

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ ERKEK ÖĞRENCİLERİNİN
ZARARLI ALIŞKANLIKLARA SAHİP OLAN VE OLMAYANLARIN,
FİZİKSEL UYGUNLUK VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ İLE
SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

102183

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali AĞILÖNÜ

102183

Doç. Dr. Erdal ZORBA

AĞUSTOS-2000

MUĞLA

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ ERKEK ÖĞRENCİLERİNİN
ZARARLI ALIŞKANLIKLARA SAHİP OLAN VE OLMAYANLARIN,
FİZİKSEL UYGUNLUK VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ İLE
SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ali AĞILÖNÜ

Sosyal Bilimler Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 28.08.2000

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Erdal ZORBA

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Hacalet MOLLAOĞULLARI

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ömer GÜRKAN

AĞUSTOS-2000

MUĞLA

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk ve antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ali AĞILÖNÜ



YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR

Soyadı : AĞILÖNÜ

Adı : Ali

Kayıt No:

TEZİN ADI

TÜRKÇE Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk ve antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması

Y.Dil : İngilizce

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans Doktora Sanatta

Yeterlilik

●

○

○

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Üniversitesi

Fakülte : Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar : ---

Tarih : ---

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi:

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : ZORBA Erdal

Ünvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI: 61

TEZİN KONUSU (KONULAR)

1- Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk ve antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER

1. Fiziksel Uygunluk
2. Antropometrik
3. Spor Yapma Alışkanlıkları
4. Zararlı Alışkanlıklar

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Fitness
2. Anthropometric
3. Sports participation
- 4- Harmfull habits

1. Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum.
2. Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir.
3. Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir.

Yazarın İmzası:

Tarih:...../...../.....

TUTANAK

Muğla Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsünün/...../..... tarih vesayılı toplantısında oluşturulan jüri, Eğitim – Öğretim Yönetmeliğinin maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ali AĞILÖNÜ'nün “*Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk ve antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması*” adlı tezi incelemiş ve aday/...../..... tarihinde saat.....'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan ana bilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin..... olduğunaile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Erdal ZORBA

Üye

Yrd. Doç. Dr. Hacalet MOLLAOĞULLARI

Üye

Yrd. Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

ÖNSÖZ

Yetişmekte olan kuşakların, topluma sağlıklı ve verimli bir şekilde uyum sağlamaları ve bu uyumu gerçekleştirmek için bireylerin kabiliyet ve yeteneklerinin geliştirilmesinin spor ile mümkün olduğu artık anlaşılmıştır.

Günümüzde Beden Eğitimi ve Spor kavramı içerisinde değerlendirilen ve bilimsel nitelikte yapılan fiziksel aktivitelerin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri kabul edilen bir gerçektir.

Bir takım fiziksel uygunluk parametreleri açısından kişinin ya da bir toplumun değerlendirilmesi, o kişi ya da toplum hakkında belirli bir norm bilgilerinin oluşmasına katkıda bulunur. Bu normlar aynı zamanda değişik iki grubun da birbiriyle mukayese edilebilmesini de sağlar. Gerçekleştirilen bu çalışma ile Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametreleri belirlenmiştir. Ayrıca spor yapma ile zararlı alışkanlıklar arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde yardımcı olan tez danışmanım ve Yüksek Okul Müdürüm sayın **Doç. Dr. Erdal ZORBA**'ya, çalışma süresince manevi desteğini esirgemeyen eşim **Özlem AĞILÖNÜ**'ne ve gösterdiği anlayışla oğlum **G. Kerem AĞILÖNÜ**'ne teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER	Sayfa
ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	III
SUMMARY.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	V
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın amacı.....	4
1.2. Araştırmanın önemi.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Fiziksel Uygunluk.....	6
2.2. Vital Kapasite.....	7
2.3. Boy ve Kilo.....	7
2.4. Vücut Kompozisyonu.....	8
2.5. Esneklik.....	10
2.6. Aerobik Güç.....	10
2.7. Anaerobik Güç.....	12
2.8. Pençe Kuvveti.....	13
2.9. Antropometrik Özellikler.....	13
2.10 Sigara içme.....	14
2.11 Alkol.....	16
3. MATERYAL VE METOD.....	18
3.1. Deneklerin Seçilmesi.....	18
3.2. Testler ve Kullanılan Araçlar.....	19
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	35
KAYNAKLAR.....	42
EKLER.....	47
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
Ek-2. Test Formu.....	49
ÖZGEÇMİŞ.....	50

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların fizyolojik özellikleri ve antropometrik yapılarının belirlenmesi ve spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılmasıdır.

Bu amaçla aşağıda belirtilen metotlarla ölçümler yapılmıştır. Bunlar; yaş, boy, kilo, esneklik, vital kapasite aerobik ve anaerobik güç, pençe kuvveti, bacak ve sırt kuvveti vücut yağ yüzdesi, reaksiyon zamanı ve antropometrik ölçümlerdir (n = 113). Bu ölçümler ışığında deneklerin spor yapıp yapmama durumuyla zararlı alışkanlıklara sahip olup olmama durumlarının anlamlılık düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır.

Spor yapıp zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların; subscapula, biceps, göğüs skinfold ölçümlerinde, kol açıklığı ve tüm kol uzunluk ölçümlerinde, bacak kuvvetinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 50 m koşu testlerinde bir anlamlılık görülmektedir.

Spor yapmayan zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların; subscapula, biceps, abdomen skinfold ölçümlerinde, tüm kol, tüm bacak ve ayak bileği uzunluk ölçümlerinde, sol pençe ve sırt kuvvetinde, sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde, 50 m ve 12 dk koşu testlerinde bir anlamlılık söz konusudur.

Zararlı alışkanlığa sahip olup spor yapan ve yapmayanların; subscapula, triceps, biceps, suprailiak, abdomen ve uyluk skinfold ölçümlerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 12 dk koşu testlerinde anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Zararlı alışkanlığa sahip olmayan spor yapan ve yapmayanların; subscapula, triceps, biceps, suprailiak ve abdomen skinfold ölçümlerinde, göğüs ve uyluk uzunluk ölçümlerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

SUMMARY

The main objective of this study is to determine be have and not be have the harmful habits of Mugla University men student's physiological characteristic and anthropometric situations and to compare them doing sports habits.

For his reason, for evaluating results, some physiological and anthropometric measurement were used. These are; height, weight, stretching, vital capacity, aerobic and anaerobic power, hand and leg strength, back strength, body fat percentage, anthropometric measurement and reaction times (n=113). Also in this study we have tried.

There is a significant difference, with doing sport and having harmful habits peoples measurement of subscapula, biceps, chest, skinfold measurement, arm long, leg strength, right hand voice and left hand light reaction time and 50 meter run test.

Also there is a significant difference with not doing sport and having and not having harmful habit peoples measurements of subscapula, biceps, abdomen skinfold measurements, all arm and all leg and foot wrist's height measurements, left hand and back strength, left hand light reaction time and 50 meters and 12 minute Cooper run tests.

There is a significant difference when we compare with having harmful habits and doing sports and not doing sport's people measurements of subscapula, triceps, biceps, suprailiac, abdomen, thigh skinfold measurement, right hand and left hand strength, leg and back strength, vertical jump, right and left hand light reaction time and 12 minute Cooper run tests.

When we compare with having harmful habits and doing sport and not doing sport, there is a significant difference at subscapula, suprailiac, and abdomen skinfold measurements, chest and thigh height measurements, right and left hand strength, leg and back strength, vertical jump, right hand voice and left hand light reaction time measurements.

TABLolar VE ŐEKİLLER LİSTESİ

Tablo 1: Muğla Üniversitesine Bağlı Çeşitli Fakülte ve Yüksek Okullarda Okuyan Toplam Öğrenci Sayısı ve Araştırmaya Katılan Öğrenci Sayısı.

Tablo 2: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ve spor yapmayanlarla, zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların sayıları.

Şekil 1: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ve spor yapmayanlarla, zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların dağılımı.

Tablo 3: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Tablo 4: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Tablo 5: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Tablo 6: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Tablo 7: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olanlar ve olmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

Tablo 8: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olanlar ve olmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

Tablo 9: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

Tablo 10: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

1. GİRİŞ

Spor da, artık yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi de yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır ^(13, 17).

İnsan yaradılışı gereği hareket etme ihtiyacı duyar. Bu ihtiyacını ise spor, fitness, aerobik, jogging gibi etkinliklerle gidermeye çalışır. Düzenli spor yapan kişilerde yapmayanlara göre solunum, kalp, dolaşım ve sindirim sistemlerindeki verim gibi bazı farklılıklar görülmektedir. Bunlar Hareket sistemlerinin esnekliği ve kuvveti, kolesterol düzeyinin düşüklüğü, sinir sisteminin düzeni şişmanlığın bulunmaması, kendine güven ve sağlıklı ilişkiler kurmak gibi olumlu etkenlerdir ^(9, 18, 19, 21).

Gelişmiş ülkelerde 16 yaş üzerindekiilerin üçte biri sağlıklı ve mutlu yaşamak, fiziksel seviyeyi en üst seviyeye çıkarmak, aynı zamanda fiziksel yapıyı güçlü kılmak, ince ve narin gözükmek gibi sebeplerden dolayı düzenli egzersiz yapma gereğine inanmaktadırlar ⁽³⁷⁾.

Düzenli spor yapan kişilerin sahip olduğu biyolojik avantajlardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- ❖ Solunum, kalp, dolaşım ve sindirim fonksiyonları daha düzenli ve verimli çalışır.
- ❖ Eklem, tendon, ligament gibi hareket sistemi elemanları daha sağlam ve daha esnektir.
- ❖ İstirahat nabızları ve kan basınçları daha düşüktür.

- ❖ Kanda lipide, kolesterol ve LDL (Low Density Lipoprotein) daha düşüktür. Buna bağlı olarak arterioskleroz gelişimi daha seyrek görülür.
- ❖ Otonom sinir sistemi regülasyonu daha iyidir.
- ❖ Şişmanlık düz tabanlık, postür bozuklukları, kas artrofileri daha azdır.
- ❖ Spor yapan kişilerin kendilerine güveni daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyi, ruhsal sağlıkları daha dengeli ve düzenlidir ^(1, 4, 32, 40).

Günümüzde modern eğitim anlayışı, gençlerin okul içi ve okul dışı faaliyetlerinde zihni gelişmelerinin olduğu kadar, bedeni ve ruhi gelişmelerinin belirlenmesini de zorunlu kılıyor. Bu sebeple öğrencilerin fizyolojik parametrelerinin ve kapasitelerinin de tespit edilmesi bir çok araştırmacı tarafından gerekli görülmekte, bu uygulama, gelişmiş ülkelerde de kabul edilmektedir ⁽³⁵⁾.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk değerleri, onların fiziki performansları ve sağlık durumları hakkında kıymetli bilgiler verir. Bununla ilgili araştırmalarda fiziksel uygunluğun sağlıklı olmak ya da hasta olmaktan daha farklı olduğu belirtilmektedir. İnsanın sağlığının korunması ve daha iyi seviyeye getirilmesi için gerekli şartlardan en önemlisi stres ve psikolojik baskılardan uzak bir ortam olarak sayılabilir. Teknolojik gelişmeye bağlı olarak toplumlarda insanların hayat tarzlarında bedensel aktivitelerden çok zihinsel çalışmaya ağırlık verilmesi neticesinde giderek artan pasif bir ortama düştüğü belirtilmektedir. Bu tür hayat tarzına uyum sağlamak yani fiziki hareketsizlik, direkt ya da dolaylı yolla 20.yüzyılın hastalıklarından birisi olarak kabul edilen hipokinetik duruma itmektedir ⁽²⁷⁾.

