

# YÜZME TEMEL EĞİTİM ÇALIŞMALARINDA EĞİTİM MATERYALİ OLARAK GÜVENLİK KEMERİ KULLANIMININ ÖĞRENME SÜRECİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF SAFETY BELT USE AS A TRAINING MATERIAL ON THE  
LEARNING PROCESS IN BASIC SWIMMING TRAINING ACTIVITIES

Hasan Aykut AYSAN<sup>1</sup> İsmail GÖKHAN<sup>2</sup>

Yakup AKTAŞ Gökhan ARIKAN

Baha Engin ÇELİKEL

## Öz

Bu çalışmanın amacı yüzme temel eğitim çalışmalarında eğitim materyali olarak güvenlik kemeri kullanımının eğitim sürecine katkısının araştırılmasıdır. Bu çalışmaya Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden yüzme bilmeyen 18-22 yaş Aralığında 20 denek 20 kontrol grubu olmak üzere toplam 40 erkek öğrenci dahil edilmiştir. Denek ve kontrol grubu yarı olimpik yüzme havuzunda haftada 3 gün günde 2 saat toplam 4 hafta serbest stil yüzme eğitimi almışlardır. Havuz kenardan ayrılma dönemine gelince denek grubuna koltuk altlarından geçirilerek göğüslerine bağlanan 15 m boyunda 4 cm enine yumuşak malzemeden yapılmış güvenlik kemeri yardımı ile serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise aynı dönemde yüzme tahtası ile serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir. Katılımcılara haftada 3 gün toplam 4 hafta serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir. Eğitim süresi boyunca katılımcıların Suda kayma, ayak vuruşu, kol çekişi ve nefes alışverişi becerileri gibi öğrenim çıktıları kayıt altına alınmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada güvenlik kemeri ile eğitim alan deney grubu öğrenim çıktıları, yüzme tahtası ile eğitim alan kontrol grubuna oranla deney grubu lehine anlamlı bir ilerleme gözlenmiştir. **Sonuç olarak;** Yüzme antrenörlerinin yüzme temel eğitimi ve öğretimi dönemlerinde materyal olarak güvenlik kemeri kullanımına yer vermeleri yararlı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yüzme; Öğrenme; Materyal; Güvenlik İpi

## Abstract

This study aims to investigate the contribution of safety belt use as a training material to the learning process in basic swimming trainings. A total of 40 non-swimmer male students from Dicle University, School of Physical Education and Sports, 20 as the experimental group and 20 as the control group, aged between 18-22 years were included in this study. The experimental and control groups received free style swimming training for 3 days in a week and 2 hours a day over the course of 4 weeks in a semi Olympic swimming pool. At the time of the separation from the pool side, the experimental group was given free style swimming training with the help of a safety belt made of soft material 15 m in length and 4 cm in width, which was passed under the armpit and connected to the chest. In the same period, free style swimming training was given to the control group with a kickboard. The participants were given free style swimming training for 3 days a week over the course of 4 weeks. Throughout the training period, the participants' learning outcomes such as gliding, leg kick, arm pulling and breathing abilities were recorded. **Findings:** It was found that there was a significant improvement in terms of the outcomes in favour of the experimental group, which was trained with a safety belt, compared to the control group, which received

<sup>1</sup> Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

<sup>2</sup> Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

training with a kickboard. **As a result**; it may be beneficial for swimming coaches to use safety belts during the basic education for swimming.

**Keywords:** swimming; learning; material; safety belt

## 1. GİRİŞ

Dünyada temel spor olarak kabul edilen yüzme, ileri ülkelerde spor etkinlikleri içinde önemli yer tutmaktadır. (Bozdoğan A, 2006).Yüzme sporu, profesyonel bir spor dalı olmakla birlikte, özellikle yaz aylarında eğlence olarak en fazla yapılan uğraşılardan biridir (Ceylan S, 2005).

