

활동대상에 따른 생활체육



대상에 따른 분류 - 성인체육

- * 장년기 : 성인기의 전반부에 해당하는 20~40세의 시기
신체적으로는 최적 수준, 지적 능력 또한 최대의 가능성을 발휘할 수 있는 시기
→ 최근 신체적, 생리적 조직이나 기능이 점차 감퇴
- * 중년기 : 40~60세의 시기
→ 신체활동을 위한 신체기능이 서서히 감소



장년기의 특성

(1) 신체적 특성

장년기는 청소년기에 이어 계속 강인하고 활발한 신진대사를 나타냄.
신체적·생리적 조직이나 기능이 점차로 감퇴하는 현상이 나타남
근기능과 순환계, 호흡계의 능력도 정상적이지만 점차로 감퇴되기 시작.

(2) 지적 특성

최고 수준의 지능이 유지되므로 활발한 지적 활동을 수행. 또한 창조적 사고와 추상적 사고능력이 최고조에 달하여 주어진 문제를 효과적으로 수행

(3) 사회적 특성

가족으로부터 독립하여 사회에서 자신의 위치를 발견
다양한 사회적 역할이 맡겨지게 되므로 자기중심적인 면이 감소

(4) 성격적 특성

타인과 친밀한 관계를 유지하며, 책임감이 강하게 나타남.
장년 초기에는 사회적·경제적으로 무엇인가 이룩하려는 욕망과 함께 그로 인한 불안과 위협을 동시에 받게 되며, 장년 후기에는 자녀나 지역사회를 위해 투자를 하려는 경향이 강해짐



중년기의 특성

(1) 신체적 특성

외관상 머리가 희어지고, 가늘어지며, 주름이 늘어나며, 체력이 떨어지고 골격 및 근육계, 순환계와 호흡계의 능력이 점점 저하된다.

(2) 지적 특성

경험을 통해 얻은 성숙함과 융통성·신념이 증가하며, 자신을 지적으로 성장시키는 동기부여도 증가

(3) 사회적 특성

자신의 생리적 변화와 늙어가는 부모들을 봉양하면서 노후를 위한 적절한 재정적 안정과 시민적·사회적 책임을 완수해야 한다.

(4) 성격적 특성

자신이 사회의 귀감 혹은 규범이라고 생각하고 또 의사결정자라고 여기며, 인내력이 증가하고, 자아나 시대관, 인생관에 새로운 인식이 형성



성인기 체육활동의 필요성 및 가치

- 중년기 후반부터는 점차 체중이 증가하게 되고 상대적으로 신체적 활동량은 감소
- 보통 직장인들은 이 시기부터 하체는 가늘어지고 상체가 비만해지는 경향을 보이게 되므로 **성인병의 위험성이 증가** 될 뿐만 아니라 근육통이나 관절염과 같은 **정형 외과적인 문제**를 초래하기 쉬움
- ➔ 운동은 적절한 체중을 유지시켜 주고 심폐 기능을 향상시킬 뿐만 아니라 체력을 증진시킴으로써 활기찬 생활을 영위할 수 있게 하므로 중년 남성들이 운동을 하는 것은 체력증진과 스트레스 해소 이상의 의미가 있음
- ➔ 운동을 통해 자신을 발견할 수 있고 성취감을 느낄 수도 있기 때문



운동방법

- 건강 체력 요소에는 심폐 지구력, 근력과 근지구력, 유연성, 체지방량 등이 있는데 어느 것 하나 소홀히 다룰 수 없음
- **각 운동은 개인의 체력에 맞게 실시되어야 함**
- 운동을 규칙적으로 하지 않았던 사람은 운동을 시작하기 전에 체력검사와 건강검진을 받은 후 의사나 운동 전문가와 상의한 후에 운동에 참여하는 것이 좋음

* 적당한 운동 : 노화완화, 건강증진, 병적 이상 조기 발견, 치료, 성인병 예방

→ 자신의 생활양식 속에 알맞은 신체운동 선택, 조직적 실천

• 운동종목

: 혼자 또는 적은 인원, 피로하면 중지할 수 있는 있는 것

팀 스포츠는 무리하기 쉬움으로 적절한 수준에서 참가

신속운동, 가속운동 금물

→ 산책, 하이킹, 골프, 체조, 수영, 테니스



대상에 따른 분류 - 여성 체육

- * 체육활동은 성별의 구분 없이 인식, 참여
- * 체육활동 : 여권신장, 여성의 사회화 과정, 인격형성
 - 자신의 사회화를 원만히 이루며, 자아개념과 성취감 습득, 수동성과 정적 행위를 탈피한 적극적이고 동적인 생활 취득



여성 체력의 중요성

(1) 생리적 측면

체력이 강하면 가사일 등 평소활동을 더욱 효율적으로 할 수 있을 뿐만 아니라, 임신 중의 합병증 발생률이 줄어들고 분만도 수월하며 출산 후에도 빠르게 회복할 수 있다.