Hipokinetik durum günümüzde çok yaygın olan kronik kalp hastalıklarının artmasına, yüksek tansiyon, şişmanlık, şeker hastalığı, varis, kemiklerde deforme, eklemlerde erken kireçlenme, romatizma, stres ve daha bir çok psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığın direkt veya dolaylı sebebinin teşkil etmektedir. Yine bu

hastalıklar birbiriyle öyle içiçe girmişlerdir ki, bunlardan birine sahip kişide diğer hastalıkların da gözükme ihtimali kuvvetlidir ⁽³³⁾.

Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi'nden (EUROFİT) Avrupa Ortak Pazarı'na bağlı ülkelerin benzer testleri 6-18 yaşları arasındaki çocuk ve gençlere uygulamaktadırlar. Bu testler fizyolojik özelliklerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi ile birlikte antropometrik yapıların belirlenmesi amacıyla 19 Mayıs 1987 gün ve 408. oturumunda kabul edilmiştir. Bu amaç için büyük ödenekler ayrılarak bütün okullardaki çocukları testlerden geçirip normlar geliştirmeye yönelik çalışmalar başlatılmıştır ^(1, 2, 8).

Bilhassa Japonya, Amerika ve bazı Avrupa ülkelerinde Üniversite öğrencilerinin fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin belirlenmesi hususunda çok geniş araştırmalar yapılmıştır.

1971'de Clarke ve 1978'de Mathews, üniversite öğrencilerinin motorik yapıları, kas kuvveti, dayanıklılık koordinasyonu ile okul başarıları arasındaki ilişkilerini araştırmışlardır. Sonuç olarak deneklerin fiziksel uygunlukları ve okul başarıları arasında anlamlı ilişki bulunurken, bu gençlerin sigara ve alkol bağımlılıklarının daha az olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca daha enerjik ve boş zamanları daha verimli bir şekilde geçirdikleri gözlenmiştir ⁽²⁸⁾.

Gelişmiş ülkeler, üniversite öğrencileri üzerindeki bu çalışmalar ile sorumluluklarını taşıyabilecek, bilgi, kültür gibi sosyal ve zihinsel donanımlarının yanında sağlıklı bir bünyeye sahip gençler yetiştirmeyi amaçlamışlardır.

Ülkemizde de bilhassa 1981'lerden sonra üniversite gençliğinin fiziksel ve zihinsel uyumluluğu bir bütün içinde ele alınarak araştırmalara başlanmıştır. Bir çok yüksek lisans ve doktora çalışmasında kısım kısım bazı ölçümler alınarak tanımlanmaya çalışılmıştır.

En kapsamlı çalışmalardan biri de 1987'de Tamer ve arkadaşları tarafından ODTÜ İngilizce Hazırlık Okulu'nda okuyan öğrencilerin fizyolojik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan ölçümlerdir. Bu çalışma sırasında bazı öğrencilerde kendilerinin haberi olmamasına rağmen yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları ve buna benzer hastaların bulunduğu belirlenmiştir ⁽²⁷⁾.

Gençlerimiz üzerinde yapacağımız çalışmalar onları daha iyi tanıyarak fizyolojik, psikolojik ve zihinsel yönden verimliliklerini arttırmak, daha huzurlu, kendine güvenen sağlıklı bir neslin oluşmasına yardımcı olmak, sigara, alkol ve diğer kötü alışkanlıkların azaltılması gayesi ile düşünülmüştür. Böylece Türk gencinin özelliklerinin iyi belirlenmesi, geliştirilmesi ile birlikte psikolojik gerginliklerin ve hastalıkların minimuma inmesi hususunda da faydalı olacağı kanaatindeyiz.

Bu nedenle Muğla Üniversitesi öğrencilerinin fizyolojik özellikleri ve antropometrik yapıları araştırılarak bu özelliklerin zararlı alışkanlıklar ve spor yapma ile ilişkisi tespit edilmeye çalışıldı. Böylece Türk genci için normlar geliştirmeye yönelik ilk basamaklardan birini oluşturmuştur. Ayrıca fiziki özelliklerinin tespiti hususunda model olmasını da ümit etmekteyiz.

Araştırmanın Amacı:

Üniversite öğrencileri üzerindeki bu tür çalışmalar sorumluluklarını taşıyabilen, bilgili, kültürlü, sosyal ve zihinsel donanımlara sahip sağlıklı gençlerin yetişmesini sağlamaktır. Ülkemizde de bilhassa üniversite gençliğinin zararlı alışkanlıklara bağımlılık, gençliği bu tür alışkanlıklara iten etkenler, psikolojik, fizyolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının çözüm yolları ile birlikte, fiziksel ve zihinsel uyumluluğunun bir bütün içinde ele alınarak, ciddi ve sistemli bir şekilde araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu sebeple çalışmada; Muğla Üniversitesinde okuyan erkek öğrencilerin Fakülte ve Yüksek okullardaki öğrenci sayıları baz alınarak toplam öğrenci sayısının en az %10'unu tesadüfi yöntemle seçerek, zararlı alışkanlıklara bağımlılıkları ile spor yapma alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve gruplar arasında fiziksel uygunluk ve antropometrik farklılığın olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi:

Üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk değerleri, onların fiziki performansları ve sağlık durumları hakkında önemli bilgiler verir

Hareketsiz yaşam, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklar bilhassa üniversite öğrencilerinin eğitim-öğretimini, sağlığını etkileyen, bir çok hastalığın oluşmasına ortam yaratan, genç neslin verim gücünü düşüren olumsuz etkenlerdir.

Bu çalışmada elde edilecek verilerle öğrencilerin Fakülte ve Yüksek okullar baz alınarak içerisinde hayat tarzları, sigara içme, alkol alışkanlıkları ve egzersize katılma düzeyleri belirlenecektir. Ayrıca vücudun yağlı ve yağsız kütleleri, kuvvetleri, kan basıncı, anaerobik ve aerobik güç, esneklik, reaksiyon zamanları, akciğer kapasitesi ve antropometrik kapasiteleri belirlenerek; zararlı alışkanlıklara sahip öğrencilerin genel sağlık durumlarına etkileri, spor yapmanın zararlı alışkanlıklara etkisi, üniversite öğrencisinin boş zamanlarını ne şekilde değerlendirdiği, geleceğin teminatı olan gençliğin kazanılması ve yönlendirilmesinde önemli bir araştırma olacağı kanaatindeyiz.

2. GENEL BİLGİLER

İnsanın yeryüzünde dinlenmek için değil çalışmak için var olduğu düşünüldüğünde, insan fiziksel uygunluğunu her zaman korumak durumundadır. Bu nedenle fiziksel uygunluk programlarının temel amacı, kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel dengesini kurmaktır⁽¹⁰⁾.

Fiziksel Uygunluk

Batılılar tarafından kullanılan "*Physical Fitness*" karşılığı olarak ülkemizde "*Fiziksel Uygunluk*" veya "*Kondisyon*" kelimeleri kullanılmaktadır. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de fiziksel uygunluğun önemi ve gerekliliğinden söz edilmektedir. Doktorlar, teknolojinin ilerlemesi ile insan vücudunun fazla yağlanması ve şimdiki neslin sinir ve ruhsal dengesizliklerinin artmasından şikayet etmektedirler. Fiziksel uygunluğun sedanter toplumda düşük, sporcularda yüksek oluşu çeşitli çevrelerde tartışma konusu olmakta ve herkesin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliliği üzerinde durulmaktadır.

Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir.

Artık dünyanın her yerinde egzersiz ve spor genel eğitimin bir parçası olmakta ve bu şekilde kabul görmektedir. Zira "*Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin amacı*" genel eğitimin amaçlarına hareket yoluyla katkıda bulunmaktadır.

Uygunluk (fitness) kavramı günümüzde her alanda geçerliliği olan ve çeşitli testlerle ölçülebilen bir özellik haline gelmiştir. Sporla ilişkili fiziksel uygunluk testleri ve sağlıkla ilişkili, hastalıklara karşı koruyucu fitness testleri yanında sosyal

alanda ve eğlendirici aktivitelerde bireylerin uygunluğunu araştıran testler de mevcuttur ⁽⁴¹⁾.

Tamer, K., E. Zorba, G. Çınar (1989), ODTÜ İngilizce Hazırlık Okulu erkek öğrencileri için fiziksel uygunluk verileri geliştirmek amacıyla kapsamlı bir çalışma yapmışlardır. Elde edilen bulgular üniversite öğrencileri için norm geliştirmek açısından önem kazanmıştır ⁽²⁷⁾.

Vital Kapasite

Gelişme dönemlerinde yapılan antrenmanlar vital kapasiteyi geliştirir. Vital kapasite; vücut kütlesi, vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet ve yaşanan değişik coğrafi bölgelere bağlı olmakla birlikte vital kapasitenin yüksek oluşu maksimal oksijen kapasitesinin yüksek olduğu anlamına gelmez ⁽²⁰⁾.

Astrand (1986), 25 yaşlarındaki Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin vital kapasitelerini ölçmüş ve vital kapasitenin yaşa göre değişkenlik gösterdiği sonucuna varmıştır ⁽⁴⁾.

Yetişkinlik döneminde yapılan düzenli antrenmanın vital kapasiteyi ve total akciğer kapasitesini yükselttiği bilinmektedir. 30 yaşından sonra rezidual volüm ve fonksiyonel rezidual kapasite yükselirken vital kapasitenin bir miktar düştüğü gözlenir ⁽²¹⁾.

Boy ve Kilo

Vücut ağırlığı, değişik egzersizlerde enerji harcanmasını etkileyen önemli bir faktördür. Belli egzersizde ağır olan kişinin hafif olan kişiye oranla harcayacağı enerji daha fazladır. Bu nedenle aynı vücut ağırlığına sahip olan kişilerin oksijen kullanım kapasiteleri arasındaki fark oldukça küçüktür ⁽²⁹⁾.

Farklı insan topluluklarının boy ve kilolarıyla ilgili ölçümleri konuyla ilgili standart normların oluşturulmasına katkı sağlar. Bu normlar diğer araştırmalar için bilimsel bir temel oluşturur. Buna ilaveten boy ve kilo ölçümleri kişinin vücut yüzeyinin alanının ve ağırlık merkezinin hesaplanmasında yardımcı olur⁽²³⁾.

Ağırlık merkezi Beden Eğitimi ve Spor açısından oldukça önemli bir faktördür. Araştırmalar göstermiştir ki, erkeklerde ağırlık merkezi yerden boylarının %56.7 si kadar yüksektedir. Bu durum bayanlar için yerden boylarının %56.1'i kadar yukarıdadır⁽¹⁶⁾.

Vücut Kompozisyonu

İnsan vücudu yağ, kemik, kas hücreleri ile hücre dışı sıvalardan oluşur. Vücut kompozisyonu bu dört grubun belirli bir oranda bir araya gelmesiyle mükemmel bir hale gelir. Bu oranlar çok fazla değişkenlik göstermediğinden farklı vücut kompozisyonları ortaya çıkar⁽²²⁾.

Kas ve yağ dokuları analiz edildiğinde, kas hücrelerinin %70'inin su, %7'sinin yağ, %22'sinin protein olduğu tespit edilmiştir. Yağ hücrelerinin fazla olması kaslar üzerinde frenleyici etki yapacağından kaslar görevlerini ekonomik ve etkili bir şekilde yerine getiremeyeceği için hareketleri kısıtlanacaktır⁽²⁴⁾.

Vücut kompozisyonu yaş, cinsiyet, kalıtım, çevre ve beslenme faktörlerine bağlı olarak farklılaşır. İdeal vücut için yağlı ve yağsız dokular arasında belirli bir oran bulunmalıdır. Bu oran her ne kadar değişik karakterdeki gruplar için farklılık gösterirse de genellikle sağlıklı bir vücut yapısı için yağlı doku yüzdesinin fazla olmaması gerekir⁽²³⁾.

