

Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Halk oyunları, bir toplumun kültürel mirasının önemli bir parçası olan geleneksel dans ve müzik formlarını içeren bir performans sanatıdır. Bu oyunlar, genellikle belirli bir bölge veya ülkeye özgüdür ve toplumun tarihini, değerlerini ve sosyal yapısını yansıtır. Halk oyunları, ritmik hareketlerle gerçekleştirilir ve genellikle bir grup veya takım halinde oynanmaktadır. Halk oyunları, kültürel mirasımızın önemli bir parçası olan geleneksel dans ve müzik formlarını içeren bir performans sanatıdır. Bu oyunlar, toplumun sosyal, kültürel ve tarihsel değerlerini yansıtan ritmik hareketlerle gerçekleştirilir. Spor bilimleri açısından halk oyunları, bir dizi değer ve öneme sahiptir.

1. Halk Oyunları

Aslan (2023)'a göre halk oyunları, insanoğlunun toplum bilincine varmasıyla gündelik yaşamının dışında kalan, maddi ve manevi değerler taşıyan özel günlerde; yaşanmış olayları, bazen de doğayı taklit ederek inanç temelindeki bütün duyguların müzik ve hareketler aracılığıyla dışa vurumu olarak ortaya çıkmıştır.

Örnek (1971)'e göre halk oyunları belirli bir toplumun ya da yörenin değerlerini yansıtan, bireysel ya da gruplar halinde oynanan dans türü olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği üzere eski çağlardan günümüze kadar insanların birbirleriyle samimi olmalarıyla topluluklar oluşmaya başlamıştır. Çağlar (2021)'a göre belirli toplum içerisinde yaşayan insanların birbirlerinden farklı olmaları, o toplumun kültürünün de o kadar zengin olduğunu göstermektedir. Altuntaş (1991)'a göre bu kavram; insanlığın varoluşundan günümüze kadar, insanların karakterlerini, manevi değerlerini, duygu ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 1204

düşüncelerini yansıtan ve vermek istediği mesajları ritmik hareketlerle ortaya koyan bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Anlıatamer ve Ünal (2004)'a göre halk oyunları, toplumların kültürel miraslarının kuşaktan kuşağa aktarmalarına olanak tanımaktadır. Bu noktada halk oyunları, bir ulusun kültürel değerlerini kuşaktan kuşağa aktararak sürdürülmesini sağlamaktadır.

1.1. Halk Oyunlarının Sınıflandırılması

Bu alanda birçok akademisyen, araştırmacı yazarlar ve eğitimciler yaptıkları araştırma ve derlemelerde farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Yapılan bu araştırma ve derlemeler sonucunda halkoyunlarının “tür” kapsamında incelenip incelenemeyeceği hususuna net bir açıklık getirememişlerdir (Uskan, 2020).

Türk halk oyunları ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu kavramın sınıflandırılmasında birçok etkenin var olduğu görülmüştür. Tapmaz (2012)'a göre halk oyunları, içermiş oldukları konuya, çalınan enstrümana, koreografiye ve türlerine göre sınıflandırılabilir. Bilindiği üzere bulunan bölge ile insanın müzik ile uyumu halk oyunların yörelere farklılık göstermesine neden olmaktadır (Bayburtlu, 2017). Yörelere birbirinden farklı düşünceleri, gelenek ve göreneklerine göre de bu oyunlar, kendi içlerinde de farklılık göstermektedir (Yücel, 2011). Halk oyunları içerisinde yer alan oyun türlerinin şekillenmesinde tarih, bulunan coğrafya etkili olduğu kadar, müzikte oldukça etkilidir. Türk Halkoyunları karakteristik olarak incelendiğinde ise; devinim, müzikal ve ritim özellikleri bakımından tür olarak yörelere bazında ele alınmasının doğru bir yaklaşım olacağı kanısına bilimsel çalışmalarla ulaşılmıştır. Bu gerçeklik çerçevesinde Türkiye coğrafyasında Türk Halkoyunlarını yedi ana tür olarak kategorize edebilmekteyiz (Uskan, 2020).

