

# 활동대상에 따른 생활체육

# 생활체육의 대상

**대상** : 체육, 스포츠, 레크리에이션 참여자 + 체육활동에 관심과  
취미가 있는 자 + 무관심한 사회구성원

## 국민체육진흥법 제 1장 제 3조

“국가 및 지방자치단체는 국민체육진흥에 관한 시책을 강구하고 국민의 자발적인 체육활동을 권장, 보호 및 육성하여야 한다”

- 체육활동에 관심은 있으나 여건이 어려운 사람에게 참여기회를 제공

- 무관심한 사람에게 동기를 부여하여 체육활동 참여기회의 균등화제공

# 생활체육의 영역

## 수직적 영역

: 유아 / 아동 / 청소년 / 성인 / 여성 / 노인체육 / 장애인 체육

## 수평적 영역

: 가정 / 학교 / 직장 / 지역사회체육



## 대상에 따른 분류 - 유아체육

- \* 놀이를 중심으로 한 어린이의 모든 유아체육과 신체적 활동 포함
- \* 유아체육 핵심 : 움직임의 교육. 지적, 정서적, 신체적 발달 촉진
- \* 유아체육 지도 : 운동부족을 통한 비만아 치료

어린이의 창의적인 사고력을 중심으로 틀에 박힌 것이 아닌 놀이 중심

=> **운동프로그램 구성시 적합성, 다양성, 안정성을 고려**

- 1) **적합성** ; 신체발육발달 정도 고려
- 2) **다양성** ; 신체 각 부위가 골고루 발달할 수 있는 프로그램 필요
- 3) **안전성** ; 호기심이 강하고 주의력과 조심성이 부족한 시기이므로 환경에 대한 안전성이 선행되어야 함

# 운동이 유아기 건강에 미치는 효과

## 1. 발육의 촉진

- : 적당한 운동은 신체의 발육을 촉진하고 과도한 운동은 발육을 저해
- => 유아의 운동놀이는 발육발달을 촉진시키는 가장 효과적인 방법

## 2. 운동기능의 발달

- ; 유아기에는 뇌신경계의 발달이 매우 현저하므로 이 시기의 운동은 운동신경을 지배하는 중추회로를 단련하는 가장 효과적인 방법

## 3. 신체기관의 발달

- ; 전신운동은 혈액순환과 심장, 폐, 소화기관의 작용도 활발해 짐
- 특히 야외놀이활동은 자율신경의 적응성을 높임으로써 내장기능의 조절력을 향상



# 아동체육

## 아동기

- 7세~12세까지의 시기
- 신체적 발달, 운동기능 발달, 사회·정서적 발달, 인지적 발달과 함께 호기심이나 탐구심이 왕성해지는 시기.

## 〈아동의 성장과 발육〉

신체의 발달

운동기능의 발달

사회, 정서적  
발달

인지적 발달



# 아동체육 - 신체의 발달

## ■ 아동의 신체발달

- 골격계, 신경계, 근육계, 그리고 심폐계의 양적·기능적 발달과 아울러 이들의 변화에 따른 신장과 체중의 발달을 의미

■ 골격계의 발달 - 너무 심한 타격이나 과도한 중량을 관절에 가하는 것을 피해야 함

■ 신경계의 발달 - 대뇌 : 정보기능 통제 소뇌 : 자세통제 및 몸의 균형 유지

운동관련신호 → 대뇌 중추신경 → 척추 → 신체의 각 부위로 전달 → 동작 발생

운동기능 발달 = 운동신경 발달 → 아동들이 신체를 다양하고, 정확하며, 세밀하게 움직일 수 있음

■ 근육계의 발달 - 여리고 견고하게 부착되어 있지 않으므로 쉽게 피로해지고, 회복도 빠름

→ 잦은 휴식과 변화있는 활동이 필요

■ 심폐계의 발달 - 심박수와 호흡수의 변화와 관련

■ 신장과 체중의 발달 - 신장과 체중의 발달은 경제수준의 향상과 더불어 매년 증가



## 아동체육 - 운동기능의 발달

- 아동기 - 유아기와 함께 바람직한 운동기능 습득 및 소질계발의 중요한 시기
- 아동의 골격구조가 경골화되기 이전 단계이므로 신체가 유연 하며, 호기심·모험심이 강하여 활발한 신체활동에 대한 욕구 가 강함.
- 아동의 운동기능은 발달속도가 현저하여 달리기, 뛰기, 던지기 등의 운동기능을 습득하기에 가장 적당한 시기
- 아동의 운동기능은 공통적인 발달단계를 거친다.
  - 첫번째 단계는 6세 이전까지의 단계이다.
  - 두번째 단계는 7세에서 9세까지의 단계



## 아동체육 - 사회 및 정서적 발달

- 사회적 관계에 대한 태도 및 습관형성이 이루어지는 중요한 시기.  
→ 또래와의 놀이를 통하여 분배, 협동, 정직, 감정통제, 단체규칙 준수 등 **사회적 태도가 형성**
- 어른의 행동을 많이 모방하고, 어른의 지시에 맹목적으로 순응하며, 어른의 보호를 필요로 하는 시기.
- 규칙적인 생활습관과 자신의 일을 스스로 처리하는 능력, 청결한 몸가짐 등의 건강습관을 형성하는 중요한 시기
- **자아개념이 형성**하기 시작하는 시기 → 놀이 및 운동기능의 수행을 통해 얻어지는 성취감, 만족감 등을 형성 → 아동기의 자신감은 성인이 되었을 때의 심리적 건강에 많은 영향을 미침.



