

## Halk Oyunlarının Beden Eğitimi'ndeki Rolü

Fethi Arslan<sup>1</sup>

### Özet

Beden eğitiminin eğitim sistemi içerisindeki önemi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşviki ile daha da artmaktadır. Beden eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyen önemli bir disiplin olarak öne çıkmaktadır. Teknolojik gelişmeler ve modern pedagojik yaklaşımlarla desteklenen bu alan, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal refahını artırmak için vazgeçilmez bir araçtır. Bu alan içerisinde halk oyunları hem fiziksel aktiviteye olan katkısı hem de kültürel mirasın aktarımı açısından önemli bir yer tutmaktadır. Beden eğitiminde halk oyunlarının yer alması hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından çok boyutlu katkılar sunar. Ayrıca, bireylerin kültürel mirasla bağlarını güçlendirerek toplumsal dayanışmayı destekler. Bu nedenle, beden eğitimi müfredatında halk oyunlarına daha fazla yer verilmesi hem bireysel hem de toplumsal gelişime önemli katkılar sağlayacaktır.

### Giriş

Eğitim, bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak gelişimlerini destekleyen bir süreçtir. Beden eğitimi bu gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla hem fiziksel hem de zihinsel yetkinliklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (İş, 2017). Fiziksel eğitim özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, bireylerin fiziksel ve sosyal beceriler kazanmalarında çok yönlü bir rol oynamaktadır (Fişne, 2009). Bu ders, bireylerin koordinasyon, dayanıklılık, çeviklik gibi fiziksel becerilerinin yanı sıra ekip çalışması, liderlik ve sosyal iletişim gibi sosyal beceriler kazanmalarına olanak tanır (Hoepfner, 2003).

Beden eğitiminin eğitim sistemi içerisindeki önemi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşviki ile daha da artmaktadır. Araştırmalara göre, fiziksel aktiviteler bireylerin hem fiziksel hem zihinsel hem de sosyal

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: fethi.arslan@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6098-0018

sağlıkları (Aydın ve Tütüncü, 2021) üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Beden eğitimi dersleri bireylerin hareket kapasitesini geliştirirken, duygusal ve sosyal alanlarda da önemli katkılar sunar (Donnelly et al., 2016; Paluska & Schwenk, 2000). İnsan gücü, ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmanın temel dinamiğidir. İnsanların fiziksel ve ruhsal gelişimlerini sürdürebilmeleri, temel ihtiyaçlarının karşılanması yanı sıra, bedensel hareketlilik gerektirir. Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için vazgeçilmez bir rol oynar. Bu faaliyetler, bireyin yalnızca bedensel yapısını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda eğitici ve ruhsal açıdan iyileştirici etkiler de sunar. Özellikle genç bireylerde, yapıcı ve yaratıcı düşünceyi desteklemek, sosyal ve kültürel kalkınmayı teşvik etmek, toplumsal dayanışmayı güçlendirmek ve sosyal bütünleşmeye katkı sağlamak gibi olumlu etkileri vardır. Bu nedenlerle beden eğitimi ve spor dersleri, modern eğitim sisteminde daha geniş bir yer bulmalıdır (Yergin, 2002; Ziegler & Schwanen, 2011).

Türkiye’de beden eğitimi derslerinin eğitim sistemine dahil edilmesi uzun bir süreç sonunda gerçekleşmiştir. Tanzimat döneminden itibaren şekillenmeye başlayan bu süreçte beden eğitimi her dönemde farklı anlamlar kazanmıştır. Osmanlı döneminde daha çok askerlik eğitimi çerçevesinde ele alınan beden eğitimi, Cumhuriyet döneminde ilk ve ortaöğretim programlarına “jimnastik” adıyla dahil edilmiş, 1930’lu yıllarda ise “beden eğitimi” adı altında bir ders olarak zorunlu hale getirilmiştir. Günümüzde de beden eğitimi, eğitim müfredatının farklı kademelerinde yer alan ve önemini koruyan temel derslerden biri olmaya devam etmektedir (Cora, 2007; Peker & Taşkın, 2018).