Ötken (2002)'e göre halk oyunlarının içerisinde yer alan her türün kendine ait birtakım özellikleri de bulunmaktadır.

Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1. Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler

Bölge	Tür
Trakya	Hora
Güney Marmara, İç Batı Anadolu ve Ege	Zeybek
Göller Bölgesi ve Batı Akdeniz	Teke
Konya, Batı Karadeniz, Güney Marmara ve Doğu Akdeniz	Kaşık Oyunları- Karşılama
Orta ve Doğu Karadeniz	Horon
Doğu ve Güney Doğu Bölgeleri, İç Anadolu'nun Doğusu	Halay
Kuzey Doğu Anadolu	Bar
Kuzey Doğu	Kafkas

1.1.1. Bar

Anadolu'da görülen halk oyunu türleri; Bar türü oyunlar, Halay türü oyunlar, Karşılama ve Hora türü oyunlar, Zeybek türü (Bengi, güvende, seymen) oyunlar, Kaşıkla oynanan oyunlar, Horon türü oyunlar (Taşkın, 2021). Kıyafet, müzik yöresel oyunlar bakımından oldukça zengin bir ülke olan Türkiye de oynanan her oyunun bir hikayesi, geçmişi olması halk oyunlarını daha ilgi çekici bir hale getirmektedir (Taşkın, 2018) Genelde Erzurum ili ve bölgesinde oynanan el ele tutuşarak yapılan bir oyun türüdür. Bar türü oyunlar Doğu ve Kuzey Anadolu bölgeleri taraflarında da görülmektedir. (Demirsipahi, 1975). İlgili bölgelerde sergilenen bar oyunları birlikteliği ve beraberliği sağlamaktadır (Sivrikaya, 2002).

1.1.2. Horon Türü Oyunlar

Doğu Karadeniz'de Samsun'dan başlayarak Artvin'e kadar uzanan bölgede oynatılan halk oyununa horon denir (Emir, 2022). Üzümlü (2022)'e göre horon, Ordu, Giresun, Trabzon, Rize, Artvin illerini içine alan Karadeniz kıyı şeridinde yer alan illerde oynanmaktadır. Horon figürleri doğal hayat ve coğrafi koşullardan etkilenmiş ve Karadeniz'in hırçın deli dalgaları, balıkların ağlardaki çırpınması horonu etkilemiştir (Şahin, 2009). Horon davul, zurna, kemençe, kaval veya tulum eşliğinde oynanmaktadır. (Gürler, 1997). Aymaz (1988)'a göre, horon türü oyunlarda ritmin oldukça hızlı olmasından dolayı oyuncular birbirlerinin ellerinden tutmaktadırlar. Aslan (2023)'a göre erkekler ve kadınların oynamış oldukları horon türü oyunlar birbirlerinden farklıdır. Keskin (1975)'e göre kadınla bu oyunu daha yumuşak bir şekilde oynarken, erkek daha sert bir şekilde oynamaktadır.

1.1.3. Halay Türü Oyunlar

Halay, bölgesel olarak Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde oldukça yaygın bir şekilde görülen halk oyunları türüdür (Emir, 2022). Bu oyun türü birden fazla kişinin bir araya gelmesini içermektedir. Mustan-Dönmez (2019)'e göre halayda kadın ve erkeğin dayanışması toprağa olan bağlılığı ifade etmektedir. Demir (2022)'e göre halay genellikle dairesel hareketleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Koraltan (2020)'a göre Oyuncular el ele, parmaklar birbirine geçecek şekilde, serçe parmaklardan veya omuzlardan tutarak oyunu sıralı, dağınık, daire veya hilal şeklinde sergileyebilirler. Yaklaşık 1000 yıl gibi bir süredir Anadolu da olan Türkler düğün, nişan, askere uğurlama, sünnet gibi etkinliklerde eğlence aracı olmuştur (Dağı, 2020). Halay türüne örnek olarak; Abdurrahman, Lorke, Leylim, Çekirge, Esmerim, Üçayak ve Koç türü verilebilir (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

