dan, 1988; Panjabi'den, 1992)

Panjami tarafından yayınlanan iki adet makalede ve birçok çalışmada atıf yapılan core yapısının sınıflandırılmasına bakılması yararlı olabilir. ⁴ Panjami bu anatomik yapıyı üç sınıfa ayırmıştır. Bu sınıflandırmalar: Pasif alt sistem, aktif alt sistem ve nötral kontrolüdür. ²⁷

Bu sistemin ilki olan pasif alt sistem, vertebral diskler, ligamentlerden boyundan bele kadar oluşan dokuları içine alır. ²⁸ Kuvvet üretimine direk olarak etkisi yoktur, bu sistem, nötral sistem ile beraber çalışmaktadır. ⁴

Spinal kolonda oluşan değişiklikler ilk önce bu sisteme ulaşır. Sonrasında vertebral pozisyonda meydana gelen farklılıklar ve hareketin idrak edilmesi için merkezi sinir sistemine ikazlar ulaştırılır. Bu sistem süreçte herhangi bir işlev görmezken spinal pozisyonun sonlarına yaklaşıldıkça bağlar ve eklemler aracılığıyla dirence aykırı kuvvet oluşturur. Oluşturduğu bu kuvvet sayesinde pasif bir gerilim sağlar. ²¹

İkinci sistem aktif alt sistem tendonlardan, dokulardan ve kaslardan oluşur. Kuvvet üreterek spinal kolon etrafında sabit bir durum sağlar. ²⁷ Core bölgesinde oluşan farklılıkları algılayıp merkezi sinir sistemine uyarılar gönderir. Merkezi sistemden gelen uyarılara gerekli yerlere gönderir. ²³

Local	Global
Derin	Yüzeysel
Yavaş Kasılır	Hızlı Kasılır
Dayanıklılık Özelliği Yüksek	Güç Aktivelerinde Etkindir
Genellikle Zayıftır	Genellikle Kuvvetlidir
Düşük dirençlerde aktive olur	Yüksek dirençlerde aktive olur
(maksimal kasılmanın 40%'ından düşük)	(maksimal kasılmanın 40%'ından yüksek)
Uzunluk bağımlı kas aktivasyonu	Kuvvet bağımlı kas aktivasyonu

Şekil 2.5. Bermarg core bölgesi kaslarına ait yaptığı grupta

2.6.4. Core Stabilizasyonu

Genel anlamda core stabilizasyonu; sportif etkinlik sırasında vücudun pozisyonu koruyarak var olan enerjiyi uzuvlara gönderme işlemidir. ²⁹ Core stabilizesi ani ve

hızlıdır. Gövde anatomisi motor hareketler gerçekleştiğinde, yüklenmelere karşı vertebral bölgenin bütünlüğü sağlamak ve uzuv hareketlerine stabilize bir durum yaratmak için sürekli uyum sağlaması gerekmektedir.^{30 31}

Gövde stabilizesi, alt ve üst ekstremitelerin hareketinin eş zamanlı olarak gelişmesine imkan sağlar. Gövdenin stabilizesini ayarlamak veya yüklenen yükün kaldırabilmesi için daima değişkenlik gösteren bir yapıya sahiptir. Atletik performans perspektifinden bakınca core stabilitesi ne kadar güçlü bir yapıya sahip olursa alt ve üst ekstremitlerdeki güç oranı doğru orantıda fazla olur.³²

Core kasları, doğru zamanlamayla hareket ederse gövde, alt ve üst ekstremitler görevlerini doğru ve zamanında gerçekleştirir.³² Örnek olarak bir atletizm sporcusu iyi bir atma eylemini gerçekleştirmesi için core stabilizasyonun güçlü bir yapıya sahip olmasıyla gerçekleşir.³³

Core stabilitesi, kişinin dengede durmasını ve bunu uzun süre devam ettirmesine yardımcı olur. Ayrıca core stabilizasyonu, doğru bir duruş, güçlü bir gövde yapısı ve denge yeteneği için çok önemli bir yere sahiptir.³⁴ Core stabilizasyonu dans da önemli bir yere sahiptir. Geleneksel halk dansları ve modern dans core stabilizasyonunun güçlü yapıya sahip olmasını vurgular. Klasik kol kaldırmadan, sekmeye, çöküş hareketlerinden ayak çıkarmaya kadar bütün hareketler oyuncunun vücut merkezinden başlar. İki önemli temel kas olan pelvik taban ve oblik kasları oyunlarda hareketlerin gerçekleştirilmesinde önemlidir.³⁶

2.6.5. Halk Oyunları Antrenmanlarının Core Bölgesine Etkisi

Çocuklarda halk oyunları antrenmanları haftada iki gün on ders saati üzerinden gerçekleşir. Genellikle hafta sonu yapılan antrenmanlar her gün beş ders saati (200 dk) olarak planlanır ve uygulanır. Antrenmanlar sürekli tekrara dayalı ve şiddeti yüksek

programlardan oluşmaktadır. Çalışmalarda en çok tekrar edilen hareketler ise birlikteliği sağlamak amacıyla yürüme, çökme, sekme hareketleridir.

Yürüme sürekli tekrar edilen sağ bacak posterior durumunda sol bacak da anterior durumda iken sağ transvers üzerine gerçekleşen harekettir. Yürüme de kalçalarda addüksiyon, flexion, extansiyon hareketleri gerçekleşirken dizde flexion, gerçekleşmektedir. Geri yürüme hareketinde ise kalçalarda adüksiyon ve flexion, dizde extansiyon ve flexiyon gerçekleşmektedir. Yürüme çalışmalarında adductor kısa ve uzun kasları ve pectineus ince kasları. Bunların yanında psoas majör ve, quadriceps, biceps uyluk, semitendinosus, semimembranosusdur.³⁷ Erzurum barlarını birçoğunda bu yürüme hareketi bulunmaktadır. Erzurum barlarında en çok tekrar edilen harekettir.

Yürüme hareketinden sonra core bölgesi kaslarına etkisi olan çökme hareketi gelmektedir. Çökmede pelvis bölgesinde addüksiyon ve flexiyon, patella bölgesinde flexiyon, ayaklarda dorsal flexiyon hareketleri gerçekleşir. Bu bağlamda Korkutata ve Sönmez (2016) ” Bu hareketlerle gluteus medius, psoas majör, iliacus, biceps femoris, semitendinous, semimembranous, tibialis anterior, dorsal interosei, abductor hallucis, abductor digiti quinti, extensor digitorum longus, extansor digitorum brevis, extensor hallucis longus kasları çalışmaktadır.”³⁷

Bu hareketler yine core bölgesinin kuvvetine bağlı olarak doğru zamanlamayla meydana gelmektedir. Core bölgesinin dayanıklı yapısı kuvvetli yapısı ve stabilizasyonu bu hareketlerin icrası konusunda önemli bir yere sahiptir. Bu amaçla halk oyunları antrenmanlarının önemli bir kısmını bu core bölgesinin stabilizasyonu oluşturmaktadır.

Halk oyunlarında önemli bir etken de alt ve üst ekstremitlerin eş zamanlı hareket etmesidir. Kollar oyunun şekline göre pozisyon alırken bacaklarda oyunda geçen

hareketi gerçekleştirir. Bu hareketin gerçekleşmesi için güç aktarımının merkezi olan core bölgesi en iyi şekilde antrene edilmesi gerekmektedir.

2.7. Denge

Bir canlının devrilmeden durma haline denge denir. Fiziki tanımıyla da birbirine zıt yönde etki kuvvetlerin ve bu kuvvetlerin eşit olması durumunda cismin sabit kalma hali olarak tanımlanabilir. ³⁸ Değişen şartlarda bireyin ağırlık merkezinin dayanma düzeyi içinde tutulması, bu durumun devam ettirilmesi ve korunmasıdır. ³⁹

Dengeyle ilgili bir çok tanım bulunmaktadır. Denge, gövdede meydana değişiklikler sonrasında birbirinden ayrı kasların kasılmasıyla aynı yerde aynı duruşu sürdürebilme yeteneği de denebilir. ⁴⁰ Yine bir tanımda şöyledir; beden aynı duruş pozisyonunda kalması ve yer çekimine karşı durarak yapılacak hareketleri yapabilme kabiliyeti olarak da tanımlanmışlardır. ⁴¹

Denge, beden uzuvlarının normal duruşunun korunması karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu karmaşık yapı harekete uygun birçok kasın kullanımı çeşitli duyu organlarının kullanılması bu sistemin karmaşık halidir. Denge yetisi bebeklik döneminde başlayıp sürekli gelişme gösterir. Ortalama 10 yaşlarında erişkinler düzeyine ulaşır. ⁴²

Denge: statik denge ve dinamik denge olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.7.1. Statik Denge

Bir cisme etki eden net kuvvetlerin birbiri ile dengede ve birbirine eşit oldukları durum statik denge olarak adlandırılmaktadır. ⁴³ Cismin dengede olması bu cisimlerin bir birlerine karşı uyguladıkları kuvvet etkisi kadar ağırlık merkezi yerçekimi hattı ve destek alanın da etkisi görülmektedir. ⁴⁴

