

Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Halk oyunları, bir topluluğun kültürel değerlerini, tarihini ve yaşam biçimini yansıtan, genellikle müzik ve ritim eşliğinde oynanan geleneksel danslardır. Toplumsal birlikteliği pekiştiren bu oyunlar, bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Fiziksel açıdan kas ve eklem sağlığını destekleyen, denge, esneklik ve dayanıklılığı artıran, kardiyorespiratuvar sistemi güçlendiren halk oyunları, aynı zamanda koordinasyon, ritim duygusu ve motor becerilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Psikolojik açıdan ise stresi azaltmakta, özgüveni ve moral düzeyini yükseltmekte, sosyal etkileşim ve empati yeteneklerini geliştirmektedir. Ayrıca grup hâlinde oynandığında dayanışma, yardımlaşma ve aidiyet duygusunu pekiştiren halk oyunları, kültürel kimliğin kuşaktan kuşağa aktarılmasında da önemli bir araç olarak işlev görmektedir.

Kavramsal Açıdan Halk Oyunları

Halk oyunları, toplumların tarihsel süreç içerisinde oluştuğu, maddi ve manevi kültürel değerlerin bütüncül bir ifadesini temsil etmektedir. Toplumların inanç sistemi, sosyal yapısı, ekonomik düzeyi ve coğrafi koşulları, halk oyunlarının biçimsel ve işlevsel özelliklerini doğrudan etkilemektedir (Koçkar, 1998). Halk oyunları, kültürel birikimin, gelenek ve göreneklerin, toplumsal olayların ve duyguların müzik aracılığıyla ritmik hareketler ve figürlerle ifade edilmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Bali, 2017). Her bir oyun, ait olduğu toplumsal çevrenin değer yargılarını, yaşam biçimini ve ortak duygusal yönelimlerini yansıtmaktadır. Oyunların biçiminde gözlenen

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 120

farklılıklar, temelde toplumların tarihsel gelişimi ve sosyokültürel yapısındaki çeşitliliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Koçkar, 1998).

Türk halk oyunları, geleneksel halk kültürünün önemli bir bileşeni olarak müzik ve ritmin estetik bir bütünlük içinde birleştiği kültürel bir ifade alanını oluşturmaktadır (Şenol, 1998). Bu oyunlar, bireysel ya da toplu biçimde icra edilen, ölçü ve ritim bakımından dengeli hareket dizilerinden oluşmaktadır.

Anonim halk müziğiyle bütünleşen halk oyunları, ritmik ve melodik unsurların uyumuyla görsel ve işitsel bir bütünlük oluşturmaktadır. Müziğin yapısal özellikleri, oyun figürlerinin düzenini belirlerken, hareketler ise, melodik çizgiye anlam kazanmaktadır (Ekmekçioglu vd., 2001). Genel olarak halk oyunları, toplumların sevinç, hüznün, coşku ve dayanışma gibi ortak duygularını ritmik bir yapı içerisinde ifade eden; kültürel kimliği, toplumsal yaşamı ve estetik değerleri yansıtan düzenli hareket dizilerinden oluşmaktadır (Özer ve Kaya, 2004).

Bölgelere Göre Halk Oyunları

Kültürün en kapsamlı ve önemli unsurlarından birini oluşturan halk oyunlarının, siyasi sınırlar, coğrafi ve iklimsel koşullar, halkın gelenek ve görenekleri ile yaşam biçimi gibi etkenlere bağlı olarak çeşitlilik göstermekte olduğu bilinmektedir. Bu çeşitlilik, giyim-kuşamdan müzik yapısına ve oyun figürlerine kadar geniş bir yelpazede kendisini göstermekte ve bölgesel düzeyde farklılıklar ile karşılıklı etkileşimler ortaya koymaktadır.