Resim 1. Halay Örneği



(Kaynak: Haktanıyan, 2016)

1.1.4. Kaşık Türü Oyunlar

Kaşık havaları sözlü ve sözsüz olarak iki şekilde karşımıza çıkmaktadır (Ganioglu, 1996). Orta Asya'da iki tabak, iki kaşık ile hakan için oynanan oyundan günümüze gelmekte olduğu düşünülen oyunda oyuncular serbesttir (Emir, 2020). Oyuncuların ellerinde yöresel olan kaşıklar vardır (Kay, 2008). Silifke sallaması, Keklik, Silifke'nin yoğurdu, Yayla yolları ve Türkmen Kızı oyunları kaşık eşliğinde oynanan oyunlara birer örnektir (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

1.1.5. Kafkas Türü Oyunlar

Kars, Iğdır ve kısmen Artvin gibi illerde Kafkas türü oyunlar oynanmaktadır. Kars ilinde icra edilen geleneksel danslar incelendiğinde Kafkas, Bar, Halay gibi türlerin yanı sıra Yallı, Nanay gibi alt tür ve biçimlerinde icra edildiği görülmektedir (Bastan, 2022). Şengül (2017)'e göre bu bölgelerde oynan oyunlarda erkeklerde yiğitliği, atılganlığı ve kadınlara ise ağırbaşlılığı simgeler (Şengül, 2017).

Resim 2. Kafkas Örneği



(Kaynak: Türkoynu, 2022)

1.1.6. Zeybek Türü Oyunlar

Demir (2022)' e göre; zeybek türü oyunlar, Batı Anadolu, Ege ve Akdeniz bölgesinin bir kısmında oynanmaktadır. Emir (2022)'e göre zeybek türü oyunlarda efeler tek başlarına oynarlarken, kızanlar ise solo ya da grup halinde oynamaktadırlar. Gidiş (2018)'e göre bu oyun türüne davul zurna eşlik ederken kimi zaman da bağlama devreye girebilmektedir. Böylelikle kullanılan enstrümanlar oyuncunun hareketli ile bir bütün oluşturarak, özgün bir tavrın oluşmasına katkı sağlamaktadır (Canbay, 2015).

Resim 3. Zeybek Örneği

(Kaynak: Sabah, 2022).

1.1.7. Karşılama-Hora Türü Oyunlar

Karşılama genel olarak Marmara Bölgesinde karşımıza çıkan bir oyun türüdür. Bu oyun türü genellikle çiftlerin karşı karşıya gelmesiyle oynanan oyun türüdür (Üzüm, 2022). Aymaz (1998)'a göre karşılama oyunlarında oyuncuların ellerinde mendiller bulunmaktadır.

Grup halinde oynanan karşılama çiftlerin karşı karşıya gelmesiyle oynanır. Bazen oyuncular ellerinde mendillerde bulundurabilir (Aymaz, 1998). Yücel (2011)'e göre bu oyun türü her ne kadar grup halinde oynansa da oyuncular el ele ya da omuz omuza tutunmamaktadırlar.

1.1.8. Bar Türü Oyunlar

Ülkemizin Doğu Anadolu Bölgesi ile Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde oynanan bar oyununda sıranın başında olan oyuncuya barbaşı, sonunda olan oyuncuya ise poççik denmektedir (Aslan, 2023). Alp (2010)'e göre, bar oyunlarında davul, zurna, def gibi enstrümanlar kullanılmaktadır. Şahin (2009)'e göre, bar türü oyunlarda dayanışmayı simgelediği için kol kola, omuz omuza oynamaktadır. Bar türü oyunlarda, oyunun karakteristik özelliklerine göre bazı bölgelerde kadınlar ve erkekler ayrı oynamaktadırlar.

1.1.9. Teke Türü Oyunlar

Hareketli oyunlar kategorisinde yer alan teke türü oyunların oldukça hızlı bir yapısı bulunmaktadır. Bu oyun türü dağlarda keçilerin ani hareketlerine

benzemektedir. Burgaz-Uskan (2020)'a göre teke türü oyunlara sipsi eşlik etmektedir.