## 아동체육 - 인지적 발달

- 아동기는 지능의 발달이 현저하며 상이한 생각이나 견해를 연관시킬 수 있는 지적 능력의 습득을 통하여 **논리적으로 추론이 가능한 시기**
- 미분화된 자아와 환경체제는 아동기로 접어들면서부터 점차적으로 분화되어 감.

→ ‘가르치기 쉬운 시기’

→ 모든 학습은 왜, 무엇을 언제, 어떻게 등의 인지개념 발달에 중점을 두고 계획을 세워야 함.



## 아동체육 - 아동기 운동의 필요성

- 건강한 삶을 살기 위하여
- 특히 아동기에는 신체발달과 운동기능 습득 등 여러 가지 면에서 운동의 필요성이 있음
  - 체격발달 및 건강한 신체형성
  - 운동기능 및 인지능력의 발달
  - 사회적 발달



## 아동체육 - 아동기 운동

- ✓ 근력, 심폐 기능 등의 발달은 미숙한 상태이므로 격렬하거나 장시간의 지구성 운동 보다는 **즐겁고 신나는 운동을 짧게** 하는 것이 좋음
- ✓ 신체의 모든 부위가 고르게 운동될 수 있도록 전신운동을 해야 하기 때문에 **여러 가지 운동종목**을 접하도록 해야 함.
- ✓ 권장하는 운동 : 줄넘기, 자전거 타기, 달리기, 수영 등  
→ **놀이를 동반하여 흥미를 유발**시킬 수 있는 것이 좋음



# 아동의 운동지도 시 유의사항

- 놀이의 의의를 잘 이해하여 놀이를 바른 의미에서 지도하고 발전.
- 아동의 자주성·창조성을 존중.
- 어린이들끼리 지혜를 생각해 내고, 배워 창의성 있는 공부나 될 수 있도록.
- 발달단계에 알맞은 지도가 필요
- 개인차를 고려한 지도가 바람직.
- 결과보다도 과정을 중시한 지도가 바람직.
- 건강·안전면에서의 배려가 중요.
- 활발하게 그리고 안전하게 놀 수 있는 운동장소를 제공.
- 아동들이 있는 가정이나 지역사회를 잘 알고 현장에 잘 맞는 지도가 바람직.
- 운동놀이의 생활화를 목표.



## 대상에 따른 분류 - 청소년체육

- 청소년시기 : 13~21세
- 발달과정상 인생 중 가장 중요한 시기로, **신체적·정신적·사회적으로 가장 급격한 변화**를 보이는 시기
- 자아개념을 구체적으로 확립하며, 인생관, 세계관이 확립되는 시기
- 부모에 대한 비판이나 학교, 선생님, 사회의 규범체계 및 권위에 대한 반항의 형태로 나타남
- 부모에 대한 독립의 요구에 비례하여 친구에의 의존도가 증가하는데, 이러한 교우관계를 통하여 사회적 지식과 기술 및 태도를 획득함으로써 사회적응 방법을 배움



# 청소년기의 건강저해요인

## (1) 신체활동의 부족

현대사회에서 청소년들은 과도한 학업으로 인한 압박에 찌들어 있으며, 가만히 앉아서 TV나 비디오·만화를 보거나 게임으로 많은 시간을 보냄

## (2) 식생활의 불균형

무절제한 간식이나 편식, 과식 그리고 인스턴트 식품의 범람 등으로 식생활의 불균형 현상이 두드러지게 나타나고 있음

## (3) 정신적 스트레스

중학교 때부터 입시 위주의 교육을 받고 자라기 때문에, 대부분의 학생들은 학업성적으로 고민을 하기도 하고, 그것을 이기지 못해 실의와 방황 속에서 생활



# 청소년체육

- 체격의 발달과 더불어 운동능력의 향상이 현저하게 나타나는 시기로 이 시기에 다져진 여러 특성들이 평생을 살아가는데 있어 기초가 됨
- 청소년기는 체격과 체력의 기초가 완성되고 이때 건강하고 튼튼한 몸을 관리하리 하는 것이 중요하기 때문에 **생활의 일부분으로 운동을 습관화**하는 것이 필요
- 심폐 지구력, 근력, 유연성 등의 건강 관련 체력과 순발력, 민첩성 등을 고르게 발달시킬 수 있는 운동

## (1) 신체적 가치

생활체육은 운동량이 부족한 현대 산업사회의 인간에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동기회를 제공함으로써 체력 및 건강유지·증진에 기여

## (2) 정서적 가치

규칙적이고 적당한 신체활동은 근심·걱정 완화, 공격성 억제, 열등감 해소 등을 위한 배출구역할을 함으로써 긍정적인 자아개념 형성 및 정서안정에 도움

## (3) 사회적 가치

생활체육은 청소년 스스로 자신의 사회적 역할을 시험해 보고 성인기를 준비하는 예비적 활동을 경험할 수 있는 체험의 장을 제공함으로써 원만한 사회생활을 영위하고 성숙된 인격을 함양할 수 있는 토대를 마련

# 체육이 청소년에게 미치는 영향

\* 체육활동 : 인격형성을 돕는 바람직한 활동

- (기능)
- ① 경험의 보충
  - ② 열등감과 약점에 대한 보상
  - ③ 공격적 충동의 해소
  - ④ 현실에서의 일시적 도피
  - ⑤ 동심에로의 복귀
  - ⑥ 사회적 존재의식 부여