Vücut yağ yüzdesinin tespit edilmesinde bir çok metot kullanılmaktadır. Bunları saha ve laboratuvar metotları olarak iki grupta toplamak mümkündür. Saha

ölçüm metotları laboratuvar ölçüm metotlarına göre daha az güvenilir metotlar olmasına rağmen, gerek ölçüm kolaylığı, gerekse de ekonomik olması bakımından çokça kullanılan yöntemlerdir. Saha ölçüm metotları içerisinde deri altı yağ dokusu kıvrımlarının ölçümü (Skinfold yöntemi) en yaygın saha ölçüm metodudur ⁽⁹⁾.

Vücut kompozisyonu sualtı ölçme tekniğiyle doğru olarak tahmin edilebilir. Ancak vücut yağını sualtı tartma tekniğiyle tanımlamak pratik değildir. Bu nedenle Skinfold tekniği büyük gruplar için sıklıkla tercih edilir.

Skinfold ölçümlerinin sonuçlarına göre genelleştirilmiş denklemler yoluyla ülkeler açısından gerekli olan monogramlar geliştirilir. Bu denklemlerinin geçerliliği ölçümlerin doğruluğuna bağlıdır. Ölçümlerin alınmasında, ölçüm alanının belirlenmesi en önemli adımlardan bir tanesidir. bu bölgeler şöyle özetlenebilir; göğüs (chest), kol arkası (triceps), kalça kemiği çıkıntısı üstü (supra iliac), karın (abdominal), üst bacak (tight), ön kol (biceps) ve kürek kemiği altı (sub scapula).

Buna göre;

$$\text{Yoğunluk} = \frac{\text{Havadaki vücut ağırlığı}}{\text{Havadaki vücut ağırlığı} - \text{Sudaki vücut ağırlığı}}$$

Vücut yoğunluğu hesaplandıktan sonra vücuttaki yüzde oranı bazı basit denklemlerle bulunabilir.

Mc Ardle (1981), bayanlarla erkekler arasındaki vücut yağ yüzdeleri açısından önemli farklılıklardan söz etmektedir. Bu farklılıkların %3 ile %12 arasında değişkenlik gösterdiğini de ilave etmiştir ⁽¹⁹⁾.

Esneklik

Esneklik çeşitli yapısal sınırlılıklara bağlıdır. Bu sınırlılıklar; kemikler, kaslar, ligamentler, eklem kapsülü, tendonlar ve deridir.

Bu nedendir ki esneklik sadece sportif müsabakalarda başarılı olabilmek için değil, ortaya çıkabilecek sakatlıklardan korunma açısından da büyük önem taşımaktadır ⁽¹⁷⁾.

Esneklik ölçümü ile ilgili ilk araç Fransa'da geliştirilmiştir. Daha sonra İngilizler ve Amerikalılar tarafından büyük gelişmeler kaydedilmiştir. Esneklik ölçümlerinde kullanılan en yaygın ölçüm metotları ganiometre, flexiometre, antropometrik ölçümler ve otur-eriş uzan (sit and reach) testleridir ⁽¹⁴⁾.

Otur-eriş testi sırt bölgesi kaslarının ve hamstringlerin esnekliğini belirlemede kullanılan en kolay ve en uygun test bataryasıdır ⁽³⁰⁾.

Amerika'da yaşayan yabancı uyruklu kişilerle ilgili araştırmada Orta Doğu kökenli öğrencilerde 30 cm'lik, Asya kökenli öğrencilerde 28 cm'lik sonuçlar elde etmiştir ⁽¹⁵⁾.

Aerobik Güç

Kişinin birim zamanda kullanabildiği oksijen miktarı aerobik kapasiteyi belirler. Aerobik kapasite dayanıklılık sporlarında performansa etki eden en önemli fizyolojik faktördür. Maksimal aerobik kapasite ile şiddetli bir çalışmayı devam ettirebilme yeteneği arasında yüksek bir korelasyon vardır. Bir yüklenmenin uzun zaman devam ettirilebilmesi, çalışan dokulara ihtiyaç duyulduğu oranda oksijen götürülmesi ve dokulara biriken atık maddelerin uzaklaştırılması ile mümkündür.

Düzenli ve giderek artan kontrollü çalışmalarla kişinin maksimal oksijen kullanımını belirgin bir şekilde artırılabilir. Kişinin oksijen kapasitesinin yüksek oluşu herhangi bir iş veya egzersiz sırasında anaerobik yolla enerji üretimine bağımlılığı azaltır. Bu da kişi için büyük bir avantaj sağlar.

Kişilerde kalp dolaşım sisteminin kapasitesinin artırılabilmesi için yapılan çalışmaların aerobik nitelikte olması gerekir. Bu tür çalışmalarda egzersiz programları kişinin maksimal nabız sayısına göre hazırlanır. Kişinin oksijen alımı nabız sayısı ile doğru orantılıdır. Yani nabız sayısı yükselince oksijen alımı yükselir. Nabız sayısı düşünce oksijen alımı azalır. O halde hazırlanacak egzersiz programlarının maksimal oksijen alımı veya nabız sayısına göre hazırlanması arasında bir farklılık olmayacaktır. Ancak oksijen alımının doğrudan ölçülmesi sonucunda hazırlanan egzersiz programları çok daha iyi sonuçlar verecektir. Ancak bu tür ölçümler pahalı laboratuvar malzemelerini gerektirdiğinden ekonomik değillerdir ⁽⁷⁾.

Dolaylı yollarla ölçülen maksimal oksijen alımı oldukça sağlıklı sonuçlar verir. Maksimal oksijen alımının dolaylı olarak en kolay ölçülebildiği test cooper testidir. Bu testte sporcular 12 dakika koşturulur ve 12 dakika sonunda kat edilen mesafeye göre maksimal oksijen kullanım kapasitesi hesaplanır. Hesaplanan şu formülle yapılır:

$$\text{MaxVO}_2 = 33.3 + (x - 150) \cdot 0.178 \text{ m}^3/\text{kg}/\text{dk} \quad (x=1 \text{ dk. koşulan mesafe})$$

Maksimal oksijen alımını yükseltmek için aerobik nitelikte ve büyük kas gruplarını çalıştıran koşu, bisiklet, yüzme ve benzeri egzersizler yapılmaktadır ^(8, 32).

Ergenlik döneminden önce bayanlar ve erkekler arasında aerobik güç açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Her iki cins için 18-25 yaşları arasında max VO₂ en üst seviyeye çıkar. Bu yaştan itibaren kademeli olarak bir düşüş gözlenir ^(5, 6).

Sporling ve Cureton (1983), vücut yağ yüzdesi az olanlarda maxVO₂'nin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. MaxVO₂ kullanımı antrenmanlarla birlikte geliştirilebilir. Bu gelişme kalbin dakika volümündeki artış ile kandaki oksijenin kaslara daha aktif bir şekilde aktarımı ile gerçekleştirilir⁽²⁵⁾.

Anaerobik Güç

Sportif faaliyetlerde egzersizin şiddetiyle orantılı olarak kullanılan enerji yolunda farklılıklar gözlenir. Enerjinin elde edilmesi, yoğun şiddette devam eden kısa süreli egzersizlerde oksijen yetersizliğinden dolayı anaerobik yolla gerçekleşir.

Anaerobik sistemin kullanılışı performansın yoğunluğu ile direkt olarak ilgilidir. Örneğin bir atlet 400 m'lik bir yarışta 71.4 m/sn'lik bir hızla koştuğunda kullanılan enerjinin %14'ü aerobik, %86'sı ise anaerobik yoldan karşılanır. Aynı mesafe 89 m/sn'de koşulduğunda kullanılan enerjinin %7.7'si aerobik, %92.3'ü anaerobik yolla elde edilir⁽⁶⁾.

Şiddetli interval antrenmanlar ile anaerobik enzimler aktivitesinde bir artma gözlenmiştir. Anaerobik kapasitede artmayı temin eden uyarı çok özel olup aerobik kapasiteyi artıran özelliklerden daha farklıdır. Sürat antrenmanları ile kasın anaerobik performansı artar. Bazı incelemelerin sonuçları haltercilerin sürat koşularında oksidatif enzim aktivitesinde bir değişiklik meydana gelmediğini göstermektedir. Bununla beraber diğer bazı araştırmalarda kasın aerobik enzim aktivitesinin arttığı, glikolitik enzimlerinde ise bir değişiklik meydana gelmediğini göstermektedir.

Anaerobik kapasite ile anaerobik güç açısından, dikey sıçrama ve uzun atlama arasında yüksek bir korelasyon vardır. Anaerobik güç ve anaerobik kapasite yaştan ziyade kilo ile daha güçlü bir korelasyon gösterir⁽²²⁾.

Pençe Kuvveti

Kuvvet, bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Her spor dalının özelliği nedeniyle kuvvete olan ihtiyacı farklıdır. Halter sporu kuvvete en fazla ihtiyaç duyulan spor dallarından biri olurken dayanıklılığın tartışmasız örneği olan maraton kuvvete en az ihtiyaç duyulan spor dallarından biridir. Kuvveti kendi arasında 3 grupta toplamak mümkündür.

Bir çok bilim adamı fiziksel uygunluk ile kuvvet arasında önemli ilişkiden bahsetmektedir. Kassal kuvvet kişinin yarışmalarda başarılı olabilmesini sağlamakla birlikte çeşitli ağırlıkların ve sakatlıkların da en aza indirilmesine neden olur⁽²⁰⁾.

Antropometrik Özellikler

Vücut yapısı ve performans arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan çalışmalar; çeşitli fiziksel uygunluk parametreleri ile seçilmiş vücut ölçülerinin ilişkilerini inceler.

6-12 yaş arası deneklerde çeşitli testlerde boy-ağırlık ve motor performans arasındaki ilişkiler genelde zayıftan orta dereceye doğru değişiklik göstermektedir. Vücut unsurları, uzun atlama ve sürat koşusu gibi aktiviteleri etkilemektedirler. Bu aktivitelerle vücut ağırlığı arasında devamlı olmayan negatif bir ilişki vardır. Kronolojik yaş ayrı tutulduğunda ağırlık ve boy çeşitli testlerde performansla sıkı ilişkili değildir. Orta çocukluk döneminde kuvvetle ağırlık-boy ilişkileri koşma, sıçrama, atlama testlerinden daha iyidir. Buna karşılık bu dönemde daha kısa boylu erkek çocuklar uzun olanlara göre koşma ve atlama testlerinde daha iyi bir performans göstermişlerdir⁽²²⁾.

Yetişme yıllarında yaygın olarak kullanılan motor testlerde kilo, boy ve performans arasındaki ilişkiler genelde zayıftır. Yetişme çağındaki erkeklerde ağırlık, boy ve kuvvet ilişkileri sıçrama-koşma-atlama testi ilişkilerinden daha

kuvvetlidir Diğer yanda, genç yetişkin erkeklerde el kuvveti ile ağırlık-boy arasındaki ilişkiler genellikle yetişkinlerdeki kadar aynı değerleri verir. 16 kuvvet testi ile antropometrik ölçümler arasında ilişkiler kurarak en yüksek ilişkinin gövde fonksiyon kuvveti ile vücut ağırlığı arasında ($r=64$) olduğunu bildirmiştir ⁽²²⁾.

Kol çevresi ölçümü kullanılarak kas volümü ve kuvvet arasındaki dolaylı ilişki hesaplanabilir. Kol çevresi ölçümü sıklıkla, büyüme ve gelişim çalışmalarında kullanılmaktadır. Ön kol çevresi, deri altı yağ dokusundan en az etkilenen ölçüdür. Bazı durumlar haricinde ön kol çevresi ile kuvvet arasındaki ilişkiler, kas kitlesi ve kuvvet arasındaki ilişkileri gösterir. Bu çeşitli ilişkiler orta derecede bulunmuştur ⁽²²⁾.

