creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264684
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2015년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생들의 체력향상에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

나 석 진

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생들의 체력향상에 미치는 영향

Effect of Elementary School Students on Improving Physical Fitness in After School New Sports Activities

2015년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

나 석 진

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생들의 체력향상에 미치는 영향

지도교수 서 영 환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2014년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

나 석 진

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나석진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 송 채 훈 인

위 원 조선대학교 정 명 수 인

위 원 조선대학교 서 영 환 인

2014년 12월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 4

C. 연구가설 ····· 4

D. 연구의 제한점 ····· 5

E. 용어의 정의 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 8

A. 방과 후 체육활동 ····· 8

B. 뉴스포츠 ····· 14

1. 뉴스포츠의 정의 ····· 14

2. 뉴스포츠의 역사 ····· 15

3. 뉴스포츠의 분류 ····· 15

4. 초등학교에서의 뉴스포츠 적용 ····· 18

C. 체력 ····· 19

1. 체력의 개념 ····· 19

2. 체력의 중요성 ····· 21

Ⅲ. 연구 방법 ····· 23

A. 연구대상 ····· 23

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 측정항목 및 방법 ····· 23
C. 연구절차 ····· 26
D. 뉴스포츠 활동 프로그램 ····· 26
E. 자료분석 ····· 28

Ⅳ. 연구결과 ····· 29
A. 체력의 변화 ····· 29
1. 근력(우)의 변화 ····· 29
2. 근력(좌)의 변화 ····· 31
3. 근지구력의 변화 ····· 33
4. 심폐지구력의 변화 ····· 35
5. 유연성의 변화 ····· 37
6. 민첩성의 변화 ····· 39
5. 순발력의 변화 ····· 41

Ⅴ. 논의 ····· 43

Ⅵ. 결론 ····· 46

Ⅶ. 제언 ····· 47

참고문헌

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 뉴스포츠 종목 ····· 16
표 2. 초등학교에서 실시 가능한 뉴스포츠 종목의 예 ····· 18
표 3. 연구대상자의 신체적 특성 ····· 23
표 4. 연구절차 ····· 26
표 5. 뉴스포츠 활동프로그램 ····· 27
표 6. 근력(우)의 변화 ····· 29
표 7. 근력(좌)의 변화 ····· 31
표 8. 근지구력의 변화 ····· 33
표 9. 심폐지구력의 변화 ····· 35
표 10. 유연성의 변화 ····· 37
표 11. 민첩성의 변화 ····· 39
표 12. 순발력의 변화 ····· 41

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 운동그룹과 통제그룹의 근력(우) 변화 ····· 30
그림 2. 두 그룹간 실험 전·후 근력(우)의 변화 ····· 30
그림 3. 운동그룹과 통제그룹의 근력(좌) 변화 ····· 32
그림 4. 두 그룹간 실험 전·후 근력(좌)의 변화 ····· 32
그림 5. 운동그룹과 통제그룹의 근지구력 변화 ····· 34
그림 6. 두 그룹간 실험 전·후 근지구력의 변화 ····· 34
그림 7. 운동그룹과 통제그룹의 심폐지구력 변화 ····· 36
그림 8. 두 그룹간 실험 전·후 심폐지구력의 변화 ····· 36
그림 9. 운동그룹과 통제그룹의 유연성 변화 ····· 38
그림 10. 두 그룹간 실험 전·후 유연성의 변화 ····· 38
그림 11. 운동그룹과 통제그룹의 민첩성 변화 ····· 40
그림 12. 두 그룹간 실험 전·후 민첩성의 변화 ····· 40
그림 13. 운동그룹과 통제그룹의 순발력 변화 ····· 42
그림 14. 두 그룹간 실험 전·후 순발력의 변화 ····· 42

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effect of Elementary School Students on Improving Physical Fitness in After School New Sports Activities

Na, Seok-Jin
Advisor : Prof. Seo, Young-Hwan, Ph.D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

One of the useful program that sought to target the elementary analysis and the impact on improving physical activity in after-school sports in New provide basic data required for the configuration effective exercise program to improve physical activity after school sports new ways to take advantage of this study is we.

1. Changes in body composition

Weight increased from 53.03 ± 1.84kg prior post 52.11 ± 8.32kg, there was no significant difference (p <.05). Decreased to 15.88 ± 4.80% in the prior post 16.36 ± 2.36% body fat did not show significant differences. Did not (p <.05) are significantly different between the two groups decreased from pre-to post-23.90 ± 2.33 23.92 ± 2.491 BMI.

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

2. Changes in physical

Strength increased from 61.27 ± 10.46kg prior to post significant difference was 65.33 ± 9.80kg (p <.05). Muscle endurance was not significantly different (p <.001) statistically in advance 44.90 ± 8.32 54.55 ± 7.25 times after the circuit increases. Cardiorespiratory endurance was not significantly different (p <.001) statistically in advance 46.99 ± 20.64 64.95 ± 16.18 times after the circuit increases. Flexibility is a significant advance in 15.45 ± 5.25 to 18.27 ± 5.39 after differences were (p <.001). Did not (p <.05) are significantly different from pre-10.60 ± 2.64 10.14 ± 0.85 times after, but in agility reduction circuit. Did not (p <.05) increased statistically significantly different from the pre-to the post, but 225.15 ± 22.24cm 231.9 ± 16.60cm in improvisation.

As described above was confirmed that the increased fitness level (strength, muscular endurance, cardiovascular endurance, flexibility) is to conduct after-school program for elementary school students in New sports activities. However, we would like to be made about how to measure a variety of more targeted research and comparison analysis in order to obtain a more definite data.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

현재 초등학교에서 학생들이 수행하고 있는 체육활동을 크게 3가지로 구분하면 정규 체육수업활동, 대교 체육활동, 방과 후 체육활동으로 나눌 수 있다. 이 중 정규 체육수업활동은 교육과정에 의하여 이루어지는 체육수업으로, 이미 정해진 교과내용의 학습 등으로 인해 타율적이며 강제성인 특성이 있다. 대교 체육활동은 일반적으로 소수의 학교 대표 운동선수들에 의해 행해지는 체육활동을 말한다(이석호, 2003).

방과 후 스포츠 활동은 정규체육 수업 시간 이외의 방과 후나 주말 혹은 수업이 없는 시간에 학생 스스로가 행하는 스포츠 활동이다. 이는 학생들이 자율적이고 지속적으로 다양한 방과 후 스포츠 활동에 참여하도록 하여 평생 스포츠 활동의 근간이 되고 체력의 향상을 도모하며 또래 집단에 적응하는데 관련이 높다고 할 수 있다.

방과 후 체육활동은 모든 학생들에게 기회가 주어지며 운동참여는 각자의 선택과 자율성에 기초를 두고 있다. 그리고 시간활용의 자유, 충분한 활동기회, 스스로가 선택한 운동종목에의 참여라는 특성을 가지고 있다. 따라서 방과 후 체육활동은 참가자 스스로 참여하고자 하는 의욕만 보이면 되고, 운동기능의 수준은 그리 중요시되지 않으며, 정규 체육시간에 익힌 학습내용을 실제로 시간의 제약이나 심리적인 부담감 없이 허용하고 활용할 수 있는 기회가 되므로 학생들이 적극적으로 참여할 수 있다(봉재옥, 2006).

정규 체육수업활동은 학교에서 행해지는 정규교육과정에 의해 운영되는 체육수업을 말한다. 학교 체육교육은 다양한 신체활동으로 학생 개개인의 움직

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

임 욕구를 실현하고 운동을 수행하는데 필요한 기능과 체력을 증진하며 운동과 건강에 관한 지식을 이해하고 사회적으로 바람직한 태도를 함양하는데 목적을 두고 있다.

그러나 이러한 목적과 달리 정규체육수업은 수업의 특성상 실기 위주의 운동장 수업, 학생들의 운동 기능 및 체력수준의 차이, 남녀학생간의 개인차, 열악한 체육시설 및 공간 부족, 교과의 전문성 결여, 과밀학급, 불분명한 학업 성취 등으로 인하여 체육수업의 정체성을 모호하게 하는 동시에 체육의 위기를 초래하는 원인이 되고 있다(곽은창과 박온서, 1998).

정규 체육수업활동이 시간의 제한성과 활동기회의 부족, 그리고 이미 정해진 교과내용의 학습 등으로 인하여 타율적이며 강제성을 띤 반면, 방과 후 체육활동은 시간활동의 자유, 충분한 활동기회, 그리고 스스로가 선택한 운동종목에의 참여라는 특성을 가지고 있기 때문에 정규 체육수업에서의 제한점을 보완할 수 있다(임수민, 2009).

뉴스포츠는 학생의 자율성과 적극적인 참여를 지향하기 위한 새로운 형태의 스포츠 활동을 실시하는 것이므로 방과 후 활동의 이러한 목적에 부합한다고 볼 수 있다.

뉴스포츠는 국제적으로 규격이 통일된 기존의 스포츠와는 달리 규칙의 유연성과 게임의 간이성 등을 특징으로 하는 참여자 지향의 새로운 형태의 스포츠 활동을 의미한다(고문수, 이양구, 김무영, 2011). 뉴스포츠의 특징은 근대스포츠와는 명확하게 구분되고 있다. 먼저 근대스포츠가 경쟁, 남성 중심, 장소의 폐쇄성, 규칙의 정형성, 시설·용구의 복잡성, 종목의 제한성 등의 특징을 가지고 있다면, 뉴스포츠는 종목의 수가 늘어나는 만큼 참여자의 폭도 넓어지고, 남성중심에서 양성중심으로 대상이 확대되며, 참여의 목적도 '경쟁' 중심에서 '도전', '체험'과 같은 가치의 다양화로 나타난다. 또한 운동형태가 시설·용구의 단순화, 규칙의 유연화, 장소의 개방성 등의 장치를 통해 참여자 중심의 스포츠 활동을 창조해 낸다고 할 수 있다(류태호, 2006).

