

Zeybek Ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Üniversiteli Bayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması

İsmail KAYA

Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya. E-mail: ikaya@gazi.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmada 19-26 yaş zeybek ve horon oynayan üniversite öğrenimini sürdüren bayanların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmaya 16 zeybek, 16 horon olmak üzere toplam 32 bayan halkoyuncu katılmıştır. Sonuçların anlamlılık dereceleri de ($P>0.05$) seviyesinde kabul edilmiştir. Bu çalışmanın sonunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir. Zeybek oynayanların boy ortalaması 1.61 ± 0.42 m, horon oynayanların 1.64 ± 0.55 m, ortalama ağırlık zeybek 51.56 ± 6.48 kg- horon 54.68 ± 6.90 kg, ortalama vücut yağ yüzdesi zeybek 13.93 ± 4.18 mm- horon 10.05 ± 2.77 mm, ortalama anaerobik güçleri zeybek 62.15 ± 8.57 kg.m/sn- horon 65.49 ± 10.02 kg.m/sn, sağ el pençe kuvveti zeybek 23.94 ± 2.80 kg- horon 26.20 ± 3.06 kg, sol el pençe kuvveti zeybek 20.98 ± 4.33 kg- horon 25.22 ± 3.99 kg, aerobik güç zeybek ekibi 30.71 ± 2.86 ml.kg/dk.- horon ekibi 32.19 ± 4.85 ml.kg/dk. olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada pençe kuvveti ve vücut yağ yüzdesi bakımından horon ekibi sporcuları lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Halkoyunları, fiziksel ve fizyolojik özellikler

The Comparison of Some Physical and Physiological Features of University Women Students Who Dancing Zeybek and Horon in Folk Dance Teams

ABSTRACT

In this survey, it was aimed to compare 19-26 years old females who performed zeybek and horon university students in terms of their some physical and physiological characteristics 16 zeybek, 16 horon and totally 32 female folk dancers attempted to this survey. The value of the meaning of the results were accepted as the level of ($P>0.05$).

At the end of this study it was that were found: the mean height were zeybek, 1.61 ± 0.42 m- horon 1.64 ± 0.55 m the mean weight were zeybek 51.56 ± 6.48 kg- horon 54.68 ± 6.90 kg, the mean percent body fat were zeybek 13.93 ± 4.18 mm- horon 10.05 ± 2.77 mm, the mean anaerobic power were zeybek 62.15 ± 8.57 kg-m/sec.-horon 65.49 ± 10.02 kg-m/sec, the mean grip strength were zeybek 23.94 ± 2.80 kg- horon 26.20 ± 3.06 kg (right hand) zeybek 20.98 ± 4.33 kg- horon 25.22 ± 3.99 .kg (left hand) the mean aerobic power zeybek 30.71 ± 2.86 ml.kg.min.- horon. 32.19 ± 4.85 ml.kg.min, in this survey it was found out for the advantage of horon team that there is a meaningful difference by means of their hand grip strength and the body fat percentage.

Key Words: Folk dance, physical and physiological features

GİRİŞ

İnsanlık tarihi, ezelden ebede kadar milletlerin var olma mücadelesinin serüvenleri ile doludur (Ulu 1997). İnsanoğlunun varlığını sürdürebilmesinde en önemli etken, doğa ile savaşımında doğaya yenik düşmemesi özelliğidir. Bu süreç içinde, kendi gücünü fark etmesi, bunun sonucunda kendisine kazandırdığı maddi ve manevi kültür değerleri, belli bir birikimi oluşturmaktadır. İşte bu birikim uygarlık tarihimizi teşkil etmektedir (Ekmekcioğlu ve ark 2001).