Yüzme diğer spor disiplinlerine göre normal olmayan bir ortamda (su içinde) ve normal olmayan bir pozisyonda (horizontal) yapılan bir spor olma özelliğine sahiptir. Suyun solunum üzerine bir baskı etkisi vardır ve bu etki solunumu kolaylaştırmak yerine zorlaştıran bir etkidir. Diğer taraftan suyun kaldırma kuvveti yer çekimi kuvvetini karşılar. Su içinde yapılan bir hareket karada yapıldığı oranda daha fazla dirençle karşı karşıya kalınır (Akğün N, 1994).

Yüzme sporuyla uğraşan bir insanda, su göğüs üzerinde hidrostatik bir basınç uygular. Bu durumda solunum sisteminde işlev gören kaslara düşen yük artar. Su içinde solunum kulaçlarla uyumlu olarak yapılmalıdır. Genel olarak (sırtüstü sitil hariç) ekspirasyon su içinde yapılır ve bu esnada oldukça yüksek sayılabilecek bir basıncın (50–100 mm/H<sub>2</sub>O) yenilmesi gerekir. Bu durumda inspirasyon genellikle kısa olur (Özüak A., (1996).

Bununla birlikte suyun solunum üzerinde nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskı etkisi vardır. Bu nedenle “bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı mesafeyi koşmak için gereken enerjinin dört katıdır” denebilir (Odabaş B, 2003).

Temel yüzme eğitiminde organizmanın suya alışma şekli öğrenimin diğer evrelerini olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Suya alışma evresinin organizmanın fonksiyonları (termoregülasyon, denge, dokunma hissi) üzerinde olumlu bir etkisi vardır (Günsel, 2005).

Yüzme temel eğitimi sırasında genel olarak uygulanan eğitim ve öğretim basamaklamasında Suyula tanışma, Suya alışma, Karada nefes çalışmaları, Suda nefes ve koordinasyon çalışmaları, Kenardan uzaklaşma, Ayak çalışmaları, Ayak tahtası ile çalışma, Ayak tahtası ile kol çalışması, Kol, bacak ve nefes koordinasyonu çalışması dönemlerinden oluşur (www.yuzme.com.tr).

Etkili bir suya alışma öğretim evresinin yararları ise şu şekilde özetlenebilir. Suda dengenin sağlanması, nefes tutma ve soluk alıp verme ile daha rahat bir şekilde suya adaptasyon geliştirilir. Bunun yanında yaratıcılık, cesaret ve düşünme yeteneği de geliştirilir (Bozdoğan ve Özüak, 2003; Urartu, 2003).

Su ve yüzme korkusu (akuafobi/hidrofobi), sanıldığı kadar aksine pek çok kişinin yaşadığı bir korkudur. Genel olarak yüzme bilmeyen bireylerin duydukları boğulma vakalarının da etkisinde kalarak yaşadıkları korkudur. Bilindik söz üzere “İnsan bilmediğinin düşmanıdır” ve korkağıdır. Yetersiz eğitim yöntemleri kullanarak yüzme öğreten eğitim ve eğitmenlerden kaynaklanabilir (<http://havuzsauna.com/yuzme>).

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde yüzme öğretiminde kullanılan öğretim materyallerinin yüzme öğrenim hızı üzerine etkisini araştırmak ve elde edilen bulgulara göre sonuç ve öneriler geliştirmektir.

## 2. YÖNTEM

Bu çalışmaya Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden yüzme bilmeyen 18-22 yaş Aralığında 20 denek 20 kontrol grubu olmak üzere toplam 40 erkek öğrenci alınmıştır. Denek ve kontrol grubu yarı olimpik yüzme havuzunda haftada 3 gün günde 2 saat toplam 4 hafta serbest stil yüzme eğitimi almıştır. Havuz kenardan ayrılma dönemine gelince denek grubuna koltuk altlarından geçirilerek göğüslerine bağlanan 15 m boyunda 4 cm enine yumuşak malzemeden yapılmış güvenlik kemeri yardımı ile serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise aynı dönemde yüzme tahtası ile serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir. Katılımcılara haftada 3 gün toplam 4 hafta serbest stil yüzme eğitimi verilmiştir.