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

한편 아동기에는 성장과 발달이 왕성한 시기이므로 규칙적인 운동 습관뿐만 아니라, 균형 잡힌 영양 섭취를 통하여 건강한 체력을 유지 및 증진시켜 주는 것이 일생의 건강을 위해 매우 중요하다. 아동기의 체력 저하 요인은 다양하지만 다른 모든 조건들이 충족된다 해도 운동부족은 학생을 쉽게 피로하게 하고 나약한 모습과 자신감이 결여된 행동을 초래하며, 신체의 면역성이 떨어져 질병에 쉽게 걸리게 된다(이미현, 2008).

단기간의 체력활동으로는 체력향상이 어려우므로 어릴 때부터 꾸준한 체력운동이 필요한데, 단조로운 체력활동은 학생들의 흥미를 잃기 쉽고 지속적인 활동을 기대하기는 어렵다. 따라서 학생들이 관심과 흥미를 가질 수 있도록 올바른 이해를 바탕으로 표현 활동이나 게임 활동 영역과 연계해서 지도하거나, 체력을 정기적으로 측정하여 측정표를 기록하면서 체력 향상을 느낄 수 있도록 해야 한다. 이러한 과정을 통해 건강과 체력 증진을 위한 체력 운동의 중요성과 실천의지를 심어줄 수 있고, 일상생활 속에서 자신의 능력에 맞는 체력운동을 즐거운 마음을 가지고 규칙적으로 실천할 수 있다(한선희, 2003).

최근까지 방과 후 뉴스포츠와 관련된 연구는 주로 '초등학생의 방과 후 뉴스포츠 활동 참여와 사회성 발달과의 관련성'(임수민, 2009), '방과 후 뉴스포츠 활동이 지적장애학생의 신체활동 능력과 자기 개념에 미치는 영향'(하금옥, 2013), '단기간의 집중적인 방과 후 뉴스포츠 활동이 학생들의 인성발달에 미치는 효과'(권형일 외, 2014) 등에 국한되었다. 또한 뉴스포츠와 관련된 연구도 '뉴스포츠 체육수업 흥미 요인이 중학생들의 학습만족도에 미치는 영향'(신민경, 2012), '뉴스포츠의 재미 요인이 수업 몰입 및 수업 만족도에 미치는 영향'(유지혜, 2010), '뉴스포츠 참여 중학생들의 신체적 자기효능감과 체육 수업 만족이 학교 생활 적응에 미치는 영향'(전신옥, 2008) 등 정성적인 평가에 대한 연구가 주류를 이루고 있다.

이러한 시점에서 방과 후 뉴스포츠의 효과를 정량적으로 심층 분석하여 성공적인 뉴스포츠 활용을 위한 정보를 제공하는 것이 필요하다. 따라서 본 연

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구는 방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생들의 체력향상에 미치는 영향을 분석하여 뉴스포츠 활성화에 기여하고자 한다.

B. 연구의 목적

본 연구는 방과 후 뉴스포츠 활동과 체력향상과의 관계를 규명함으로써, 방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생의 체력향상에 유익함을 밝혀, 체력 향상에 필요한 기초 자료를 제공하고, 학교 현장에서 방과 후 뉴스포츠 활동에 보다 적극적으로 참여할 수 있는 지도 자료를 제공하는 데 목적이 있다.

C. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 근력 향상에 영향을 미칠 것이다.
2) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 근지구력 향상에 영향을 미칠 것이다.
3) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 심폐지구력 향상에 영향을 미칠 것이다.
4) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 유연성 향상에 영향을 미칠 것이다.
5) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 순발력 향상에 영향을 미칠 것이다.
6) 뉴스포츠 활동은 초등학생의 민첩성 향상에 영향을 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 연구대상을 전라남도 보성군에 소재한 한 곳의 초등학교 6학년 학생들을 대상으로 하였으므로 연구결과 일반화에 한계가 있다.

둘째, 검증과정에 있어서 초등학생들의 자연적 성장과 운동량, 생활습관 등 개인적인 변인을 제한하지 못하였다.

셋째, 연구대상자들의 측정시간과 측정순서를 항상 일정하게 통제하지 못하였다.

E. 용어의 정의

1. 뉴스포츠

우리나라에서 뉴스포츠라는 용어는 레크레이션 지도서에 처음 등장하였다. 서상옥은 국제적으로 규칙이 통일된 기존의 스포츠와는 달리, 룰의 유연성과 게임의 간이성 등을 특징으로 하는 참가자 지향의 스포츠를 총칭한 것으로 뉴스포츠를 정의하였다(한국여가레크리에이션협회, 2000).

2. 근력

근력은 근육 또는 근육군이 한 번의 최대한 노력으로 외부의 저항에 대해 발휘할 수 있는 힘을 뜻한다. 근력은 근육의 수축 형태에 따라 등장성, 등척성, 등속성 근력으로 구분된다. 등장성 근력은 근육의 길이와 수축 속도가

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

자유롭게 변화하여 일정한 부하에 대해 발휘하는 힘을 말하며, 등척성 근력은 근육의 길이는 변하지 않으며 힘을 발휘할 때 내는 최대의 힘을 말한다. 그리고 등속성 근력은 근육의 수축 속도가 일정한 상태에서 최대로 발휘할 수 있는 힘을 말한다.(생활체육지도자연수원, 2010)

3. 근지구력

근 지구력은 근육이나 근육근에 작용하는 부하를 지속 또는 반복할 수 있는 능력이다. 근 지구력의 측정은 윗몸 일으키기, 팔굽혀 펴기, 팔굽혀 매달리기와 턱걸이 등의 방법으로 할 수 있다.

4. 심폐지구력

심폐지구력은 전신운동을 얼마나 오랫동안 지속할 수 있느냐 하는 능력을 뜻한다. 고도의 심폐 지구력은 신체 활동 중 에너지 효율을 향상시켜 삶의 질을 향상시킬 수 있으나, 낮은 심폐 지구력은 적은 에너지 축적과 빠른 소모로 인하여 제한된 생활을 초래하게 된다. 심폐지구력의 검사항목으로는 하바드스텝테스트(Harvard step test), 왕복오래달리기, 최대운동부하 검사방법, 1,200m 달리기가 있다.

5. 유연성

유연성은 각 관절의 구조 및 근육의 신전성, 관절을 싸고 있는 인대와 근막의 상태에 의해 결정되는 관절의 가동범위를 의미한다. 즉, 유연성의 척도는 관절의 최대 가동범위이며 이는 관절골의 구조, 관절을 둘러싸고 있는 용적량, 피부근육의 탄력성, 건, 인대, 근막의 신축성에 의해서 영향

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 받는다.

6. 순발력

순발력이란 폭발적으로 발휘되는 동적인 근력을 뜻한다. 순발력은 근력을 기초로 하지만 힘과 속도, 거리, 시간의 요인에 의해 크게 좌우된다. 측정 항목으로는 제자리높이뛰기, 제자리멀리뛰기, 계단 뛰기, 메디신 볼 던지기, 수직 높이뛰기, 수직 발 뻗기 측정 등이 있다.

7. 민첩성

민첩성이란 빠른 동작으로 전신 동작이나 부분적 동작의 형태나 방향을 빠르게 전환할 수 있는 능력을 의미하며, 존슨과 넬슨(1986)은 '몸의 위치와 방향을 빠르고 정확하게 전환시킬 수 있는 능력'이라고 정의하였다. 민첩성 검사는 신경 전달 속도와 근 수축 속도에 의해 좌우되기 때문에 이러한 요인을 측정하려면 첨단 장비와 전문적 기술이 요구된다. 민첩성의 측정형태는 달리는 방향의 변화, 신체 위치의 변화, 신체 각 부위의 방향 변화로 구분되며, 검사 항목으로는 전신 반응, 선택 반응, 손 반응, 발 반응, 탬핑과 스텝핑, 간이 왕복 달리기, 지그재그 달리기, 버피테스트, 사이드 스텝 테스트 등이 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 방과 후 체육활동

1. 방과 후 체육활동의 정의

방과 후 스포츠 활동을 intramurals 또는 intramural sports 라고 표현할 수 있다. ‘intramural’의 ‘intra’는 라틴어로 ‘~의 안’ 또는 ‘내(內)’ 라는 뜻이며, ‘mural’은 ‘벽’ 또는 ‘울타리’ 라는 뜻이다. 그러므로 intramural은 울타리 안에서 하는 스포츠 활동, 즉 학교나 회사 등 자체 내에서 할 수 있는 스포츠 경기활동을 의미한다(Meller & Penix, 1979). 방과 후 스포츠 활동은 미국에서 개발된 것으로서 처음에는 주로 학교와 학교 간의 대교경기 형태로 시작되었기 때문에 초기에는 ‘intramural athletics’로 불러왔다. 그 뒤 점차적으로 그 프로그램의 개념과 방향이 바뀌어져 용어도 ‘intramural sports’로 널리 사용하게 되었다(강신복, 1995).