Uygarlık; bilim, teknik ve fen alanlarını kapsarken, kültür; güzel sanatlar, müzik, edebiyat ve dil gibi manevi alanları içine alır (Öngel). Ulusların kültürel özelliğini oluşturan öğeler arasında, oyun ve müzik; toplum hayatının her aşamasında yer alan sanat türleri içinde, oluşum ve anlatım zenginliği bakımından, en eski ve renkli olan bir kaynaşma aracı olmuştur. Tarihi boyunca önemini korumuş ve günümüzde de korumaya devam etmektedir (Erdem ve Pulur 1994).

Spor, günümüzde bütün dünya milletlerinin çok önemli bir uğraşı haline gelmiştir. Kişinin bedenine, ruhuna hitap etmesinin yanında; çok önemli bir meslek olmuş, aynı zamanda ülkeler adına bir reklam vasıtası olarak da düşünülmüştür. Çünkü elde edilen her başarının, alınan her madalyanın; o ülkenin yurt dışındaki büyük bir itibarı ve reklamı haline geldiği tartışılmaz bir gerçektir. Ülke dışındaki bu kazancın yanında; spordaki başarı ülke içinde bütünlüğü korumakta ve milli hisleri uyandırmaktadır. Durum böyle iken ülkemiz adına spor alanında elde edilen başarıların Türk milleti için aynı kazançları sağlayacağını rahatça ifade edebiliriz (Saruhan 1996).

Bir ülkenin bir yöre halkının, bir etnik grubun yaşamının bütününe kapsayan ve temelinde o halkı oluşturan insanların ortak ve yaygın davranış kalıplarını, yaşama biçimini, belirli olaylar ve durumlar karşısındaki tavrını, çevresini ve dünyayı

algılayışını açıklamada; geleneksel ve törensel yaşamı düzenleyen, zenginleştiren, renklendiren bir dizi beceriyi, beğeniyi, yaratıyı, töreyi, kurumu, kurumlaşmayı göz önüne sermede; bir ucuyla geçmişe, bir ucuyla zamanımıza uzanan gelenekler, görenekler, adetler zincirini belirlemede; halk kültürünün atar damarlarını yakalayarak bunların özgün ve çağdaş yaratmalar çıkarmada halk biliminin rolü ve önemi birinci derecedir (Örnek 2000).

Halk biliminin ürünlerinden olan halk oyunları, bir eğlence aracı olmaktan öte, Türk Kültürü ve sanatının soyluluğunu ortaya koyacak ve eğitim kavrayışımızın gelişmesine neden olabilecek çalışmalara gerek duymaktadır. Halk oyunlarımız, savaş ve kahramanlık olayını, kıtlık, bereket, afet, aşk ile sevgiyi anlatan ve canlandıran birer tarihi belge niteliğindedir. Kültürde oyun unsuru söz konusu olduğunda, uygar yaşantının çeşitli aktivitelerde, çeşitli hareketlerde oyuna önemli bir yer ayrıldığı, insanların oyunu yalnızca bir tepki yada içgüdü olarak oynadığı değil, kökende; oyundan kültüre bir dönüşüm olduğu söylenmek istenmektedir (Erdem ve Pulur 1994).

Horon daha çok Karadeniz bölgesinde topluca, sıkı düzenle ve dizi halinde oynanan bir dans türüdür. Oyunlardaki hareketlilik, sürat, çabukluk ve canlılık Karadeniz'in zor hayat şartlarına ve daima değişen fırtınalı denizine ayak uydurmaktan başka bir şey değildir (Cihanoğlu 1997).

Zeybek oyunlarının Batı Anadolu üzerinden başlayarak Güney Batı Anadolu illerin, Orta Anadolu'nun batı illeri ve Kuzey Batı Anadolu illerinde oynandığı görülmektedir. Erkekler oyunların karakteristik yapılarından kaynaklanan ağır ve ciddi görüntüleri ile oyunları sergilerken kadınlar kıvrak ve hareketli kadın oyunlarının etkisinde kaldıklarından güler yüzlü ve neşeli bir atmosfer içerisinde oyunlarını icra ettikleri sıkça görülmektedir (Ekmekcioğlu ve ark 2001).