Cisim, statik dengesini sağlaması için bazı kuralları yerine getirmesi gerekmektedir. Bu kurallar ise: Cismin ağırlık merkezi yere yakın olmalı, destek alanı

geniş olmalı, yer çekim hattı ağırlık merkezine olabildiğine yakın olmalı ve bu hat destek alanı içinde olmalıdır. ⁴⁴

2.7.2. Dinamik Denge

Dinamik denge, bir hareketi uygularken bedeni kontrol altına alabilme ve hareket sonlanıncaya değin bulunduğu şekli koruması olarak adlandırılır. ⁴⁵ Gövdede etkili olan gövde dışından gelen kuvvetlerin gövdedeki yumuşak dokular tarafından yumuşatılması oluşan dengedir. ⁴⁷

Dinamik dengenin en büyük özelliği hareket yeteneğine sağladığı katkıdır. Hayatımızın sürdürmemiz için yaptığımız çoğu hareketle (yürüme,koşma, oturma, dönme) ve sportif egzersizler de yapmış olduğumuz hareketlerde dinamik denge etkindir. ⁴⁸

Sporcunu veya bir bireyin dengesi dışarıdan gelen bir kuvvetin etkisiyle bozulduğunda görme ya da işitme duyularından birisi veya birkaçının koordineli çalışması, bozulan dengenin tekrar düzeltilmesi için ağırlık merkezini hareketini düzeltmek için kullanabilir. Örnek verecek olursak bir futbol oyuncusu topa vuracağı anda karşı takım oyuncusu tarafından bir temasa maruz kaldığında dengesi bozulacaktır. Oyuncu düşmemek için ağırlık merkezine doğru kendisini doğru konumlamak şartıyla düşmekten kurtulmak için gövdesini düzeltir. ⁴⁹

2.8. Esneklik

Esneklik ile araştırma yaptığımızda birçok tanımla karşılaşmaktayız. Esneklik en genel tanımıyla eklemlerin veya eklem gruplarının hareket edebilme kabiliyetine denir. Bunun yanı sıra hareket etme özgürlüğü olarak da tanımlayabiliriz. Eklemlerin acı duymadan hareket genişliğine olması gerektiği kadar sağlama yeteneği. Bir başka tanımda eklem gruplarının tendonlara baskı oluşturmadan yapmış olduğu hareket düzeninde kalmasıdır.

Esneklikte üç çeşit sınıflandırma mevcuttur bunların birincisi dinamik ve statik esnekliktir. Statik esneklik eklemlerin pasif hareketleri olarak incelenir. Dinamik esneklik ise kasların kasılmasıyla eklemlerin hareket kabiliyetinin en son noktaya kadar ulaşma yeteneği olarak tanımlanabilir. ⁵⁰

İkinci sınıflandırma ise aktif ve pasif esnekliktir. Aktif esneklik kasın kendi gücüyle ortaya koyduğu esneklik sayılırken pasif esneklik kişinin dışarıdan aldığı kuvvet ile eklemlerin genişlik kazanması şeklindedir.

Üçüncü ve son sınıflama ise genel ve özel esneklik. Genel esneklik omurga sistemin tamamındaki eklem gruplarının hareket genişliğini ifade ederken özel esneklik hareket sırasında hareketi gerçekleştiren eklem hareket genişliğini ifade eder. ⁵¹

2.8.1. Esnekliği Etkileyen Faktörler

Esnekliği etkileyen faktörlerin başında yaş faktörü gelmektedir. Doğum öncesinden ölüme kadar insan gelişim halindedir. Bu gelişime bağlı olarak farklı yaş gruplarında farklı esneklikler görülmektedir. Esneklik 0-6 yaş grubunda eklem ve kas gruplarının tam gelişmemiş olmasından ötürü çok fazladır. Bu dönemden sonrada ergenlik çağına gelinceye denk bireyde esneklik artmaktadır.12-13 yaşlarında esneklik maksimum seviye ulaşmıştır. Ergenlikle birlikte esneklik gelişimde azalma görülür. ⁵⁰

Esnekliği etkileyen diğer bir faktör ise cinsiyet faktörüdür. Cinsiyet faktöründe ise görülmekte olan kadınlar erkeklere göre daha esnek olması ve kadınlarda 15-16 yaşına kadar esnekliğin maksimum seviyesine ulaşmasıdır. ⁵²

Esnekliği etkileyen diğer faktörler ise vücut ısısı, hareketten önce kasın ısıtılmasına, gün içerisindeki saatler, yorgunluk ve depresif gibi durumlardır. ⁵³

3. MATERYAL ve MEDOTLAR

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırmaya yaşları 12-14 arası (yaş ortalamaları $12,95\pm 0,67$) olan 40 birey katılmıştır. Bu bireylerin 20'si 3-7 yıl arasında (spor yaşı ortalaması $4,3\pm 1,26$) Erzurum yöresi halk oyunları kursuna sürekli olarak katılım gösteren bireylerdir. Diğer 20'si ise hiçbir kursa ve sportif bir etkinliğe katılmamış sedanter bir yaşam süren bireylerdir. Bu çalışma halk oyunları oynayan ve oynamayan çocuklarda core stabilizasyonu, denge ve esneklik özellikleri uygun test yöntemleriyle ölçülerek Erzurum yöresi halk oyunlarının bu özellikler üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla tasarlanmıştır.

3.2. Araştırma Gruplarının Belirlenmesi

Bu araştırmanın 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde Erzurum ilinin Pasinler ilçesinde Pasinler Ortaokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 20'si hafta sonu halk eğitim merkezleri tarafından verilen Erzurum yöresi halk oyunları kurslarına katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin seçiminde dikkate alınan özellikler ise şöyledir:

Örnek Grubu

- 12-14 yaş aralığında olması,
- En az 3 en fazla 7 yıl boyunca halk oyunları kursuna katılmış olmak,
- Halk oyunları kursuna 3 aydan daha fazla ara vermemiş olmak,
- Son 6 ay içinde herhangi bir spor sakatlanması geçirmemiş olması,
- Hafta da en az 2 gün kurslara katılmış olmak,
- Çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermesi,

Araştırmaya katılacak öğrencilerin seçimi eşitliğin sağlanması ve objektifliğin korunması için araştırmaya etkisi olmayacak bir gönüllü tarafından yapıldı. Seçimler rastgele olarak belirlenerek ölçümlerin objektifliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

3.3.1. Boy Uzunlukları Ölçümü

Bireylerin boy uzunlukları ölçümü ± 1 mm hassasiyeti olan taşınabilir mesitaş marka ölçüm cihazı ile yapıldı. Boy ölçümü sırasında bireyin çıplak ayakla, ayak topukları birleşik, anatomik duruş ve nefesini tutmuş olması istenmiştir. Başının frontal kısmına oturtulan cihazdan alınan sonuç santimetre olarak kayda geçirildi.



Şekil 3.1. Boy uzunluk ölçüm aleti

3.3.2. Vücut Ağırlıkları Ölçümü

Araştırmaya katılan bireylerin ağırlık ölçümleri $\pm 0,1$ kg hassasiyeti olan elektronik tartı aletiyle yapıldı. Ölçüm yapılırken bireylerin çıplak ayak, spor kıyafetli olmaları ve sabit şekilde durmaları istenmiştir. Yapılan ölçüm sonucu kilogram cinsinden kayda alındı.



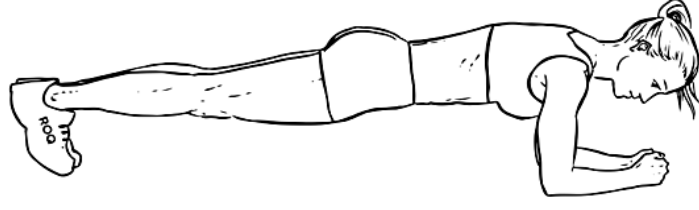
Şekil 3.2. Ağırlık ölçüm aleti

3.4. Core Kuvveti Ölçüm Testler

Core stabilizasyon ölçümleri core bölgesinin kuvvetini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Core bölgesi ölçümü için 4 adet geçerliliği daha önceden ispat edilmiş testler kullanıldı. Bu testler prone bridge testi (plank testi), mekik testi, sırt ekstensiyon testi (sırt izometrik dayanıklılık testi), lateral fleksiyon testi (yan plank) testleridir. Ölçümlere başlanmadan önce bireylere 15 dk ısınma süresi verildi. Bu sürenin ilk 10 dk hafif tempo düz koşu 5 dk ise açma germe hareketleri olarak planlandı. Bireyler 10 kişilik gruplara ayrılıp ölçümler ve ısınma hareketleri için her bir grup ayrı olarak test alanına alındı. Ölçümler her ölçüm istasyonunda sırayla yapılarak istasyonlar arası dinlenme sağlanmıştır.