방과 후 체육활동은 모든 사람에게 참여의 자유와 기회가 주어지는 운동이며 참여는 각자의 선택과 자발성에 기초를 두고 있다. 방과 후 체육활동은 시간활용의 자유, 충분한 활동기회 제공 그리고 스스로 선택한 운동종목에 참여라는 특성을 가지고 있기 때문에 방과 후 체육활동은 참가자가 스스로 참여하고자 하는 의욕만 보이면 되고 운동기능의 수준은 그리 중요시 되지 않으며 정과 체육시간에 익힌 학습내용을 실제로 시간의 제약이나 심리적인 부담감 없이 허용하고 활용할 수 있는 기회가 되므로 학생들이 적극적으로 참여할 수 있다(윤미경, 2011).

결과적으로 방과 후 체육활동의 개념을 정의하면 ‘학교에서 실시하는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

체육활동 이외의 방과 후나 주말, 또는 수업이 없는 시간에 자율적으로 행하는 모든 체육활동'이라고 할 수 있다.

2. 방과 후 체육활동의 역사

방과 후 체육활동은 1995년 교육개혁위원회가 5.31 교육개혁안의 하나로 초·중등학교에서 방과 후 교육활동을 실시할 것을 제안하면서부터 시작되었다(교육개혁위원회, 1995). 그리고 1996년 2월 '방과 후 교육활동 활성화 방안' 이라는 구체적인 사업을 통하여 학교에서 방과 후 활동을 시행하도록 하였으며, 각 시·도 교육청별로 방과 후 학생의 흥미, 취미 및 학교 실정과 지역 실정에 적합한 다양한 교육 프로그램을 운영하도록 하였다. 이후 1999년 2월 4일 방과 후 교육활동이 입시위주 교육에 의해 퇴색되어 보충수업 및 자율학습으로 변질되는 것을 방지하기 위하여 '특기·적성 교육활동'으로 명칭이 변경되었다. 그러나 2004년 2월 17일 교육부에서는 사교육비 경감대책에 의해 기존의 특기·적성교육 활동에서 금지되었던 교과 보충수업을 다시 적극 도입하게 되었고 2004년 4월 21일 대통령 지시에 의해 '방과 후 학교'라는 용어로 다시 변경되었으며, 2006년 3월부터 전면적으로 통합 시행되었다(이정수, 2012).

3. 방과 후 체육활동의 목적

방과 후 체육활동의 목적을 관련 학자들은 다음과 같이 규정하고 있다. Bucher(1971)는 ① 건강의 유지, ② 운동 기능의 향상, ③ 사회성 발달, ④ 레크레이션 기회 제공으로 규정하고 있다. 또한 강신복(1995)은 정과체육의 보완, 적극적 체육활동의 고무, 모든 학생에게 체육활동에 참가할 기회 제공, 여가시간 체육활동의 감독 및 장학, 체육활동에 필요한 시설 용구의 구성,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

개인차에 따른 체육 프로그램의 구성, 평생 스포츠 활동 기능의 취득이라고 규정하였다. 또한 한국교육개발원에서는 체육의 육성, 운동능력의 습득, 사회성의 개발, 정서함양, 지적발달, 도덕성의 개발, 자아개념 형성의 개발, 자아실현이라고 규정하였다. 위의 규정을 몇 가지 영역으로 분류하면 다음과 같다(정상훈, 2009).

1) 건강의 증진

방과 후 스포츠 활동을 통해서 학생들은 신체적, 정서적 그리고 사회적 건강을 얻을 수 있다. 즉 활발한 신체활동을 통하여 체력을 증진하며 단체 활동에 참여하여 단체의 공동목표를 달성하기 위하여 노력하는 가운데 사회적 건강도 얻을 수 있다.

2) 운동기능의 향상

모든 학생은 방과 후 스포츠 활동을 통하여 자신의 운동기능을 발휘하고 향상시킬 수 있는 기회를 제공받아 정과 체육시간에 학습한 운동 기능을 보다 심화·숙련시킨다. 일반적으로 학생들은 자신이 잘 할 수 있는 활동을 좋아하므로 운동기능을 향상시킴으로써 체육활동에 보다 적극적인 참여를 유도한다.

3) 사회적 성격의 발달

다양한 체육행사와 남·여 공동의 참여 프로그램에 참가할 기회를 제공받음으로써 학생의 바람직한 성격 발달에 도움이 된다. 학생들은 집단의 의지에 자신의 욕구를 조화시키는 방법을 배우며 스포츠맨십, 페어플레이정신, 용기, 집단 소속감 등과 같은 바람직한 성격을 이룬다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 여가의 선용

방과 후나 주말의 자율 체육활동은 건설적인 여가 활동의 방법이다. 즉 방과 후 스포츠 활동을 통하여 건전하게 여가를 활용함으로써 기산을 생산적이고 건설적인 방법으로 사용하여 청소년의 일탈행동을 건전한 방향으로 유도할 수 있다. 다시 말해 방과 후 스포츠 활동을 통해서 즐거운 여가시간을 보낼 수 있고, 레크레이션의 경험과 경기에 대한 만족, 신체활동을 통해 휴식을 얻을 수 있다.

4. 방과 후 체육활동의 형태

방과 후 체육활동은 각 학교의 특성에 따라서 융통성 있게 조직·편성되어야 한다. 방과 후 체육활동은 크게 4가지 형태로 세분화된다.

1) 교내 경기

교내 경기는 경쟁성 유발을 목적으로 공식적 시합을 행하고 각 학급에서 자체적으로 예선전을 거쳐서 뽑힌 대표선수들로 구성을 하고 이들을 중심으로 리그방식과 토너먼트 방식으로 진행하는 경기 방법이다. 이러한 활동은 학교 체육활동 중에서 가장 흔하며 적극적인 활동 방식이라고 할 수 있다. 선진국의 체육수업 활동을 살펴보면 초·중·고등학교에서 조직적, 지속적으로 시행되고 있다. 그러나 우리나라는 봄과 가을에 하는 체육대회와 축구, 피구, 발야구 등의 단순 구기대회, 그리고 형식적인 교내 육상대회와 학급 대항으로 몇 개의 종목들만이 산발적이고 지속성 없이 실시되고 있는 실정이고, 교육과정에 급급해 제시되는 의무적 행사로 진행되는 측면이 강하다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 스포츠 클럽 활동

스포츠 클럽이란 학교별로 개설한 스포츠 활동에 참여하고자 하는 취미와 욕구를 가진 사람들이 모여 강제성이 아닌 자율적으로 형성되는 조직을 의미한다. 스포츠 클럽 활동을 지도하고 있는 지도교사가 있지만 학생의 선택에 의해서 스포츠 클럽활동에 가입을 원칙으로 하며, 자치적으로 운영함을 원칙으로 하고 있다.

각 클럽의 구성원들은 클럽활동에 참여함으로써 몸과 마음을 건강히 하는 체력을 기르는 운동기능은 물론 사회생활을 수행하는데 필수 요소인 원만한 대인관계의 개발과 또래 집단의 친목도모를 돈독히 할 수 있다는 장점이 있다. 하지만 초·중·고등학교에서는 자체적으로 육성하는 학교 대표 운동부 활동 이외에 일반 학생들을 위한 스포츠 클럽의 활동을 진행하고 있지만, 지속성이 부족하고 조직적으로 전개를 시켜나가지 못하는 것이 현실이다.

3) 비조직적 체육활동

비조직적 체육활동이란 특정 스포츠클럽이나 교내 스포츠 클럽 활동에 참가하지 않으면서 언제 어디서든 체육 활동을 하고 싶을 때 개인 또는 집단으로 모여서 비정기적으로 행해지는 자율적 체육활동을 말한다. 비조직적 체육활동은 주로 방과 후 주로 여학생들보다 신체활동이 왕성한 남학생들 위주로 행해지고 있다.

4) 대교 경기

대교 경기란 학교 간 운동 경기를 의미하며 이러한 체육활동을 통해 운동기량의 향상 및 평가 기회를 제공하고 서로 친목을 도모하고, 활기찬 사회생활을 영위하는데 도움을 준다. 또한 경쟁과 협동심, 소속감 및 자기 조절능력, 타인을 배려하고 존중할 줄 아는 마음을 기를 수 있다.

대교 경기는 교내경기와 마찬가지로 스포츠 클럽 활동이 바탕이 되어야 하

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

고 운동기능의 습득과 운동기능의 향상에 도움을 주는 기회로 제공되어야 한다. 또한 승리보다는 참가하는 데 의의를 가지고 경기 참여의 즐거움에 역점을 두어 스포츠맨십을 발달시킬 수 있는 교육적 측면에 중점을 두어야 한다. 대교 경기를 통해서 모든 학생들이 참가를 할 수 있도록 해야 하며 애착심과 모교애를 조성 협동심을 배양하도록 하고 있다.

5. 방과 후 체육활동의 장점

방과 후 체육활동은 정규 수업 이외의 시간을 활용하여 탄력적으로 운영하고, 학생 · 학부모의 수요에 따라 방학 · 토요휴업일 · 재량휴업일 등과 연계하여 운영할 수 있으며, 정규 교육과정 운영에 지장을 주지 않는 범위 내에서 지역 및 학교의 여건을 고려하여 운영할 수 있다. 또한 특색 있고 다양한 프로그램을 개설·운영하여 자기 주도적 학습력과 인성·창의성·특기를 계발할 수 있으며, 학교 급별 특성 및 지역여건 등을 고려하여 학생·학부모의 희망을 최대한 반영함으로써 학생의 선택권을 최대한 보장할 수 있는 장점이 있다.