Halkoyunları

çalışmalarında

uygulamalar, yörelerin özelliklerine göre farklılıklar göstermektedir. Çalışmaların amacı, sadece halkoyunları ile ilgili figürlerin öğrenimini sağlamak değil, aynı zamanda fiziksel ve fizyolojik güçleri ile birleştirmesini sağlamaktır. Farklı yörelerin oyunları güç, kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık gibi motorik özellikler üzerinde farklı etkiler yapmaktadır.

Bir yarışma ve sahne sanatı olan halkoyunlarının en belirgin özelliği, stres, heyecan ve korkunun sunum esnasında açıkça ortaya çıkmasıdır. Bu araştırmamızın amacı halkoyunları ekiplerinde yarışan bayan halkoyuncuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerini araştırmak ve elde edilen bulguları, mevcut bilgilerin ışığı altında irdeleyerek literatüre katkıda bulunmaktadır.

MATERYAL ve METOT

Araştırma yaşları 19-26 yaş arasında değişen 16 kişilik zeybek yöresi ile 16 kişilik horon yöresi Türk halkoyunları topluluklarında 4 yıl oynayan bayan halkoyuncuların seçilmiş bazı fiziksel ve fizyolojik değerlerini ortaya çıkartmaktadır.

Denekler, araştırmamıza gönüllü olarak katılmışlardır. Motorik ölçüm ve testler yapılmadan önce gerekli ısınma çalışması yapılmıştır. Ölçümler, bilimsel geçerliliği kabul edilmiş alan ve laboratuvar testleri ile yapılmıştır.

Ölçüm Metotları

Boy-Ağırlık-Yaş Ölçümü: Deney grubuna ait sporcuların, boyları çıplak ayakla, ecza tipi boy ölçüm aleti, ağırlıkları ise ecza tipi baskül ile ölçülmüştür. Sporcuların yaşları yıl olarak kaydedilmiştir (Tamer 2000).

Pençe kuvvetinin ölçülmesi: Pençe kuvveti sağ veya sol elde "grip strength dynamometer" ile gerçekleştirilmiştir. Ölçüm sırasında denek dik olarak ayakta durur. Ölçüm yapılan kolu bükmeden, vücuda temas ettirmeden ve vücuttan hafif mesafeli pozisyonda ölçüm yapılmıştır. Aynı durum sağ ve sol kol için ikişer defa

tekrar edilmiş ve en iyi değer kilogram olarak kaydedilmiştir (Ergen 2000, Scott ve Etvvard).

Vücut Yağı Yüzdesi Ölçümü: Deri altı yağ ölçümü, 0-60mm kalınlığında ölçen skinfold caliper ile test edilmiştir. Ölçümler, üst bacak, abdominal, suprailiac, supscapula, biceps, triceps ve göğüs olmak üzere yedi bölgede alınmıştır. Ölçümlerin değerlendirilmesi, Sloan ve Wier'in vücut yoğunluğu, vücut yağ yüzdesi formülleri ile hesaplanmıştır (Günay ve ark 2006).

Dikey Sıçrama Testi: Anaerobik güç ölçümleri, dikey sıçrama testi ile yapılmıştır. Ayaklar bitişik ve vücut dik durumda iken tek kol yukarı uzatılarak parmak ucunun değdiği yer işaretlenmiştir. Daha sonra denek çift ayak kullanarak yukarı doğru sıçramış ve parmak ucunun uzanabildiği en üst nokta işaretlenmiştir. Hareket iki defa tekrarlanıp, en iyi derece değerlendirmeye alınmıştır. Bu ölçümde kişinin ayakta uzanabildiği yükseklik ile sıçrayarak dokunabildiği nokta arasındaki mesafe (m) olarak ölçülmüştür.. Ayrıca deneklerin hassas bir terazisi ile de vücut ağırlıkları ölçülmüş ve aşağıdaki formül ile anaerobik güç hesaplaması yapılmıştır (Tamer 2000).