Halk oyunları, yüzyıllar boyunca süreklilik gösteren geleneklerin, toplumsal değerlerin ve tarihsel birikimin bir yansıması olarak kültürel mirasın korunması ve aktarılmasında önemli bir işlev üstlenmektedir (Artun, 2001). Halk oyunlarının temel adım yapıları arasında belirli benzerlikler bulunmasına rağmen, tavır ve üslup bakımından dikkat çekici farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Bu farklılıkların oluşumunda halkın yaşam biçimi belirleyici bir unsur olarak öne çıkmakta ve yöresel tavır olarak tanımlanan özgün bir olgu ortaya koymaktadır.

Yöresel tavır, halkın sosyal yaşam biçimi, duygusal yapısı ve çevresel koşullarıyla doğrudan ilişki göstermekte, bu durum halk oyunlarının çeşitlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu çeşitlenme, her bölgenin kendine özgü oyunlarının ortaya çıkmasına neden olmakta ve halk oyunlarının kültürel çeşitliliğin somut bir göstergesi haline gelmesini sağlamaktadır. Halk oyunları, bu yönüyle hem kültürel kimliğin hem de bölgesel farklılıkların belirgin bir yansımasını oluşturmaktadır.

Doğu Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

Doğu Anadolu Bölgesi, zengin kültürel yapısı ve coğrafi çeşitliliğiyle Türkiye'nin halk oyunları açısından önemli bir yere sahip bulunmaktadır. Bölgenin dağlık yapısı, sert iklimi ve tarih boyunca birçok kültürle etkileşim içinde olması, halk oyunlarının biçimlenmesinde etkili olmaktadır.

Bölgede Halay ve Bar türleri yaygın biçimde oynanmaktadır. Iğdır ve Kars çevresinde Azeri kültürünün izlerini taşıyan Yallı oyunları, Bayburt ve Erzurum civarında ise Bar oyunları öne çıkmaktadır. Malatya, Elâzığ, Tunceli, Van, Erzincan ve Ağrı illerinde Halay geleneği sürdürülmektedir (Aycil ve Çubukçu, 2022). Bu oyunların kökeninde Orta Asya Türk kültürünün hayvan, ağaç, ateş ve toprak kültleri yer almaktadır.

Halay, dayanışma ve toplumsal birlikteliğin bir simgesi olarak değerlendirilmektedir. Düğün, bayram ve asker uğurlama gibi törenlerde sıkça oynanan bu oyun, yöre insanının yaşam biçimini yansıtmaktadır. Bar oyunları ise gücü, mertliği ve disiplini temsil etmektedir. Özellikle Erzurum Barları ve Dadaş figürleri, bölgenin savaşçı ruhunu yansıtmaktadır.

Doğu Anadolu, kültürel olarak çeşitlilik göstermektedir. Kars yöresinde Kafkas etkisi, Van ve Hakkâri'de Kürt kültürünün izlerini taşıyan Govend, Elâzığ ve Malatya'da ise mumlarla icra edilen "Çayda Çıra" oyunu dikkat çekmektedir. Doğu Anadolu halk oyunları, bölgenin tarihsel birikimini, kültürel kimliğini ve toplumsal dayanışma ruhunu günümüze taşımakta ve kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır.

Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

Güneydoğu Anadolu Bölgesi halk oyunlarında davul ve zurna temel çalgılar olarak kullanılmaktadır. Bunun yanında kaval, bendir, zambır, bağlama, tanbur ve mey gibi yerel sazlar da görülmektedir. Bölge, tarihsel olarak Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır ve Harput (Elazığ) gibi kültür merkezlerinin etkisinde kalmış; bu durum müziksel çeşitlilik ve oyun tavrının biçimlenmesinde belirleyici olmuştur (Şahinoğlu, 2020).

Adıyaman ve çevresinde "Halay", "Ağırlama", "Govend", "Koçeri" ve "Lorke" gibi oyunlar yaygındır. Gaziantep yöresinde ise "Barak Aşireti"ne özgü ağır, orta ve kıvrak tempolu oyunlar yer almaktadır. Bölgedeki oyunlarda genellikle 2/4 ve 4/4'lük ritimler kullanılmakta; 5/8, 9/8 ve 10/8 gibi karma usuller de görülmektedir (Şahinoğlu, 2020).