6. 방과 후 체육활동의 필요성

현재 초·중등학교에 진학 중인 청소년들은 기성세대의 지나친 엘리트주의·출세 주의적 자녀관, 학과위주·대학입시 위주의 교육현실 등의 제약으로 압박받고 있다. 이러한 상황에 학생들이 체육활동에 적극적으로 참여하도록 유도함으로써 내재되어있는 욕구, 불만, 불안, 긴장 등을 건전하게 해소할 수 있는 기회를 제공하여 주어야 한다(강혜미, 2004).

규칙적인 운동은 개인의 신체적 건강 뿐만 아니라 스트레스를 해소시키고 우울증과 불안감을 감소시켜 정신건강에 긍정적 영향을 준다. 그러나 학생들

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

의 신체적·인지적·정서적·사회적 능력을 함양하는데 있어 현재 학교의 정규교과 체육수업으로는 전인적인 발달을 기대하기 어렵다. 따라서 부족한 현재 체육활동을 보충하고 아동기 발육과 발달을 도우며, 평생 체육활동 습관과 연결되는 중요한 시기에 올바른 신체활동지식을 함양하는데 있어 방과 후 체육활동이 필요하다고 볼 수 있다.

B. 뉴 스포츠

1. 뉴 스포츠의 정의

뉴 스포츠란 국제적으로 규칙이 통일된 스포츠와 다르게 규칙의 유연성과 게임의 간이성 등을 특징으로 하는 참가자 지향의 스포츠를 일컫는 것으로 이 개념은 세 부분으로 이루어져 있다(한국여가레크리에이션협회, 2000). 첫째, 국제적으로 규칙이 통일된 기존의 스포츠와는 달리 근대 스포츠와의 차별성을 드러낸다. 둘째, 룰의 유연성과 게임의 간이성 등에서 운동형식이 근대 스포츠에 비해 간소화되었음이 나타난다. 셋째, 참가자 지향의 스포츠를 총칭하는 개념으로서 참여자의 의도와 목적, 능력에 맞는 스포츠 활동이 뉴 스포츠의 지향점임을 드러내고 있다(류태호, 2006).

뉴 스포츠의 정의를 연령, 성, 체력의 정도와 관계없이 누구나 즐길 수 있는 스포츠, 스포츠 활동을 통해 즐거움을 경험할 수 있도록 스포츠에의 참가인원, 활동장소, 활동시간에 다라 경기규칙을 유연하게 적용하는 스포츠, 현대인의 소외현상, 고독감 등의 사회적 병리현상을 스포츠 활동을 함으로써 좋은 인간관계를 형성하고, 이를 바탕으로 스포츠 참여자의 신체적, 정신적, 사회적 건강 유지에 기여하는 스포츠라고 정기채(2006)는 말하고 있다.

뉴 스포츠는 단순한 기능에 변형 게임의 요소인 규칙의 유연성을 도입하여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

체육 활동에서 많은 아동의 참여를 유도하고 협동적 요소를 가조하여 만족감을 높이는 정서적 순기능 또한 기대할 수 있을 것이다(이근오, 2007).

실제 학교 체육 현장에서 보편화된 경기를 간소화한 형태의 변형 경기로(기구, 경기장, 규칙 등), 기존의 경기에서 사용하는 핵심 기능을 향상(리드-업)시키는 경기로 혼성수업을 진행할 때, 소극적인 학생의 적극적인 참여를 유도하는데 적용될 수 있다(서울특별시 교육청, 2004).

2. 뉴 스포츠의 역사

뉴 스포츠는 과거 생활스포츠의 개념으로 1934년 영국의 사회사업회의에서 실업자에 대한 신체훈련의 프로그램을 Physical recreation이라고 부른데서 비롯되었다고 볼 수 있다.

이와 같은 뉴 스포츠 종목이 본격적으로 확산되기 시작한 것은 1957년경 유럽지역에서부터 일어난 'sports for all'운동에서 찾을 수 있다. 이는 약 40년 전인 1960년대에서부터 전통적으로 레크레이션 문화가 선진화 된 일본의 레크레이션 대회에서부터 뉴 스포츠의 어원이 탄생되었다고 보는 견해가 지배적이다(임우택, 2001).

3. 뉴 스포츠의 분류

뉴 스포츠를 실시 형태별로 구분하자면, 타겟형, 타겟볼형, 골프형, 테니스형, 스틱 앤드 볼형, 배구형, 볼 게임형, 사이클형, 옥외형, 복합형, 격투형 등으로 구분할 수 있다.

dCollection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 1. 뉴 스포츠 종목

타겟볼형	페탄크	금속의 볼을 목표에 접근하도록 던지는 스포츠
	크로켓	잔디가 깔린 코트에서 나무망치로 볼을 때려 코트 안에 있는 후프(작은 문)를 통과시키는 골프의 그린 상에서 행하는 퍼트와 유사한 스포츠
	게이트볼	볼을 스틱으로 펴서 제 1게이트, 제 2게이트, 제 3게이트를 차례로 통과시켜서 마지막에 골폴에 맞추는 스포츠
	미니볼링	소형화된 볼링의 총칭으로 볼링과 같이 볼로 핀을 넘어뜨려 그 수로 승패를 가리는 스포츠
골프형	타겟버드 골프	골프의 피칭 웨지를 사용하여 플라스틱제의 날개가 붙은 볼을 때려 전용 홀에 넣는 스포츠
	그라운드 골프	골프에 게이트볼을 혼합한 골프형 스포츠로 전용의 스틱과 볼을 이용해 홀에 넣는 스포츠
	컨트리 볼	게이트볼의 스틱으로 볼을 7개의 게이트를 통과시켜 마지막 홀에 넣는 스포츠
	디스크 골프	파이접시와 같은 디스크를 골을 목표로 던지는 골프형태의 스포츠
테니스형	플래시 볼	부드러운 스폰지 볼을 사용하는 테니스
	프리 테니스	작은 볼과 탁구라켓보다 큰 라켓을 사용하며 테니스코트의 10분의 1정도의 코트에서 실시하는 미니테니스
	바스켓 탁구	직경 10cm의 구멍이 있는 소형탁구대에서 실시하는 미니 탁구
	링 테니스	링이 코트에 떨어지기 전에 캐치해서 상대코트로 넘기는 경기
스틱앤드볼형	유니하키	플라스틱제의 스틱과 볼을 사용하는 미니 하키의 일종
	셔틀볼	2개의 바스켓이 붙은 바를 조종해 패스를 하면서 상대 바스켓에 골을 넣는 스포츠
	브롬볼	아이스하키와 같은 형태의 경기로서 직경13cm의 부드러운 고무 볼을 사용하여 평지에서 운동화를 신고 빗자루 모양의 전용 스틱으로 하는 경기

dCollection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

배구형	인디아카	인디아카로 불리는 붉은 날개가 붙은 흰 볼을 발리볼과 같이 서로 넘기는 4인제 스포츠
	네트볼	볼을 잡을 수 있는 발리볼이며 오버토스와 언더토스를 이용해 3회 이내의 플레이로 상대코트로 볼을 넘기는 경기
	소프트 발리볼	부드럽게 만들어진 발리볼을 사용하여 6인제, 9인제 발리볼의 규칙에 준하여 진행하는 경기
	비치볼	가볍고 안전한 비치볼을 사용하여 6인제 발리볼 규칙에 준하여 배드민턴 코트에서 진행하는 경기
타겟형	셔플보드	코트의 반대 측에 있는 득점권(다이어그램)에 원반(디스크)을 큐로 굴리는 스포츠
	다트	다트 보드를 향해 3개의 화살을 던지는 스포츠
	유니컬	경기에 맞게 제작된 카페트 위에서 돌을 던져 원형의 목표지점에 접근시키는 스포츠
	아트락트	빅사이즈 고리를 폴에 던지는 스포츠
볼게임형	도지볼	원형의 경기장에서 실시하는 피구와 유사한 경기
	미니축구	안전성이 높고, 부드러운 공을 사용하는 간이화된 축구
	얼티메이트	플라잉디스크를 사용하여 1팀에 7명의 선수가 코트내에서 패스에 이어 전진해 엔드존까지 패스하며 통과하는 스포츠
복합형	풋백	다리나 무릎으로 작은 봉투를 차는 경기
	플라잉 디스크	플라스틱제의 디스크를 던지고 캐치하는 스포츠
사이클형	외발자전거, 잔디스키, 마운틴 바이크, 스케이트보드, 고패드	
옥외형	워커러리, 스포츠워킹, 오리엔티어링, 프리크라이링, 패러 글라이딩, 열기구, 카누	
격투형	카바디, 줄다리기, 암레슬링, 스포츠찬바라	

(박중규, 2013)