$$P=(\sqrt{4.9 \text{ (ağırlık)}} \sqrt{D})$$

$$P=\text{Güç}$$

$$D=\text{dikey sıçrama mesafesi}$$

20m mekik koşusu testi: Denek 20 m'lik mesafeyi gidiş dönüş olarak koşar. Koşu hızı belli aralıklarla sinyal sesi veren bir teyple denetlenir. Denek birinci duyduğu sinyal sesinde koşusuna başlar ve ikinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmak zorundadır. Denek bir sinyal sesini kaçırıp ikincisine yetişir ise teste devam eder. Eğer denek iki sinyali üst üste kaçırırsa test sona erer. Testin sonunda sporcunun aldığı işaretler hesaplanmış ve değerlendirme tablosunda denegın maksimal VO2 değeri ml.kg/dk cinsinden hesaplanmıştır (Tamer 2000).

BULGULAR

Zeybek ve horon halkoyunları topluluklarında oynayan oyuncuların vücut ağırlığı ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Tablo 1’de vücut ağırlık ölçümlerine göre horon ekibinde %5.70’lik bir fark tespit edilmiştir.

Zeybek ve horon topluluklarından alınan boy ölçüm değerleri arasındaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Tablo 2’de alınan boy ölçüm değerlerine göre horon ekibinde %1.82 cm değerinde bir fark olduğu görülmüştür.

Zeybek ve horon halkoyunları topluluklarından alınan sağ el pençe kuvveti güç ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P>0.05$). Tablo 3 de alınan ölçüm değerlerine göre horon ekibinde %8.62’lik bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Zeybek ve horon halkoyunları topluluklarından alınan sol el pençe kuvveti ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($P>0.05$) Tablo 4 de alınan ölçüm değerlerine göre horon ekibinde %16.81’lik bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Zeybek ve horon halkoyunları topluluklarından alınan anaerobik ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Tablo 5 de alınan anaerobik güç ölçüm değerlerine göre horon ekibinde %5.10’luk bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Zeybek ve horon halkoyunları topluluklarından alınan aerobik ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Tablo 6 de alınan aerobik güç ölçüm değerlerine göre horon ekibinde %4.59’luk bir artış olduğu tespit edilmiştir

Tablo 1. Vücut Ağırlığı Ölçüm Değerleri (kg)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	t
Zeybek Kız	16	51.56	6.48	44-67	5.70	1.97
Horon Kız	16	54.68	6.90	39-64		

$P>0.05$

Tablo 2. Boy Uzunlukları Ölçüm Değerleri (m)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	t
Zeybek Kız	16	1.61	0.42	1.56-1.71	1.82	,095
Horon Kız	16	1.64	0.55	1.53-1.75		

$P>0.05$

Tablo 3. Deneklerin Sağ El Pençe Kuvveti Ölçüm Değerleri (kg)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	t
Zeybek Kız	16	23.94	2.80	19.5-28.0	8.62	,037
Horon Kız	16	26.20	3.06	21.0-31.4		

$P>0.05$

Tablo 4. Deneklerin Sol El Pençe Kuvveti Ölçüm Değerleri (kg)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	t
Zeybek Kız	16	20.98	4.33	12.6-28.4	16.81	,007
Horon Kız	16	25.22	3.99	19.0-32.4		

P>0.05

Tablo 5. Deneklerin Anaerobik Güç Ölçüm Değerleri(kg-m/sn)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	T
Zeybek Kız	16	62.15	8.57	49.81-76,25	5.10	,318
Horon Kız	16	65.49	10.02	43.09-81.25		

P>0.05

Tablo 6. Deneklerin Aerobik Güç Ölçüm Değerleri (ml.kg.dk.)