## 3. BULGULAR

Yapmış olduğumuz çalışmada güvenlik kemeri ile eğitim alan deney grubu Suda kayma ve ayak vuruşu becerisini 4. Seans içinde, Suda kayma, ayak vuruşu ve nefes alışverişi becerisini 5. Seans içinde, kol çekişi ve nefes koordinasyonu becerisini 7. Seans içinde, Kol çekişi, nefes alışverişi ve ayak vuruşu koordinasyonu becerisini 9. seans içinde öğrenmiştir. Yüzme tahtası ile eğitim alan kontrol grubu Suda kayma ve ayak vuruşu becerisini 4. Seans içinde, Suda kayma, ayak vuruşu ve nefes alışverişi becerisini 7. Seans içinde, kol çekişi ve nefes koordinasyonu becerisini 10. Seans içinde, Kol çekişi, nefes alışverişi ve ayak vuruşu koordinasyonu becerisini 11. seans içinde öğrenmiştir.

**Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Bazı Fiziksel Değer Ortalamaları**

Değişkenler (N:40)	Deney Grubu (x/ss)	Kontrol Grubu (x/ss)
Yaş (yıl)	22,54±1,53	23,54±2,19
Boy (cm)	174,18±6,16	176,27±5,03
Kilo (kg)	68,54±8,38	72,45±7,18

**Tablo 2: Katılımcıların Öğrenme Becerilerinin Seanslara Göre Dağılımı**

Katılımcılar (N:40)	Güvenlik ve özgüven	Suda kayma ve ayak vuruşu	Suda kayma, ayak vuruşu ve nefes alışverişi	Kol çekişi ve nefes koordinasyonu	Kol çekişi, nefes alışverişi ve ayak vuruşu koordinasyonu
Denek gurubu güvenlik kemeri ile öğrenim süreci	Oldukça Yüksek	4. seans içinde	5. seans içinde	7. seans içinde	9. seans içinde
Kontrol gurubu Yüzme tahtası ile öğrenim süreci	Vasat	4. seans içinde	7. seans içinde	10. seans içinde	11. seans içinde

#### 4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmamızda 20 deney, 20 kontrol grubu olmaz üzere toplam 40 yetişkin erkeğe toplam 4 hafta boyunca temel yüzme eğitimi verilmiştir. Deney grubuna havuz kenarından ayrıldıktan sonra güvenlik kemeri yardımı ile temel yüzme becerileri (suda kayma, ayak vuruşu, nefes alışverişi, kol çekişi) eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise havuz kenarından ayrıldıktan sonra yüzme tahtası yardımıyla temel yüzme becerileri (suda kayma, ayak vuruşu, nefes alışverişi, kol çekişi) eğitimi verilmiştir. Çalışmanın sonunda deney grubunun kontrol grubuna oranla beceri öğrenim çıktılarını (suda kayma, ayak vuruşu, nefes alışverişi, kol çekişi) daha hızlı bir şekilde öğrendiği gözlenmiştir.

Yüzmede 4 temel teknik vardır. Bunlar serbest, sırt, kurbağalama ve kelebek tekniktir. Bazı dış ülkelerde teknik eğitime kurbağalama, sırt veya kelebek teknikten başlanmaktadır. Türkiye’de ise genelde eğitim serbest tekniğin basamaklamasından başlanmaktadır (Günay, 2007).

Sporcunun ilk suyla buluşması esnasında ve kendini kurtarabilecek kadar yüzme öğrenmesi arasında geçen bütün eğitim safhalarında antrenör suya girmelidir. Bunun bir kazanımı da sporcunun kendine olan güveninin artmasını sağlamaktır. Eğitimin her aşamasında verilen çalışmanın doğru bir teknikle uygulanabilmesi sağlanmalıdır. Çalışmalarda hareketler basitten karmaşığa doğru öğretilmelidir 8 (Tümevarım yöntemi). Eğitimde doğru teknik beceri kazandırıldıktan sonra bol tekrarlarla hareketin pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Temel eğitimde vücut pozisyonlarının doğru öğretilmesi önemli bir konudur. Nitekim sporcu bundan sonraki eğitiminde, bu kurgular üzerine devam edecektir. Bu nedenle, yanlış verilen bir teknik beceri ileriki çalışmalarda sorun olarak tekrar antrenörün önüne gelebilmektedir (Sweetenham ve Atkinson 2003).