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

4. 초등학교에서의 뉴 스포츠 적용

학교현장에서 실시 가능한 뉴 스포츠 활동은 게임 활동에 포함될 수 있다. 초등학교에서 실시 가능한 뉴 스포츠 종목의 예는 다음 <표 2>와 같다

표 2. 초등학교에서 실시 가능한 뉴 스포츠 종목의 예

유형	내용영역	종목의 예	개 요
영역형	축구형 게임	킥런볼 축구	킥런볼을 활용해 하는 2인 1조의 짝축구 게임
		킥퍽 축구	킥퍽을 활용해 하는 패스 연습 게임
		그랍볼 릴레이 축구	축구공 멈추기, 공 이어주기 연습을 위해 활용할 수 있는 게임
		플라잉 디스크 축구	축구형 게임에 플라잉디스크를 적용한 게임
	농구형 게임	플라잉디스크 무빙 바스켓	플라잉 디스크 활용 무빙 바스켓 게임
		넷 볼	신체 접촉 없는 농구형 게임
		무빙 바스켓	소프트발리볼, 폼볼 등을 활용한 골대가 움직이는 농구형 게임
		빌리 볼	빅레드빌리볼로 하는 골대 공 통과 시키기 게임
	하키형 게임	플로어 볼	플라스틱 재질로 만들어진 스틱, 공 사용하여 골대에 넣는 실내경기
		그랍볼 하기	그랍볼을 활용한 던지고 받기 게임
필드형	야구형 게임	티 볼	배팅티에 놓여진 정지된 볼을 치고 달리는 야구형 게임
		킥런 볼	기존의 발야구를 발전시킨 게임
		바운드 볼	야구의 단점을 교구와 경기규칙을 통해 보완한 게임

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

네트형	배구형 게임	미몽이	미몽이로 풍선 떨어뜨리지 않기 게임
		펌프 볼	배구의 스파이크, 서브 등을 할 때 공을 치는 손의 예민한 감각을 길러 줄 수 있는 게임
		이지 발리볼	소프트발리볼로 하는 배구형 게임
		킨 볼	킨볼용 공을 활용한 변형 게임으로 진행
	배드민턴형 게임	셔틀 볼	셔틀볼로 하는 배드민턴형 게임
		패드민턴	핸들러(라켓)와 셔틀콕을 이용한 게임
		인디아카	손바닥으로 직접 인디아카 상대편에 넘기는 게임

(출처 : 장아령, 2011)

C. 체력

1. 체력의 개념

체력이란 인간 생활을 영위해 가는데 기초가 되는 신체적 능력이다. 그런데 이 같은 신체 능력은 신체의 활동 장면에 따라 여러 가지로 해석된다. 즉, 스포츠 장면에서는 운동능력이란 말로 표현되며, 일상의 생활 장면에서는 작업능력이란 말로도 표현되고 있다.

하지만 학자에 따라 시대에 따라 체력은 다양하게 정의 내려지고 있는데, 노영호(2001)는 체력은 단순히 신체적인 측면만을 의미하는 것이 아니며, 신체적, 정신적, 사회적, 영적 측면을 모두 포함하는 포괄적인 개념으로 인간이 삶을 영위해 나가는데 있어서 기초가 되는 모든 능력의 총화라고 하였다.

변홍기(1997)는 체력이란 주어진 작업을 효과적으로 수행할 수 있는 능력이며 기능은 아니라고 정의 내리고 있고, 강신복(1985)은 체력을 신체활동의 기반이 되는 신체적 바탕이라고 설명하고 있다. 즉, 어떤 일을 수행함

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에 있어서 그 일을 효과적으로 오랫동안 할 수 있는 신체적 바탕을 체력이라 하였다. 여기에서 언급된 신체적 바탕이란 신체적 능력만을 의미하는 것이 아니며, 신체적 요소를 발휘하도록 하는 정신적 능력까지를 포함해서 일컫는 말이다. 단순히 무거운 물건을 들 수 있다든지, 병에 걸리지 않는다는 것만을 의미하는 것이 아니라, 포괄적으로 외계의 자극에 대하여 생명을 유지하게 하는 신체의 방위력과 외계의 자극에 적극적으로 대항하여 활동을 펴 나가는 능력을 총칭하는 것을 의미한다(김상도, 2009)

고흥환(1992)은 체력이란 근육활동을 통한 여러 가지 생리적 기능 등과 같은 운동 기능만을 가르치는 것이 아니고, 한 개인의 총체적인 능력으로써 운동 기능과 함께 체격을 비롯한 인지능력이나 정신력 등과 같은 인간 신체의 모든 기능을 종합하여 발현되는 작업 능력으로서의 의미도 강하게 내포되어 있다. 한마디로 체력이란 '인간 생활을 영위해 나가는데 기초가 되는 신체적 능력 즉, 형태, 기능, 정신을 폼함한 신체가 지는 모든 성질의 총합이다.' 라고 정의하였다.

체력에는 적당한 수준의 건강, 자세, 유기체, 각 기관의 적절한 기능, 영양, 건전한 건강습관, 적당한 양의 지구력, 근력, 유연성 등의 생리적, 화학적, 물리적인 세 가지 요소가 종합된 광범위한 질적 요소를 포함한다. 이상 개념을 종합하여 볼 때, 체력이란 신체적 운동이 요구되는 일상의 주어진 작업들을 효과적으로 수행하는데 필요한 유기체의 모든 기관의 향호한 조건과 기능으로 정의할 수 있다(김상도, 2009).

예종이(2000)는 "체력은 광의의 개념으로 신체적성을 의미하며, 신체적성이란 '인생의 가치 있는 생활을 만족스럽게 영위할 수 있도록 모든 활동을 뒷받침하여 주는 유기체의 능력' 이며, 보통 협의로 쓰이는 경우가 많은데 이 경우는 운동 적성(motor fitness)이 이에 속한다."고 하였으며, 김진원(1996)은 "체력이란 신체의 기능적 차원을 의미하는 것으로 신체활동의 기초가 되는 신체적 능력을 총칭한다"고 하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

강상조(1988)는 체력이란 신체적 동작을 요구하는데 필요한 유기체의 모든 기관의 향호한 신체조건 및 기능으로 규정할 수 있으며, 체력은 이러한 작업과 이를 수행하는데 필요한 신체적 동작에 의해 결정된다고 하였다.

체력은 넓은 의미에서 신체적 요소와 정신적 요소로 분류하게 되나(황보연, 윤영철, 1997), 오늘날에 있어서의 체력 혹은 신체적성으로 해석되는 physical Fitness는 문화적 환경과 전문가의 입장에 따라 다양하게 정의되었고 또한 시대적 변천에 따라 체력이란 개념도 변화되었다(고영완 외, 2002).

2. 체력의 중요성

아동기는 성장과 발달이 왕성한 시기이므로 규칙적인 운동 습관뿐만 아니라, 균형 잡힌 영양 섭취를 통하여 건강한 체력을 유지 및 증진시켜주는 것은 일생의 건강을 위해 매우 중요하다. 아동기의 체력 저하 요인은 다양하지만 모든 조건들이 충족된다 해도 운동부족은 학생을 쉽게 피로하게 하며 나약한 모습, 자신감이 결여된 행동 등의 특징을 나타내며, 신체의 면역성이 떨어져 질병에 쉽게 걸린다(이미현, 2008)

초등학생의 경우 신장과 체중이 나날이 증가하는 추세를 보이고 있는 반면 과다한 영양섭취와 운동 부족으로 인한 일부 초등학생의 이상형의 신체 발달이나 체력의 저하 등이 새로운 문제점으로 부각되고 있다고 한다(박준용, 2009)

물론, 운동부족 이외에도 체력을 저하시키는 요소가 많이 있으나, 다른 조건이 모두 충족되어 있다고 해도 운동이 부족하면 체력보존 및 증진이 불가능하다고 할 만큼 운동은 중요하다.

초등학생의 고학년 시기는 발달 단계로 보아 신체적으로 발육과 발달이 왕성한 시기로서 신체활동이 많이 요구되며, 평생건강을 위한 체력의 기초가 매우 필요한 시기라고 할 수 있다(피재호, 1985).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

학생체력의 중요성은 구체적으로 다음의 몇 가지로 요약할 수 있다(체육청소년부, 1992).

첫째, 이 시기는 왕성한 신체적 발달·성숙의 단계로서 신체의 균형 있는 발달과 성숙이 요구된다.

둘째, 학생시기의 체력은 평생체력, 즉 평생건강의 초석이 된다.

셋째, 열악한 교육 및 체육 환경으로 인하여 나타나는 체력의 약화는 학생의 본분인 학업 수행에 바람직하지 못한 영향을 미친다.

넷째, 경제적인 환경은 발달되었으나 운동부족 현상이 야기되어 학생시기에도 각종 성인병의 발병률이 증가되는 추세에 있다.

다섯째, 현대의 치열한 경쟁사회에 적응하기 위해서는 타인과 경쟁할 수 있는 최소한의 신체적 능력이 요구된다.

단기간의 체력활동으로는 체력향상이 어려우므로 어릴 때부터 꾸준한 체력운동이 필요한데 단조로운 체력활동은 학생들의 흥미를 잃기 쉽고, 지속적인 활동을 기대하기는 어려우므로 학생들이 관심과 흥미를 가질 수 있도록 올바른 이해를 바탕으로 표현 활동이나 게임 활동 영역과 연계해서 지도하거나, 체력을 정기적으로 측정하여 측정표를 기록하면서 체력 향상을 느낄 수 있도록 해야 한다. 이러한 과정을 통해 건강과 체력 증진을 위한 체력 운동의 중요성과 실천의지를 심어줄 수 있고 일상생활 속에서 자신의 능력에 맞는 체력 운동으로 즐거운 마음을 가지고 규칙적으로 실천할 수 있다(한선희, 2003).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구의 대상

본 연구는 J도 B군 소재 B초등학교의 6학년 30명을 대상으로 실시하였으며, 운동집단과 통제집단으로 나누고, 뉴 스포츠 활동을 실시하여 체력검사를 실시하였다. 연구대상의 신체적 특성 구분은 <표 3>과 같다.