Halk oyunları, toplumların tarihsel ve kültürel birikimlerini yansıtan önemli bir sanat dalıdır. Bu oyunlar, genellikle bir müzik eşliğinde sergilenen ritmik hareketlerden oluşur ve çoğu zaman anonim halk müziği ile desteklenir. İçerdiği fiziksel aktiviteler, bireylerin beden eğitimi sürecindeki fiziksel gelişimlerine katkıda bulunurken; içsel disiplin, grup çalışması ve kültürel farkındalık gibi değerleri de pekiştirir (Seleciler, 2019).

### **Beden Eğitiminin Tanımı ve Önemi**

Ulusal beden eğitimi içerik standartları, daha yüksek düzey hedefler de dahil olmak üzere öğrenci hedeflerini ve çıktılarını belirlemek için bir temel sağlar. İlk ulusal beden eğitimi içerik standartları, Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği (NASPE, şimdiki adıyla SHAPE America) tarafından 1995 yılında yayınlanmıştır. Standartlar 2004 yılında revize edilmiştir ve devamında tekrar 2013 yılında revize edilmiştir (Corbin, 2021).

Beceri öğreniminin felsefi pozisyonuyla yakından ilişkili olan şey beden eğitiminin tanımıdır. “Beden eğitimi” terimi iki temel şekilde tanımlanabilir. İlk tanım beden eğitimini, öğrencileri fiziksel eğitim almaya yönlendirmek için özel olarak tasarlanmış K-12 okul müfredatlarına dahil edilen bir sınıf veya sınıflar dizisi olarak tanımlar (Johnson & Turner, 2016; Mitchell & Walton-Fisette, 2022). Neredeyse tüm profesyoneller, öğrenciler ve genel halk, günlük iletişimlerde “beden eğitimi” terimi ortaya çıktığında bu tanıma atıfta bulunur.

Beden eğitiminin ikinci tanımı ise “beden eğitimini” bir ders olarak değil, bir süreç veya bir olay olarak tanımlamaktadır. Bu, herhangi bir Ulusal Standartta, bu öğrenme, büyüme veya gelişmenin “nerede” veya “nasıl” gerçekleştiğine dair bir referans olmaksızın öğrenme, büyüme veya gelişmedir. Örneğin, bir öğrenci bir motor veya spor becerisini veya fiziksel zindeliğini geliştirdiğinde, bu öğrenme veya gelişme sertifikalı bir beden eğitimi öğretmeni tarafından verilen geleneksel bir beden eğitimi dersinde gerçekleşmemiş olsa bile, “beden eğitiminin” gerçekleştiğini söylemek uygundur. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin gerçekten fiziksel olarak eğitilmesiyle, bunun “nerede” veya “nasıl” gerçekleştiğinden daha fazla ilgilenmelidir. Önemli olan, bir öğrencinin Ulusal Standartların her birinde büyüme ve öğrenme deneyimlemesidir (Johnson & Turner, 2016).

Beden eğitimi, fiziksel aktiviteler aracılığıyla insan performansını geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim disiplindir. Beden eğitimi hayatın hareketle başladığı gerçeğinden yola çıkarak, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminde temel bir rol oynar. Fiziksel olarak zinde bir bireyin, zihinsel olarak keskin, duygusal olarak dengeli ve sosyal olarak uyumlu bir kişiye sahip olması beklenir (Akgönül vd., 2023). Beden eğitimi, güç, hız, dayanıklılık ve koordinasyon becerilerini geliştirirken, aynı zamanda empati, iş birliği, takım ruhu ve kurallara saygı gibi sosyal nitelikleri de kazandırır (Opstoel et al., 2020).