3.4.1. Prone Bridge Testi (Plank Testi)

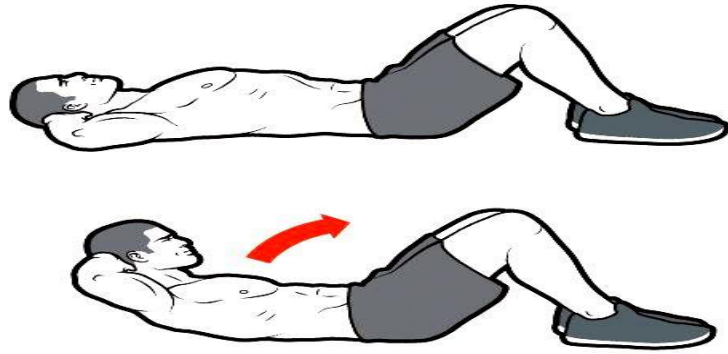
Birey yüzüstü yatmış, önkol ve dirsekleri omuz genişliğinde açık ve ayak parmakları üzerine vücudu kaldırıp , boyun, omuzlar, sırt, kalça ve bacakların yere paralel düz bir hat oluşturması sağlandı.. Test sırasında doğru konumda olup olmadığı kontrol etmek için bir metre ile başlangıç pozisyonu ölçüldü.Uygun durumda bozulma görüldüğünde test durduruldu ve olağan süre ölçüm olarak alındı. Her bir bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve en iyi skor saniye cinsinden kaydedildi. ⁵⁴



Şekil 3.3. Plank Hareketi

3.4.2. Mekik Testi

Araştırmaya katılan birey sırt üstü olarak yere uzanır, patella bölgesinden bükülü olan bacakları gövdeye doğru yaklaştırılır yere 90 derecelik dik açı oluşturması sağlanır. Eller başın arkasında kenetli bir durumda olması sağlanır. İşaretle birlikte sağ kolunun dirseği ile sol patella bölgesine dokunulup başlangıç pozisyonuna geri dönülmesi istenir. Daha sonra diğer kol diğer bacak olarak tekrarların ve tekrar aynı pozisyona dönülür. Araştırmaya katılan bireye testten önce çalışmayı yapan kişi tarafından uygulamalı olarak gösterildi ve deneme amaçlı yaptırıldı. Her bir ölçümü yapılan bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve her doğru hareket sayılarak adet cinsinden kaydedildi.²³



Şekil 3.4. Mekik Hareketi

3.4.3. Sırt Ekstansiyon Testi

Teste katılan kişi yüz üstü bedenine kasa üzerine, gövdesinin kasadan sarkacak şekilde uzatıldı. Üst ekstremitler bel bölgesinden kasanın ön kısmından

sarkacak şekilde kollar göğüste bağlı olarak pozisyon alındı. Alt ekstremitler ise ölçüme yardımcı olacak kişi tarafından sabitlendi. Kişi hazır olunca süre başlatıldı, herhangi bir yorgunluk, acı çekme veya herhangi bir sebeple pozisyonda bozulma oluncaya kadar devam etti. Araştırmaya katılan bireye testten önce çalışmayı yapan kişi tarafından uygulamalı olarak gösterilmiş ve deneme amaçlı birkez yaptırıldı. Her bir ölçümü yapılan bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve en iyi skor sn cinsinden kaydedildi. ⁵⁴



Şekil 3.5. Sırt Ekstensiyon Testi

3.4.3. Lateral Fleksiyon Testi (Yan Plank)

Araştırmaya katılan birey düz bir zemine yan şekilde uzatıldı Tüm gövde yere paralel olarak 90 derecelik açı ile ön kol üzerine ve ayaklar üzerine yukarıya kaldırıldı. Yere paralel bir şekilde harekete devam etmesi istendi. Kişi yorulana kadar veya herhangi bir sebeple şekil bozulana kadar geçen ölçüm devam etti. . Araştırmaya katılan bireye testten önce çalışmayı yapan kişi tarafından uygulamalı olarak gösterildi ve deneme amaçlı birkez yaptırıldı. Her bir ölçümü yapılan bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve en iyi skor sn cinsinden kaydedildi ⁵⁴



Şekil 3.6. Yan Plank Hareketi

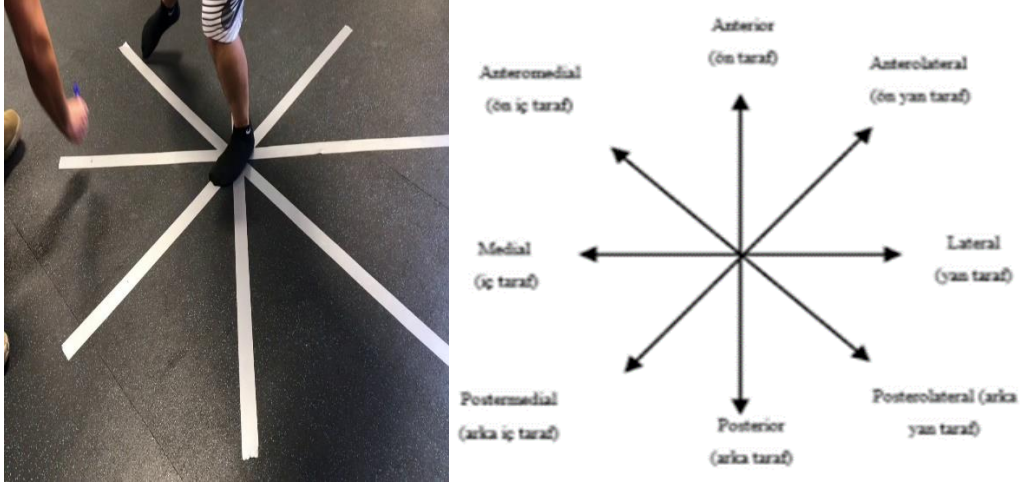
3.5. Denge Testleri

Denge testleriyle araştırmaya katılan bireylerin denge performanslarının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu testler dominant, non dominant yıldız denge testleri ve stork testidir. Ölçüm günü hafif spor kıyafetli gelmeleri istendi. Ölçüm yapılacağı zaman 10 kişilik gruplar halinde ölçüm alanına alındılar. Alınan grup 5 dk. hafif tempo koşu yaptıktan sonra 5 dk. da açma germe hareketleri ile genel ısınmalarını tamamladılar. Isınmanın ardından sırasıyla ölçümlere geçildi. İlk önce dominant yıldız denge testi ardından non-dominant denge testi ve son olarak da stork denge testi uygulandı. Ölçümler her ölçüm istasyonunda sırayla yapılarak istasyonlar arası dinlenme sağlandı.

3.5.1. Yıldız Denge Testi

Bu teste amaçlanan araştırma katılan bireyin dengeyi, gücü, eklem hareket genişliğini ve duruş performansını kontrol etmektir.

Bu test önce dominant ayakla sonrada non dominat ayakla yapılan alt eksremitleri ilgilendiren bir testtir. Sekiz yönde çizilen doğrular üzerinde ayak uzatmasıyla yapılır. ⁵⁵



Şekil 3.7. Yıldız Denge Testi

Araştırmaya katılan birey bir ayağı yıldızın merkezindedir. Diğer bacağıyla ile 45 derece açıyla sekiz ayrı tarafa çizilmiş olan çizgiler üzerine uzatır. Dengesini bozmadan uzanabildiği kadar uzanır ve ayağın topuk kısmı en son ki nokta olarak alınıp işaretlendi. Merkezdeki ayağının orta noktasından uzandığı mesafeye kadar olan kısım uzunluk ölçü aleti ile ölçülüp kayıt altına alındı. Ölçüm Anterior(ön tarafa) ayak uzatmayla başlatılıp anteromedial(ön yan taraf), lateral(yan taraf), posterolateral(arka yan taraf), posterior(arka iç taraf), posteromedial(arka iç taraf), medial(iç taraf), anterolateral(ön yan taraf) sırasıyla devam etti. Bu ölçümler önce dominant bacağı daha sonra ise non dominant bacağı uygulanarak her iki bacak içinde ölçüm yapıldı. Araştırmaya katılan bireye testten önce çalışmayı yapan kişi tarafından uygulamalı olarak gösterilmiş ve deneme amaçlı birkez yaptırıldı. Çıplak ayakla ölçüm yapıldı. Her bir ölçümü yapılan bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve en iyi skor cm cinsinden kayda alındı. Yapılan ölçümlerin sonucu tüm yönlere ait uzunluklar toplanarak bireyin toplam uzanmış olduğu mesafe saptandı.⁵⁵

3.5.2. Stork Denge Testi

Test uygulanacak birey çıplak ayak eller belde dik bir pozisyon aldı. Kuvvet ayağı yerde diğer ayağını kaldırarak kuvvet ayağının diz kapağına koydu. İşaretle

birlikte süre başlatıldı. Yorgunluk veya denge kaybından dolayı hareket bozulunca süre durduruldu. Her bir ölçümü yapılan bireye 15 dk dinlenme aralığı verilerek 2 ölçüm alındı ve en iyi skor sn cinsinden kayda alındı ⁵⁶



Şekil 3.8. Stork Testi

3.6. Esneklik Testleri

Esneklik testleri araştırmaya katılan bireylerin eklem hareket genişliği tespit amacıyla yapılmıştır. Esneklik ile ilgili sadece uzan eriş testi uygulanmıştır.