Halaylar, en az üç kişinin el ele tutuşarak çizgi veya daire formunda oynadığı oyunlardır. Oyunlarda diz altı bölgesi, omuz ve el figürleri belirgin olup; ritmik yapı genellikle ağırdan hızlıya doğru bir geçiş göstermektedir.

(Gülbeyaz, 2018). Oyun biçimleri, bölgedeki aşiret yapısı ve yerel ağız özellikleriyle şekillenmekte; bu yönüyle hem kültürel etkileşimi hem de yöresel kimliği yansıtmaktadır.

Karadeniz Bölgesi ve Halk Oyunları

Horon, Karadeniz'in karakteristik halk oyunlarından biridir ve temposu oldukça yüksektir. Kelime kökeni Asya dillerine dayanmaktadır; “hor”, “kor” ve “kori” gibi kelimeler “sıra, dizi, tekrar” anlamlarını taşımakta ve Anadolu’da halk oyunları bağlamında kullanılmaktadır (Gülbeyaz, 2018). Benzer biçimde Romanya, Bulgaristan ve Gagauz topluluklarında da horon oyunları görülmektedir.

Korkmaz (2025)’a göre horon, koordinasyon, denge ve ritim becerilerini geliştiren, erkeklerin hızlı ve sert ayak hareketleriyle icra ettiği yüksek tempolu bir oyundur. Kadınlar tarafından oynanan horonlarda hareketler daha yumuşak ve zarif olup, erkeklerle birlikte de oynanabilmektedir. Oyunlar sözlü veya yöresel çalgılar eşliğinde icra edilmekte; başlıca müzik aletleri kemençe, davul, zurna, bağlama, cura ve kavaldır. Horonların ritimleri genellikle 5/8, 7/16 ve 9/16 aksak ölçülerden oluşmaktadır.

Marmara Bölgesi ve Halk Oyunları

Marmara ve Trakya Bölgeleri, Türkiye’nin kuzeybatısında yer almakta ve Bulgaristan ile Yunanistan’a sınır komşuluğu bulunmaktadır. Bölge nüfusu, ağırlıklı olarak Rumeli göçmeni Türklerden oluşmakta; bazı yerlerde Roman toplulukları da yaşamaktadır. Tarihsel açıdan Edirne, bölgenin kültürel merkezi olarak önem taşımakta; günümüzde Tekirdağ da önemli bir merkez konumunda bulunmaktadır.

Trakya halk oyunları, bölgenin tarih boyunca birçok kültürle etkileşim içinde olması sonucu biçimlenmektedir. Göçlerle birlikte yeni dans biçimlerinin benimsenmesiyle repertuvar çeşitlenmektedir. Bölgedeki halk oyunları genel olarak Hora, Karşılama ve Salma (Sallama) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (Gülbeyaz, 2018).

Horalar, el ele veya kol kola tutuşularak sıra ya da daire formunda oynanan oyunlardır. “Kabadayı”, “Beylerbeyi” ve “Kara Yusuf” bu türün bilinen örnekleri arasında yer almaktadır. Karşılama oyunları, karşılıklı biçimde oynanmakta olup “Zigoş” ve “Drama Karşılaması” gibi örneklerle tanınmaktadır. Salma oyunları ise çiftlerin karşılıklı olarak oynadığı “Hanım Ayşe” ve “Ali Paşa” gibi türlerle temsil edilmektedir. Bu oyunlar, bölgede yiğitliği ve kahramanlığı simgeleyen nitelikler taşımaktadır (Gülbeyaz, 2018; Eroğlu, 2024).

Trakya oyunlarında müzik genellikle çift davul ve zurna ile icra edilmektedir. Bunun yanında klarnet, bağlama, darbuka, def ve keman gibi çalgılar da kullanılmaktadır. Oyunlar bir veya iki bölümden oluşmakta; bazen türkölü, bazen de türkölüsüz biçimde oynanmaktadır. Ritim yapıları 2, 4, 5, 6, 7 ve 9 zamanlı usullerle düzenlenmektedir (Eroğlu, 2024).