Beden eğitimi aynı zamanda genç bireyleri kötü alışkanlıklardan uzak tutmada önemli bir araçtır. Sportif aktiviteler, bireylerin zararlı alışkanlıklardan korunmasını sağlamanın yanı sıra, sosyal sorumluluk, takım çalışması ve liderlik gibi özelliklerin gelişmesine de katkıda bulunur (Erbaş et al., 2016).

### **Beden Eğitiminin Amaçları**

Beden eğitimi genel eğitimin bir aşamasıdır ve hedefleri eğitimin bir bütün olarak hedefleri açısından yorumlanmalıdır. Bu çabanın zorluğu beden eğitiminin okulun eski hedeflerine özel ve yeni hedefler eklemesidir.

Okul müfredatına dahil edilen her yeni etkinlik okul eğitiminin hedeflerini genişletir. Eğitim tarihiyle ilgili çarpıcı gerçeklerden biri, düşünürlerin eğitim hakkındaki fikirlerinin ve okul uygulamalarının analizlerinin uzun bir dizisini sunmasıdır. Okul dışında devam eden eğitim hakkında nispeten az şey söylenir ancak eğitimin hayati evreleri evde ve toplumun sosyal yaşamında devam etmektedir.

Beden eğitiminin amaçlarının eğitimin bütünü temelinde beş açıdan ortaya konulması gerekmektedir:

1. Büyük kas aktivitelerinde ifade edilen çocuk yaşamında örgütlenme ve liderlikteki acil hedefler.
2. Yetişkinlerin sosyal uyumu ve verimliliğindeki uzak hedefler.
3. Kalkınmadaki hedefler veya uyumun gerçekleşmesi için gerekli olan kapasite değişiklikleri.
4. Sosyal standartlardaki hedefleri ve faaliyetleri gelişime uyum sağlamak için uygulamak.
5. Sağlık koşullarının kontrolündeki hedeflerin belirlenmesidir (Hetherington, 2013).

### **Beden Eğitiminin Temel Faydaları**

Çocukların fiziksel aktivite davranışlarında düzensiz olduklarını ve bu nedenle 'aktiviteyi yetişkinlerden farklı şekillerde yaptıklarını' fark etmek önemli bir durumdur. Temel öneri günde en az bir saat fiziksel aktivite birikimi (hareketsiz çocuklar için daha az) ve ikincil bir öneri olarak haftada iki kez güç ve esneklik aktiviteleridir. Kritik olarak, kılavuzlar gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin planlı bir egzersiz rejiminin aksine genel nitelikte olabileceğini, farklı şekillerde biriktirilebileceğini ve tür, ortam, yoğunluk, süre, miktar açısından değişebileceğini önermektedir. Birçok genç için, bu fiziksel aktivitenin yorucu olması gerekmediğini, ancak en azından tempolu yürüyüş gibi orta yoğunlukta olması gerektiğini vurgulamak önemlidir (Corbin, 2002).

Beden eğitiminin gençlerin sosyal gelişiminin teşviki için uygun ortamlar sağladığı düşüncesi kopuk öğrencileri yeniden harekete geçirmek, okullardaki davranışları iyileştirmek ve olumlu beceri ve niteliklerin gelişimini teşvik etmek için çeşitli fiziksel aktivite biçimleri kullanmayı amaçlayan bir dizi programın oluşturulmasına yol açmıştır. Fiziksel aktivite/beden eğitimi programlarının gelişimsel potansiyeline olan yüksek düzeydeki ilgi ve gençler için sosyal faydalar hakkında yapılan eşlik eden iddialar, bu tür iddiaları destekleyen kanıtların doğası hakkında sorulara yol açmıştır. Örneğin,

Pozitif Gelecekler programı girişiminin değerlendirilmesinden gelen son bir rapor, proje ortaklarının yüzde 50'sinin programlara katılım sonrasında katılımcılar arasında daha düşük uyuşturucu kullanım seviyeleri tespit ettiğini, yüzde 76'sının anti-sosyal davranışlarda düşüş bildirdiğini ve yüzde 68'inin suç oranında düşüş bildirdiğini iddia ediyor. Ancak, bu bulgular olumlu olsa da araştırmacılar genellikle kesin olmayan kanıtların gençlik geliştirme programlarının kesin etkisi hakkında kesin sonuçlara varılmasını engellediğini bulmuşlardır (Makkai et al., 2003).

