

심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램



달리기

달리기는 심폐계에 적절한 자극을 주어 아동의 심폐지구력을 향상시킬 수 있는 가장 기본적인 전신운동으로, 특별한 기술이나 고도의 스피드를 필요로 하지 않는다. 또한 장소에 구애받지 않고 어디서나 할 수 있으며 기후조건에 크게 구애받지 않는다는 이점이 있다.

아동이 달리기를 규칙적으로 알맞게 실시하면 심폐지구력과 근지구력의 향상에 효과가 있으며, 올바른 자세를 갖도록 하는데 도움이 된다. 또한 정신적·육체적 스트레스를 해소하는 데에도 큰 역할을 한다.

○ 지도 요령

① 다리 부위의 상해 등을 예방하기 위해서는 3~4분간 준비운동을 실시하고

달리기를 끝낸 후에도 5~6분간의 정리운동을 하도록 한다.

② 달리는 방법은 몸이 지면과 수직을 이루고 무릎을 들어 보폭을 크게 하도록 한다.

표. 아동 달리기 운동프로그램

단계	빠르게 걷기(분)	달리기 - 걸기	빠르게 걷기(분)	총 운동 시간(분)	최고 심박수	비고
1	15	달리기 20초, 걸기 20초(4회반복)	8	25.5		
2	14	달리기 20초, 걸기 20초(6회반복)	8	24.0		
3	12	달리기 20초, 걸기 20초(6회반복) 그리고 달리기 38초, 걸기 30초(2회반복)	6	22.0		
4	11.5	목표심박수에서 2분 동안 자전거타기 그리고 달리기 45초, 걸기 15초(4회반복)	6	21.5		
5	9	달리기 32초, 걸기 24초(4회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 20초(4회반복)	6	21.0		
6	9	달리기 32초, 걸기 20초(4회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 20초(4회반복)	6	21.5		
7	7.5	달리기 32초, 걸기 20초(2회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 20초(5회반복)	4.5	19.0		
8	7.5	달리기 32초, 걸기 20초(4회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 20초(6회반복)	4.5	20.0		
9	7.5	달리기 32초, 걸기 20초(2회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 20초(7회반복)	4.5	21.0		
10	7.5	달리기 32초, 걸기 28초(2회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 8초(8회반복)	6	21.0		
11	7.5	달리기 45초, 걸기 30초(8회반복) 그리고 달리기 1.5분, 걸기 45초(2회반복)	3	21.0		
12	7.5	달리기 1분, 걸기 30초(6회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 45초(4회반복)	3	22.0		
13	6	달리기 45초, 걸기 20초(5회반복) 그리고 달리기 45초, 걸기 32초(4회반복) 달리기 1분 30초(1회반복)	3	21.0		

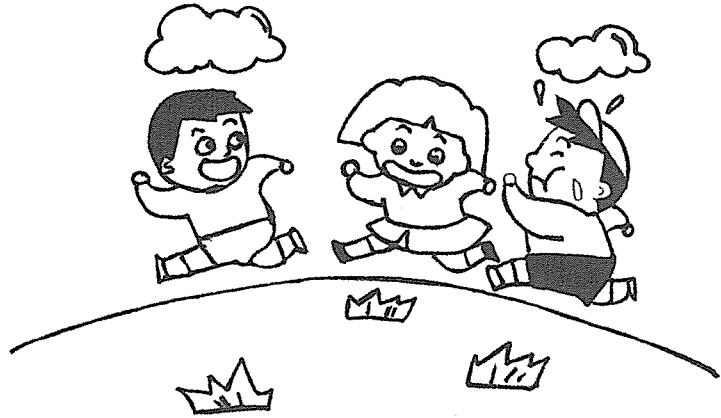
③ 시선은 전방 18~20m를 향하도록 한다.

④ 호흡은 입과 코를 모두 사용하여 하도록 하며 리듬을 갖도록 지도한다.

⑤ 아동의 달리기 운동프로그램은 운동강도에 따라 여러 단계로 이루어진다.

프로그램에서 아동에게 적합하다고 판단되는 단계를 선택하면서 운동시작 5~6분 후에 달리기를 중지하고 아동의 심박수를 측정하여 목표심박수와 비교한다.

이때 측정한 맥박수가 목표심박수보다 낮으면 다음 단계의 운동을 실시하고 높으면 아래 단계의 운동을 실시하는 방법으로 자신의 목



표심박수와 비슷한 수준의 단계를 선택한다.

⑥ 적합한 단계를 선택한 다음에는 각 단계를 2회씩

실시하고 다음 단계로 넘어가도록 한다.

⑦ 만일 넘어간 단계의 운동이 너무 힘들면 다시 본래의 단계로 되돌아가도록 한다.

단계	빠르게 걷기(분)	달리기 - 걷기	빠르게 걷기(분)	총 운동 시간(분)	최고 심박수	비고
14	6	달리기45초, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기 1분, 걷기45초(6회반복) 달리기 2분, 걷기 1분(2회반복)	3	25.0		
15	4.5	달리기 1분, 걷기20초(2회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기32초(4회반복) 달리기1분30초, 걷기15초(4회반복)	3	25.5		
16	4.5	달리기45초, 걷기20초(2회반복) 그리고 달리기 1분, 걷기32초(2회반복) 달리기1분30초, 걷기15초(6회반복)	3	26.0		
17	3	달리기 1분, 걷기20초(2회반복) 그리고 달리기1분30초, 걷기32초(8회반복)	3	22.5		
18	3	달리기 1분, 걷기20초(2회반복) 그리고 달리기1분30초, 걷기32초(8회반복)	1.5	22.0		
19	0.5	달리기1분30초, 걷기20초(8회반복) 그리고 달리기 2분, 걷기45초(2회반복)	1.5	22.0		
20	0.5	달리기1분30초, 걷기20초(6회반복) 그리고 달리기 2분, 걷기45초(4회반복)	1.5	26.0		
21	12	달리기1분30초, 걷기20초(5회반복) 그리고 달리기 2분, 걷기45초(5회반복)	6	22.0		
22	12	달리기1분30초, 걷기20초(3회반복) 그리고 달리기 2분, 걷기45초(4회반복) 달리기 1분, 걷기1분30초(2회반복)	6	26.5		
23	9	달리기 2분, 걷기45초(4회반복) 그리고 달리기 1분, 걷기30초(3회반복)	6	25.0		
24	12	달리기 3분, 걷기15초(3회반복) 그리고 달리기 1분, 걷기30초(4회반복)	6	26.5		

○ 유의사항

① 아동의 심박수는 촉진법을 통해서 측정하며 대부분 아동의 목표심박수는 분당 146~170회 정도인데, 이 수준은 달리면서 친구와 이야기를 할 수 있는 정도의 수준이다.

② 아동 자신도 가벼운 손목시계를 착용하여 맥박수와 달리는 시간을 계산할 수 있도록 한다.

③ 아동이 달릴 때 통증이나 고통을 호소할 경우는 속도를 줄이도록 하거나 멈추어 신체에 무리가 가지 않도록 한다. **㉠**