3.6.1. Uzan Eriş Testi

Araştırma grubunda olan birey 35cm uzunluk, 45cm genişlik, 32cm yükseklik ölçülerine sahip kutunun önüne oturur ve çıplak ayaklarının kutunun iç yüzeyine yasladıktan sonra plaka üzerindeki çubuğu götürebileceği kadar ileriye her iki eli ile birlikte hareket ettirmeye çalışır. Araştırmaya katılan bireye testten önce çalışmayı yapan kişi tarafından uygulamalı olarak gösterildi ve deneme amaçlı birkez yaptırıldı. Ölçüm 2 kez yapılarak en iyi skor cm cinsinden kayda alınmıştır. ⁴



Şekil 3.9. Uzan Eriş Testi Sehpası

3.7. İstatiksel Değerlendirme

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen bilgilerin istatistiksel analizi için SPSS 19 paket programı kullanılmıştır. Tüm gruplara ait tanımlayıcı bilgiler tablo haline getirilmiştir. Bütün istatistiksel yöntemler için anlamlılık düzeyi (p) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3.8. Araştırma Etik İlkeleri

Çalışmaya başlamadan önce, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurul Başkanlığından etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmanın yapılacağı yer olan Erzurum Pasinler İlçesinde bulunan Pasinler Ortaokulu Müdürlüğünden izin alınmıştır.

Araştırma bulgularının toplanması çalışmasında yer alacak tüm bireylere çalışma ve ölçümler hakkında bilgi verilerek, çalışmaya katılma konusunda özgür oldukları belirtilmiş ve bilgilerinin gizli tutulacağı bildirilmiştir. Tüm bu bilgilendirmeler yapılarak özerkliğe saygı, bilgilendirilmiş onam, gizlilik ve gizliliğin korunması ilkeleri yerine getirilmiştir.

3.9. Araştırma Sınırlılıkları

- Çalışmanın tek merkezde yapılmış olması.
- Çalışmaya katılan bireylerin gelişim çağında olması.
- Çalışmaya katılan bireylerin sadece erkek olması.

4. BULGULAR

4.1. Antropometrik Veriler

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaş	40	12.00	14.00	12.9500	.67748
Boy	40	138.00	178.00	157.4000	10.09392
Ağırlık	40	30.40	84.90	49.7475	12.65177

Araştırma katılan tüm bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin ortalama verileri, yaş 12.95 ± 0.67 yıl, boy 157.40 ± 10.09 cm, vücut ağırlığı 49.74 ± 12.65 kg olarak saptanmıştır.

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan bireyler ait tanımlayıcı bilgiler, gruplar arası yaş, ağırlık, boy ve spor yaşı karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	Ss	t	p
Yaş	Oynayan	20	12,7000	,80131	-2,484	,019
	Oynamayan	20	13,2000	,41039		
Boy	Oynayan	20	152,7000	11,01721	-3,296	,002
	Oynamayan	20	162,1000	6,42282		
Ağırlık	Oynayan	20	47,2450	12,28390	-1,260	215
	Oynamayan	20	52,2500	12,82500		

Araştırmaya katılan bireylerin antropometrik verilerin grup kıyaslaması yer almaktadır. Bu tabloya göre halk oyunları oynayanların yaş ortalaması 12.7 ± 1.26 iken oynamayanların 13.2 ± 0.4 'tür. Boy ortalaması halk oyunları oynayanlarda 152.7 ± 11 oynamayanların 162.1 ± 6.4 'tür. Vücut ağırlık ortalaması halk oyunları oynayanların 47.24 ± 12.28 iken oynamayanların 52.25 ± 12.82 'dir.

4.2. Core Stabilizasyon Ölçümleri

Tablo 4.3. Gruplara ait Core Stabilizasyon Test Ölçümleri

	Grup	N	X	Ss	t	p	Fark
Plank	Oynayan	20	71.70	27.282	4.207	,000	1>2
	Oynamayan	20	41.05	17.813			
Mekik	Oynayan	20	23.45	9.254	7.758	,000	1>2
	Oynamayan	20	5.90	4.090			
Sırt-İzometrik	Oynayan	20	164.55	51.221	4.192	,000	1>2
	Oynamayan	20	91.60	58.593			
Yan Köprü	Oynayan	20	47.20	16.929	3.867	,000	1>2
	Oynamayan	20	28.55	13.367			

*= p<0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin halk oyunları oynama durumları ile plank, mekik, sırt-izometrik, yan köprü düzeylerinin farklılıkları tespit etmek için yapılan t testi analizi sonrasında p.>0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Halk oyunları oynayan öğrencilerin plank, mekik, sırt-izometrik, yan köprü düzeylerinin oynamayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.3. Denge Ölçümleri

Tablo 4.4. Gruplara Ait Denge Test Ölçümleri

	Grup	N	X	Ss	t	p	
Stork	Oynayan1	20	97.10	60.594	3.432*	0.001	1>2
	Oynamayan2	20	43.65	34.358			
Yıldız-Dominant	Oynayan1	20	626.05	57.530	5.729*	0.000	1>2
	Oynamayan2	20	528.50	49.896			
Yıldız-NonDominant	Oynayan1	20	617.30	58.441	5.419*	0.000	1>2
	Oynamayan2	20	526.05	47.486			

*= p<0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin halk oyunları oynama durumları ile stork ve yıldız denge test düzeylerinin farklılıkları tespit etmek için yapılan t testi analizi sonrasında $p.>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Halk oyunları oynayan öğrencilerin stork ve yıldız denge düzeylerinin oynamayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.4. Esneklik Ölçümleri

Tablo 4.5. Gruplara Ait Esneklik Test Ölçümleri

	Grup	N	X	Ss	t	p	
Otur-Eriş	Oynayan 1	20	27.95	4.261	7.061	0,000	1>2
	Oynamayan2	20	16.60	5.789			

*= $p<0.05$ düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin halk oyunları oynama durumları ile otur eriş testi düzeylerinin farklılıkları tespit etmek için yapılan t testi analizi sonrasında $p.>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Halk oyunları oynayan öğrencilerin otur eriş eriş düzeylerinin oynamayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Halk Oyunu Oynama Yılına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları

TESTLER	Değişken	N	X	Ss	T	P	
Plank	4 yıl altı 1	10	68,70	21,567	-,482	,637	---
	5 yıl üzeri 2	10	74,70	32,958			
Mekik	4 yıl altı 1	10	22,00	7,803	-,691	,499	---
	5 yıl üzeri 2	10	24,90	10,734			
Sırt-İzometrik	4 yıl altı 1	10	160,70	42,560	-,328	,747	---
	5 yıl üzeri 2	10	168,40	60,782			
Yan Köprü	4 yıl altı 1	10	50,50	12,643	,866	,398	---
	5 yıl üzeri 2	10	43,90	20,518			
Otur-Eriş	4 yıl altı 1	10	27,60	3,950	1,059	,724	---
	5 yıl üzeri 2	10	28,30	4,739			
Stork	4 yıl altı 1	10	111,40	58,415	,714	,304	---
	5 yıl üzeri 2	10	82,80	62,327			
Yıldız-Dominant	4 yıl altı 1	10	633,10	70,101	,538	,597	---
	5 yıl üzeri 2	10	619,00	44,302			
Yıldız-NonDominant	4 yıl altı 1	10	625,20	70,781	,594	,560	---
	5 yıl üzeri 2	10	609,40	45,405			

Araştırmaya katılan öğrencilerin halk oyunu oynama süreleri ile Plank, Yan Köprü, Stork Mekik, Sırt-İzometrik, Otur Eriş, Yıldız Denge testleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boy Uzunluklarına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları

TESTLER	Değişken	N	X	Ss	T	P	
Plank	152 cm altı 1	10	70,00	19,120	1,863	,070	---
	153 cm üzeri 2	30	51,83	28,648			
Mekik	152 cm altı 1	10	22,10	8,399	2,552	,015	1>2
	153 cm üzeri 2	30	12,20	11,226			
Sırt-İzometrik	152 cm altı 1	10	163,40	54,423	2,042	,048	1>2
	153 cm üzeri 2	30	116,30	65,653			
Yan Köprü	152 cm altı 1	10	45,30	16,667	1,553	,129	---
	153 cm üzeri 2	30	35,40	17,698			
Otur-Eriş (esneklik)	152 cm altı 1	10	27,20	4,826	2,513	,016	1>2
	153 cm üzeri 2	30	20,63	7,739			
Stork	152 cm altı 1	10	99,30	58,566	1,967	,057	---
	153 cm üzeri 2	30	60,73	52,105			
Yıldız-Dominant	152 cm altı 1	10	649,40	58,359	4,402	,000	1>2
	153 cm üzeri 2	30	553,23	60,268			
Yıldız- NonDominant	152 cm altı 1	10	642,10	53,582	4,486	,000	1>2
	153 cm üzeri 2	30	548,20	58,437			