Her ne kadar egzersiz performansı ile ilişkili olarak vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde antropometrik ölçümler mevcutsa da, genel olarak vücut kompozisyonu temel iki metotla belirlenir: 1. Somatotip ve 2. vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi.

Sigara İçme

Sigara alışkanlığı, kontrolü mümkün bir faktördür. Bu alışkanlık kalp hastalığı riskini artıran önemli sebeplerden birisidir. Sigara içenlerin içmeyenlerden üç kat daha fazla hasta oldukları bilinmektedir. Sigara içenler solunum problemleri, akciğer ve gırtlak kanseri gibi hastalıklara da yakalanmaktadırlar ⁽⁴¹⁾.

KTÜ' de yapılan bir araştırmada, sigara içme alışkanlıkları ile spor yapma alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışması yapılmıştır. Araştırmada sigara içenlerin fizyolojik ve antropometrik yapılarında sigara içmeyenlere oranla daha negatif değerler elde edilmiştir. Bu düşüklüğün ana nedenleri sigara içme alışkanlığından kaynaklandığı düşünülmektedir ⁽³⁵⁾.

Sigara içmek günümüzün önemli sağlık problemlerinden biri olup, insanların bile bile benimsedikleri tehlikeli bir alışkanlıktır. Sigara tiryakiliği ölümler

sonuçlanan bir çok hastalığın başlangıcını oluşturur veya ilerlemesine yardım eder. Sigaradan bir nefes alındığında dahi vücudumuzda bazı fizyolojik değişiklikleri görmemiz mümkündür.

Yapılan araştırmalarda sigara içmenin bireysel ve toplumsal zararlarının açık bir şekilde ortaya konulmasına rağmen sigara kullanma alışkanlığı gittikçe artmaktadır. Sigaranın doğurduğu tehlikelerle ilgili olarak tiryakilere yapılan uyarılar kısmen etkili olmuşsa da soruna tam çözüm getirmediği anlaşılmaktadır. Bu sigara tiryakilerinin salt kötü bir alışkanlıktan daha önemlisi içenlerin yaşam biçimlerinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Sigaranın sağlığa zararlarının genellikle uzunca süre sonra ortaya çıkması özellikle genç yaştakileri sigaranın zararlarına ilişkin uyarılara karşı umursamazlığa itmektedir. Oysa yapılan araştırmalara göre; özellikle genç yaşta başlanan sigaranın erken ölümlere, değişik kanser türlerine, kalp ve damar hastalıklarına ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açtığı, anne karnında bebekte ve çocuklarda yıkıcı ve gelişmeyi önleyici etki yaptığı kesinlikle belirlenmiştir. 25 yaşında günde iki paket sigara içen insanın yaşam süresi, içmeye göre 8.2 yıl kısalmaktadır. 25 yaşından sonra her sigara, 5.5 dakikalık süreyi yaşamdan çekip almaktadır. İngiliz doktorları arasında yapılan bir araştırmada, 35 yaşında ölenlerin %40'ını sigara içenlerin, %15'ini ise içmeyenlerin oluşturduğu saptanmıştır. Bu etkiler sigara kullanmayıp da sigara dumanına maruz kalanlarda bile ortaya çıkmakta, bu da sigara içenlerin kayıtsızlığının ve umursamazlığının yalnızca kendilerine karşı sorumluluklarıyla sınırlı olmadığını göstermektedir.

ODTÜ Psikoloji Bölümünce sigara içen 194 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada sigara içenler 9 ayrı grupta toplanmış ve sigara içmeye yönelten faktörler de bu tiplere bağlı olarak değerlendirilmiştir.

1. Uyarılmak amacıyla içenler (uyarılmak, canlılık kazanmak, dikkati ve konsantrasyonu artırmak için).
2. Psiko-sosyal nedenlerle içenler (kendine güvenini artırmak, çevreyle kolay ilişki kurmak, olgun ve seçkin görünmek, karşı cinse çekici görünmek için).
3. Olumsuz etkileri azaltmak için içenler (öfke, yılgınlık ve stresin etkilerine karşı koyabilmek, mutsuzluktan, endişeden ve suçluluk duygusundan kurtulmak amacıyla).
4. Duygusal gerçeklerle içenler (tat ve kokusundan hoşlandığı için).
5. Rahatlık ve gevşekliğin uzantısı olarak içenler (dinlenme anında, kendini iyi hissettiğinde)
6. Psiko-motor eğilimlerle içenler (yakmak, elinde tutmak için.)
7. Zevk için içenler (bağımlılık olmadan, yalnızca zevk için, bir içkiyle dinlenirken)
8. Bağımlı hale geldikleri için içenler (nikotin bağımlılığının olumsuz etkilerini gidermek ve önlemek amacıyla ve dumanını içine çekerek).
9. Otomatik olarak içenler (şartlandığı için, farkında olmadan, bazen diğer küllükte yanarken, ne zaman yaktığını bile hatırlamaksızın) ⁽⁴¹⁾.

Alkol

Alkolün insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri miktarının azlığı ve çokluğu ile orantılıdır. Sigara ile birlikte kullanıldığında kansere bile yol açtığı söylenmektedir.

Alkol toplumumuzda inkar edilemeyecek bir oranda tüketilmektedir. Buna ek olarak birçok toplumda alkol, hoş bir sosyal aktivite olarak yer alır. Fakat içme alışkanlığı, yaş, cinsiyet, ailenin içme alışkanlığı ve toplumun değer yargısına göre değişir. Araştırmalar sosyal etkenlerin kişinin alkol kullanıp kullanmaması üzerine etkisi olduğunu göstermiştir.

Orta derecede alkol kullanımının vücut üzerine uzun süreli bir etkisi olduğu ortadadır. Buna rağmen insanlar çeşitli sebeplerden dolayı alkol alımına devam etmektedirler. Bu insanlar alkolün gevşetici etkisinden hoşlanırlar, ama içerken kendi kontrollerini kaybederler ve toplum tarafından kabul görmeyen davranışlarda bulunurlar, çevrelerine zarar verirler.

Alkol beynin yanı sıra diğer vücut parçalarını da etkiler. Alkol midedeki ve boğazdaki dokuların tahriş olmasına sebep verir ve yanma hissi oluşur. Az miktardaki alkol midede açlık hissi oluşturacaktır. Uzun süreli fazla alkol alımı mide duvarının tahrişine yani "GASTRİT"e sebep olur. Aç karnına alınan fazla miktarda alkol mide bulantısına ve kusmaya sebep olur.

Fazla dışkı çıkışına sebep olmasına rağmen alkol böbrekleri etkilemez. Pituitary glandı etkileyerek onun salgısını azaltır. Bundan dolayı içici sık sık tuvalet ihtiyacı duyar. Alkol karaciğer metabolizmasında önemli rol oynar. Sarhoşluk sırasında bazen şişer ve etkilenir. Büyük miktarda alkol alındığında karaciğerde depolanan şeker ve A vitamini kana geçer.

Kalp ve dolaşım da alkolden etkilenir. Orta miktarda alınan alkol kollardaki, bacaklardaki ve derideki damarların genişlemesine, rahatlmasına sebep olur ve dolaşım hızlanır. Aynı zamanda kalp atımı hızlanır, yanma hissi duyulur, vücut ısısı düşer ve kan basıncı azalır.

Alkol tüketiminin görme ve duymaya da etkisi vardır. İçki alan bir insan normalden daha iyi duyar ama ses ile bağırmaı ayıramaz. Aynı olay görmede de oluşur. Az miktarda içki alındıktan sonra bir çok kişi en ufak ışığı gördüklerini belirtmişlerdir. Ama alkol miktarı arttıkça ve sarhoşluk oluşunca alkolün duyma ve görme üzerine olan bu etkisi yok olur. Alkolün bütün etkileri zararlı değildir. Alkol sıklıkla yaşlılarda sindirim hastalıklarının ve Arthris arterlerin sertleşmesinin tedavisinde tıbbi amaçlarda kullanılır. Bunun yanında alkol sakinleştirici olarak da kullanılır. Ayrıca dolaşım sistemine enjekte edilerek operasyon geçiren hastaların kalori sağlmasını sağlar⁽⁴¹⁾.

3. MATERYAL VE METOD

Bu çalışmanın amacı, rasgele seçilmiş Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların fizyolojik özellikleri ve antropometrik yapılarının belirlenmesi, analizi ve spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılmasıdır.

Bu amaçla bütün denekler aşağıda belirtilen metot ve yöntemler ile yaş, boy, kilo, esneklik, vital kapasite aerobik ve anaerobik güç, pençe kuvveti, bacak ve sırt kuvveti vücut yağ yüzdesi, antropometrik ölçümler ve reaksiyon zamanı ölçümleri alınmıştır. Aynı zamanda bu deneklerin spor yapma ve yapmama durumuna göre zararlı alışkanlıklara sahip olma ve olmama durumlarının ne düzeyde olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Deneklerin Seçilmesi

1999-2000 eğitim ve öğretim döneminde Muğla Üniversitesinin değişik Fakültelerinde mevcut öğrenci sayılarının %10'unu temsil eden 17-25 yaşları arasında tablo 1'de görüldüğü gibi toplam erkek öğrenci tesadüfi olarak seçildi.

Tablo 1: Muğla Üniversitesine Bağlı Çeşitli Fakülte ve Yüksek Okullarda Okuyan Toplam Öğrenci Sayısı ve Araştırmaya Katılan Öğrenci Sayısı.

FAKÜLTELER	TOPLAM ÖĞR. SAYISI	TEST EDİLEN ÖĞR. SAYISI
İktisadi ve İdari bilimler Fakültesi	857	51
Fen-Edebiyat Fakültesi	589	32
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	94	16
Muğla Meslek Yüksekokulu	165	14
TOPLAM	1705	113

Testler ve Kullanılan Araçlar

Seçilen öğrenci denekler 8-10 kişilik gruplara ayrılarak ve her grup öğleden sonraları test edilmiştir. Öğrencilere teste katılmadan yaklaşık bir hafta önce testler ve test programı hakkında bilgi verildi. Öğrencilere;

- 1) Yanlarında şort ve spor ayakkabıları getirmeleri,
- 2) Testten en az iki saat önceden sadece hafif yemek yemeleri,
- 3) Test öncesi ağır fiziki faaliyette bulunmamaları söylenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Deneklerin test sonuçlarının kaydedildiği kişisel bilgi formları her denek için ayrı ayrı hazırlanmış ve test sonuçları bizzat test yöneticisi tarafından kaydedilmiştir

Bu formda denegin adı soyadı, kilo, boy, yaş, esneklik, anaerobik güç, aerobik kapasite, vital kapasite ölçümleri, deri altı vücut yağ ölçümü, pençe kuvveti, sırt ve bacak kuvveti, antropometrik ölçüm değerleri ve reaksiyon zamanı ölçümleri bulunmaktadır.

b. Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

Ağırlık 0.1 kg hassaslıkta bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla ölçülürken, boy 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletiyle ölçüldü. Ölçümlerde erkek denekler mayo veya şort giyerken, bayan denekler t-shirt ve şort giydiler. Denekler ölçümlere yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alındı. Ölçümlerde baş dik, ayak tabanları terazinin üzerine düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik pozisyonda idi.

c. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Deri Altı Yağ Kalınlığı (Skinfold) Ölçümü

Skinfold ölçümünde, her açıda 10 g/sq mm basınç uygulayan Holtain skinfold kaliper kullanıldı. Bu çalışma için önceden belirlenen; sırt (sub-scapula), triceps, biceps, göğüs (chest), supra iliak, karın (abdomen), uyluk (thigh), baldır (calf) skinfold ölçümlerinden elde edilen değerlerle, deneklerin vücut yağ yüzdesini hesaplamak için Durning (1974) formülünden yararlanıldı^(31, 36).