1.2. Sosyal ve Fiziksel Terapi Aracı Olarak Halk Oyunları

Ertural (2012) tüm Dünya'da geleneksel halk danslarına başvurularak yapılan dans terapi çalışmalarının olumlu ve iyileştirici işlevlerinin, çok sayıda çalışmada yer aldığını belirtmektedir. "Genel itibarıyla bütün kültürel ve sosyal etkinliklere katılmak, kişilere belirli pozitif davranışlar edinmelerini sağlamasıyla birlikte solunum sistemi, dolaşım sistemi ve kas-iskelet sisteminin gelişmesine neden olmakta ve psikolojik açıdan stresten uzaklaştırıp rahatlama sağlamaktadır" (Koçkar, 1998).

Halk oyunlarımızın bir diğer özelliği de sahip olduğumuz kültürel değerlerimizin devam ettirilmesi, sevdirmesi, geniş kitlelere ulaştırılması ve kuşaklara en doğru biçimde aktarılmasına katkı sağlamasıdır (Yılan, 2012). Bilge ve Öğce (2008) göre dans terapisi unutulmuş duyguları uyararak, kişinin içinde bulunduğu ruh halinden çıkarmak ve sağlıklı yaşam şartlarına uyumunu sağlamak için uygulanmaktadır. Böylece kas, iskelet ve sinir sistemini etkileyerek osteoporoz, demans, depresyon ve öfke kontrolü vb. süreçler için olumlu gelişmeler sağlanabilmektedir.

Ayyıldız (2016) spor bilimleri alanında öğrenim gören bir grup üniversite öğrencisinin dans kavramına yönelik oluşturdukları metaforları ortaya koyan çalışmasında öğrencilerin ürettikleri metaforların en çok "duygusal açıdan" olarak adlandırdığı kategoride toplandığını belirtmiştir. Ayıldız (2016) tarafından yapılan araştırmada; halk oyunlarının bireyleri mutlu ettiği, stresten arındığı ifade edilmiştir.

1.3. Spor Kavramı

Spor, insanların doğal yaşamını beşerî yaşama çevirirken ortaya çıkan yeteneklerini, belli başlı kurallarla malzemeli ya da malzemesiz tek başına veya topluca çalışma saatlerinden arta kalan zamanda veya tüm vaktini harcayacak şekilde bir meslek haline getirerek yaptığı toplumsallaştıran, bedensel ve duygusal yönden geliştiren, kültürel, birleştirici, destekleyici ve mücadeleci bir kavramdır (Cengiz ve Taşmektepligil 2016). Bu kavram; bir eğlence, rekabet, fiziksel ve fiziksel aktivite ve dans biçimini ifade eder (Öztürk, 2023). Tanımı ne olursa olsun, insanın hayatta kalabilmesi için temel ihtiyaçlarını karşılamak olan spor, günümüzde bir tür toplumsal katılım, sağlık kazanma, iş ya da eğlence aracı olarak kabul edilmektedir (Basım ve Argan, 2016). Spor insanların toplumsal davranışlarını düzenleyen, psikolojik açıdan olgunluk kazandıran aynı zamanda fiziksel özelliklerini geliştiren, pedagojik,

biyolojik ve sosyal bir kavramdır (Orkunoglu, 1985). Spor farklı amaçlar için gerçekleştirilen bu fiziksel hareketler zamanla belirli kıstaslar içerisinde şekillenerek, bugün spor olarak adlandırılan sitemli hareketler haline gelmiştir (Argan, Alper ve Erkan, 2006).

1.4. Fiziksel Aktivite, Spor ve Rekreatyonel Aktivite Olarak Halk Oyunları

Etçi (2023)'ye göre halk oyunları, günümüzde Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı nezdinde oldukça üzerinde durulan bir alandır. Bakanlık çatısı altında Okul Sporları Federasyonu, Halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da birçok faaliyette bulunmaktadır. Bunun yanında Halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da değişik kategorilerde halk oyunları yarışmaları organize etmektedirler.