'Fiziksel aktivitenin gençlerde psikolojik sağlığı iyileştirdiği' iddia edilmektedir ve bir dizi uluslararası politika belgesi, fiziksel aktivite ile psikolojik refah arasındaki algılanan ilişkiye değinmiştir. Fiziksel aktivite içeren özel kamp programları dahi oluşturulmaktadır ve bu kamp programlarının da çocukların fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlıkları üzerinde önemli etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır (Aydın ve Tütüncü, 2018). Dünya Sağlık Örgütü spor katılımının öz saygıyı, öz algıyı ve psikolojik refahı iyileştirdiğini ileri sürmüş, Avrupa Konseyi raporunda sporun kişilik gelişimi süreçlerine yaptığı önemli katkıyı vurguladı (Micheli et al., 1998). Mutric ve Parfitt (1988), fiziksel aktivitenin iyi ruh sağlığı ile olumlu bir ilişkisi olduğu ve düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları arasında stresin, kaygının ve depresyonun azalmasının yer aldığı sonucuna varmıştır (Bailey et al., 2009).

### **Bedensel Eğitimi ve Sporun Genel Eğitim İçindeki Yeri ve Önemi**

Eğitim sistemi, bireyleri hem fiziksel hem de zihinsel olarak geleceğe hazırlamayı hedefler. Bu bağlamda bedensel eğitimi, bireylerin fiziksel ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar. Ancak bedensel eğitimi derslerinin yalnızca sportif yarışmalara odaklanması, diğer öğrencilerin göz ardı edilmesine neden olabilir. Bu nedenle bedensel eğitimi programları, bireylerin tümüne hitap edecek şekilde planlanmalı ve uygulanmalıdır (Yolcu, 1991).

### **Yüzyılda Bedensel Eğitiminin Gelişimi ve Amaçları**

Bedensel eğitimcilerin bazıları geçmişte öğrenci merkezli bedensel eğitimi biçimleri oluşturmaya çalıştılar, ancak derin veya kalıcı bir başarı elde edemediler. Göreceli başarısızlıkları, öğretmen merkezli çok aktiviteli, spor tekniğine dayalı bedensel eğitimi biçiminin değişime direnme gücünün bir göstergesidir. Ancak, öğrenmenin sosyal psikolojisi hakkında giderek daha fazla bilgi edindikçe, öğrencileri bedensel eğitime dahil etmeye çalıştığımız yolların en az bedensel eğitiminin tasarımı kadar önemli olduğu ve bazıların iddia edebileceği gibi, hiç şüphe olamaz (Kirk, 2012). 21.yüzyılda ise bedensel eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla eğitim sistemlerinin temel bir unsuru olarak yerini

güçlendirmiştir. Teknolojinin hızla ilerlediği, yaşam tarzlarının dijitalleştiği ve hareketsizliğin yaygın bir sorun haline geldiği bu çağda, beden eğitimi bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerinde kritik bir rol oynamaktadır.



*Resim 1. Beden Eğitimi ve Halk Oyunları*

### **Halk Oyunlarının Ortaya Çıkışı ve Eğitime Katkıları**

Halk oyunları kavramsal olarak incelendiğinde, görsel ve işitsel duylulara hitap edecek şekilde tasarlanmış; anonim halk müziğinin ritimleriyle desteklenen, dengeli ve düzenli hareketlerle uyum içinde icra edilen, bu yönüyle müzik ve hareketin bir araya gelerek heyecan oluşturduğu bir sanat formu olarak tanımlanabilir (Ekmekçioğlu, 2001).