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	T
Zeybek Kız	16	30.71	2.86	26.8-36.4	4.59	,304
Horon Kız	16	32.19	4.85	26.8-40.5		

P>0.05

Tablo 7. Deneklerin Vücut Yağ Oranı Ölçüm Değerleri(mm):

Değişkenler	N	X	SD	Min-Max	X1-X2	t
Zeybek Kız	16	13.93	4.18	8.64-21.58	27.85	,000
Horon Kız	16	10.05	2.77	6.07-15.14		

P>0.05

Zeybek ve horon topluluklarından alınan vücut yağı ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (P>0.05). Tablo 7'de alınan ölçüm değerlerine göre zeybek ekibinde %27.85 değerinde bir fark olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, 2006 üniversiteler arası halkoyunları yarışması Türkiye finallerine katılacak olan 19-26 yaş, zeybek ve horon halkoyunları topluluklarında oynayan bayan halkoyuncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri karşılaştırılmıştır.

Horon oynayan halkoyuncuların yaş ortalaması 21,81 yıl, boyları 1.64±0.55m, vücut ağırlıkları 54.68±6.90kg, Zeybek oynayan halkoyuncuların yaş ortalaması 21.68 yıl, boyları 1.61±0.42m, vücut ağırlıkları 51.56 ±6.48kg olarak bulunmuştur.

Grupların yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun nedeninin ekibi oluşturan oyuncular arasında fiziksel uyumun aranmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çimen ve arkadaşları (1997), 15-19 yaş grubu bayan genç milli takım masa tenisçilerin boylarını 162.0±1.67cm, vücut ağırlıklarını 52.7±3.14kg olarak bulmuşlardır.

Sevim ve arkadaşları (1996), 18-26 yaş elit bayan hentbolcuların boylarını 169.25±5.10cm, vücut ağırlıklarını 62.5±3.47kg olarak bulmuşlardır.

Cicioğlu ve arkadaşları(1998) 1995-1996 öğretim yılında gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokuluna giren bayan öğrencilerin yaşlarını 19.45±1.91 yıl, boy uzunluklarını 160.91±4.37cm, vücut ağırlıklarını 54.00±5.00kg olarak

bulmuşlardır.

Ergül ve Günay(1997), birinci lig bayan voleybolcuların yaşlarını 22.00 ± 2.56 yıl, boy uzunluklarını 176.54 ± 6.25 kg olarak bulmuşlardır.

Zeybek ekibi halkoyuncuların vücut yağ oranları 13.93 ± 4.18 mm, horon ekibinin vücut yağ oranları ise 10.05 ± 2.77 mm ölçülmüştür. İki ekip arasındaki vücut yağ ölçüm değerleri aralarındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Zeybek ekibi oyuncularında %27.85'lik bir fazlalık olduğu tespit edilmiştir.

Çimen ve arkadaşları(1997) 15-19 yaş grubu genç milli takım bayan masa tenisi sporcularının vücut yağ oranlarını $\%16.8 \pm 3.81$ olarak bulmuşlardır.

Sevim ve arkadaşları (1996) 18-26 yaş elit bayan hentbolcülerin vücut yağ oranlarını $\%16.07 \pm 1.43$ bulmuşlardır.

Cicioğlu ve arkadaşları(1998) 1995-1996 öğretim yılında gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokuluna giren bayan öğrencilerin vücut yağ oranlarını $\%17.54 \pm 3.50$ olarak bulmuşlardır.

Ergül ve Günay(1997), birinci lig bayan voleybolcuların vücut yağ oranlarını $\%15.85 \pm 0.91$ olarak bulmuşlardır.

Zeybek oynayan halkoyuncuların anaerobik güç ölçüm değerleri 62.15 ± 8.57 kg.m/sn, horon ekibinin anaerobik güç ölçüm değerleri 65.49 ± 10.02 kg.m/sn bulunmuştur. İki ekibin anaerobik güç ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Horon ekibinin %5.10'luk üstünlüğü olduğu tespit edilmiştir.

