

정상적인 성장·발달에 꼭 필요



◀30

1. 운동의 필요성

가. 체격발달 및 건강한 신체 형성

성 장기 아동의 적절하고 지속적인 운동은 뼈나 관절 및 근육조직의 정상적인 성장과 발달을 가져오게 한다.

또 운동은 정상적인 신체 발육은 물론 체력을 증진시켜 주고 질병에 대한 저항력을 강하게 하는데 도움을 준다고 할 수 있다.

나. 운동기능 및 인지 발달

아동기 인지 능력의 발달은 일반적으로 신체적응, 운동기능, 그리고 사회·정서적인 면을 다양하게 발전시키기 위한 여러가지 신체활동을 통해서 이루어진다. 다양한 신체활동은 아동들에게 생각하고 기억하고 개념화하는 지속적인 인지작용을 요구한다. 따라서 지

능발달이 신속한 아동기에 지능 및 인지발달을 자극하는 적절한 운동은 중요한 가치를 지닌다.

다. 사회적 발달

사회적으로 성숙된 인간이란 공동의 선을 이루려 하며, 동료 집단에 대해 존경심을 갖고 스포츠맨십과 같은 바람직한 매너를 지닌 사람을 말한다. 아동은 놀이나 게임을 통해서 바람직한 사회적 태도를 기를 수 있다.

2. 운동의 원리

가. 과부하의 원리

우리의 신체는 외부의 자극에 따라서 여러가지 자극을 일으키는데, 자극의 정도가 적절할 경우 신체 기능이 촉진되고 바람직한 성장 발달에 도움을 주게 되지만, 자극의 정도가 너

무 약하거나 강하면 신체의 적절한 반응이 불가능해지거나 신체의 기능이 위축되게 된다. 즉, 운동에 의한 자극이 너무 약하면 운동효과를 기대할 수 없으며, 너무 강하면 오히려 지나친 피로나 상해와 같은 역효과를 초래하게 되므로 개인의 신체기능에 적절한 운동자극이 중요하다.

체력증진을 위한 운동처방을 할 때 적절한 운동의 자극이란 어느 정도의 운동부하를 말하는 것일까? 여기서 운동부하란 운동에 의해 신체의 각 기관에 가해지는 자극의 크기를 의미하는 말이다. 운동으로 인한 체력증진의 효과를 기대하기 위해서는 일상생활에서 각 기관이 받는 부하보다 더 높은 수준의 운동부하가 주어져야 한다. 이와 같은 수준의 운동부하를 과부하 또는 과중부하라 하며, 과부하에 의한

운동처방을 함으로써 체력을 증진시킬 수 있다는 원리를 과부하의 원리라고 한다.

나. 다양성의 원리

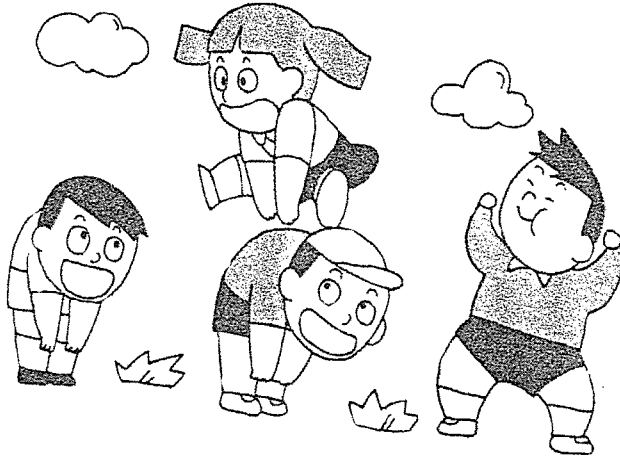
다양성의 원리는 특히 초보자의 운동을 계획함에 있어서 중요한 의미를 갖는다. 이는 아동기의 전면적인 신체의 발달이 장래의 건강, 높은 수준의 운동성 취 및 운동기능을 갖추는데 기초가 되기 때문이다.

전면적인 발달을 도모하기 위해서는 인체의 모든 기관과 조직에 바람직한 효과를 줄 수 있는 운동을 광범위하게 경험하도록 신체운동의 수단과 방법을 다양화하는 것이 필요하다. 따라서 신체의 모든 부위가 고르게 자극이 될 수 있도록 전신운동을 하거나 여러 가지 운동을 경험하도록 해야 한다.

다. 점진성의 원리

점진성의 원리는 운동부하를 점진적으로 높여감과 동시에 운동의 양과 질을 점증적으로 조절하여, 운동방식이 점차 복잡하게 되는 원리를 말한다.

운동부하의 증가는 대개 주기를 가지고 계단식으로 이루어져야 한다. 즉, 일정한 기간 동안은 최대의 운동강도와 운



동시간을 동일한 수준으로 유지시킨 후, 다음 주기에는 부하를 높여주어야 한다. 또한, 아동의 힘이나 운동기능을 고려하여 쉽고 단순한 운동에서 어렵고 복잡한 운동으로 점차 그 단계를 높여감으로써 운동을 재미있게 할 수 있도록 해야 한다.

라. 반복성의 원리

반복성의 원리를 운동에 적용시키는 이유는 운동의 질과 양을 합리적으로 결정하여, 운동의 효과를 유지 또는 증진시킬 수 있도록 하기 위해서이다. 따라서 운동부하와 휴식, 피로와 회복을 합리적으로 배분하는 일이 무엇보다도 중요하다.

아동은 쉽게 지치고 피로해지기 쉬우므로 피로가 다음날까지 지속되지 않도록 매일매일 적절한 양의 운동을 지속적

으로 반복함으로써 규칙적인 운동생활이 몸에 배이도록 하는 것이 중요하다.

3. 운동프로그램 구성시 고려사항

가. 적합성

아동의 운동프로그램 구성시 유의할 점은 개인이나 집단, 성별, 연령 등에 따라 아동의 신체적, 정신적, 사회적

요구나 차이가 다양하게 나타난다는 사실이다. 운동프로그램의 내용 및 운동방법 등은 반드시 아동의 요구에 상응하는 것이라야 한다. 연령과 신체의 발육·발달상태를 외면한 운동프로그램에 의해 단시간내에 체력발달 및 운동능력 향상을 도모할 수도 있겠지만, 이것은 장기적인 면에서 볼 때 바람직한 성장발달을 근본적으로 저해하는 요인이 될 수 있다.

나. 흥미성

아동은 일상생활 속에서 항상 신체활동을 즐기기를 원하며, 이와 같은 욕구를 다양한 운동과 놀이를 통해서 충족시킨다. 그리고 아동의 건강이나 바람직한 사회적 관계형성을 위해서는 재미있고 다양한 내용의 신체활동과 운동이 제공되어야 한다. ㉞