1950'lerde dünya, yeni bir dans türünün, profesyonel devlet halk dansı topluluğunun koreografik yaratımlarının doğuşuna, büyümesine ve gelişmesine tanık oldu. Kapitalist Batılı güçler ve Japonya'nın dikkate değer istisnası dışında, profesyonel, yarı profesyonel ve amatör halk dansı topluluklarının dünya çapında bir fenomen haline gelmesinin başlangıcı, bence, kurucusu Igor Moiseyev'in sanatsal yönetimi altında Batı'da Moiseyev Dans Topluluğu olarak bilinen Sovyetler Birliği Halkları Halk Dansları Topluluğu'nun olağanüstü başarısına yanıt olarak başladı. Bu topluluk, II. Dünya Savaşı'nın başlangıcında 1937'de kuruldu, ancak asıl etkisi savaştan sonra dünyanın siyasi reformuyla başladı. Bu dönemde SSCB'nin Doğu Avrupa'daki doğrudan siyasi hakimiyeti ve dünyanın diğer bölgelerindeki popülaritesi ve etkisi, profesyonel devlet destekli dans topluluklarının



kurulması da dahil olmak üzere farklı türdeki kurumlarda Sovyet modelinin yaygın bir şekilde taklit edilmesine yol açtı. Bu dans sembolü o kadar önemli hale geldi ki, Bulgaristan gibi küçük bir ülkede 1980'lere gelindiğinde on yedi adet profesyonel halk şarkısı ve dans topluluğu bulunuyordu (Shay, 1999).

İnsanlar, ilk çağlardan itibaren duygu ve düşüncelerini, yaşam biçimlerini kimi zaman bir müzik aleti aracılığıyla, bu aletten çıkan seslerle ve bu seslere uygun biçimde yaptıkları ritmik ve uyumlu hareketlerle ifade etmişlerdir (Bozkurt et al., 2022). Bu bağlamda, halk oyunları, modern toplumlarda geçmişten miras kalan kültürel değerler arasında yer almaktadır. Halk oyunları, toplumların yaşam tarzlarından ve tarih boyunca ürettikleri maddi ve manevi değerlerden beslenir. İnsan ve doğa ilişkisini temel alan bu oyunlar, toplumsal yapının farklılıkları, iklim çeşitliliği ve sosyo-ekonomik unsurlar gibi faktörlerin etkisiyle çeşitli biçimlerde şekillenmiştir (Terzioğlu, 2000).

Halk oyunları, dengenin korunması, koordinasyon, dayanıklılık ve esneklik gibi fiziksel becerilerin gelişiminde etkili bir rol oynar. Ritmik hareketler, bireylerin vücut kontrolünü geliştirerek genel motor becerilerinin artmasına katkı sağlar. Yapılan bir çalışma, halk oyunlarının düzenli uygulanmasının öğrencilerin fiziksel dayanıklılığı ve kas gücü üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Halk oyunları, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan bir sanat formudur. Grup içinde sergilenen hareketler, ekip çalışmasını ve toplumsal uyumu geliştirir. Aynı zamanda, halk oyunlarının uygulanması sırasında salınan endorfin hormonu bireylerin stres seviyelerini azaltarak psikolojik iyilik hallerini destekler (Douka et al., 2019; Gurusathya, 2019). Halk oyunları, toplumsal kültürün nesiller boyu aktarılmasında önemli bir araçtır. Bu oyunlar, yerel kimliğin korunması ve kültürel çeşitliliğin ön plana çıkarılmasında rol oynar. Beden eğitimi dersi içerisinde halk oyunlarına yer verilmesi, öğrencilerin kültürel farkındalıklarını artırarak toplumların tarihsel değerlerine bağlılıklarını pekiştirir.