“Hora” sözcüğü, Türkçe’de “tepme, depme, dapmak” kökleriyle ilişkilendirilmektedir. Balkan coğrafyasında da benzer biçimlerde kullanılan bu kavram, Trakya halk danslarının Balkan kültürüyle olan ortak mirasına işaret etmektedir (Gölbeyaz, 2018). Karşılama oyunları genellikle dokuz zamanlı olup karşılıklı çizgi formunda oynanmakta, hareketler yumuşak ve kıvrak bir biçimde uygulanmaktadır. Horalar ise daire veya yarım daire formunda oynanmakta; serçe parmak, omuz ya da kuşak tutuşuyla icra edilmektedir (Gölbeyaz, 2018).

Trakya halk oyunlarında birlik, sevgi, aşk, yiğitlik ve kahramanlık temaları ön planda bulunmaktadır. Bölgedeki oyunlar, hem kültürel çeşitliliği hem de toplumsal dayanışma anlayışını yansıtan önemli bir kültürel miras olarak varlığını sürdürmektedir (Eroğlu, 2024).

Ege Bölgesi ve Halk Oyunları

Ege Bölgesi, tarih boyunca birçok uygarlığın etkisiyle şekillenmiş köklü bir kültürel yapıya sahip bulunmaktadır. Bu zenginlik, halk oyunlarında en güçlü biçimde Zeybek geleneğinde görülmektedir. Zeybek oyunları, bölge halkının yaşam biçimini, karakterini ve değerlerini yansıtan önemli bir kültürel miras olarak varlığını sürdürmektedir.

Zeybek oyunları yörelere, müziklere ve oynanış biçimlerine göre farklılık göstermektedir. İzmir, Aydın, Muğla, Manisa, Kütahya, Denizli, Afyon ve Uşak illerinde çeşitli Zeybek türleri oynanmaktadır (Sürmeli, 2010). Bu oyunların temelinde asalet, yiğitlik ve onur kavramları yer almakta; figürler, duruş ve ritimler bu değerleri yansıtmaktadır.

Zeybeklik, yalnızca bir oyun biçimi değil, Batı Anadolu toplumunun yaşam felsefesini yansıtan bir gelenek olarak önem taşımaktadır. Sevinç (1994), Zeybekliğin kökeninin Osmanlı öncesi Anadolu toplumlarına dayandığını ve “efe” figürünün cesaret ile adaletin simgesi olarak saygı gördüğünü belirtmektedir. Bu özellikler, Zeybek oyunlarının her hareketinde hissedilmektedir.

Zeybekler biçimsel olarak Ağır Zeybek ve Hareketli Zeybek olmak üzere iki grupta değerlendirilmektedir (Hakalmaz, 1992). Ağır Zeybeklerde yavaş ve gururlu adımlar, kahramanlık temasını ön plana çıkarmaktadır.

Hareketli Zeybeklerde ise daha kıvrak ve esnek figürler görülmektedir. Kadın Zeybeklerinde zarafet ve estetik ön planda yer almaktadır (Sürmeli, 2010).

Müzikal açıdan Zeybekler, çoğunlukla dokuz zamanlı usuller üzerine kurulmaktadır. Davul ve zurna temel çalgılar olup, yer yer bağlama, cura, keman ve klarnet de kullanılmaktadır (Kurgen, 2010; Türkay & Özdek, 2024). Müzikler genellikle serbest ritimli bir girişle başlayıp düzenli ölçülü bir bölüme geçmekte, bu yapı oyunun dramatik etkisini artırmaktadır.

Zeybek oyunları, eğlence aracı olmanın ötesinde Ege halkının kimliğini, özgürlük anlayışını ve toplumsal dayanışmasını yansıtan sembolik bir değere sahip bulunmaktadır. Öztürk (2003), Zeybek figürünün Cumhuriyet dönemiyle birlikte milli kimliğin bir ifadesi hâline geldiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle Zeybek, Ege'nin kültürel hafızasında canlılığını korumaktadır.