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy uzunlukları ile Mekik, Sırt-İzometrik, Otur Eriş, Yıldız Denge testleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamı farklılık olduğu tespit edilmiş, boy uzunlukları 152 cm altı olan öğrencilerin mekik, sırt-izometrik, otur eriş, yıldız denge toplam puanlarının 153 cm üzeri olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy uzunlukları ile Plank, Yan Köprü, Stork testler arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boy Uzunluklarına Göre Testler Arasındaki Farklılaşmaya Ait T Testi Sonuçları

TESTLER	Ağırlık	N	X	Ss	T	P	
Plank	50 kg altı	21	60,62	29,874	1,026	,312	---
	51 kg üzeri	19	51,68	24,631			
Mekik	50 kg altı	21	17,10	12,458	1,437	,159	---
	51 kg üzeri	19	12,00	9,609			
Sırt-İzometrik	50 kg altı	21	148,33	62,393	2,143	,039	1>2
	51 kg üzeri	19	105,68	63,374			
Yan Köprü	50 kg altı	21	43,71	17,961	2,302	,027	1>2
	51 kg üzeri	19	31,42	15,561			
Otur-Eriş	50 kg altı	21	21,52	6,780	-,650	,525	---
	51 kg üzeri	19	23,11	8,582			
Stork	50 kg altı	21	74,90	53,839	,536	,595	---
	51 kg üzeri	19	65,37	58,633			
Yıldız-Dominant	50 kg altı	10	649,40	58,359	,541	,591	---
	51 kg üzeri	30	553,23	60,268			
Yıldız-NonDominant	50 kg altı	10	642,10	53,582	,353	,726	----
	51 kg üzeri	30	548,20	58,437			

Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlıkları ile Sırt-İzometrik ve Yan Köprü testleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamı farklılık olduğu tespit edilmiş, vücut ağırlığı 50 kg altı olan öğrencilerin Sırt-İzometrik ve Yan Köprü toplam puanlarının 51 kg üzeri olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlıkları ile Plank, Mekik Otur Eriş, Stork, Yıldız Denge testleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı düzenli olarak Erzurum yöresi halk oyunları çalışmalarına katılan ve katılmayan 12-14 yaş arası çocukların gövde stabilizasyonları, denge ve esneklik becerisinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmaya katılan grupların spor yaşı arasında farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklar sedanter grubun herhangi bir spor yapmaması ve halk oyuncu grubun çocuk yaşlarda halk oyunları sporuna başlamış olmalarından kaynaklanmaktadır.

Araştırma 20 halk oyunları oynayan 20 oynamayan toplam 40 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma katılan tüm bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin ortalama verileri, yaş $12,95\pm0,67$ yıl, boy $157,40\pm10,09$ cm, vücut ağırlığı $49,74\pm12,65$ kg spor yaşı $2,15\pm2,34$ olarak saptanmıştır.

Literatürde 12- 14 yaş arası yapılan araştırmalar incelendiğinde antropometrik ölçümler arasında benzerlik görülmektedir. Tunç'un 12 14 yaş arası elit tenisçilerle yaptığı çalışmada boy ortalamaları $154\pm1,20$ cm, vücut ağırlıkları ortalamaları $45,20\pm6,90$ kg olarak tespit etmiştir.⁵⁷

Balcıoğlu'nun yapmış olduğu futsal antrenmanlarının 12-14 yaş arası çocuklarda bazı özellikleri incelerken boy ortalamaları $1,61\pm0,06$ cm, vücut ağırlığı ortalamaları $50,23\pm8,43$ kg olarak saptamıştır.⁵⁸

Araştırmaya katılan bireylerin antropometrik verilerin grup kıyaslaması da yer almaktadır. Halk oyuncuların yaş ortalaması $12,7\pm1,26$ iken sedanter grubun $13,2\pm0,4$ 'tür. Boy ortalaması halk oyuncularında $152,7\pm11$ cm iken sedanter grubun $162,1\pm6,4$ ' cm olarak ölçülmüştür. Vücut ağırlık ortalaması halk oyuncularında $47,24\pm12,28$ kg iken sedanter grupta $52,25\pm12,82$ 'kg olarak ölçülmüştür. Sedanter grup ve halk oyunları grupları birbirleriyle benzerlik gösterirken $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Sedanter grup ve halk oyunları grupları arasında yaş, ağırlık

ve boy olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Sedanter yaşam süren bireylerin hareketsiz yaşantıları sebebi ile vücut ağırlıklarının halk oyuncu gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin core stabilizasyon durumlarını belirlemek için prone bridge testi (plank testi), mekik testi, sırt ekstansiyon testi (sırt izometrik dayanıklılık testi), lateral fleksiyon testi (yan plank) testleridir. Yapılan testler değerlendirilirken halk oyuncularının adı geçen tüm testlerde sedanter gruba göre anlamlı düzeyde $p < 0,05$ daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Prone bridge testi (plank testi) halk oyuncular ortalama 71.70 ± 27.282 saniye olarak ölçülürken sedanter grup test ortalaması 41.05 ± 17.813 saniye olarak kayda alınmıştır. Mekik testi ölçümlerinde ise halk oyunları grubu 23.4 ± 9.255 adet ortalamaya sahip olurken sedanter grubun 5.90 ± 4.090 adet ortalamaya sahiptir. Sırt ekstansiyon testi (sırt izometrik dayanıklılık testi) ölçümlerinde halk oyuncular ortalama 164.55 ± 51.221 saniye olarak ölçülürken sedanter grup 91.60 ± 58.593 saniye olarak ölçülmüştür. Lateral fleksiyon testi (yan plank) testi ölçümlerinde halk oyunları grubu ortalama 47.20 ± 16.929 saniye iken sedanter grup ortalaması 28.55 ± 13.367 saniye olarak ölçülmüştür.

Tortum (2017) bayan voleybolculara yapmış olduğu çalışması plank, sırt ekstansiyon ve yan plank testlerini uygulamış saniye cinsinden kayda alınmış. Ölçüm değerleri incelediğinde araştırmayla paralellik göstermektedir.⁵⁹

Sever(2016) futbolcularla yapmış olduğu çalışmada plank, mekik, sırt ekstansiyon testlerini uygulamıştır. Araştırmadaki plank testi ölçümleriyle farklılık diğer test ölçümleriyle paralellik görülmektedir.⁴

Literatür taramasında halk oyunlarının core bölgesine etkisi konusunda az çalışmayla karşılaşmaktayız. Yapılan çalışmaları incelediğimizde halk oyunlarının gövde stabilizasyonu konusunda paralellik göstermektedir.

Zhang ve ark. (2008), yapmış olduğu bir araştırmada yaş aralığı 50-87 olan 202 dans ve 202 sedanter ihtiyarı karşılaştırmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin postural stabilite, vücut esnekliği ve denge hareket kabiliyetlerini karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda uzun yıllar dans yapan bireylerin sedanter yaşam süren bireylere göre denge esneklik ve postural stabilitelerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada vardıkları sonuçlardan biride dans yapan bireyler ve sedanter yaşam süren bireylerin core stabilizasyon özellikleri ile denge arasında anlamlı bir bağlantı olduğudur.⁶⁰

Asgharifar (2009) yılında yapmış olduğu bir araştırmada bayan hentbolcu ve bayan dansçılarını gövde stabilizasyonu ve çeviklikleri karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda iki grup arasında çevikliklerinde farklar olsa da gövde stabilizasyonlarında herhangi bir fark bulamamıştır.⁶¹

Gerek (2007) yapmış olduğu bir araştırmada beden eğitimciler ile halk oyuncular arasında gövde kuvvetini mekik testi ile ölçmüştür. Ölçümlerin ve istatistik hesaplar sonucunda spor eğitimi alan öğrencilerin gövde kuvvetinin halk oyuncularından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.¹

Literatür taramasında halk oyunlarının core bölgesine etkisi konusunda çok çalışma karşımıza çıkmamaktadır. Yapılan çalışmaları incelediğimizde sonuçlar araştırmayla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin denge seviyelerini belirlemek için 3 adet test uygulanmıştır. Bunlar: dominat yıldız denge testi, non-dominat yıldız denge testi ve

stork testidir. Bu testlerde de halk oyuncu grubun sedanter gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dominant yıldız denge testinde halk oyuncu gruba ait bireyin uzandığı tüm yönler toplamının ortalaması 626.05 ± 57.530 cm ölçülürken sedanter grubun ortalaması 528.50 ± 49.896 cm olarak ölçülmüştür. Non- dominant yıldız denge testi ile yapılan ölçümlerde halk oyuncu grubun ortalaması 617.30 ± 58.441 cm iken sedanter grubun 526.05 ± 47.486 cm olarak tespit edilmiştir. Stork denge testi ölçümlerinde halk oyuncu grubun ortalaması 97.10 ± 60.594 saniye iken sedanter grubun ortalaması 43.65 ± 34.358 sn olarak ölçülmüştür.