Çevre Ölçümü

Lafayette ölçüm aleti şeridi kullanılarak göğüs, omuz, bel, kalça, uyluk, baldır ve ayak bileği olmak üzere toplam 7 bölgeden çevre ölçümleri alınarak cm cinsinden kaydedildi

d. Esneklik Ölçümü

Test sehpası, uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yükseklik 32 cm. Otur-Eriş testi (Sit and Reach testi) hamstring ve sırt kaslarının esnekliğinin ölçülmesi için kullanıldı. Denekler ayak tabanlarını Otur-Eriş sehpasının kendilerine bakan yüzüne yerleştirdiler. Elleri ile sehpanın üzerine doğru dizlerini bükmeden ileri uzanabildiği kadar uzandılar ve 2 saniye sabit olarak beklediler. Uzanılabilen mesafe santimetre olarak kaydedildi. Ayrıca, teste başlamadan önce deneklere 3 ila 5 dakikalık ısınma egzersizleri yaptırıldı. Test 2 defa tekrar edildi ve en iyi sonuç esneklik değeri olarak kabul edildi.

e. Vital Kapasite Ölçümü

Lafayette Instrument Company tarafından üretilen J00405 model spirometre kullanılarak vital kapasite belirlendi. Her deneye katılan kişinin vital kapasite ölçümüne başlamadan önce deneğe kısaca ne yapması gerektiği hususunda aşağıdaki talimatlar verildi. “Sandalye otur ve spirometre aletini eline al. Birkaç kere derin nefes al ve ver. Son olarak derin nefes al (mandalla burun sıkıştırıldıktan sonra) ciğerlerine maksimal olarak doldurduğun havayı aletin deliğinden üfle. Yalnız bu üfleme ne çok hızlı ne de yavaş olmalı. Nefes bitimine yakın maksimal hava üflemek için öne doğru bükülerek diyaframın yardımıyla son bir gayretle ciğerlerindeki son havayı üfle, daha sonra aletten ağzını çekerek nefes al”denildi.

Deneklerin en az üç ölçümü alındı. En iyi olan sonuç kaydedildi. Her ölçümü takiben aletler yeniden ayarlandı. Her denekten sonra aletin ağızlığı değiştirildi. Sonuçta deneklerin vital kapasiteleri milimetre cinsinden bulundu ⁽³¹⁾.

f. Kuvvet Ölçümleri

Pence Kuvveti Ölçümü

Lafayette Instrument Company tarafından üretilen 78.011 model el dinamometresiyle bu test gerçekleştirildi. 5 dakika ısınmadan sonra, denek ayakta, ölçüm yapılan kol bükülmeden ve vücuda temas ettirilmeden, 45 derecelik açı yaparken ölçüm alındı. Aynı durum sağ ve sol kol için kilogram cinsinden kaydedildi.

Sırt ve Bacak Kuvveti Ölçümü

Lafayette Instrument Company tarafından üretilen 23527-3 model sırt ve bacak (back-lift) dinamometresi kullanılarak test gerçekleştirildi. Sırt kuvveti için denekler dizler gergin pozisyonda, dinamometre sehпасının üzerinde ayaklarını sabitle dikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleriyle sıkıca tuttıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çektiler.

Bacak kuvveti için ise denekler dizler hafif bükülü pozisyonda, dinamometre sehпасının üzerinde ayaklarını sabitle dikten sonra, kollar gergin, sırt ve gövde dik, elleriyle tuttıkları dinamometre barını dikey olarak bacaklardan kuvvet alarak maksimum oranda yukarı çektiler. 3 ila 5 dakikalık ısınmadan sonra, çekiş 3 kere tekrar edildi. En iyi sonuç kaydedildi. Her kuvvet ölçümünün relatif kuvvetleri hesaplandı.

h. Dikey Sıçrama ve An aerobik Güç

An aerobik gücü ölçmeye yarayan bu testte, 1 x 1 m ölçülerinde deneğin kilo, sıçrama anı basıncı, havada kalış süresi ve yere düşme basınçlarını değerlendiren fotosel aleti kullanılmıştır.

Deneklerden, fotosel üzerine çıktıktan sonra vücut ağırlıklarını her iki ayak üzerine eşit olarak vermelerini, sıçradıkları anda dizlerini göğse çekmemeleri ve fotoselin üzerine her iki bacak üzerine eşit olarak düşmeleri istendi. En iyi dereceleri, test yöneticilerinin biri tarafından iki kez tekrar ettirilip, iyi olan değer esas alınarak Lewis Formülüne kg-m/sn cinsinden hesaplanmıştır ⁽³¹⁾.

$$P = \sqrt{4.9 \times \text{Ağırlık} \times \sqrt{D}}$$

P= Güç

D= Dikey sıçrama mesafesi

i. Reaksiyon Zamanı Ölçümü

Deneklerin reaksiyon zamanlarını tespit etmek ve aralarında bir fark olup olmadığını araştırmak amacıyla görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ölçümleri sağ ve sol el olmak üzere New test 1000 aleti ile yapılmıştır. Ölçümlere başlamadan önce deneklerin ısınmaları sağlanmış ve her kişiye ayrı ayrı ön bilgi verilerek birer kez deneme yapmaları istenmiştir. Denemelerden sonra her ölçüm üç kez tekrar ettirilerek en iyi derece esas alınarak hesaplamaya alınmıştır. Ölçümler 0.01 sn.ye göre ayarlanarak hesaplaması yapılmıştır.

Deneklerle ön görüşmeler sonucu test günü öncesi dinlenmeleri ve gönüllü olarak katılmaları sağlanmış, çalışmanın amacı ve test uygulamaları anlatılarak motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır.

50 m ve 12 Dakika Koşu Testi

Atletizm pistinde düdük ve kronometre kullanılarak deneklerin kat ettiği mesafe ölçüldü. Düdükle birlikte deneğin koştuğu tur sayısı tespit edilerek 12 dakika içerisinde koştuğu toplam mesafe belirlendi. Bu testle kişinin 1 dakikadaki ortalama hızının belirlenmesiyle Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (1980) önerdiği denklem kullanılarak deneklerin maksimum oksijen tüketim kapasiteleri ml.kg.dk cinsinden hesaplandı.

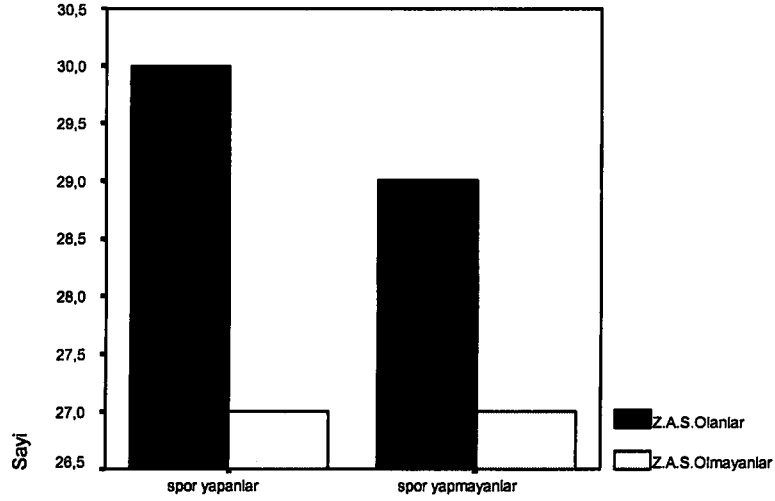
4. BULGULAR

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların fiziksel uygunluk, antropometrik yapıları ve spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması ile ilgili olarak deneklerin yaş, boy, kilo, deri altı vücut yağı, uzunluk, çevre, kuvvet, sıçrama, reaksiyon zamanı, vital kapasite, esneklik, 50 m. ve 12 dk. koşu testi ölçüm değerleri alınarak elde edilen bulgular anket formu göz önünde bulundurularak aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları bulunarak sonuçlar t testi uygulanarak aşağıda bulgular elde edilmiştir.

Tablo 2: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ve spor yapmayanlarla, zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanlar.

Değişkenler	Z.A.S. Olanlar	Z.A.S. Olmayanlar	Toplam
spor yapanlar	30	27	57
spor yapmayanlar	29	27	56
Toplam	59	54	113

Tablo 2'ye baktığımızda spor yapan ve zararlı alışkanlığa sahip olanların sayısı 30 kişi, spor yapan ve zararlı alışkanlıklara sahip olmayanların sayısı ise 27 dir. Spor yapmayan ve zararlı alışkanlığa sahip olanların sayısı 29, spor yapmayan ve zararlı alışkanlıklara sahip olanların sayısı ise 27 dir.



Şekil 1: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ve spor yapmayanlarla, zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların dağılımı.

Tablo 3: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların yaş, boy ve kilo sayıları, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Değişkenler	Z.A.S.Olanlar N=30		Z.A.S.Olmayanlar N=27		t testi
	X	SS	X	SS	
Yaş	19,6667	2,7207	20,6667	2,4962	-1,440*
Boy	173,8667	5,2767	174,1852	5,5334	-,222
Kilo	72,5433	5,2596	70,9815	4,7819	1,168*

* p<0.005

Tablo 4: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Değişkenler	Z.A.S.Olanlar N=29		Z.A.S.Olmayanlar N=27		t testi
	X	SS	X	SS	
Yaş	20,8621	2,9121	20,4815	2,5019	,523
Boy	175,1379	6,2833	176,8148	7,8986	-,882
Kilo	73,5172	6,8119	73,3148	6,6581	,112

* p<0.005

Tablo 5: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Değişkenler	Spor yapanlar N=30		Spor yapmayanlar N=29		t testi
	X	SS	X	SS	
Yaş	19,6667	2,7207	20,8621	2,9121	-1,630*
Boy	173,8667	5,2767	175,1379	6,2833	-,843
Kilo	72,5433	5,2596	73,5172	6,8119	-,616

* p<0.005

Tablo 6: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların yaş, boy ve kilo aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t testi değerleri.

Değişkenler	Spor yapanlar N=27		Spor yapmayanlar N=27		t testi
	X	SS	X	SS	
Yaş	20,6667	2,4962	20,4815	2,5019	,272
Boy	174,1852	5,5334	176,8148	7,8986	-1,417*
Kilo	70,9815	4,7819	73,3148	6,6581	-1,479*

* p<0.005

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 72,54 kg (zararlı alışkanlık), 70,98 kg (zararlı alışkanlık olmayan), boy 173,86 cm (zararlı alışkanlık), 174,18 cm (zararlı alışkanlık olmayan), yaş 19,66 yıl (zararlı alışkanlık), 20,66 yıl (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 3).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 73,51 kg (zararlı alışkanlık), 73,31 kg (zararlı alışkanlık olmayan), boy 175,13 cm (zararlı alışkanlık), 176,81 cm (zararlı alışkanlık olmayan), yaş 20,86 yıl (zararlı alışkanlık), 20,48 yıl (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 4).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 72,54 kg (spor yapanlar), 73,51 kg (spor yapmayan), boy 173,86 cm (spor yapanlar), 175,13 cm (spor yapmayan), yaş 19,66 yıl (spor yapan), 20,86 yıl (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 5).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 70,98 kg (spor yapanlar), 73,51 kg (spor yapmayan), boy 174,18 cm (spor yapanlar), 176,81 cm (spor yapmayan), yaş 20,66 yıl (spor yapan), 20,48 yıl (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 6).