Akdeniz Bölgesi ve Halk Oyunları

Akdeniz Bölgesi, zengin kültürel yapısı sayesinde halk oyunları açısından çeşitlilik göstermektedir. Kahramanmaraş, Adana, Hatay ve Osmaniye illerinde Halay türü oyunlar yaygın biçimde oynanırken, Mersin ve Antalya çevresinde Zeybek ve Teke oyunları öne çıkmaktadır. Özellikle Teke Türkmenlerine ait Teke oyunları, bölgenin folklorik zenginliğini yansıtan ve müzikleriyle birlikte kültürel bir değer oluşturan özgün oyunlardır (Eroğlu, 2017; Akış, 2023).

Akdeniz halk oyunları, Orta Asya Türk kültürünün ateş, toprak, hayvan ve ağaç kültleri gibi motiflerinden beslenmektedir. Ateş etrafında oynanan oyunlar, yiğitliği ve kötü ruhları kovmayı simgelemekte, hayvan figürleriyle gerçekleştirilen hareketler toplumsal çevreyi yansıtmaktadır. Halay, bölgede dayanışma ve toplumsal birlikteliğin göstergesi olarak düğün ve bayram gibi etkinliklerde sıkça icra edilmektedir (Eroğlu, 2017; Akış, 2024).

Zeybek oyunları ise bölgenin güney kesimlerinde bazı yöresel farklılıklar gösterse de ritim, figür ve kıyafet açısından karakteristik özelliklerini korumaktadır. Bu oyunlar, sözlü ve görsel gelenekleri aracılığıyla hem yerel kimlikleri hem de bölgesel kültürel çeşitliliği ortaya koymakta ve Akdeniz'in kültürel mirasında önemli bir yer tutmaktadır (Özdemir ve Turan, 2022).

İç Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

İç Anadolu Bölgesi halk oyunları, bölgenin coğrafi, kültürel ve tarihsel özelliklerini yansıtan zengin bir folklorik miras oluşturmaktadır. Bölgede öne çıkan oyunlar arasında Seymen Alayı, Ankara Zeybeği ve çeşitli halay türleri yer almaktadır. Ankara Zeybeği, erkekler tarafından oynanmakta;

güç, cesaret ve özgün figürleriyle dikkat çekmektedir. Seymen oyunları ise Anadolu'nun savunuculuk ve kahramanlık ruhunu temsil etmektedir.

İç Anadolu halk oyunları, Orta Asya'dan gelen hayvan, ağaç, ateş ve toprak kültleri etkilerini taşımaktadır. Hayvan temalı oyunlarda oyuncular çeşitli hayvanları taklit ederek sosyal yaşamı ve doğa olaylarını yansıtmaktadır. Burdur yöresindeki "Teke Zortlatması" örnek olarak gösterilebilir. Ateş figürleri ise savaş, yiğitlik ve kötü ruhları kovma anlamlarını taşımaktadır. Bu temalar, oyunların sosyal organizasyonda ve kültürel kimliğin aktarımında önemli bir işlev üstlenmesini sağlamaktadır (Mıhlıdız ve Şahin, 2015).

İç Anadolu'da halk oyunları, düğün, bayram ve diğer sosyal etkinliklerde vazgeçilmez bir rol oynamaktadır. Oyunlarda kullanılan kıyafetler, müzikler ve figürler, bölgenin kültürel çeşitliliğini ve tarihsel birikimini gözler önüne sermektedir. Ritim ve estetik yapıları, İç Anadolu halkının yaşam koşulları ve tarihsel deneyimleriyle doğrudan bağlantılı bir nitelik taşımaktadır (Aslan ve Yıldız Altın, 2023).