Literatür taraması yapıldığında çalışmanın denge testlerinden elde edilen sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Erdoğan, C, S ve ark. (2017), voleybolcularla denge üzerine yapmış olduğu bir çalışmada yıldız denge testi uygulamıştır. Yapılan testin ölçümleriyle araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Toplam 8 yöne uzanma sonuçlarını ortalama olarak dominant bacak için $713,35 \pm 2,79$, non-dominant bacak için ise $709,30 \pm 3,00$ olarak ölçmüştür. Bireyler arasındaki boy farklı (15cm) dikkate alındığında her iki grubun değerleri birbirine paralellik göstermektedir. ⁶²

Araştırmanın bir hipotezi olan halk oyunlarının denge üzerindeki etkisi, elde edilen sonuçlar doğrusunda pozitif sonuçlar içermektedir. Halk oyunları ile ilgili çalışmaları incelediğimizde bulunan sonuçların araştırma sonuçlarıyla paralellik görülmektedir. Halk oyunları antrenmanlarının denge etkisi üzerinde olumlu etkisi görülmektedir. Kirdişin 2010 yılında yaptığı çalışmada 8 haftalık halk oyunları antrenmanlarının denge üzerinde olumlu etkisini ortaya koymuştur. Zeybek türü halk oyunlarının bireylerin dinamik dengelerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. ⁶³

Thompson ve ark. (2017), yapmış oldukları çalışmada spor yapan 12 birey ile spor yapmayan 12 birey arasındaki denge farkını incelemişlerdir. Yapılan araştırmada spor yapan ve spor yapmayan gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Spor yapan grubun statik ve dinamik denge performansları açısından diğer gruptan yüksek istatistiklere sahip olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmaların bir sonucu da araştırmaya katılan spor yapmayan bireylerin ve yapan bireylere göre postüral bozukluklarının daha yüksek değerlere sahip olduğudur. Bu bozukluğun denge performansını olumsuz yönde etkilediğini saptamışlardır. ⁶⁴

Gerek (2007) yılında yapmış olduğu çalışmada halk oyuncular ve spor eğitimi alan üniversite erkek ve bayan öğrencileri karşılaştırmıştır. Birçok fiziksel uygunluğu konu alan çalışmada grupların denge ölçümleri de karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak bayan denekler arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen erkek denekler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkek halk oyuncuların spor eğitimi almış erkek öğrencilere oranla denge performansları daha yüksek olduğu tespitinde bulunmuştur. ¹

Araştırmaya katılan grupların esneklik ölçümlerini belirlemek için sadece uzan eriş testi uygulanmıştır. Uzan eriş testi değerlerinin incelediğimizde halk oyuncu grubun sedanter gruba göre $p < 0,05$ anlamlı düzeyde daha yüksek değere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Uzan eriş testi ölçümlerine göre halk oyuncular 27.95 ± 4.261 cm ortalamaya sedanter grup ise 16.60 ± 5.789 cm ortalamaya sahiptir.

Esneklik üzerine yapılan çalışmalar incelediğinde araştırmada bulunan ölçüm sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Saygın, E ve ark. (2011) yapmış oldukları esneklik üzerine çalışmada toplamda 665 denek katılmıştır. Bu deneklerin esneklik ölçümlerini ortalama $18,08 \pm 4,63$ cm olarak saptamışlardır. ⁶⁵

Literatürde halk oyunlarının esneklik üzerindeki etkileri araştırıldığında çalışmayla paralel sonuçlar görülmektedir. Korkmaz (2018) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu 12 haftalık halk oyunları çalışma sonucunda denek grubunda esneklik değerlerinde artış saptamıştır. ¹⁷

Ocak ve Tortop (2013) yapmış olduğu bir çalışmada 12 haftalık halk oyunları egzersizlerinin kadınlar üzerine etkisini araştırmışlardır. Yapmış oldukları çalışmada denek grubunun esneklik ölçümlerinde olumlu yönde farklılıklar tespit etmişlerdir. ⁶⁶

Halk oyunlarının çocuklar üzerinde ki farklı etkilerini araştıran bir çalışmada Zeybek ve Trakya yöresi oyunları 12 hafta boyunca çocuklara antre edilmiştir. Bu çalışmaların sonucunda esneklik artışında zeybek grubunda %71.4 Trakya grubunda ise %138.4 bir artış saptamıştır. ⁶⁷ Bu artışta çalışmadaki esneklik farkını desteklemekte ve çalışmalar fark konusunda paralellik göstermektedir.

Çalışmada hem gövde stabilizasyonu hem denge hem de esneklik ölçümleri birbirleriyle paralellik göstermektedir. Halk oyuncu grubun gövde stabilizasyon, denge ve esneklik ölçümleri sedanter gruba göre pozitif bir farklılık göstermektedir.

Literatürde yaptığımız araştırmada gövde stabilizasyonun denge üzerindeki etkisini incelendiğinde paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Zihinsel engelli bireylerle yapılan bir çalışmada gövde stabilizasyonu gelişen bireylerde denge ölçümlerinde de pozitif farklılıklar meydana geldiği saptanmıştır. Bu gelişim bireylerin statik ve dinamik denge ölçümlerinin her ikisinde oluşmuştur. ⁶⁸

Golpaiganya, M ve ark.(2010) yapmış oldukları çalışmada 60 yaşını aşmış 60 kadın rasgele seçilerek denek ve kontrol olmak üzere gruplara ayrılıp ve 8 hafta boyunca gövde stabilizasyonu egzersizleri uygulamışlar. Araştırmanın sonucunda denek grubuna uygulan egzersizlerin postür kontrol kaslarını güçlendirerek dengeyi artırdığını saptanmıştır. ⁶⁹

Araştırmada hem gövde stabilizasyonu hem de esneklik ölçümleri halk oyunları oynayan bireylerin oynamayan bireylere göre daha iyi çıkmıştır. Esneklik zerine yapılan çalışmalarda gövde stabilizasyonun esneklik üzerinde etkisi görülmektedir.

Durna, M,(2017) greşilerle yapmış olduğu çalışmada normal antrenmanlarını yanında 8 haftalık core egzersizlerini de uygulamış. Çalışmada denek ve kontrol grupları oluşturan araştırmacı 8 haftanın sonunda denek grubunda esneklik ve denge ölçümlerinde anlamlı düzeyde pozitif artış saptamıştır. ⁷⁰

ağlav (2005) yapmış olduğu araştırmada 40-45 yaş arasında 30 sedanter bayana 8 haftalık pilates egzersizleri uygulamış. alışmaları denek ve kontrol grubu olarak düzenlenmiş ve araştırmanın sonucunda denek grubunda dinamik denge ve esneklikte anlamlı artışlar tespit etmiştir. ⁷¹

Başka bir çalışmada da Başanda (2014) voleybolcularla yapmış olduğu çalışmadadır. Çalışma grubuna 8 haftalık core egzersizleri uygulamış ve sonuç olarak bu egzersizlerin denekle grubunda esneklik ölçümlerinde anlamlı artış sağlandığını saptamıştır. ²¹

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Halk oyunları oynayan ve oynamayan çocukların gövde stabilizasyonu, denge, ve esneklik karşılaştırılması amacıyla yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlar şöyledir:

Halk oyunları oynayan grubun gövde stabilizasyonları halk oyunları oynamayan gruba daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun plank testinde halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun sırt izometrik testinde halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun yan plank (yan köprü) testinde halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun mekik testinde halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun dinamik denge testi ölçümlerinde halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun statik denge testi ölçümlerinin halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu.

Halk oyunları oynayan grubun esnekliğinin halk oyunları oynamayan gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Halk oyunları oynayan öğrenciler arasında yapılan oynama süresiyle ilgili testler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tüm bireyler üzerinde yapılan boy uzunlukları ile testler arasındaki ilişki incelendiğinde mekik, sırt-izometrik, otur eriş, yıldız denge testlerinde kısa boylu olan

öğrencilerin uzun boylu öğrencilere göre test puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tüm bireyler üzerinde yapılan vücut ağırlıklarıyla testler arasında ilişki incelendiğinde sırt-izometrik ve yan köprü toplam puanlarının 50 kg altı öğrencilerin 51 kg üzeri olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Halk oyunları oynayan grubun gövde stabilizasyonu denge ve esneklikleriyle ilgili oluşturulan H,H2,H4 kabul edilmiştir.

Halk oyunları çalışmalarına çocuk yaştan başlayarak düzenli olarak katılan çocukların gövde stabilizasyonlarında, dengelerinde ve esnekliklerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

6.2. Öneriler

Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesi için vazgeçilmez bir unsur olan spor yapmanın yaygınlaştırılması ve herkesin spor yapmasını sağlamak için halk oyunlarının sportif özelliklerinin öne çıkarılması gerekir. Halk oyunlarını sadece serbest zaman etkinliği veya bir eğlence aracı görmemek sportif faydalarının anlatılması gerekmektedir.