표 3. 연구대상자의 신체적 특성 M±SD

항목 / 집단	신장(cm)	체중(kg)	체지방률(%)
운동집단(n=15)	154.70±1.47	53.03±1.84	16.36±2.36
통제집단(n=15)	151.22±5.62	46.63±9.53	16.25±7.38

Values are mean±standard deviation

B. 측정항목 및 방법

본 연구의 신체능력 측정항목은 학교보건법 제2조 및 제7조와 학교 신체검사 규칙(교육부령) 제2조, 제3조, 제6조에 실시 근거를 두고 학생신체능력검사 실시요령에 따라 순발력(제자리멀리뛰기), 유연성(앉아앞으로굽히기), 심폐지구력(왕복오래달리기), 근지구력(팔굽혀펴기), 근력(악력), 민첩성(사이드스텝테스트)으로 측정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1. 악력테스트

편안한 자세로 발을 바닥에 편평하게 붙이고 양다리는 어깨너비만큼 벌려서 직립자세를 취하게 한다. 검사대상자는 악력계를 자신의 손에 맞도록 폭을 조절하고, 손가락 제 2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡게 한다. 악력계가 몸에 닿지 않도록 주의하고 오른쪽, 왼쪽 교대로 2회 측정한 후 각각 최고치를 0.1kg 단위로 기록하였다.

2. 윗몸일으키기

매트 위에 머리와 등을 대고 누운 자세에서 무릎을 90도 정도의 각도가 이루어지도록 굽혀 세우게 한다. 발바닥은 바닥에 평평하게 되도록 붙이고 발과 무릎사이가 주먹 하나 크기의 간격으로 띄어놓도록 한다. 이 때 보조자가 검사 대상자의 발등을 무릎으로, 그리고 발목을 양손으로 누른 상태에서 "시작" 구령이 떨어지면 검사대상자는 상체를 일으켜 양 팔꿈치가 양 무릎에 닿게 한 후 다시 눕는다. 이런 동작을 1분 동안 반복하고 양 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 횟수만 인정하여 기록하였다.

3. 왕복오래달리기

15m의 거리를 시간간격이 정해진 신호음에 맞추어 왕복하여 달리기를 반복 실시한다. 오디오 테이프의 신호음이 울리기 전까지 검사대상자의 양 발이 15m 선을 완전히 통과한다. 검사대상자가 맞은편으로 이동 중일 때 신호음이 울린 경우 그 지점에서 신속히 뒤로 돌아 뛰도록 하며 기록횟수에 '△' 표시를 한다. 이 규칙은 처음 한 번만 적용되며 신호가 울리기 전에 1회 이동을 마치지 못한 횟수가 두 번째인 경우 측정을 종료하며 기록횟수에 '×' 표시를 하고 '×' 표시의 직전횟수를 측정 횟수로 기록하였다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

신발을 벗고 검사대상자의 양발 사이가 5cm를 넘지 않게 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉게 한다. 한 손을 다른 한 손위에 올려 양손이 겹치게 하고 윗몸을 앞으로 굽히면서 고개를 숙이고 측정기 위의 눈금 쪽으로 뻗게 한다. 이 상태에서 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지하게 한다. 손가락 끝이 멈춘 지점의 측정기 눈금을 0.1cm 단위까지 2회 측정하여 더 높은 수치를 기록하였다.

5. 제자리 멀리뛰기

구름판 표시선을 넘지 않도록 서서 도움닫기 없이 팔이나 몸, 다리로 충분하게 반동을 주어 모둠발로 전상방으로 뛰어 최대한 멀리 착지하게 한다. 구름판 표시선에 가장 가까운 발뒷꿈치(혹은 손, 엉덩이)의 착지점까지의 거리를 구름판 표시선과 직각으로 계측할 것이다. 측정단위는 0.1cm 까지 하고 2회 측정하여 더 높은 수치를 기록하였다.

6. 사이드스텝 테스트

마룻바닥에 120cm 간격의 3줄 평행선을 긋고, 검사대상자를 중앙의 선을 두 발 사이 가운데 놓고 서게 한다. “시작” 구령과 함께 오른발이 오른쪽 선을 넘어 서도록 오른편으로 사이드 스텝을 한다. 이 때 횟수를 1개로 한다.

오른쪽 선을 넘어 섰으면 다시 빠른 동작으로 처음자세로 돌아오게 한다. 이때 횟수를 2개로 한다. 돌아온 다음 다시 왼쪽으로 왼발이 넘어서도록 사이드 스텝을 행한다. 이때 횟수를 3개로 한다.

이 동작을 좌우로 교대하여 될 수 있는 대로 빠른 동작으로 20초 안에 실시하게 할 것이다. 2회 실시하여 좋은 기록을 인정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 연구절차

표 4. 연구절차

연구 절차	기 간
연구 계획 및 자료 수집	2014. 4 ~ 2014. 6
연구 대상자 선별	2014. 6
연구 대상자 1차 체력 측정	2014. 7
뉴스포츠 프로그램 실시	2014. 7 ~ 2014. 9
연구 대상자 2차 체력 측정	2014. 10
자료 정리 및 결과 분석	2014. 10
자료 처리 및 논문 작성	2014. 10 ~ 2014. 11

D. 뉴스포츠 활동 프로그램

뉴스포츠 활동 프로그램은 주중 방과 후 활동 프로그램, 토요스포츠클럽을 활용하여 차시 당 40분씩, 주 2~3회의 빈도로 12주간 실시하였다. 활동종목 선정은 초등학생들이 가장 접하기 쉽고 흥미있어 하며, 활동량이 많은 패드민턴, 티볼, 풋살을 선정하였다. 뉴스포츠 활동 프로그램을 진행할 때 준비운동으로 조깅 및 동적 스트레칭 등을 5분간 실시하고, 본 운동은 30분간으로 정리운동은 5분간 정적 스트레칭 및 보조운동을 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 5. 뉴스포츠 활동 프로그램

주	종목	활동내용
1	패드민턴	– 패드민턴의 특성 및 경기규칙 – 라켓잡는 법, 기본자세, 셔틀콕과 친해지기 – 오버헤드 스트로크, 언더핸드 스트로크 – 백핸드 스트로크, 사이드암 스트로크 – 포핸드 전위와 후위에서의 풋워크 – 백핸드 전위와 후위에서의 풋워크 – 사이드 풋워크 (오른쪽, 왼쪽) – 서비스와 리시브 – 복식경기 규칙알기 (득점계산, 서브권의 획득) – 복식 팀 구성하여 리그전 실시
2		
3		
4		
5	티 볼	– 티볼 경기의 안전수칙 및 경기규칙 – 티볼경기를 통한 배려와 협동 (동영상 시청) – 송구와 포구의 기본자세 – 수비 포지션에 따른 포구와 송구 방법 – 배트고르는법, 잡는법, 배팅티 높이조절법, 스탠스의 기본자세 – 타격시 스윙의 3가지 방법 (레벨스윙,다운스윙,어퍼스윙) – 주루의 기본룰과 베이스진루순서, 주루플레이 방법 – 티볼경기를 여러 놀이형태로 경기진행 – 팀을 구성하여 티볼 리그전 실시
6		
7		
8		
9	풋 살	– 볼 리프팅하기 (발등, 발 안쪽, 무릎 등) – 뜬 볼과 땅 볼의 컨트롤 – 인사이드 킥, 인스텝 킥, 아웃사이드 킥, 토 킥 – 드리블의 사용시기, 자세, 방향전환 방법 – 보디 페인팅, 볼을 움직이는 페인팅, 달리는 속도에 의한 페인팅 – 스탠딩 헤딩, 점프 헤딩, 다이빙 헤딩 – 슈팅의 각도와 범위, 여러 가지 슈팅의 기술 – 공격 시 개인전술(공간창출 및 공간 활용) – 수비 시 개인전술(공간 지키기, 대인마크, 압박) – 풋살 포지션 시스템 특징, 공격 시 팀 전술 – 수비 시 팀 전술(맨투맨 수비, 지역방어) – 팀을 구성하여 풋살 리그전 실시
10		
11		
12		

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료의 통계처리는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 실험 집단과 통제 집단 간의 기술 통계분석을 통해 양 집단의 평균을 산출한 다음 실험 집단과 통제 집단 간 사후 검사 결과를 위해 대응 t-test와 독립 t-test를 실시하여 체력의 향상 정도를 비교하고 방과후 뉴스포츠 활동이 초등학생들의 체력향상에 효과가 있는지를 분석하였다.