Spor Bilimleri Temel Alanında Halk Oyunları ile İlgili Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi

Halk oyunları, aerobik kapasite, kas-iskelet sistemi dayanıklılığı ve kardiyorespiratuvar uygunluk gibi fiziksel parametreleri iyileştiren etkileriyle dikkat çekmektedir. Özellikle Zeybek ve Kafkas halk oyunları gibi figüratif danslar, oyuncuların kas gruplarını aktif hâle getirerek fiziksel performansı artırmaktadır (Turan, ve Turan, 2023). Ayrıca, bar ve halay türündeki oyunlar, bacak, kalça ve karın kaslarının güçlenmesi, esneklik, çeviklik ve denge kabiliyetinin gelişmesi açısından oldukça etkilidir.

Aksoy ve Özdayı (2023)'ya göre, Spor disiplini etkileyen zihinsel unsurların belirlenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Halk oyunları, bireylerin stres düzeylerini azaltmada ve ruhsal rahatlama sağlamada etkili bir araçtır. Evli (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, halk oyunları faaliyetlerinin bireylerin iletişim ve problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur. Bu oyunlar, sosyal etkileşimi artırarak bireylerin kendine güven duygusunu pekiştirir, iletişim becerilerinin gelişimini destekler. Ayrıca grup hâlinde icra edilmesi nedeniyle dayanışma, yardımlaşma ve empati gibi sosyal becerileri de artırmaktadır.

Halk oyunları, bireylerin kültürel kimliklerini güçlendiren ve geleneksel değerleri yaşatan bir araç olarak öne çıkmaktadır. Hoşver, Tiryaki ve Pehlivan (2020) tarafından yapılan bir araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının halk oyunları dersine yönelik tutumlarını incelemiş ve

bu derslerin öğrencilerin kültürel farkındalıklarını artırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Halk Oyunlarının Toplum Hayatındaki Yeri ve Önemi

Halk oyunları, toplumların kültürel kimliğinin korunmasında, sosyal dayanışmanın güçlenmesinde ve kuşaktan kuşağa kültürel değerlerin aktarılmasında önemli bir işlev görmektedir. Bu oyunlar, bireylerin hem fiziksel hem de psikososyal gelişimlerine katkı sağlayan sosyal etkinlikler olarak ortaya çıkmaktadır. Toplum içindeki birey-toplum ilişkilerinin güçlenmesinde halk oyunlarının rolü büyüktür.

Halk oyunları, bireylerin paylaşım, iletişim, hoşgörü ve sorumluluk gibi değerleri benimsemesine katkı sağlamakta ve sosyal becerilerin gelişmesine hizmet etmektedir. Kırsal ve kentsel alanlarda halk oyunları, toplumsal bağları kuvvetlendirmekte, aidiyet duygusunu artırmakta ve kültürel bütünleşmeye zemin hazırlamaktadır (Bişgin, 2001). Farklı yaş ve sosyal grupların kaynaşmasını sağlayan halk oyunları, eğlence amacıyla icra edilmekte, aynı zamanda eğitim, iletişim, kültürel koruma ve toplumsal düzen işlevlerini yerine getirmektedir. Bu oyunlar, sosyal bütünleşme ve milli bilincin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle okullarda, kültürel etkinliklerde ve toplumsal törenlerde halk oyunları yaşatılmakta ve desteklenmektedir.

Halk oyunları, tarihsel ve sosyal bağlamda derin köklere sahip, toplumsal değerlerin öğrenilmesi ve kültürel mirasın yaşatılması açısından önemli bir ifade biçimidir. Sosyalleşme süreçlerinde, toplumsal normların benimsenmesinde ve grup içi uyumun sağlanmasında halk oyunları belirleyici bir rol oynamaktadır. Kadın ve erkeklerin birlikte oynadığı bu oyunlar, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillenmesine katkı sağlamaktadır (Karacan Doğan ve Yetim, 2011).

Halk oyunları, bireylerin bedensel koordinasyonunu, ritim duygusunu ve estetik algısını geliştirmekte; özgüveni artırmakta ve topluluk içindeki sorumluluk bilincini güçlendirmektedir (Uslu, 2013). Toplumsal etkinliklerde, düğünlerde ve bayramlarda oynanan halk oyunları, bireylerin stres atmasına, toplumsal bağlarını güçlendirmesine ve neşelenmesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle halk oyunları, toplumsal dayanışmanın bir göstergesi olarak kültürel yaşamda önemli bir yer tutmaktadır.