Eğitim durumları, öncelikle program hedefine uygun olarak düzenlenmelidir. Bunun için hedefe ulaştıracak en uygun strateji, yöntem-teknik ve materyaller seçilip işe koşulmalı; ortam ile zaman buna göre düzenlenmelidir. Eğitim durumlarının, bir davranış/yeterliğin daha kısa sürede, daha az emek ve masrafla ve daha kolayca kazanılmasına imkan sağlayacak şekilde düzenlenmesini ifade eder. Bir anlamda eğitim durumlarının emek, masraf ve zaman açısından ucuza mal edilmesidir (Çağal U, 2016). Eğitimin her aşamasında verilen çalışmanın doğru bir teknikle uygulanabilmesi sağlanmalıdır. Çalışmalarda basamaklama eğitim yönteminden faydalanılarak hareketler basitten zora basamaklandırılmalıdır. Eğitimde doğru teknik beceri kazandırıldıktan sonra bol tekrarlarla hareketin otomatikleşmesi sağlanmalıdır (Günay, 2007)).

Yapılan literatür taramasında çalışmamıza benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde yer alan temel yüzme eğitiminde beceri öğrenimi ve öğretim aşamalarındaki incelikler göz önüne alındığında araştırmamızda bulduğumuz sonuçları destekler niteliktedir.

**Sonuç olarak;** temel yüzme eğitiminde güvenlik kemeri kullanımı eğitim alan kişilerin suda daha güvende hissetmelerini sağlamaktadır. Temel yüzme eğitimi alan kişilerde beceri öğrenim süresini kayda değer bir ölçüde kısaltan güvenlik kemeri etkili bir materyal olarak kullanılabilir. Yüzme eğitimi veren antrenörlerin temel yüzme eğitimi sürecinde yardımcı bir materyal olarak kullanmaları önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Bozdoğan A., (2006).,Yüzme, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, s:6-7.
- Ceylan S., (2005)., Sağlıklı ve Güvenli Yüzme, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni (derleme) GATF Halk Sağlığı A.B.D, Ankara.
- Akgün N., (1994)., Egzersiz ve Spor fiziyojisi, ege üniversitesi basımevi, 5. baskı 1.cilt, İzmir, sayfa:46-47, 128-130.
- Özüak A., (1996)., Yüzme Hazırlık Periyodunda Kara Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanlarının performansa Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Odabaş B.,(2003)., 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yas Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Günsel, A. M. (2005), Herkes için Yüzme, İstanbul: Kare Yayınları.
- Bozdoğan, A., Özüak, A. (2003), Stilleriyle Temel Yüzme, İstanbul: İlk pres Basım ve Yayım.
- Urartu, Ü. (2003), Yüzme Teknik-Taktik-Koordinasyon, İstanbul: İnkılâp Kitap Evi.
- Günay, E. (2007), Düzenli Yapılan Yüzme Antrenmanlarının Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fiziyojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sweetenham B, Atkinson J. Championship Swim Training. Australia. Human Kinetics Publishers. 2003; 153.
- Günay E. Düzenli Yapılan Yüzme Antrenmanlarının Çocukların Fiziksel Ve Fiziyojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, , Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2007: s 3
- Çağal U., (2016), Prpgram Geliştirme 6. Ünite – Eğitim Durumları (Öğrenme – Öğretme Süreci)
- <https://www.yuzme.com.tr/yuzme-kilavuzu.html> Erişim Tarihi: 29.06.2017 17:25:26
- <http://havuzsauna.com/yuzme/su-ve-yuzme-korkusu/> Erişim Tarihi:29.06.2017 17:16:46