Orta (2018)'ya tarafından yapılan bir araştırmada Türkiye'de kadınlar binicilik, buz pateni, jimnastik, dans sporları, halk oyunları ve voleybol branşlarını gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Bilindiği üzere sporun birey üzerinde birçok faydası bulunmaktadır. Bu durum halk oyunları açısından değerlendirildiği halk oyunlarının birçok faydasının bulunduğu söylenebilir. Çünkü halk oyunları bireylere paylaşım ve iletişim, hoş görü, dürüstlük, yaşama dair motivasyonunu yükseltme ve iş birliği gibi olumlu kişilik özelliklerini destekleyen olanaklar sağlayan halk oyunları; sağlık, fizik kondisyon, disiplin ve özgüven, mutlu hissetme, dost edinme ve edindiği başarılarından dolayı takdir görmesine imkanlar sağlayarak bireylerin gündelik hayatlarında, sosyal çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanımaktadır (Doğan, 2011). Kurkmazlı (2022)'ye göre; kültürel öğelerin ifade edilmesi sanatı olan halk oyunlarında; halk oyuncularının sanatsal yönlerinin yanında sportif açıdan yetenekleri de oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu kapsamda halk oyuncular gerek kültürlerini gerekse de kendilerini ortaya koyarken bir takım fiziki becerilerinden yararlanmaktadırlar. Halk oyunlarının bireylere sağlamış olduğu faydaları spor da sağlamaktadır. Çünkü halk oyunları da ve sporda temelinde fiziksel hareket unsurlarını yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Genel anlamda halk oyunları;

1. Bireylerin fiziksel uygunluğuna olumlu yönde katkılar sunmaktadır (Artun, 2009).

2. Motorik özelliklerinin yanında denge gelişimlerine de katkılar sunmaktadır. (Sahranç, 2007).

3. Metabolizma hızı, kan akışı, solunum sitemindeki gelişmeler gibi çeşitli fizyolojik gelişmeleri getirir (Kocatürk, 2005).

Kirdiş (2010)'e göre halk oyunları; ulusların doğa ile olan etkileşimlerini, yaşam tarzlarını, müzikle bir araya getirerek nesilden nesile aktarılmasını içermektedir. Bilindiği üzere halk oyunları bireylerin serbest zamanlarında da gerçekleştirilebilmektedir. Kurkmazlı (2022)'ya göre, üniversitelerde serbest zaman aktivitesi olarak öğrencilerin halk oyunlarına katılım oranları son zamanlarda artış göstermektedir. Üniversite topluluklarının serbest zaman tatmin düzeylerini inceleyen Yiğit (2018) üniversitenin halk oyunları topluluğunda yer alan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin diğer gruplarda yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Spor bilimleri alanında halk oyuncular ile gerçekleştirilen araştırmalar ile ilgili alan yazın incelendiğinde; araştırmaların evren ve örneklem gruplarının, halk oyunları sporcular, halk oyunları branşlarına katılım sağlayan sporcular, halk oyunu oynayan sporculardan oluştuğu, bu çalışmaların çoğunlukla; spor psikolojisi, hareket ve antrenman alanlarında yapıldığı görülmüştür. Uluç (2023) tarafından yapılan bir araştırmada halk oyuncuların; kadın halk oyuncularını, halk oyunlarına daha çok ekip çalışmasını sevdiğiklerini için yöneltilikleri, erkek halk oyuncuların daha çok rekabet etmeyi sevdiğiklerini için halk oyunlarına yöneltilikleri tespit edilmiştir. Bu noktada halk oyunlarının sporun yapısı içerisinde değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Spor, birçok bilim insanı tarafından çeşitli tanımlarla karşılaşılmıştır. Bu tanımlara baktığımızda; Spor, yaşadığımız hayat içerisinde insanların psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak zinde kalabilmeleri açısından yaptıkları, kaynaşmanın ve kardeşçe bir arada olabilmelerin asıl amaç olduğu bedensel aktivitelerinin tamamıdır (Karayol ve Eroğlu 2020). Spor, İnsanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzıdır. Spor hayatımızın tamamı değildir ancak kendine has kanunları olan, sevilerek yapılan, çoğunlukla yarışma amacıyla karşımıza çıkan, kişilerin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan programlı bedensel hareketlerin tamamıdır (Doğan ve Moralı 1999). Halk oyunlarının toplum üzerinde uyumlu davranış edinme, beraber hareket etme, geleneklere uygun davranışlar sergileme ve dayanışma yoluyla güçlü hissetme gibi birçok güçlü etkileri vardır (Aydın, 1992). Bunun yanında halk oyunları; bireylere paylaşım ve iletişim, hoş görü, dürüstlük, yaşama, özelliklerini destekleyen birçok unsurlarını yapısı içerisinde barındırmaktadır. Halk oyunlarının bireylere sağlamış olduğu bu faydalar gerek spor, fiziksel aktivite gerekse de rekreasyonel aktivitelerde sağlayabilmektedir. Sayılan bu üç unsur temelde bireylerin sağlıklı olmalarını barındırmaktadır. Halk oyunları ise bu noktada oldukça önemli rol oynamaktadır. Çünkü sağlıklı bireyler sağlıklı toplumları oluşturur.