Çimen ve arkadaşları (1997), 15-19 yaş genç milli takım bayan masa tenisi sporcularının anaerobik güçlerini 71.1 ± 12.33 kg.m/sn olarak bulmuşlardır.

Sevim ve ark (1996)'ı, 18-26 yaş elit bayan hentbolcuların dikey sıçramalarını 39.75 ± 4.15 cm olarak bulmuşlardır.

Cicioğlu ve ark'ı (1998) 1995-1996 öğretim yılında gazi üniversitesine beden eğitimi ve spor yüksekokuluna giren bayan öğrencilerin anaerobik güçlerini 68.55 ± 11.78 kg.m/sn olarak bulmuşlardır.

Ergül ve Günay(1997), birinci lig bayan voleybolcuların anaerobik güçlerini 100.40 ± 14.09 kg.m/sn olarak bulmuşlardır.

Zeybek oynayan oyuncularının sağ el pençe kuvveti ortalaması 23.94 ± 2.80 kg, sol el pençe kuvveti ortalaması 20.98 ± 4.33 kg horon ekibi oyuncularının ise sağ el pençe kuvveti ortalaması 26.20 ± 3.06 kg, sol el pençe kuvveti ortalaması 25.22 ± 3.99 kg bulunmuştur. İki ekibi pençe kuvveti ölçüm değerleri arasındaki farklar, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Horon ekibinin sağ el pençe kuvvetinin $\%8.62$ kg, sol el pençe kuvvetinde $\%16.81$ kg'lık bir fazlalık olduğu tespit edilmiştir.

Çimen ve arkadaşları (1997), 15-19 yaş genç milli takım bayan masa tenisi sporcularının sağ el pençe kuvvetlerini 26.3 ± 3.91 kg, sol el pençe kuvvetlerini 24.2 ± 3.57 kg olarak bulmuşlardır.

Sevim ve ark'ı (1996) 18-26 yaş elit bayan hentbolcülerin sağ el pençe kuvvetini 34.75 ± 5.01 kg, sol el pençe kuvvetini 32.83 ± 5.89 kg olarak bulmuşlardır.

Cicioğlu ve ark'ı (1998) 1995-1996 öğretim yılında gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokuluna giren bayan öğrencilerin sağ el pençe kuvvetini 28.00 ± 3.19 kg, sol el pençe kuvvetlerini 25.72 ± 2.72 kg olarak bulmuşlardır.

Ergül ve Günay(1997) birinci lig bayan voleybolcuların sağ el pençe kuvvetini 33.27 ± 2.99 kg, sol el pençe kuvvetlerini 32.06 ± 2.19 kg olarak bulmuşlardır.

Zeybek oynayan oyuncularının aerobik güç testi ortalaması 30.71 ± 2.86 ml.kg/dk horon ekibinin 32.19 ± 4.85 ml.kg/dk olduğu görülmüştür. İki ekibin aerobik güç testi ölçüm değerleri arasındaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmamıştır.($P>0.05$) horon ekibinin %4.59'luk bir farkla daha iyi olduğu görülmüştür.

Kın ve ark'ı (1996) Ortadoğu Teknik üniversitesinde okuyan 19-28 yaş arasında değişen 8 haftalık step ve aerobik programına katılan step grubunun maksimal oksijen tüketim kapasitelerini ön test 30.93 ± 2.95 ml.kg/dk son test 34.41 ± 1.89 ml.kg/dk aerobik dans grubunun ön test 30.41 ± 2.72 ml.kg/dk son test 32.89 ± 1.99 ml.kg/dk olarak bulmuşlardır. Maksimal oksijen tüketimi açısından hem step (%11) ve hem de aerobik dans grubunda (%8) anlamlı gözlenmiştir.

Çimen ve arkadaşları (1997) 15-19 yaş genç milli takım bayan masa tenisi sporcularının aerobik güç ölçüm sonuçlarını 39.2 ± 4.21 ml.kg/dk olarak bulmuşlardır.

