

## 심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램



### 수영

◀38

**수**영은 온몸을 사용하는 전신운동으로 아동의 신체를 고루 발달시킬 수 있는 운동이다. 자전거타기, 줄넘기, 그리고 달리기와 마찬가지로 아동의 심폐지구력을 향상시키며 흥미를 가지고 재미있게 실시할 수 있는 장점을 가지고 있다.

그러나 수영장이라는 장소의 제한과 수영기술을 익혀야만 한다는 어려움이 따른다.

### 지도요령

① 준비운동 : 수영은 지상에서 하는 운동과 달리 수중에서 하기 때문에 준비운동을 충분히 하여 불의의 사고를 방지해야 한다. 준비운동으로 스트레칭이나 맨손체조

를 10여분 실시한다.

② 물 익히기 : 물에 들어

갈 때에는 반드시 물로 몸을 적시어 불의의 사고를 예방함과 동시에 물에 대한 느낌을 익히도록 해야 한다. 손

으로 물을 떠 가슴과 머리에

끼얹고 발을 담그어 물장구를 친다.

③ 수중놀이 : 물에 대한 공포감을 없애 주고 물과 친숙해지

기 위한 놀이이다.

- 물 끼얹기 : 두사람씩 마



### 아동 수영 운동 프로그램 1

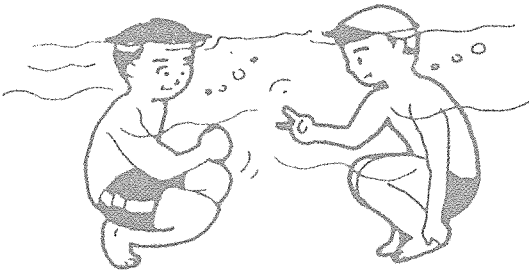
단 계	운 동	운 동 시간(분)	수 영 거리(m)	최 대 기 심박수	기 타
1	수영 1랩, 10~20초 휴식 (6회 반복)	9~15	120		
2	수영 1랩, 15~30초 휴식 (7회 반복)	11~17	135		
3	수영 1랩, 10~20초 휴식 (8회 반복)	13~19	150		
4	수영 1랩, 10~20초 휴식 (9회 반복)	15~21	165		
5	수영 1랩, 10~20초 휴식 (10회 반복)	17~23	180		
6	총 9랩, 휴식은 필요할 때만. 10~20초를 넘지않게 쉰다.	19~27	195		

\* 1랩(Lap) : 약 15m 거리를 빠르게 수영하도록 한다.

주 서거나 편을 갈라 상대방에게 물을 끼얹는다.

가능한 한 많은 물을 끼얹도록 하며 등을 돌리거나 물을 피하여 도망가면 진 것으로 판정한다.

- 물 속에서 눈뜨기 : 눈을 뜨고 물 속에 들어간다. 서로 마주 앉아 얼굴을 쳐다보며 눈싸움을 하거나 가위, 바위, 보 놀이를 하여 승부를 가리도록 한다.



- 동전 줍기 : 물 속에 동전을 던져 놓고 찾도록 하는 놀이이다. 물 속에서는 눈을 떠도 잘 보이지 않기 때문에 얼굴을 바닥에 가까이 대고

찾도록 한다.

- 벽 잡고 숨쉬기 : 푸을 벽을 잡고 무릎을 굽히며 물 속으로 머리를 담그고 입과 코로 숨을 조금씩 내쉰다. 무릎을 서서히 펴서 머리를 물 밖으로 내어 숨을 들이마신 다음 다시 물 속으



로 담근다. 이 때 어깨가 물 밖으로 나오지 않도록 주의한다.

익숙해지면 물 가운데 서서 무릎을 굽

혔다 폈다 하면서 호흡을 연습하도록 한다.

④ 영법 : 영법에는 자유형, 평영, 배영, 접영 등이 있으나 일반적으로 심폐지구력

발달을 위한 종목으로는 자유형과 평영이 바람직하다.

### 유의 사항

수중에서의 안전사고에 대한 예비지식을 갖도록 하며 항상 물에 대한 경각심을 갖도록 한다.

아동의 수영능력과 체력을 수시로 점검하여 불의의 사고를 예방하고, 아울러 준비운동을 시키며 식사 후 30분 이내에는 수영을 하지 못하도록 한다.

### 아동 수영 운동 프로그램 2

단계	운동	운동 시간(분)	수영 거리(m)	최대 심박수	기타
1	수영 1랩, 10~20초 휴식 (8회) 수영 2랩, 35초 휴식 (1회)	18~21	210		
2	수영 1랩, 10~20초 휴식 (6회) 수영 2랩, 35초 휴식 (2회)	18~21	240		
3	수영 1랩, 10~20초 휴식 (4회) 수영 2랩, 35초 휴식 (4회)	18~23	270		
4	수영 1랩, 10~20초 휴식 (2회) 수영 2랩, 35초 휴식 (6회)	18~23	300		
5	수영 1랩, 10~20초 휴식 (1회) 수영 2랩, 35초 휴식 (8회)	18~23	330		
6	총 18랩, 휴식은 필요할 때만 15~30초를 넘지 않게 취한다.	18~26	360		

### 운동프로그램

수영 운동의 강도는 자신의 최대 심박수의 70~80% 정도까지 되도록 하며, 보통 90%를 넘지 않는 것이 좋다. 주당 3~5회 정도 계속하면 운동효과를 얻을 수 있다.

운동 도중의 휴식기에 충분히 회복되지 않았다고 생각되면 휴식시간을 프로그램에 제시된 것보다 늘리도록 한다. **72**