Kaynakça

- Alp, M. (2010) *Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altuntaş Y. (1971). *Halk Oyunları Öğretiminde Geleneksel Metottan Sistematik Metoda. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler*. Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı, Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları, 157: 13-17.
- Anlıatamer, F. ve Ünal, Ş. (2004). *Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiğ*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Argan, M., Alper, Ö. ve Erkan, A. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11.
- Artun, E. (2009). *Türk Halkbilimi*. 5. Baskı, İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Aslan, M. K. (2023). *Halk Oyunları Antrenörlerinin Öz Yeterlilik Alguları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi: Diyarbakır Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Aydın C. (1992). *Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma*. İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Yayınları.
- Aymaz, V. (1998). *Halayların yapısal özellikleri ve yörelere göre dağılımı*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Ana Sanat Dalı, İstanbul.
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 13-25.
- Basım, N. ve Argan M., (2016), *Spor Yönetimi*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- Bastan, S. (2022). *Cumhuriyet Dönemi Sosyo-Politik Uygulamaların Kars İli Geleneksel Danslarına Etkisi ve Popüler Kültür Bağlamında Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- Bayburtlu, A. S. (2017). Erzurum Yöresi Halk Oyunları Müziğinin Müzikal Yapılarının İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (IntJCSS), 3(2), 272-281.
- Bilge, A. ve Ögce, F. (2008). Dansın beden ve ruh sağlığı açısından önemi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 1(2), 123-134.
- Burgaz-Uskan, S. (2020). *Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bar-