Tablo 7: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olanlar ve olmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

PARAMETRELER	Z.A.S OLANLAR N=30		Z.A.S OLMAYANLAR N=27		t TESTİ (55)
	X	SS	X	SS	
Sub scapula	11,8000	2,9989	10,3704	2,1330	2,053*
Triceps	9,3667	2,5391	8,9259	3,9314	,508
Biceps	8,7000	4,3877	6,4815	2,9138	2,222*
Göğüs	14,6667	6,6298	12,7778	5,9957	1,123*
Supra iliak	13,2000	2,3253	13,4074	2,7070	-,311
Abdomen	12,3667	2,7976	11,9259	2,4167	,633
Uyluk	14,6667	4,1963	14,3333	4,4289	,292
Gövde	77,7667	2,9790	78,4815	3,1178	-,885
Kol açığı	174,6333	5,6841	176,8889	5,5770	-1,509*
Tüm kol	75,0667	4,0252	77,0000	4,0478	-1,806*
Tüm bacak	98,2333	5,1974	99,1852	4,4292	-,740
Göğüs	96,9000	9,2339	97,5926	9,2664	-,282
Omuz	114,7000	6,3851	114,7407	7,0416	-,023
Bel	83,8667	8,9162	83,1852	8,2230	,299
Kalça	107,1333	9,2949	106,9630	8,8773	,071
Uyluk	53,4333	6,5794	53,9630	6,3518	-,308
Baldır	35,6333	3,9171	35,7407	3,9961	-,102
Ayak bileği	24,5333	1,0080	24,4074	1,4481	,384
Sağ pençe	41,7000	4,5875	42,1481	6,1313	-,314
Sol pençe	37,3333	5,3326	38,4444	6,8743	-,686
Bacak kuvveti	143,9000	32,9109	131,4074	25,6909	1,585*
Sırt kuvveti	135,4000	18,2957	134,9630	18,6124	,089
Sıçrama	41,3667	3,6340	41,4444	2,4390	-,094
Sağ el ses	14,7000	3,1964	16,0370	2,9020	-1,647*
Sol el ses	14,7667	3,1697	15,1111	3,1905	-,408
Sağ el ışık	14,8667	4,5390	15,8519	4,1016	-,856
Sol el ışık	13,1000	2,8810	15,1111	3,2972	-2,458*
50 m.	7,0833	,2135	7,0222	,1717	1,182*
Vital kapasite	485,6667	66,0033	500,5556	58,3480	-,898
Esneklik	15,8000	2,9408	15,1111	3,5228	,804
12 dk.	2713,6667	209,2595	2729,2593	194,8357	-,290

* p<0.005

Spor yapanlarla zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanlarda sub scapula, biceps, göğüs deri altı yağ ölçülerinde, kol açıklığı ve tüm kol uzunluk ölçümlerinde, bacak kuvvetinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 50 m koşu testinde spor yapma durumuna göre zararlı alışkanlığa sahip olma ve olmama durumunu etkileyen bir anlamlılık görülmektedir.

Tablo 8: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olanlar ve olmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

PARAMETRELER	Z.A.S OLANLAR N=29		Z.A.S OLMAYANLAR N=27		t TESTİ (54)
	X	SS	X	SS	
Sub scapula	17,5862	4,1535	15,0000	4,4549	2,248*
Triceps	13,0690	3,4634	12,5926	4,9479	,420
Biceps	11,2069	4,1090	9,9259	4,6734	1,091*
Göğüs	15,5517	7,7348	14,5185	6,8127	,529
Supra iliak	17,5862	5,2747	16,8148	6,1145	,507
Abdomen	18,6207	3,8676	17,1852	5,0156	1,204*
Uyluk	16,0345	5,5064	14,5556	6,0722	,956
Gövde	78,1034	3,0862	77,7037	3,4060	,461
Kol açıklığı	175,1379	6,2833	176,8148	7,8986	-,882
Tüm kol	75,8966	5,1294	77,7037	6,0308	-1,211*
Tüm bacak	97,9655	5,6788	99,6296	6,3376	-1,036*
Göğüs	95,9655	7,3654	95,3704	6,5466	,319
Omuz	115,8621	5,8720	116,2593	6,1681	-,247
Bel	82,3103	8,2076	83,8148	7,2961	-,723
Kalça	105,0345	7,5568	107,8889	18,0902	-,780
Uyluk	51,9655	6,1090	51,3333	5,7579	,398
Baldır	35,7241	3,6732	35,6296	2,7756	,108
Ayak bileği	24,5862	1,0862	24,1852	1,2101	1,307*
Sağ pençe	36,8621	2,7610	37,4815	1,7180	-,999
Sol pençe	32,6897	3,1065	33,5185	2,5476	-1,087*
Bacak kuvveti	114,2069	15,0627	115,9630	22,1906	-,349
Sırt kuvveti	126,1724	23,0296	118,1111	25,3154	1,248*
Sıçrama	35,1724	2,6601	34,5556	2,3425	,918
Sağ el ses	15,8621	2,9967	15,6296	3,0778	,286
Sol el ses	15,1724	3,0363	14,8889	2,9396	,355
Sağ el ışık	15,2759	4,5583	14,7037	3,8711	,504
Sol el ışık	15,5517	3,3656	14,0370	3,3106	1,696*
50 m.	7,0966	,2383	7,0148	,2299	1,305*
Vital kapasite	490,3448	81,8310	502,2222	77,7735	-,556
Esneklik	15,5517	2,7721	15,6296	4,2167	-,082
12 dk.	2607,7586	260,5543	2749,8148	208,0240	-2,244*

* p<0.005

Spor yapmayanlarla zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanlarda sub scapula, biceps, abdomen deri altı yağ ölçülerinde, tüm kol, tüm bacak ve ayak bileği uzunluk ölçümlerinde, sol pençe ve sırt kuvvetinde, sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde, 50 m ve 12 dk koşu testlerinde spor yapmama durumuna göre zararlı alışkanlığa sahip olma ve olmama durumuyla ilişkili bir anlamlılık söz konusudur.

Tablo 9: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

PARAMETRELER	SPOR YAPANLAR N=30		SPOR YAPMAYANLAR N=29		t TESTİ (57)
	X	SS	X	SS	
Sub scapula	11,8000	2,9989	17,5862	4,1535	-6,151*
Triceps	9,3667	2,5391	13,0690	3,4634	-4,694*
Biceps	8,7000	4,3877	11,2069	4,1090	-2,263*
Göğüs	14,6667	6,6298	15,5517	7,7348	-,472
Supra iliak	13,2000	2,3253	17,5862	5,2747	-4,157*
Abdomen	12,3667	2,7976	18,6207	3,8676	-7,135*
Uyluk	14,6667	4,1963	16,0345	5,5064	-1,075*
Gövde	77,7667	2,9790	78,1034	3,0862	-,427
Kol açıklığı	174,6333	5,6841	175,1379	6,2833	-,324
Tüm kol	75,0667	4,0252	75,8966	5,1294	-,693
Tüm bacak	98,2333	5,1974	97,9655	5,6788	,189
Göğüs	96,9000	9,2339	95,9655	7,3654	,429
Omuz	114,7000	6,3851	115,8621	5,8720	-,727
Bel	83,8667	8,9162	82,3103	8,2076	,697
Kalça	107,1333	9,2949	105,0345	7,5568	,950
Uyluk	53,4333	6,5794	51,9655	6,1090	,887
Baldır	35,6333	3,9171	35,7241	3,6732	-,092
Ayak bileği	24,5333	1,0080	24,5862	1,0862	-,194
Sağ pençe	41,7000	4,5875	36,8621	2,7610	4,887*
Sol pençe	37,3333	5,3326	32,6897	3,1065	4,069*
Bacak kuvveti	143,9000	32,9109	114,2069	15,0627	4,430*
Sırt kuvveti	135,4000	18,2957	126,1724	23,0296	1,707*
Sıçrama	41,3667	3,6340	35,1724	2,6601	7,450*
Sağ el ses	14,7000	3,1964	15,8621	2,9967	-1,440*
Sol el ses	14,7667	3,1697	15,1724	3,0363	-,502
Sağ el ışık	14,8667	4,5390	15,2759	4,5583	-,345
Sol el ışık	13,1000	2,8810	15,5517	3,3656	-3,009*
50 m.	7,0833	,2135	7,0966	,2383	-,225
Vital kapasite	485,6667	66,0033	490,3448	81,8310	-,242
Esneklik	15,8000	2,9408	15,5517	2,7721	,333
12 dk.	2713,6667	209,2595	2607,7586	260,5543	1,724*

* p<0.005

Zararlı alışkanlığa sahip olanlarla spor yapan ve yapmayanlarda sub scapula, triceps, biceps, supra iliak, abdomen ve uyluk deri altı yağ ölçülerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 12 dk koşu testinde zararlı alışkanlığa sahip olma durumunun anlamlı bir ilişkisi söz konusudur.

Tablo 10: Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapanlar ve yapmayanların fiziksel uygunluk ve antropometrik ölçüm değerlerinin ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.

PARAMETRELER	SPOR YAPANLAR N=27		SPOR YAPMAYANLAR N=27		t TESTİ (52)
	X	SS	X	SS	
Sub scapula	10,3704	2,1330	15,0000	4,4549	-4,870*
Triceps	8,9259	3,9314	12,5926	4,9479	-3,015*
Biceps	6,4815	2,9138	9,9259	4,6734	-3,250*
Göğüs	12,7778	5,9957	14,5185	6,8127	-,997
Supra iliak	13,4074	2,7070	16,8148	6,1145	-2,648*
Abdomen	11,9259	2,4167	17,1852	5,0156	-4,908*
Uyluk	14,3333	4,4289	14,5556	6,0722	-,154
Gövde	78,4815	3,1178	77,7037	3,4060	,875
Kol açıklığı	176,8889	5,5770	176,8148	7,8986	,040
Tüm kol	77,0000	4,0478	77,7037	6,0308	-,503
Tüm bacak	99,1852	4,4292	99,6296	6,3376	-,299
Göğüs	97,5926	9,2664	95,3704	6,5466	1,018*
Omuz	114,7407	7,0416	116,2593	6,1681	-,843
Bel	83,1852	8,2230	83,8148	7,2961	-,298
Kalça	106,9630	8,8773	107,8889	18,0902	-,239
Uyluk	53,9630	6,3518	51,3333	5,7579	1,594*
Baldır	35,7407	3,9961	35,6296	2,7756	,119
Ayak bileği	24,4074	1,4481	24,1852	1,2101	,612
Sağ pençe	42,1481	6,1313	37,4815	1,7180	3,808*
Sol pençe	38,4444	6,8743	33,5185	2,5476	3,491*
Bacak kuvveti	131,4074	25,6909	115,9630	22,1906	2,364*
Sırt kuvveti	134,9630	18,6124	118,1111	25,3154	2,787*
Sıçrama	41,4444	2,4390	34,5556	2,3425	10,585*
Sağ el ses	16,0370	2,9020	15,6296	3,0778	,500
Sol el ses	15,1111	3,1905	14,8889	2,9396	,266
Sağ el ışık	15,8519	4,1016	14,7037	3,8711	1,058*
Sol el ışık	15,1111	3,2972	14,0370	3,3106	1,194*
50 m.	7,0222	,1717	7,0148	,2299	,134
Vital kapasite	500,5556	58,3480	502,2222	77,7735	-,089
Esneklik	15,1111	3,5228	15,6296	4,2167	-,490
12 dk.	2729,2593	194,8357	2749,8148	208,0240	-,375

* p<0.005

Zararlı alışkanlığa sahip olmayanlarla spor yapan ve yapmayanlarda sub scapula, triceps, biceps, supra iliak ve abdomen deri altı yağ ölçülerinde, göğüs ve uyluk uzunluk ölçümlerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde zararlı alışkanlığa sahip olmama durumuyla spor yapma ve yapmamanın doğrudan bir ilişkisi söz konusudur.