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 B초등학교 6학년 학생 30명을 대상으로 운동그룹(n=15), 통제그룹(n=15)으로 분류하여, 12주간의 방과 후 뉴스포츠 활동 프로그램을 적용하여 체력향상에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로, 운동을 하기 전의 체력 전과 후의 체력요인을 6개 종목을 통해 분석한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

A. 체력의 변화

1. 근력(우)의 변화

근력의 변화는 <표 6>, <그림 1>, <그림 2>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 19.34±5.18kg에서 사후 22.15±5.56kg으로 증가하여 유의한 차이가 나타났다. 통제그룹은 사전 18.84±3.92kg에서 사후 19.73±3.86kg으로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

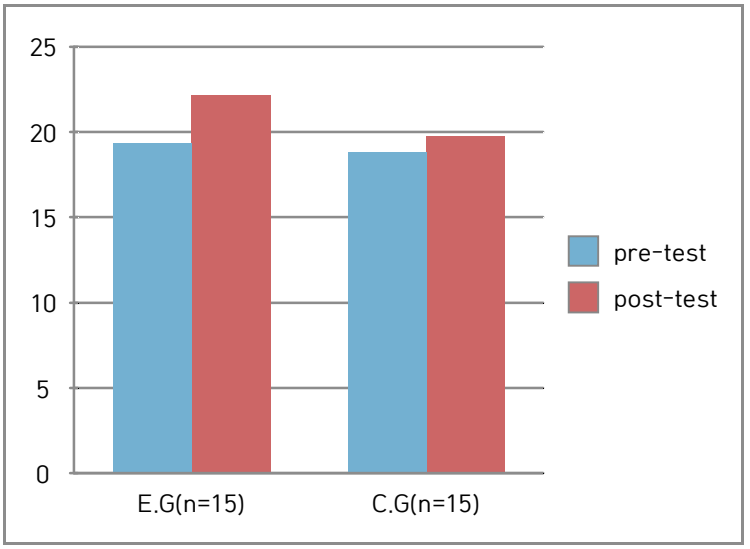
표 6. 근력(우)의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
악력 (kg)	E.G(n=15)	19.34±5.18	22.15±5.56	-6.583	.001***
	C.G(n=15)	18.84±3.92	19.73±3.86	-2.477	.027*
	t	.302	1.383		
	p	.203	.139		

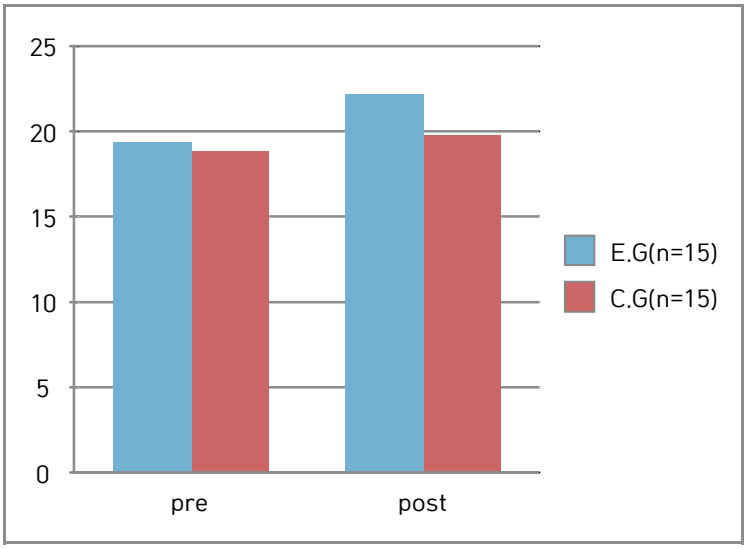
Values are mean±standard deviation
*<.05, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 1> 운동그룹과 통제그룹의 근력(우) 변화



<그림 2> 두 그룹간 실험 전·후 근력(우) 변화

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

2. 근력(좌)의 변화

근력의 변화는 <표 7>, <그림 3>, <그림 4>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 17.78±4.93kg에서 사후 19.56±5.23kg으로 증가하여 유의한 차이가 나타났다. 통제그룹은 사전 17.16±2.98kg에서 사후 18.41±3.78kg으로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

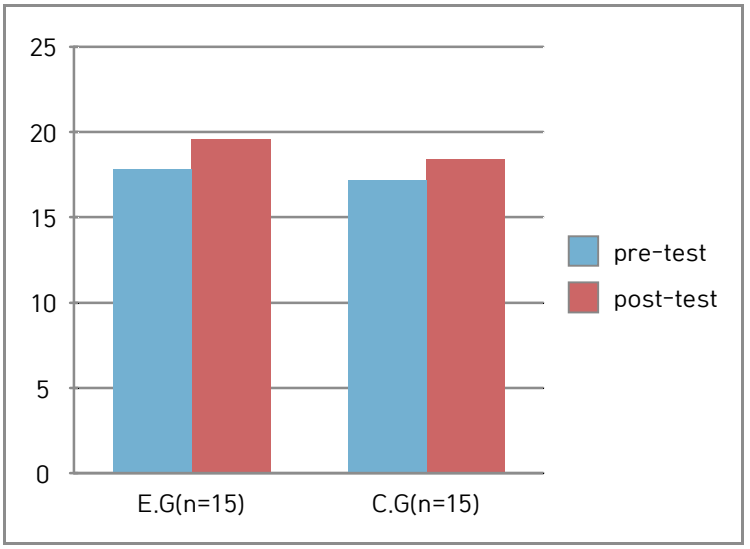
표 7. 근력(좌)의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
악력 (%)	E.G(n=15)	17.78±4.93	19.56±5.23	-5.874	.001***
	C.G(n=15)	17.16±2.98	18.41±3.78	-2.800	.014*
	t	.416	.692		
	p	.128	.216		

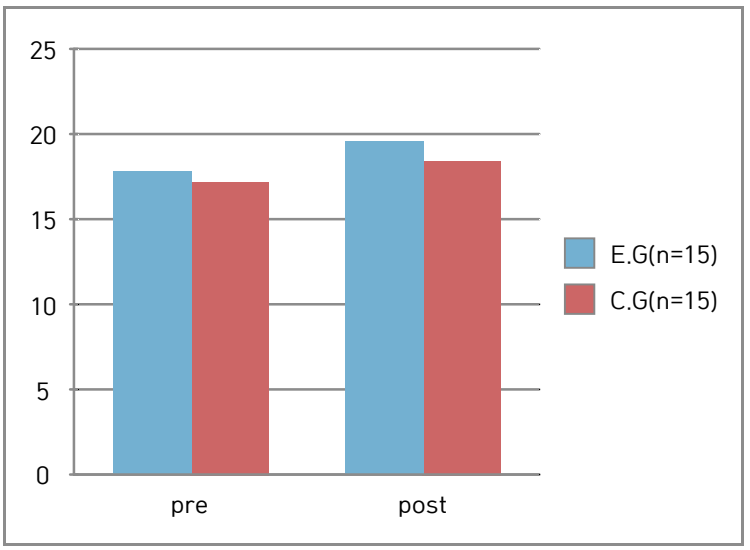
Values are mean±standard deviation
*p<.05, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 3> 운동그룹과 통제그룹의 근력(좌) 변화



<그림 4> 두 그룹간 실험 전·후 근력(좌) 변화

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

3. 근지구력의 변화

근지구력의 변화는 <표 8>, <그림 5>, <그림 6>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 22.93±8.32회에서 사후 29.00±8.10회로 증가하여 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 통제그룹은 사전 20.66±9.13회에서 사후 21.13±8.25회로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

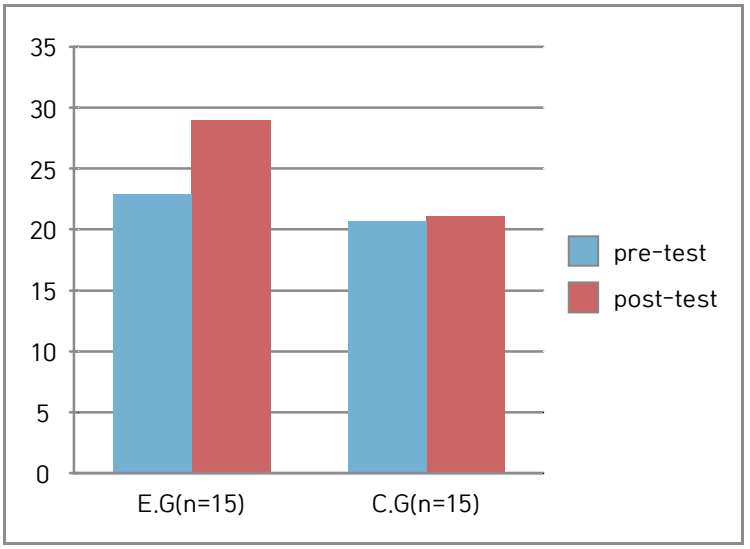
표 8. 근지구력의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
윗몸 일으키기 (회)	E.G(n=15)	22.93±8.32	29.00±8.10	-6.297	.001***
	C.G(n=15)	20.66±9.13	21.13±8.25	-.317	.756
	t	.710	2.634		
	p	.905	.873		

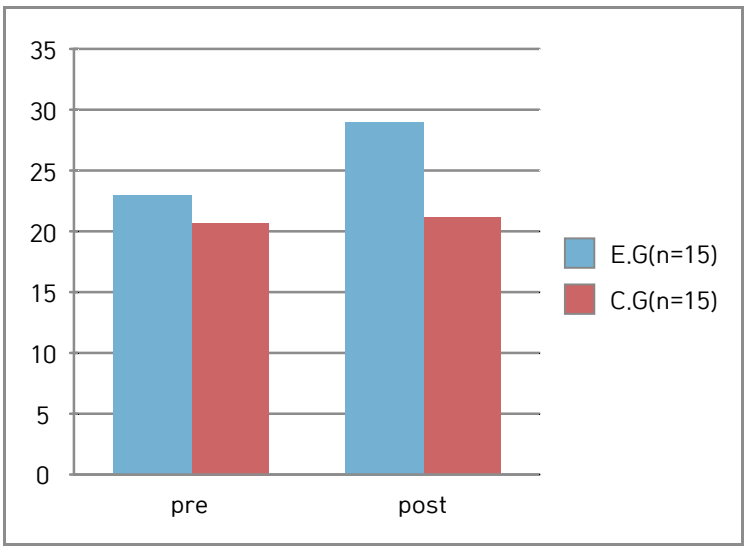
Values are mean±standard deviation
***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 5> 운동그룹과 통제그룹의 근지구력 변화