Halk Oyunlarının Fizyolojik ve Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Halk oyunları, oynanış biçimine bağlı olarak kas-iskelet sistemi, dolaşım ve solunum sistemlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, Bar,

Halay, Horon, Karşılama ve Zeybek gibi temel halk oyunları sırasında farklı kas gruplarının aktif biçimde çalıştığını göstermektedir. Özellikle bacak, kalça, karın ve sırt kasları güçlenmekte; denge, çeviklik ve esneklik yetenekleri gelişmektedir (Korkutata ve Sönmez, 2016).

Halk oyunları, tempolu yürüyüşten koşuya kadar değişen şiddetlerde aerobik bir egzersiz özelliği taşımaktadır. Düzenli olarak oynayan bireylerde kalp atım hızı, kan basıncı ve vücut yağ oranında düşüş; akciğer kapasitesi, dayanıklılık ve genel kardiyorespiratuvar uygunluk düzeylerinde ise artış gözlemlenmektedir. Karmaşık ayak hareketleri, koordinasyon, dönüşler ve eş zamanlılık gerektiren figürler, bireyin propriosepsiyon, el-ayak-göz koordinasyonu ve ritim duygusunu geliştirmektedir (Aktop ve Karahan, 2012).

Halk oyunları, stresin azaltılması, ruhsal rahatlama ve özgüvenin artması açısından etkili bir sosyal faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Grup hâlinde oynanan halk oyunları, sosyal etkileşimi güçlendirmekte; dayanışma, yardımlaşma, empati ve iletişim becerilerinin gelişimine de katkılar sunmaktadır.

Düzenli halk oyunu pratiği, kaygı ve depresif belirtilerin azalmasını; öz-güven, sosyal aidiyet ve genel yaşam memnuniyetinin artmasını desteklemektedir. Özellikle kendi kültürel danslarını öğrenen bireylerde, kültürel kimlik ve aidiyet duygusunun güçlendiği gözlemlenmektedir. Bu özellik, halk oyunlarını sadece fiziksel bir aktivite değil, kültürel ve psikososyal bir gelişim aracı hâline getirmektedir.

Halk oyunları, çocuk ve gençlerin ritim duygusu, koordinasyon, grup bilinci ve takım çalışması becerilerini geliştirmektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, halk oyunlarının hem fiziksel hem de bilişsel becerileri desteklediğini ortaya koymaktadır. Oyunlar, özellikle okul ortamında sosyal uyumu güçlendiren bir araç olarak kullanılmakta, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal yetkinliklerini artırmaktadır (Aktop Karahan, 2012).

SONUÇ

Türk halk oyunları, bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimine çok yönlü katkılar sunmaktadır. Fiziksel açıdan incelendiğinde, halk oyunları kas-iskelet sistemi, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, denge ve esneklik üzerinde belirgin olumlu etkiler yaratmaktadır. Bar, Halay, Horon, Zeybek ve Karşılama gibi farklı oyun türleri, farklı kas gruplarının aktif biçimde çalışmasını sağlarken, düzenli uygulandığında vücut kompozisyonunu ve motor becerilerini de geliştirmektedir. Bu oyunlar, aynı zamanda aerobik kapasiteyi artırmakta ve kalp-damar sağlığının desteklenmesine de olanak tanımaktadır.