Cicioğlu ve arkadaşları (1998) 1995-1996 öğretim yılında gazi üniversitesine beden eğitimi ve spor yüksekokuluna giren bayan öğrencilerin maksVO₂ 41.81 ± 2.82 ml/kg/dk olarak bulmuşlardır.

Ergül ve Günay(1997), birinci lig bayan voleybolcuların Maks VO₂ 36.96 ± 5.34 olarak bulmuşlardır.

Yapılan araştırmada fizyolojik parametrelerden anaerobik ve aerobik güç açısından halkoyunları toplulukları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.($P>0.05$). Pençe kuvveti ve vücut yağ yüzdesi bakımından horon halkoyuncuları lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir($P>0.05$).Sonuç olarak hareketlilik içeren yöre oyunlarının vücut yağ yüzdelerini azaltarak fazla kiloların atılmalarını sağladığı ve vücut fonksiyonlarını geliştirdiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Cicioğlu İ, Gündüz N, Çimen O, Tüzün M, Günay M (1998) Farklı sistem ve kriterlerle yapılan özel yetenek sınavları ile Beden Eğitimi ve

Spor Yüksekokullarına veya bölümlerine giren öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 3(5).

2. Cihanoglu S. Trabzonda Oynanan Oyunlar, Eser Ofset Mat. Yay. San. Tic. Ltd. Şti, I. Baskı, 29-30, 1997.
3. Çimen O, Cicioğlu İ, Günay M (1997) Erkek ve Bayan Türk Genç Milli Masa tenisçilerinin fiziksel ve fizyolojik profilleri, Gazi Üniversitesi. Beden Eğitimi ve fizyolojik profilleri, Gazi Üniversitesi. Beden Eğitimi Spor, Bilimleri Dergisi, cilt 2, Sayı:4, s.9 Ekim .
4. Emekçioglu İ, Bekar C, Kaplan M (2001) Türk Halk Oyunları, Esin Yayınevi, 1.baskı, sayfa 20-21, İstanbul.
5. Erdem Ş, Pulur A (1994) Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 10 (1): 224.
6. Ergen E ve Diğ (2002) Egzersiz Fizyolojisi, Nobel Yayın Dağıtım, 1. Baskı, s.206, Ankara.
7. Ergül FF, Günay M (1997) Elit ve Elit olmayan Bayan voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik profillerinin değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:2, S.3 ,S.21, Temmuz.
8. Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ (2006) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitapevi, 1.Baskı, S.566, Ankara.
9. Öngel H B. Türk Kültür Tarihinde Spor, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, S:5
10. Örnek S V (2000) Türk Halk Bilimi, T.C. Kültür Bakanlığı, 2.Baskı, Yayın no:1629, Ankara.
11. Kın A, Koşar N, Tuncer F.(1996) 8

- Haftalık Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fiziksel Uygunluğuna Etkisinin Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt VII, Sayı 3, S 24-29, Temmuz 1996, Ankara.
12. Saruhan Y S (1996) İstanbul Güreş İhtisas Kulübünde, Güreş Sporunun Psikolojik Yönü üzerinde Araştırmalar, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
 13. Sevim M, Sevim Y, Günay M, Erol E (1996) Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 19-25 yaş grubu elit bayan hentbolcularının performans gelişimine etkisinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.1, sayı 3, S.5 Temmuz.
 14. Scott KP, Etvvart TH. Exercise Physiolog, W.M.C Brown Communications, inc., scond edition, s.448.
 15. Tamer K (2000) Sporla Fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, Geliştirilmiş 2. Baskı, Sayfa:131, 138, Ankara.
 16. Ulu E (1997) Hüseyin Akbaş Efsanesi, Ofset 2000 Matbaacılık, Tokat.
 17. Will AM, Frank DM, Victor IK (1999) Exercise physiology, Lippincott Williams and Wilking, fifth edition, S.773,774.