## Sonuç

21. yüzyılda beden eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir disiplin haline gelmiştir. Teknolojik gelişmeler ve modern pedagojik yaklaşımlarla desteklenen bu alan, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal refahını artırmak için vazgeçilmez bir araçtır. Beden eğitiminde halk oyunlarının yer alması hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından çok boyutlu katkılar sunar. Ayrıca, bireylerin kültürel mirasla bağlarını güçlendirerek toplumsal dayanışmayı destekler. Bu nedenle, beden eğitimi müfredatında halk oyunlarına daha fazla yer verilmesi hem bireysel hem de toplumsal gelişime önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Aydın, İ. & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal etkilerinin değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 29(1), 106-112.
- Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2021). Pandemi sürecinde yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 32(1), 100-105.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bozkurt, Ç., Musa, M., Yanar, Ş., Bayansalduz, M., Kepoğlu, A., & Bahsi, T. (2022). The Effect of Music on Psychological Strength, Physical Strength, and Performance and Motivation in Sportive Practices. *Acta Scientiae et Intellectus*, 8(1), 14-39.
- Cora, Y. T. (2007). Constructing and mobilizing the “nation” through sports: State, physical education and nationalism under the Young Turk rule. Master of Arts Thesis, Central European University. Available: [www.etd.ceu.hu/2007/cora\\_yasar.pdf](http://www.etd.ceu.hu/2007/cora_yasar.pdf) [2024, 25 December].
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308-322.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of teaching in physical education*, 21(2), 128-144.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2016). Developmental physical education for all children: theory into practice. *Human Kinetics*.
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Frontiers in aging neuroscience*, 11, 75.
- Ekmekçioğlu, İ., Bekar, C. ve Kaplan, M. (2001). Türk halk oyunları. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Erbaş, M., Göral, M., & Kalemoglu Varol, Y. (2016). Role Of Physical Education And Sports In Abstinence Of High School Students From Harmful Habits. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 119-128.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gurusathya, C. (2019). Dance as a catalyst for stress busting. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 26, 15-29.



- Hetherington, C. W. (2013). The objectives of physical education. *American Physical Education Review*, 27(9), 405-414.
- Hoepfner, J. L. (2003). Importance of preserving American folk culture: a guide to the cooperative teaching of folk dance in physical education and music. Silver Lake College.
- İş, A. (2017). Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin 2013 okul öncesi eğitim programındaki kazanımların gerçekleşme düzeyine yönelik algıları (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kirk, D. (2012). Physical education futures: Can we reform physical education in the early 21st century. *Debates Phys. Educ*, 27, 120-143.
- Kürkcü-Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç., & Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif Etkinliklere Katılan Yetişkin Bireylerde Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 6.
- Makkai, T., Morris, L., Sallybanks, J., & Willis, K. (2003). Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth.
- Micheli, L. J., Armstrong, N., Bar-Or, O., Borcham, C., Chan, K., Eston, R., ... & Tanner, S. (1998). Sports and children: consensus statement on organised sports for children. *Bulletin of the World Health Organization*, 76(5), 445-447.
- Mitchell, S. A., & Walton-Fisette, J. L. (2022). The essentials of teaching physical education: Curriculum, instruction, and assessment. *Human Kinetics*.
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports medicine*, 29, 167-180.
- Peker, D., & Taskin, Ö. (2018). The Enlightenment tradition and science education in Turkey. History, philosophy and science teaching: New perspectives, 67-97.
- Seleciler, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygusu durumu düzeylerinin belirlenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Shay, A. (1999). Parallel Traditions: State Folk Dance Ensembles and Folk Dance in "The Field." *Dance Research Journal*, 31(1), 29-56. doi:10.2307/1478309.

- Terzioğlu, E. A. (2000). Türk folkloru içinde: halk oyunları oynayanların psiko-sosyal özellikleri ve oyunların gelişimine etkisi (Vol. 86). Milli Eğitim Bakanlığı.
- Yergin, S. (2002). Beden eğitim ve sporun önemi. *Çağdaş Eğitim*, 290.
- Yolcu, İ. (1991). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve sporun yeri ve önemi, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, İzmir: MEB. Yayınları.
- Ziegler, F., & Schwanen, T. (2011). 'I like to go out to be energised by different people': an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(5), 758-781.