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %11,57 (zararlı alışkanlık), 10,57 (zararlı alışkanlık olmayan), olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %15,28 (zararlı alışkanlık), %13,85 (zararlı alışkanlık olmayan), olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %11,28 (spor yapanlar), %15,28 (spor yapmayan), olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %10,57 (spor yapanlar), %14,42 (spor yapmayan), olarak bulunmuştur (tablo 10).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 41,7 kg

sol 37,3 kg (zararlı alışkanlık), pençe sağ 42,1 kg, pençe sol 38,4 kg (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 36,8 kg, pençe sol 32,6 kg (zararlı alışkanlık), pençe sağ 37,4 kg, pençe sol 33,5 kg (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 41,7 kg, pençe sol 37,3 kg (spor yapanlar), pençe sağ 36,8 kg, pençe sol 32,6 kg (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 42,1 kg, pençe sol 38,4 kg (spor yapanlar), pençe sağ 37,4 kg, pençe sol 33,5 kg (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 10).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,8 cm (zararlı alışkanlık), 15,1 cm (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,5 cm (zararlı alışkanlık), 15,6 cm (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,8 cm (spor yapanlar), 15,5 cm (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,1 cm (spor yapanlar), 15,6 cm (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 10).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,8 lt (zararlı alışkanlık), 5,0 lt (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,9 lt (zararlı alışkanlık), 5,0 lt (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,8 lt (spor yapanlar), 4,9 lt (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 5,0 lt (spor yapanlar), 5,0 lt (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 10).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların fiziksel uygunluk, antropometrik yapıları ve spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılarak özelliklerinin belirlenmesi amacı ile bu çalışma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar diğer üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalarla karşılaştırılarak benzerlik gösterip göstermediği değerlendirilmeye çalışıldı. Çalışmamız gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutacak ve üniversiteli Türk gencinin normlarının oluşturulmasına katkıda bulunabilecektir.

Buna göre; Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 72,54 kg (zararlı alışkanlık), 70,98 kg (zararlı alışkanlık olmayan), boy 173,86 cm (zararlı alışkanlık), 174,18 cm (zararlı alışkanlık olmayan), yaş 19,66 yıl (zararlı alışkanlık), 20,66 yıl (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 3).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 73,51 kg (zararlı alışkanlık), 73,31 kg (zararlı alışkanlık olmayan), boy 175,13 cm (zararlı alışkanlık), 176,81 cm (zararlı alışkanlık olmayan), yaş 20,86 yıl (zararlı alışkanlık), 20,48 yıl (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 4).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 72,54 kg (spor yapanlar), 73,51 kg (spor yapmayan), boy 173,86 cm (spor yapanlar), 175,13 cm (spor yapmayan), yaş 19,66 yıl (spor yapan), 20,86 yıl (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 5).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; kilo 70,98 kg (spor

yapanlar), 73,51 kg (spor yapmayan), boy 174,18 cm (spor yapanlar), 176,81 cm (spor yapmayan), yaş 20,66 yıl (spor yapan), 20,48 yıl (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 6).

Spor yapanlarla zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanlarda sub scapula, biceps, göğüs deri altı yağ ölçülerinde, kol açıklığı ve tüm kol uzunluk ölçümlerinde, bacak kuvvetinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 50 m koşu testinde spor yapma durumuna göre zararlı alışkanlığa sahip olma ve olmama durumunu etkileyen bir anlamlılık görülmektedir.

Spor yapmayanlarla zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanlarda sub scapula, biceps, abdomen deri altı yağ ölçülerinde, tüm kol, tüm bacak ve ayak bileği uzunluk ölçümlerinde, sol pençe ve sırt kuvvetinde, sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde, 50 m ve 12 dk koşu testlerinde spor yapmama durumuna göre zararlı alışkanlığa sahip olma ve olmama durumuyla ilişkili bir anlamlılık söz konusudur.

Zararlı alışkanlığa sahip olanlarla spor yapan ve yapmayanlarda sub scapula, triceps, biceps, supra iliak, abdomen ve uyluk deri altı yağ ölçülerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde ve 12 dk koşu testinde zararlı alışkanlığa sahip olma durumunun anlamlı bir ilişkisi söz konusudur.

Zararlı alışkanlığa sahip olmayanlarla spor yapan ve yapmayanlarda sub scapula, triceps, biceps, supra iliak ve abdomen deri altı yağ ölçülerinde, göğüs ve uyluk uzunluk ölçümlerinde, sağ pençe, sol pençe, bacak, sırt ve sıçrama kuvvetlerinde, sağ el ses ve sol el ışık reaksiyon zamanı ölçümlerinde zararlı alışkanlığa sahip olmama durumuyla spor yapma ve yapmamanın doğrudan bir ilişkisi söz konusudur.

Tamer ve arkadaşları (1990) tarafından ODTÜ hazırlık okulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, kilo 63,3 boy 171 cm olarak bulunmuştur (27).

Coşkun (1989) Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; kilo 67,89 kg, boy 177 cm olarak bulmuştur (8).

KTÜ beden eğitimi ve spor bölümündeki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada; kilo 76,29 kg, boy 175,73 cm olarak bulunmuştur (35).

Genel olarak çevre faktörlerinin büyümeyi genetik faktörler kadar etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle aynı yaş gurubunda bulunan kişilerin kilo ve boylarının farklı olması doğaldır.

Spor yapanlarla yapmayanların ve zararlı alışkanlıklara sahip olanlar ile olmayanların kilo ve yaşları ortalamalarında önemli bir farklılık görülmemesine rağmen, boy ortalamalarında önemli bir farklılık görülmektedir.

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %11,57 (zararlı alışkanlık), 10,57 (zararlı alışkanlık olmayan), olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %15,28 (zararlı alışkanlık), %13,85 (zararlı alışkanlık olmayan), olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %11,28 (spor yapanlar), %15,28 (spor yapmayan), olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vücut yağ yüzdesi ortalaması %10,57 (spor yapanlar), %14,42 (spor yapmayan), olarak bulunmuştur (tablo 10).

KTÜ beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ise vücut yağ yüzdesi ortalaması %13,51 iken ODTÜ beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin vücut yağ yüzdeleri ortalaması %12,5 ve Selçuk üniversitesi beden eğitimi bölümü öğrencilerinin vücut yağ yüzdeleri ortalaması %11,64 olarak bulunmuştur.

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 41,7 kg sol 37,3 kg (zararlı alışkanlık), pençe sağ 42,1 kg, pençe sol 38,4 kg (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 36,8 kg, pençe sol 32,6 kg (zararlı alışkanlık), pençe sağ 37,4 kg, pençe sol 33,5 kg (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 41,7 kg, pençe sol 37,3 kg (spor yapanlar), pençe sağ 36,8 kg, pençe sol 32,6 kg (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; pençe kuvveti sağ 42,1 kg, pençe sol 38,4 kg (spor yapanlar), pençe sağ 37,4 kg, pençe sol 33,5 kg (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 10).

Tamer ve arkadaşları ise ODTÜ hazırlık okulunda okuyan öğrencilerin pençe kuvvetlerini sağ 29,2 kg, sol 26,0 kg olarak bulmuştur.

KTÜ beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerindeki çalışmada pençe kuvveti sağ 45,6 kg, sol 40,4 kg olarak bulunmuştur.

Diğer yapılan araştırmalara göre Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin pençe kuvveti değerleri yüksek çıkmaktadır.

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,8 cm (zararlı alışkanlık), 15,1 cm (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,5 cm (zararlı alışkanlık), 15,6 cm (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,8 cm (spor yapanlar), 15,5 cm (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; esnekliği 15,1 cm (spor yapanlar), 15,6 cm (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (tablo 10).

Coşkun (1989) Hacettepe Üniversitesi erkek öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada esnekliği 22,3 cm olarak bulmuştur.

Aynı testi Tamer ve arkadaşları (1990) ODTÜ hazırlık okulunda 19,5 cm olarak bulmuştur.

KTÜ beden eğitimi bölümü öğrencilerinde ise esneklik değerleri 24,5 olarak bulunmuştur.

Üniversiteler arasındaki esneklik değerleri arasında oldukça farklı çıkmıştır. Özellikle Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin esneklik değerleri diğerlerinden daha düşük görülmektedir.

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,8 lt (zararlı alışkanlık), 5,0 lt (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 7).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin spor yapmayanlar ile zararlı alışkanlığa sahip olan ve olmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,9 lt (zararlı alışkanlık), 5,0 lt (zararlı alışkanlık olmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 8).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 4,8 lt (spor yapanlar), 4,9 lt (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 9).

Muğla Üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlığa sahip olmayanlar ile spor yapan ve yapmayanların üzerinde yapılan bu çalışmada; vital kapasite 5,0 lt (spor yapanlar), 5,0 lt (spor yapmayan) olarak bulunmuştur (Tablo 10).

Astrand'ın yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin vital kapasiteleri 4,9 lt olarak bulunmuştur.

Ağaoğlu (1989) ODTÜ beden eğitimi bölümü erkek öğrencilerinin vital kapasitesini 5,1 olarak bulunmuştur.

Buna göre Üniversite öğrencilerinin vital kapasite değerlerinde farklı zamanlarda yapılan çalışmalar arasında önemli bir farkın bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Vücuttaki yağ yüzdesinin fazlalığı hareketlerin kısıtlanmasında önemli rol oynamaktadır. Burada öğrencilerin beslenme ve yerleşim sorunlarından kaynaklanan antropometrik farklılıklar olabileceği gibi zararlı alışkanlıklara sahip olma ve olmama durumu ile spor yapma ve yapmama durumlarının da etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Öneriler

- 1- Bu çalışma aynı konuda yapılacak çalışmalar için örnek teşkil etmelidir ve gelecekte yapılacak çalışmalarla sonuçlar daha güvenilir hale getirilmeye çalışılmalıdır.
- 2- Aynı çalışma orta öğretim seviyesinde daha fazla sayıda deneklerle daha geniş guruplar oluşturularak yapılabilir.
- 3- Daha fazla fizyolojik ve antropometrik parametreler ile çalışmalar yapılabilir.
- 4- Bu alandaki çalışmalar ile yurt içi ve yurt dışı çalışmalar karşılaştırılmalıdır.
- 5- Aynı denek gurubunun mezun olmasına yakın tekrar testlerden geçirilerek üniversite öğrenimi süresince meydana gelebilecek yapısal ve fizyolojik değişikliklerle zararlı alışkanlık durum değişimleri gözlemlenmeye çalışılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Ağaoğlu, S.A., (1989) "Analysis of Varios Physiological Characterictics of Physical Education and Sport Department Students at M.E.T.Ü.", *Yüksek Lisans Tezi*, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
2. Akgün, N., (1989) "Egzersiz Fizyolojisi", *Gökçe Matbaası*, Ankara.
3. Akkuş, H., (1990) "Measurements and Comparisan of Selected Physical Fitness Components of Medicine and the Department of Physical Education and Sport at Selçuk University", ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
4. Astrand, P.O., Rodahl, K., (1986), "Text Book of Work Physiology", *McGraw Hill Book Co.*, New York.
5. Beckenholdt, E.S., Mathew, J.L., (1983) "Specifity Among Anaerobic Power Tests in Male Athletes", *Journal of Sport Medicine*, Vo1:23. p.327-328.
6. Bompa, T.O., (1986) "Theory and Methodology of Training", *Dubugue*, p.240, Sayfa 73.
7. Cooper, K.H., (1986) "A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake", *Journal of American Heart Association*, 135-203.
8. Coşkun, F.M., (1989) "The Physiological Capacities and Charecterictics of 18 to 20 years old Male Students of Hacettepe University", *Unpublished Master Thesis*, Hacettepe University, Social Sciences Institute., Ankara, p.36, 71.