Psikolojik açıdan Türk halk oyunları, stresin azalması, ruhsal rahatlama, özgüvenin güçlenmesi ve sosyal bağların kuvvetlenmesi üzerine birçok fayda sunmaktadır. Grup hâlinde oynanan halk oyunları, bireylerin iletişim ve iş birliği becerilerini artırmakta, empati ve dayanışma gibi sosyal becerilerin gelişmesini desteklemektedir. Ayrıca, kendi kültürel danslarını öğrenen ve uygulayan bireylerde kültürel kimlik ve aidiyet duygusunun güçleneceği gibi, Türk halk oyunlarının bireylerin fiziksel sağlığını iyileştiren, psikososyal gelişimlerini destekleyen ve kültürel değerlerini pekiştiren önemli bir araç olduğu da ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akış, S. (2024). Türk halk oyunlarında taklit unsuruna dair notlar. *Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (Ö14), 841-852.
- Aksoy, S., ve Özdayı, N. (2023). An Investigation of Focused Attention Skills in Karate Athletes. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 34-45.
- Aktop, A. ve Karahan, N. (2012). Physical education teacher's views of effective teaching methods in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1910-1913.
- Aktop, A. ve Karahan, N. (2012). Physical education teacher's views of effective teaching methods in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1910-1913.
- Aslan, E. (2023). *Kültürel değişme ve süreklilik bağlamında Aksaray Yöresi halk oyunları üzerine bir inceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Aycil, S. ve Çubukcu, G. (2022). Geleneksel Türk Halk Oyunlarının Posta Polları Üzerinden Değerlendirilmesi. *Uygulamalı Sosyal Bilimler ve Güzel Sanatlar Dergisi*, 4(8), 1-14.
- Bişgin, Ş. (2001). *Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Eroğlu, T. (2024). Türkiye'deki Halk Oyunlarının Temel Özellikler, Tür ve Dağılım Bakımından İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 42(42), 67-78.
- Eroğlu, T., (2017), Türkiye'deki Halk Oyunlarının Temel Özellikler, Tür ve Dağılım Bakımından İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (42), 67-78
- Evli, M. (2019). *Halk Oyunları Faaliyetlerinin Bireylerin İletişim ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Güllbeyaz, K. (2018). *Hareket bilimi ve kültürel açıdan Türk halk oyunlarının incelenmesi (Türkiye örneği)*. *Türk halk oyunlarının hareket bilimi ve kültürel açıdan incelenmesi (Türkiye örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Sakarya.
- Hakalmaz, O. (1992). *Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hoşver, P. U., Tiryaki, K. ve Pehlivan, M. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının halk oyunları dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 15-23.
- Karacan Doğan, P. ve Yetim, A. (2011). Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3).
- Korkmaz, A. Ş. (2025). *Van Halk Oyunlarının Eğitimsel Yönden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Geleneksel Türk Müzikleri Anabilim Dalı, Van.
- Korkutata, A. ve Sönmez, M. (2016). rekreatif bir faaliyet olarak halk oyunları hareket/kas ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2817-2841.
- Kurgen, O. (2010). İzmir ve Çevresi Zeybek Oyunlarına Eşlik Eden Geleneksel Çalgı Takımları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Mihlandız, N. ve Şahin, M. (2015). Burdur yöresi halk oyunlarının incelenmesi. *İnt J Sci Cult Sport*, 3, 666-677.
- Özdemir, M. D. G. ve Turan, Z. (2022). Halk Dansları/Oyunları Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlere Yönelik İçerik Analizi (Bibliyografya). *ASR Journal*, 607.
- Öztürk, M. (2003). *Zeybek Kültürü ve Müziği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Etnomüzikoloji ve Folklor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Sevinç, C. (1994). *Zeybek Oyunlarının Tarihçe Ortaya Çıkışı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sürmeli, F.M. (2010). *Ege Bölgesi Zeybek Oyunlarının Adlarına Göre Tasnifi ve İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Folklor ve Müzikoloji Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Şahinoğlu, M. G. (2020). *Ağrı Yöresi Halk Oyunlarında Erkek Barları ve Barlar Esnasında İcrâ Edilen Eserlerin Makam ve Usûl Tablîli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Turan, A. ve Turan, Z. (2023). Zeybek ve Kafkas Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 790-807.
- Türkay, M. K. ve Özdek, A. (2024). İzmir Cumaovası Zeybeklerinde Ezgi ve Ritim Yapısı. *Journal of Music and Folklore Studies*, 1(2), 144-164.
- Uslu, M. (2013). Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimlerine Etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-15.