- tın Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Canbay, A. (2015). Çanakkale Müzik Kültüründe Geleneksel Halk Müziği. *Çanakkale Araştırmaları Türk Yıllığı*, 13(18), 667-683.
- Cengiz, R. ve Taşmektepligil, M. Y. (2016). Spor üzerine sosyolojik bir çözümleme: Spor merkezleri (Samsun örneği). *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (56), 220-240.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Demir, E. (2022). *Halk Oyuncuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Demirsipahi, C. (1975) Türk Halk Oyunları, 1. baskı, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. <https://www.nadirkitap.com/turk-halk-oyunlari-ilk-baski-cemil-demirsipahi-kitap6549616.html> adresinden alınmıştır.
- Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Doğan, P. K (2011). *Halk Oyunlarının Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Emir, Ö. (2022). *Covid-19 Döneminde Halk Oyuncuların Gelecek Kaygısı ile Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Giresun.
- Ertural, N. (2012). Şamandan oyuncuya giden yolda Türk halk oyunlarının yapısı ve işlevleri. *Gazi Türkiyat*, 11, 101-111.
- Etçi, A. (2023). *Gençlik ve Spor Bakanlığı Çalışanlarının Halk Oyunlarına Yönelik Oluşturdukları Metaforlar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Ganioğlu, Z. (1996). *Silifke Yöresi Sözlü Kaşık Havaalarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gidiş, V. (2018). Zeybek Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi /The Journal of Social Science*, 5(27), 1-2.
- Gürler, E. Ş. (1997). *Türk Halk Oyunları Oyun Müziklerinin Çokseslilik Açısından Değerlendirilmesi*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Haktaniyan, E. (2016). Halk Oyunları Gençler Türkiye Şampiyonası Başladı. <https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/halk-oyunlari-gencler-turkiye-sampiyonasi-basladi/588264#> adresinden alınmıştır.
- Karayol, M. ve Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kay, H. C. (2008). *12 haftalık düzenli halkoyunları çalışmalarının üniversiteli öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisinin incelenmesi (Afyonkarahisar Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Keskin, E. (1975). *Halk Oyunları Öğrenimi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Kocatürk, S. (2005). *Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Koçkar, M.T. (1998). *Dans ve Halk Dansları*. Ankara: Bağırhan.
- Koraltan, A. (2020). *Halk Oyunlarının Karakteristik Yapısının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Kurkmazlı, E. (2022). *Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Mustan-Dönmez, B. (2019). *Adıyaman İli Kabta İlçesi Halk Dansları Kökenleri Üzerine Kültürel Bir Analizi Etimolojik Köken- Mizan- Müzikal Yapı-Kültür İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anabilim Dalı, Malatya.
- Orkunoglu, O. (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*. Ankara: B.T.G.M. Voleybol.
- Orta, L. (2018). Sporda cinsiyet eşitliği. *Journal of Awareness*. (3) Special, 101-108.
- Örnek, S. V. (1971) *Etnoloji Sözlüğü, DTCF Yayınları*. Ankara. <http://sedatveyi-sornek.humanity.ankara.edu.tr/wp> adresinden alınmıştır.
- Ötken, N. (2002). *Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi*. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul.
- Öztürk, S. (2023). *Oryantiring ve Atış Sporları ile Uğraşan Lisanslı Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Ya-

- yımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Burdur.
- Sabah (2022). Zeybek Nasıl Oynanır? Yazılı Anlatım ile Kadın ve Erkek İçin Zeybek Oynanışı. <https://www.sabah.com.tr/yasam/zeybek-nasil-oyunlari-yazili-anlatim-ile-kadin-ve-erkek-icin-zeybek-oyunanisi-k1-6182421> adresinden alınmıştır.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz- Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumlarıyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sivrikaya, S. (2002). *Notalarıyla Elâzığ yöresi halk oyunları müzikleri*. İstanbul: Ecem Matbaası.
- Şahin, M. (2009). *Türk Halk Oyunları Türlerine Göre Asma Davulun İncelenmesi*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şengül, C. (2017). Kafkasya'da Halk Müziğinin Doğu Anadolu Bölgesinde İzleri. *I.Uluslararası Kafkasya Halk Kültürü Kongresi* (s. 54-63). Geleneksel Âşık Sanatı ve Edebiyatı Uygulama ve Araştırma Merkezi, Kars.
- Tapmaz, Ç. (2012). *Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11 Yaş Gurubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Taşkın, A. K. (2018). *Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.
- Taşkın, A. K. (2021). *Halk Oyunları Çalışmalarının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Ankara: Nobel.
- Turktoyu. (2022). Azerbaycan Halk Oyunları ve Halk Kültürü. <https://turktoyu.com/azerbaycan-halk-oyunlari-ve-halk-kulturu/> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). Halk Oyuncularının Halk Oyununa Yönelme Sebeplerinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 113-123.
- Uskan, S. B. (2020). *Halk Oyuncularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Üzüüm, Y. R. (2022). *8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.
- Yılan, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmeleri ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite Topluluklarının Rekreatif Faaliyetlere Katılım Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Yücel, H. (2011). Türk Halk Müziği Üzerine Bir İnceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 54, 1-13.