Halk oyunları her geçen gün toplumdaki önemi artmaktadır. Halk oyunlarının sportif alanda da önem arz edilen yere gelmesi gerekmektedir. Okullarda beden eğitimi gibi halk oyunları derslerde halk oyunları müfredatına daha çok yer verilmesi, okullarda dans salonlarının kurulması ile çocuk yaşta bu spora başlamaya imkan tanıyacaktır.

Halk oyunlarındaki benzer çalışmalar ilerleyen yaş gruplarındaki bireyler için gövde stabilizesinin tedavi amaçlı uygulanabilirliğini değerlendirilmeli. Gövde stabilizasyonu etki eden diğer spor branşlarıyla halk oyunları branşının karşılaştırılması değerlendirilmeli.

KAYNAKLAR

1. Gerek, Z. Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi 2007.
2. Aksan Ş. *İlkel Toplumlarda Dansın Yeri ve Günümüz Dans Sanatına Yansıması*. Mimar Sinan Üniversitesi. Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları ve Müzik Araştırma İnceleme Değerlendirme. İstanbul, Pan Yayıncılık. 1992 14-20.
3. Dursun L. Erzurum Erkek Halk Dansları Ezgisel, Ritimsel ve Hareketsel Bütünlük İçerisinde Uygulanabilmesine Yönelik Araştırma Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi 2017.
4. Sever O. Statik ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcular Sürat ve Çabukluk Performansına Etkisinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi 2016.
5. Brungardt K, Brungardt B, Brungardt M. *The Complete of Book Core Training*. Harper Colins Special markets department. Newyork. 2006.
6. <https://www.turkedebiyati.org> sevgi-bilgisi-folklor, 12.02.2019.
7. Tan, N. (1988). *Folklor*. 2. Basım, İstanbul: Halk Kültürü.
8. Boratav P. N. (1969), *100 Soruda Türk Halk Edebiyatı*, İstanbul, Fono Matbaası, s:150-151.
9. Ekmekcioğlu, İ. *Türk Halk Oyunları*, İstanbul Esin Yayınevi 2001,29.
10. Üzümcü Ş. *Urfa Halk Oyunları*, 2. Baskı, Şanlıurfa: Eyyübiye Belediyesi Kültür Yayınları, 2016.

11. Gözaydın, N. *Türk Halk Oyunları*, İstanbul: Paradigma, 2002.
12. Dursun L. *Erzurum Erkek Halk Dansları Ezgisel, Ritimsel ve Hareketsel Bütünlük İçerisinde Uygulanabilmesine Yönelik Araştırma Örneği*. Erzurum: Kardelen Matbaa, 2017.
13. And M. *Oyun ve Büğü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı*, İstanbul : Yapı Kredi Yayınları, 2002.
14. Gerek Z. *Türk Halk Oyunlarının Tarihsel Gelişimi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi, 1997.
15. Eroğlu T. *İnsan ve Oyun. Halk Oyunları Dizisi: 1 Oyun*, Kayseri: Dans ve Halk Oyunları Milli Folklor Yayınları: 3; 1994.
16. Emnalar, A. *Tüm Yönleriyle Türk Halk Müziği ve Nazariyatı*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.1998.
17. Korkmaz B, *Gaziantep Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Uygunluk Üzerinde Etkisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2018.*
18. Ağrılı, A. *Erzurum Halk Oyunları ve Giysileri*. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No.125. 1994.
19. Ötken N *Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sanatta Yeterlilik Tezi İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi, 2002.
20. Gür F. *Kor Antrenmanın 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Kor Kuvveti, Statik ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.

21. Başandaç G. Adölesan voleybol oyuncularında ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin üst ekstremite fonksiyonlarına etkisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2014.
22. Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T. and Fredericson, M. Core Stability Exercise principles. *Current Sports Medicine reports*, (2008). 7(1), 39-44.
23. Yılmaz H.H. Curling Sporcularının Core Stabilizasyonu İle Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış yüksek lisans tezi Samsun: On dokuz Mayıs Üniversitesi, 2018.
24. Samson, K.M. The effects of a five-week core stabilization-training program on dynamic balance in tennis athletes. Master thesis, Virginia: West Virginia Univ, 2005.
25. Xue-Qiang, W., Jie-Jiao, Z., Zhuo-Wei, Y., Xia, B., Shu-Jie, L., Jing, L., Pei-Jie, C. A Meta-Analysis Of Core Stability Exercise Versus General Exercise For Chronic Low Back Pain. *Plos One* Doi:10.1371/Journal.Pone.0052082, 2012;7(12):1-7.
26. Bergmark, A. Stability Of The Lumbar Spine A Study In Mechanical Engineering. *Acta Orthopaedica Scandinavica Supplementum* 1988;230:1-54.
27. Panjabi, M., Abumi, K., Duranceau, J., Oxland, T. Spinal Stability And Intersegmental Muscle Forces. A Biomechanical Model *Omurga (Phila Pa)* 1976). 1989 Feb; 14 (2): 194-200.
28. Benzel, E. C. Stability and instability of the spine. *Biomechanics of Spine Stabilization* 2001; (3) 29-43.
29. Kibler, W., Press, J., Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Med*, 36(3): 189-198.

30. Willson, J. D., Dougherty, C. P., Ireland, M. L. and Davis, I. M. Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 2005 13 (5), 316-325.
31. Yıldız S. Adölesan kadın voleybol oyuncularında gövde stabilizasyon egzersiz eğitiminin kassal kuvvet, endurans ve denge üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2012.
32. Takatani, A. A Correlation Among Core Stability, Core Strength, Core Power, And Kicking Velocity in Division II College Soccer Athletes. Pensilvanya Üniversitesi California Yüksek Lisans Tezi 2012;55-58.
33. Willardson JM. Core stability training: Applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*; 2007 21(3): 979-85,
34. Scott, S. *Able Bodies Balance Training*. Human Kinetics. 2008.
35. Brungardt K, Brungardt B, Brungardt M, 2006. The complete of book core training. Harper Colins Special markets department. Newyork.
36. Bıyıklı, T 10 Haftalık Core Antrenmanın 11-13 Yaş Arası Kız Yüzücülerde Fiziksel Performansa *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2018, 5, 2, 81-91.
37. Korkutata, A, Sönmez, M Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket / Kas İlişkisi, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi Araştırmaları Dergisi Cilt: 5, Sayı: 8, 2016: 2817-2841.
38. Özçelik A. Buz Hokeycilerinde Çeviklik, Sürat, Kuvvet ve Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, 2014.
39. Korkmaz, M. Profesyonel dansçılarda propriyoseptif egzersizlerin denge üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2007.

40. Cavlak U. Denge ve Propriyosepsiyon Eğitimi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon* 28,2.1997.
41. Tortop, Y., Aksu, A. İ., Yıldırım, İ. 12 Haftalık Semazen Eğitimi Çalışmalarının Statik Ve Dinamik Denge Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. *Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports Health & Medical Sciences* 2014: 11, 4.
42. Atılgan, O.E., Akın, M., Alpkaya, U. ve Pınar, S. Elit bayan cimnastikcilerin denge aletlerindeki denge kayıpları ile denge parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2012: 9, 2,
43. Karakoc, O. İşitme Engelli Judocularıda Sekiz Haftalık Denge Ve Koordinasyon Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi Elazığ: Fırat Üniversitesi 2014.
44. İnal S. Spor Biyomekaniği Temel Prensipler, İstanbul, Nobel yayın dağıtım, 2004.
45. Çiçek S. Anaokuluna Devam Eden 5 - 6 Yaş Grubu Çocuklarda Denge Egzersizi Uygulamalarının Denge Gelişimleri Üzerine Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
46. Stephenson, J., Swank, A. M. Core Training: Designing a Program for Anyone. *Strength & Conditioning Journal*, 2004, 26(6), 34-37.
47. Nichols, D. S. Glenn, T. M., Hutchinson, K. J. Changes in the mean center of balance during balance testing in young adults. *J Phys Ther*, 1995: 75, 8, 699-706.
48. Süzen, L.B. *Hareket Sistemi Anatomisi ve Kinesyoloji*. 1.Baskı İstanbul: Bedray Yayınları 2012.
49. Erkmen N. Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.