(2) 사회·심리적 측면

체력이 적절히 뒷받침되지 못하여 건강이 좋지 않은 여성은 매사에 자신이 없어지고 쉽게 짜증을 내게 되며 사람들과 어울리는 것조차 귀찮게 여기게 된다. 이러한 여성들은 여가활동에 상대적으로 위축되며, 이러한 결과는 가족들에게도 지대한 영향을 미치게 된다.



여성 생활체육활동의 가치

(1) 여성의 삶의 질 향상과 생활체육

여성 스스로가 규칙적인 신체활동을 통하여 자신감과 즐거움을 체득하고, 나아가 체육 이외의 다른 사회활동에 자긍심을 가지고 능동적·주체적으로 참여할 수 있는 정서적 기반을 마련하여야 할 것이다.

(2) 여성의 사회참여와 생활체육

생활체육에 참여하는 여성은 스스로 생리적·심리적·사회적으로 열등감을 조장하는 사회적 선입견으로부터 탈피하여, 생활체육활동을 통한 자기실현을 도모하며 자신의 권리를 추구할 수 있는 긍정적 자아인식을 내면화함으로써 여성의 사회참여 및 권익신장을 위한 기틀을 마련할 수 있을 것이다.

여성체육활성화를 위한 방법

- 여성자신의 의식개혁
- 여성체육 프로그램 개발
- 여성 지도자 양성 및 시설확충
- 여성체육의 필요성 및 방법의 홍보



대상에 따른 분류 - 장애인 체육

- * 장애인 : 정신적, 육체적, 정서적, 행동이 정상인들과 현저하게 다른 특징 → 신체의 전반적 조건과 자세 개선을 꾀하는 복지활동
- * 체육시설 : 인식부족과 편견으로 인한 체육시설 및 용구 부족, 전문지도자의 절대 빈곤

장애인 체육활동의 의의

- * 고른 신체발달, 정서적 안정 도모
- * 장애부위의 기능감퇴 예방 및 치료의 효과
- * 자신의 사회적 역할에 대한 인식과 협동심 고양
- * 사회적응능력 향상을 위한 사회통합의 수단



대상에 따른 분류 - 노인체육

- * 노인의 사회적 역할기능 박탈. 건강, 고독, 소외의 문제 가중
- * 노인문제 : 소득원의 상실, 건강문제, 역할상실, 소외와 고독
- * 체육활동 : 건강유지 및 증진, 여가선용, 소외완화



노년기의 특징

(1) 신체적 특성

인체를 구성하고 있는 세포의 기능이 저하되고, 뼈와 근육이 위축되어 신장이 줄어들고, 등이 굽어지며, 피하지방이 감소하여 전신이 마르고 주름이 많아진다.

전반적인 신체기능이 저하되며, 특히 고혈압, 당뇨병, 심장·폐 등의 만성적 질환을 가진 노인들은 사소한 원인으로도 합병증이 올 수 있다.

(2) 심리적 특성

노년기의 심리적 특성은 정신적인 노화로 대변되는데, 이는 일반적으로 감각·지각·기억·지능 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하, 불안 또는 우울 등의 정서 및 성격의 변화를 말한다.

(3) 사회적 특성

일선에서의 은퇴로 인하여 생활환경이 축소되며 여가시간이 늘어난다.

노년층을 위해 마련된 시설물이나 장소, 각종 운동 및 오락 프로그램이 부족하며, 노년층에 대한 후세대들의 관심마저 부족한 실정이다.



노년기의 건강을 위한 방안

(1) 적당한 운동

건강한 생활을 위해서는 무엇보다도 적당한 운동이 필요.
자신에게 맞도록 운동량을 조절하여 실시해야만 건강에 도움.

(2) 규칙적인 생활

규칙적인 생활이라면 잠자는 시간과 일어나는 시간, 그리고 하루 3회의 식사시간을 대체로 일정하게 유지.
규칙적인 생활주기 내에 운동을 포함시킬 경우 매우 이상적.

(3) 적극적인 생활자세

노년기를 의미 있고 건강하게 보내기 위해서는 적극적인 자세가 필요.
집안을 청소한다든지 정원을 가꾸는 일들을 맡아서 하고 사회활동에도 적극 참여하며, 한편으로는 건강증진을 위해 운동을 하거나 취미생활을 하도록 노력.



노년기 생활체육활동의 효과

- **체력적 효과**……근골격계, 심혈관계, 호흡계, 기타 계통의 기능을 향상시켜 준다.
- **심리적 효과**……불안수준이 높은 노인들, 그리고 심장질환으로부터 회복 중에 있는 노인들의 불안해소에 특히 효과가 있다.
- **사회적 효과**……운동은 동료애, 사회활동 및 생활의 활력 증진에 중요한 역할을 한다. 노인들의 즐거움, 사회적 참여기회, 경쟁심 및 상호이해를 증진시켜준다.
- **경제적 효과**……운동참여를 통한 국민 의료비의 절감은 결과적으로 세금부담을 줄여준다.

노인체육프로그램 구성시 고려사항

① 에너지 소비 많은 종목 피하고 가급적 **단체 활동위주**

② 시간, 장소 구애 받지 않고 유의성과 흥미를 높이는 **규칙적 운동** 이용,

노화방지에 도움이 되는 종목 선택

③ **야외 종목** 개발