9. Doğu, G., (1981) "Development of an Equation to Predict the Percent Body Fat of 18-25 Years Old Turkish Males Through Skinfold Testing", *Unpublished doctoral dissertation*, Oklahoma State University.
10. Dolgener, F., (1982) "Oxygen Cost of Walking and Running in Untrained Sprint Trained, and Endurance Trained Females", *Journal of Sport Medicine.*, Vol:22, p.60-64.
11. Fox, E.L., Bowers, R., Foss, M.L., (1981) "The Physiological Basis of Physical Education and Athletics", Toronto.
12. Gürses, Ç., Olgun, P., (1984) "Relationships Between Physical Fitness and Somatotype in Turkish National Athletes", *Turkish Sport Foundation*, İstanbul.
13. Heyward, V.H., (1991) "Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription", *Burgess Publishing Company*, England.
14. Johnson, P., (1988) "Fitness You", *Sounders Company*, London.
15. Kalyon, T.A., (1990) "Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları", *GATA Yayınları*, Ankara.
16. Kanungsukkasem, V., (1983) "A Measurement and Comparison of Selected Physical Fitness Components and Antropometrical Characteristics of American, Middle Eastern and East and Southeast Asian Male Students at Oklahoma State University", *Unpublished Doctoral Thesis*, Oklahoma, p.24.
17. Karsch, F.W., Boyer, J.L., "Adult Fitness Principles and Practice", *Mayfield Publishing* .

18. Lange, J., (1982) "America is Fitness Binge", *US News and World Reeport*, May, s 61-64.
19. McArdle, W.D., (1981) "Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance", *Lea and Febiger*, Philadelphia, 113-368.
20. Munson, W., Frank, W., Pettigrew, F., (1988) "Cooperative Strength Training A Method for Predolescents", *Journal of Physical Education Recreation and Nance*, p.61, February.
21. Muratlı, S., (1986) "Herkes İçin Spor", *Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, Sayı 45 s. 85.
22. Özer, K., (1989) "Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama", *Marmara Üniversitesi, İstanbul* s.29-100.
23. Ramadan, J., Ronald, B., (1987) "Physical Characteristics of Hite Soccer Players", *Journal of Sport Medicine*, Vol:, p.424-426.
24. Rhodes, E.C., (1986) "Physiological Profiles of the Canadian Olympic Soccer Team", *Canadian Journal of Applied, Sport Science*, Vol:11, No:1, p.31-33.
25. Sporling, F.B., Cureton, K.J., (1980) "Biological Determinants of the Sex Difference in 12 Min. Run Performance", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, p. 1 S, 21 8-223.
26. Stone, M.H., (1983) "Cardiovascular Responses to Short Term Olymphic Style Weight-Training in Young Men", *Canadian of Applied Sport Sciences*, p.134,136,139.

27. Tamer, K., Zorba, E., Çınar, B.G., (1990) “ODTÜ 1986-87 Öğretim Yılı İngilizce Hazırlık Okulu Erkek Öğrencilerinin Çeşitli Fizyolojik Özellik ve Kapasitelerinin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi”, *Proje*, Ankara.
28. Tharp G.A., (1988) “Comparison of Sprint and Run Times with Performance on the Wingate Anaerobik Test”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol., 56, No:1, p.73-76.
29. Tharp, G.D., (1984) “Measurement of Anaerobik Power and Capacity in Elite Young Track Athletes Using the Wingate Test”, *Journal Sport Medicine*, Vol: 24, p.100-105.
30. Tuncer, F., (1995) “Öğretim Elemanlarının Yaşam Tarzı ve Aktivite Düzeyleri”, *ODTÜ Araştırma projesi*, Ankara.
31. Verducci, F., (1980) “Measurement Concept in Physical Education”, *Mosby Company*, London, s227.
32. World Health Organisation, (1968) “Exercise Tests in Relation to Cardiovascular Function”, *Tech. Rep. Ser. No:388*.
33. Zhuo, D., (1984) “Cardiorespiratory and Metabolic Responses During Tai Chi Chuan Exercise”, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, Vol:9, p.7-10.
34. Ziyagil, M.A., (1991) “Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri”, Trabzon.
35. Zorba, E., Ziyagil, M.A., (Aşcı, H., Aşcı, A.), (1995) “K.T.Ü Öğrencilerinin Fizyolojik Özellikleri, Antropometrik Yapılarının İncelenmesi”, (*münferit proje çalışması*), Trabzon.

36. Zorba, E., Ziyagil, M.A., (1995) “Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları” *Gen Matbaacılık*, Ankara.
37. Zorba, E., Kartal, R., (1996) “Sağlık ve Egzersiz” *Gen Matbaası*, Ankara.
38. Zorba, E., (1986) “Türk Erkekleriyle İlgili Deri Altı Yağ Kalınlığı Denkleminin Geçerliliğinin Tesbiti”, *Unpublished Master Thesis*, Ankara, p.52.
39. Zorba, E., (1989) “Development of an Equation to Predict the Percent Body Fat of Elite Turkish Wrestles in Ankara”.
40. Zorba, E., (1989) “Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri İçin Deri Altı Yağ Kalınlığı Denkleminin Geliştirilmesi”, *Doktora Tezi*, İstanbul.
41. Zorba, E., (1999) “Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk”, *Neyir Yayıncılık*, Ankara.

EKLER

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ ERKEK ÖĞRENCİLERİNİN ZARARLI ALIŞKANLIKLARA SAHİP OLAN VE OLMAYANLARIN, FİZİKSEL UYGUNLUK VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ İLE SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.

Düzenli egzersizin sağlığa olan olumlu katkıları birçok araştırma ile ortaya konmuştur. Bunlardan bazıları:

- Aktif insanlarda kalp kası kuvvetlenerek, daha fazla kanın vücuda pompalanmasına ve tansiyonu yüksek kişilerin tansiyonlarının düşmesine yol açar.
- Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite, kas ve eklemler ile vücudu bir arada tutmaya yardım eden kas tendonları ve eklem bağları gibi yapıları kuvvetlendirir.
- Düzenli egzersiz sayesinde akciğerlerin fonksiyonel özellikleri gelişir.
- İskelet kaslarının güçlü olması dolaşım sisteminin ve vücut yapısının dinç ve zinde görünmesini sağlar.
- Düzenli egzersiz mutlu ve sağlıklı yaşamayı sağlar, günlük çalışma ritmini daha verimli kılar.

Araştırmanın ilk aşamasında gerekli olan bilgiyi sağlayacak ilişikteki formu doldurmanız projenin gerçekleştirilebilmesi için büyük önem taşımaktadır. Doldurulan bu formlar bizzat elden alınacaktır.

Teşekkür eder, saygılar sunarım.

Ali AĞILÖNÜ

EK-1:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Zararlı alışkanlığınız var mı (sigara-alkol)?

1.....Evet

2.....Hayır

2- Hiç sigara ve alkol kullandınız mı??

1.....Hala kullanıyorum

2.....Hiç kullanmadım

3- Kaç yıl süre ile sigara ve alkol kullandınız?

1.....5 yıldan az

2.....6-10 yıl arası

3.....Hiç kullanmadım

4- Egzersiz yapıyor musunuz?

1.....Hayır, tamamıyla aktif olmayan bir kimseyim

2.....Yalnızca hafta sonlarında veya haftada 1-2 gün

3.....Haftada 3-4 gün 15-30 dak.

4.....Haftada 4-5 gün 30-45 dak.

EK-2:

TEST FORMU

Adı Soyadı:

Doğum Tarihi ve Yeri:

Bölümü:

Kilo:.....kg

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

SKİNFOLD

- 1- SUBSCAPULA:.....mm
 2- TRİCEPS :.....mm
 3- BİCEPS :.....mm
 4- GÖĞÜS :.....mm
 5- SUPRAİLİAK :.....mm
 6- ABDOMEN :.....mm
 7- UYLUK :.....mm
 TOPLAM SKİNFOLD:..... mm
 VÜCUT YAĞ YÜZDESİ:..... %
 YAĞSIZ KAS KÜTLESİ:..... kg

UZUNLUK

- 1- GÖVDE :.....cm
 2- KOL AÇIKLIĞI:.....cm
 3- TÜM KOL :.....cm
 4- TÜM BACAK :.....cm

CEVRE

- 1- GÖĞÜS :.....cm
 2- OMUZ :.....cm
 3- BEL.....:.....cm
 4-KALÇA.....:.....cm
 5- UYLUK :.....cm
 6- BALDIR :.....cm
 7- AYAK BİLEĞİ:.....cm

MOTORİK ÖLÇÜMLER

KUVVET**PENÇE KUVVETİ**

- SAĞ EL :.....
 SOL EL :.....

BACAK KUVVETİ:.....**SIRT KUVVETİ** :.....**DİKEY SICRAMA:**.....**HAVADA KALMA SÜRESİ:**.....**REAKSİYON ZAMANI**

- SAĞ EL SES:.....
 SOL EL SES:.....
 SAĞ EL İŞİK:.....
 SOL EL İŞİK:.....
 50 METRE KOŞU:.....

FİZYOLOJİK ÖLÇÜMLER**VİTAL KAPASİTE:**.....**ESNEKLİK:**.....**12 DK. KOŞU:**.....

ÖZGEÇMİŞ

20.11.1967 yılında Denizli'de dünyaya geldi. İlk, orta ve lise tahsilini Denizli'de tamamladı. Orta öğrenimi sırasında, okullarda ve çeşitli kulüplerde Atletizm, Basketbol ve Voleybol sporlarıyla uğraştı. 1990 yılında özel yetenek sınavıyla Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na girmeye hak kazandı. 1994 yılı Haziran ayında ana branş Basketbol ve yardımcı branş Tenisten ihtisas yaparak 67 not ortalamasıyla mezun oldu.

Üniversite öğrenimi sırasında Basketbol ve Voleybolun yanı sıra Tenis ve Badminton sporlarıyla da ilgilendi. Tenis ve Badminton da Üniversiteler ve kulüpler arası Türkiye Şampiyonalarına sporcu olarak iştirak etti. 9 yıldır Badminton alanında sporcu ve antrenör olarak çalışmaktadır. Ayrıca 1995/1996 öğretim yılında Bayburt ilinde görev yapmakta iken, çalıştırdığı Badminton il takımı karışık çiftlerde (mix) Türkiye Birinciliğini aldı. 1996 yılında Badminton Yıldız Milli Takım Bolu Eğitim Kampında yardımcı antrenör olarak görev aldı. 1998 yılında Muğla ilinde açılan Badminton antrenörlük kursunda başarılı olarak B lisansı antrenörlük belgesi almaya hak kazandı.

1997/1998 öğretim yılında Muğla Üniversitesi Kulübü bayan basketbol takımı koçluk görevi de yaptı.

1996 yılından beri Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Egzersiz Fizyolojisi ve laboratuvar teknikleri alanında yüksek lisans yapmaktadır.

1999 yılı ocak ayında Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görevli olarak Sosyal Bilimler Enstitüsüne 50-D araştırma görevlisi kadrosuyla göreve başladı. 2000 yılı haziran ayında da Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu kadrosuna daimi Araştırma görevlisi olarak atandı. Bu süre zarfında çeşitli yurt içi ve uluslar arası kongrelere katılmış olup bildiri ve poster sunuları bulunmaktadır.

Yabancı dil olarak iyi derecede İngilizce bilmektedir. Bilgisayar kullanımı ve donanımı yönünden Muğla Üniversitesi Bilgi İşlem Merkezi'nin destek ve katkılarıyla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun her türlü bilgisayar sistem, donanım, işletim ve laboratuvar hizmetlerini yürütmektedir.

Halen Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır. Evli ve Göktürk Kerem adında bir çocuk babasıdır.