50. Tanyeri L, Genç erkek snowboardcularda stabil ve stabil olmayan zeminlerdeki koordinasyon uygulamaları ve farklı öğrenme yöntemlerinin denge, esneklik, çeviklik ve beceri üzerine etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yayınlanmış doktora tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2017.
51. Özer K. *Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama*, İstanbul, Kazancı Matbaacılık, 2001.
52. Zorba E. *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005.
53. Bompa T.O. *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara: Bağırğan Yayınevi, 2003; 395-399.
54. Bliss LS, Teeple P. Core stability: the centerpiece of any training program, *Curr Sports Med Rep* 2005.
55. Şahin, G. Şeker,H, Yeşilirmak, M, Çadır, A : Journal of Sports and Performance Researches *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2015;6(1) 50-57.
56. <http://performanslab.com/stork-denge-testi/>
57. Tunç, G12-14 Yaş Elit Tenisçilere Uygulanan Kuvvet Koordinasyon ve Hız Antrenmanlarının Performanslarına Etkisinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi 2018.
58. Balcıoğlu A, Futsal Antrenmanlarının 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Sürat, Çeviklik ve Anaerobik Güce Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Hatay; Mustafa Kemal Üniversitesi, 2018.
59. Tortum, A, C Bayan Voleybolculara Uygulanan Kor Stabilizasyon Egzersizlerinin Denge ve Anaerobik Performansa Etkisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri

- Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,2017.
60. Zhang J.-G., Ishikawa-Takata K., Yamazaki H., Morita T., Ohta T. Postural stability and physical performance in social dancers. *Gait & Posture* 2008;27:697–701.
 61. Asgharifar,S. The Comparison Of Core Stability and Agility Between Female Handball Players and Ballet Dancers and Ballet Dancers / Bayan Hentbol Oyuncuları ve Balerinler Arasında Gövde Stabilitesi ve Çevikliğinin Karşılaştırılması Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Fizyoterapistliği Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2009.
 62. Erdoğan, C, S, Er, F, İpekoğlu, G, Çolakoğlu, T, Zorba, E, Çolakoğlu F, F, Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* Cilt : 8 Sayı,2017.
 63. Kirdişin, E. Halk Oyunları Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi 2010.
 64. Thompson, L. A., Badache, M., Cale, S., Behera, L., & Zhang, N. Balance Performance as Observed by Center-of-Pressure Parameter Characteristics in Male Soccer Athletes and Non-Athletes. *Sports* 2017;5(4):8.
 65. Saygın, E, Karacabey, K, Saygın, Ö, Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* Cilt:8 Sayı:2 Yıl:2011.
 66. Ocak, Y, Tortop, Y, Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenme *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 4 Sayı 2013.

67. Tohumat, M Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017,sayı 4, 16-27.
68. Ahmadi, R., Hasan, D., & Hosin, B. A. The effect of 6 weeks core stabilization training program on the balance in mentally retarded students. *Medicina Sportiva Journal of Romanian Sports Medicine Society* 2012;8(4):2003.
69. Golpaiganya, M, Shavandı, N, Mahdavi, S, Hessarı, F, Alıbakshı, E, Masod Gövde Stabilizasyon Antrenman Programının Yaşlılarda Postür Kontrolüne Etkileri, *Spor Hekimliği Dergisi* Sayı: 2010, Cilt 45, Sayı 2.
70. Durna, M, 8 Haftalık Core Egzersiz Programının Güreşçilerde Denge, Esneklik Ve Çeviklik Düzeyleri Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi 2017.
71. Çağlav, F. 40-45 Yaş arası bayanlarda 8 haftalık pilates çalışmasının esneklik ve denge üzerine etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi, 2005.

EKLER

EK 1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Ufuk Han BAĞAÇLI
Doğum Tarihi: 25.05.1987
Doğum Yeri: ERZURUM
Medeni Hali: EVLİ
Uyruğu: TC
Adres: Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi Erzurum
Tel: 5360341319
Faks:
E-mail: ufukhanbagacli@gmail.com
Eğitim
Lise: Ilıca Çok Programlı Lisesi
Lisans: Atatürk Üniversitesi
Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi
Doktora:
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce:
Almanca:
Rusça:
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler

EK 2. ETİK KURUL ONAYI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ETİK KURUL KARARI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ufuk Han BAĞAÇLI'nın "12-14 yaş arası halk oyunları oynayan ve oynamayan çocuklarda gövde stabilizasyonlarının karşılaştırılması" başlıklı Yüksek Lisans Tez Çalışması görüşüldü. İlgilinin Yüksek Lisans Tez Çalışmasını Birim Etik Kurulunda onaylanarak Mevcudun oy birliği ile karar verildi: 08.01.2019

ADI SOYADI	GÖREVI	İMZASI
PROF.DR. NECİP FAZIL KİŞHALI	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİM ETİK KURUL BAŞKANI	
PROF.DR. İLHAN ŞEN	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİM ETİK KURUL ÜYESİ	
DOÇ.DR.ERDİNÇ ŞİKTAR	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİM ETİK KURUL ÜYESİ	
DOÇ.DR.FATİH KIYICI	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİM ETİK KURUL ÜYESİ	
DOK.ÖĞ.ÜYESİ AHMET ŞİRİNKAN	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BİRİM ETİK KURUL ÜYESİ	

EK 3. İZİN BELGELERİ



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 36648235/605.01/2151600
Konu : Uygulama ve Araştırma İzni

31.01.2019

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a)23/01/2019 tarihli ve 1900026215 sayılı yazınız.
b)23/01/2019 tarihli ve 1900026185 sayılı yazınız.

İlgi yazılar gereği, Üniversiteniz Araştırmacılarından, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi **Ufuk Han BAĞAÇLI'nın**, Müdürlüğümüze bağlı Pasinler İlçesi, Pasinler Ortaokulu Öğrencilerine yönelik; "12-14 Yaş Arası Halk Oyunları Oynayan ve Oynamayan Çocuklarda Gövde Stabilizasyonlarının Karşılaştırılması" konulu tez çalışması ile Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilimi Dalı Sosyal Bilimler Eğitimi Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Elif NARMANLI'nın, Palandöken İlçesine bağlı 15 Temmuz Şehitleri İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerine yönelik; "ARCS Motivasyon Modelinin Sosyal Bilgiler Eğitiminde Öğrencilerin Akademik Başarısına Etkisi" adlı tez çalışmalarının kabulüne ilişkin, 31/01/2019 tarihli ve 2102350 sayılı Valilik Onayı yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Halil KARAPINAR
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek:
1-İlgi (a) (3 sayfa)
2-İlgi (b) (5 sayfa)

Güvenli Elektronik İmza

Aslı ile Aynıdır
01.10.2019

Selçuk DİLER
Müdür

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Adres: <http://erzurum.meb.gov.tr>

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi-179
T.C. (0 442) 224 4900



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 36648235/605.01/2102350
Konu: Uygulama ve Araştırma İzni

31/01/2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a)Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 23/01/2019 tarihli ve 1900026215 sayılı yazısı.
b)Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 23/01/2019 tarihli ve 1900026185 sayılı yazısı.

İlgi yazılar gereği, Atatürk Üniversitesi Araştırmacılarından Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi **Ufuk Han BAĞAÇLI**'nin, Müdürlüğümüze Pasinler İlçesi Pasinler Ortaokulu Öğrencilerine yönelik; "12-14 Yaş Arası Halk Oyunları Oynayan ve Oynamayan Çocuklarda Gövde Stabilizasyonlarının Karşılaştırılması" konulu tez çalışması ile Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilimi Dalı Sosyal Bilgiler Eğitimi Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Elif NARMANLI'nın Palandöken İlçesine bağlı 15 Temmuz Şehitleri İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerine yönelik; "ARCS Motivasyon Modelinin Sosyal Bilgiler Eğitiminde Öğrencilerin Akademik Başarısına Etkisi" konulu tez çalışmaları için uygulama talebinde bulunmuşlardır.

İlgi yazılar ve ekleri, Bakanlığımızın 12/09/2017 tarihli ve 13610717 (2017/25) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyonumuzca incelenmiş olup, "Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde", komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak, ek listede isimleri belirtilen okullarda uygulama yapılması, yapılan anket çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Halil KARAPINAR
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
31/01/2019
Yıldız BÜYÜKER
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazılar ve Ekleri (46 Sayfa)

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ad: erzurum.meb.gov.tr

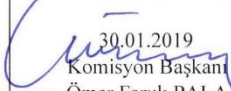
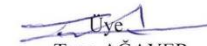
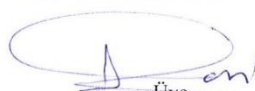
Ayrıntılı bilgi için: AR-GE
Tel: (0447) 734 48 00

FORM:2

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN

Adı Soyadı	Ufuk Han BAĞAÇLI
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi.	Pasinler Ortaokulu
Araştırmanın konusu	12-14 Yaş Arası Halk Oyunları Oynayan ve Oynamayan Çocuklarda Gövde Stabilizasyonlarının Karşılaştırılması
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı İle
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Tez Önerisi
Veri toplama araçları	Eurofit testler
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	
Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2017/25 nolu genelge doğrultusunda VELİ İZİNİ ŞARTIYLA araştırmanın kabulüne karar verildi.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhalif Üyenin Adı ve Soyadı	
KOMİSYON	
 30.01.2019 Komisyon Başkanı Ömer Faruk PALA Şube Müdürü	 Üye Tunç AĞAVER
	 Üye S.Sinan ÇANAKÇI