<그림 6> 두 그룹간 실험 전·후 근지구력 변화

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 심폐지구력의 변화

심폐지구력의 변화는 <표 9>, <그림 7>, <그림 8>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 59.60±24.79회에서 사후 72.66±23.50회로 증가하여 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 통제그룹은 사전 51.66±19.23회에서 사후 54.73±22.91회로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

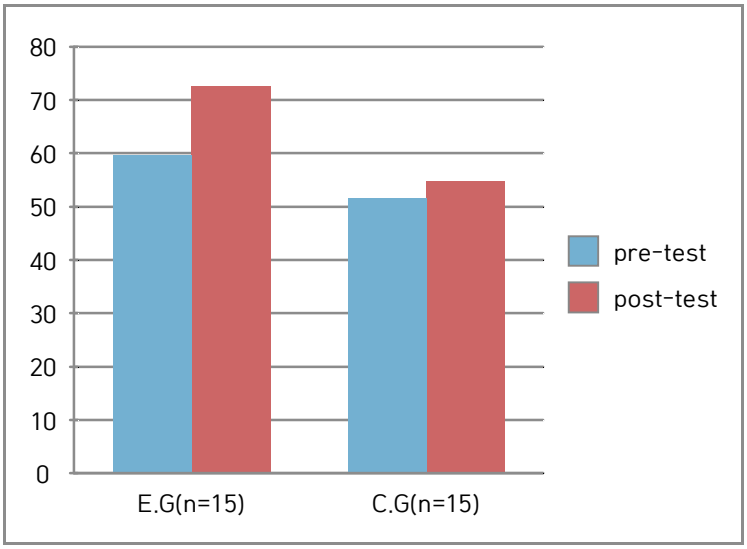
표 9. 심폐지구력의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
왕복오래달리기(회)	E.G(n=15)	59.60±24.79	72.66±23.50	-7.033	.001***
	C.G(n=15)	51.66±19.23	54.73±22.91	-1.592	.134
	t	.979	2.116		
	p	.107	.641		

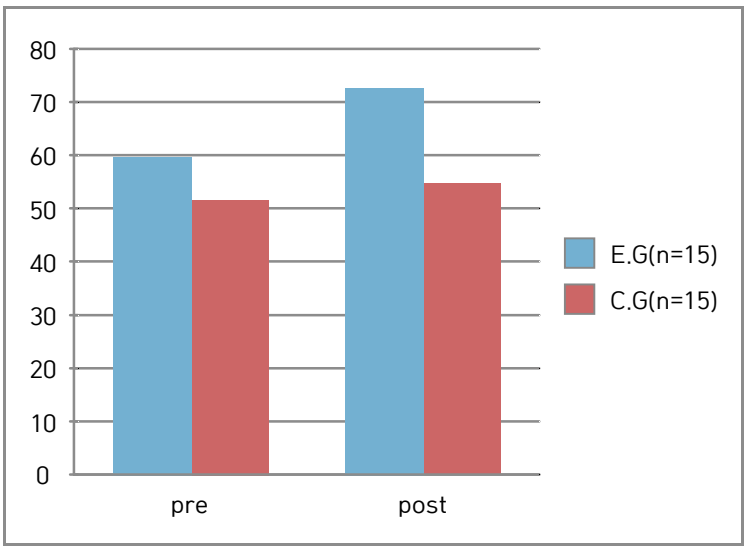
Values are mean±standard deviation
***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 7> 운동그룹과 통제그룹의 심폐지구력 변화



<그림 8> 두 그룹간 실험 전·후 심폐지구력 변화

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 유연성의 변화

유연성의 변화는 <표 10>, <그림 9>, <그림 10>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 8.44±4.93cm에서 사후 10.81±4.93cm으로 증가하여 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 통제그룹은 사전 10.60±5.86cm에서 사후 10.68±5.88cm으로 증가하였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

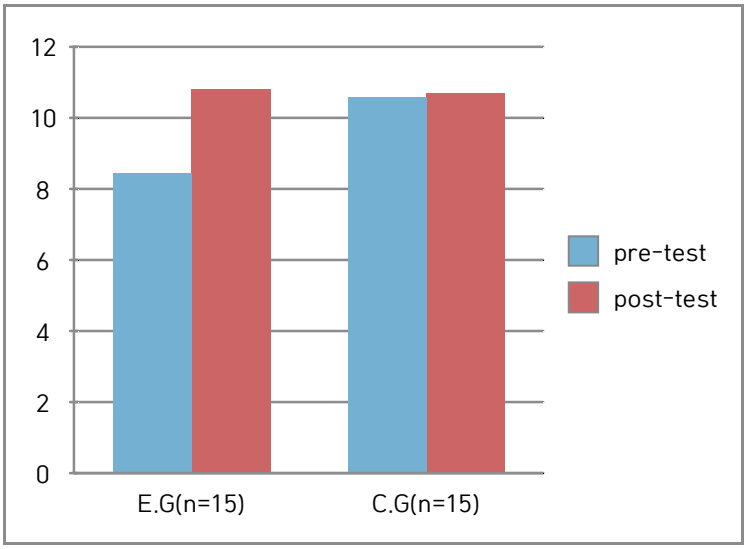
표 10. 유연성의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
유연성 (cm)	E.G(n=15)	8.44±4.93	10.81±4.93	-5.378	.001***
	C.G(n=15)	10.60±5.86	10.68±5.88	-.194	.849
	t	-1.092	.064		
	p	.729	.565		

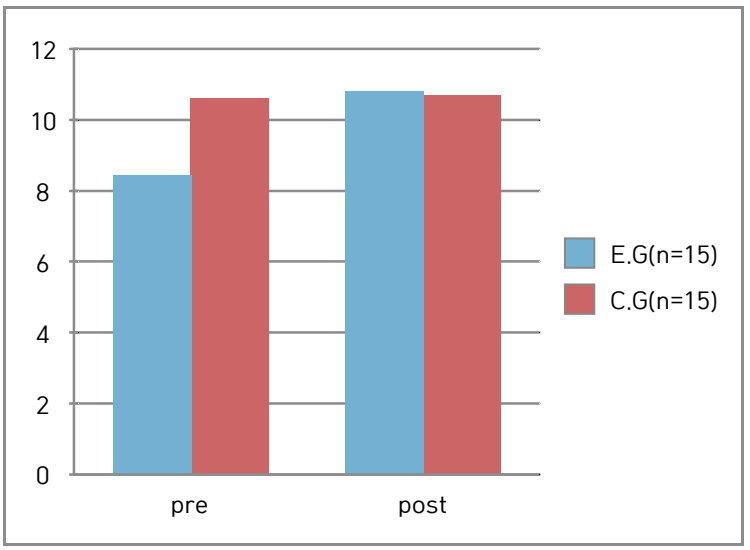
Values are mean±standard deviation
***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 9> 운동그룹과 통제그룹의 유연성 변화



<그림 10> 두 그룹간 실험 전·후 유연성 변화

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 민첩성의 변화

민첩성의 변화는 <표 11>, <그림 11>, <그림 12>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 32.86±4.91회에서 사후 35.13±5.22회로 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 통제그룹은 사전 32.80±4.63회에서 사후 33.60±4.98회로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

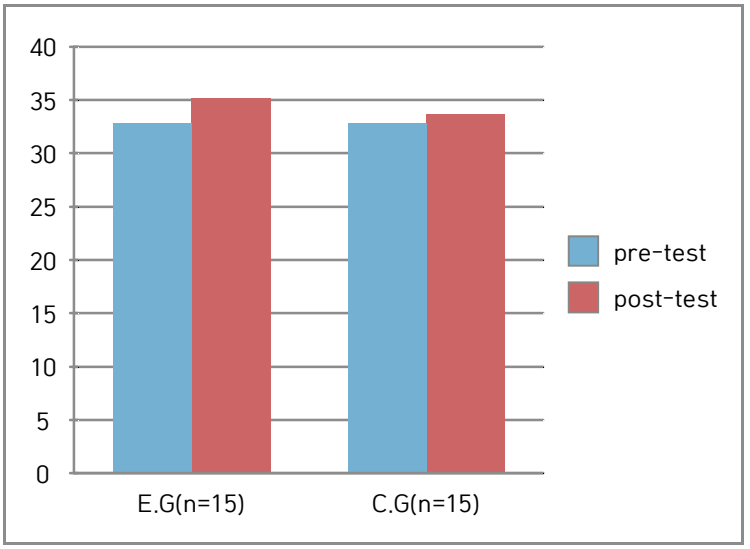
표 11. 민첩성의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
사이드 스텝 (회)	E.G(n=15)	32.86±4.91	35.13±5.22	-4.696	.001***
	C.G(n=15)	32.80±4.63	33.60±4.98	-1.075	.301
	t	.038	.823		
	p	.784	.980		

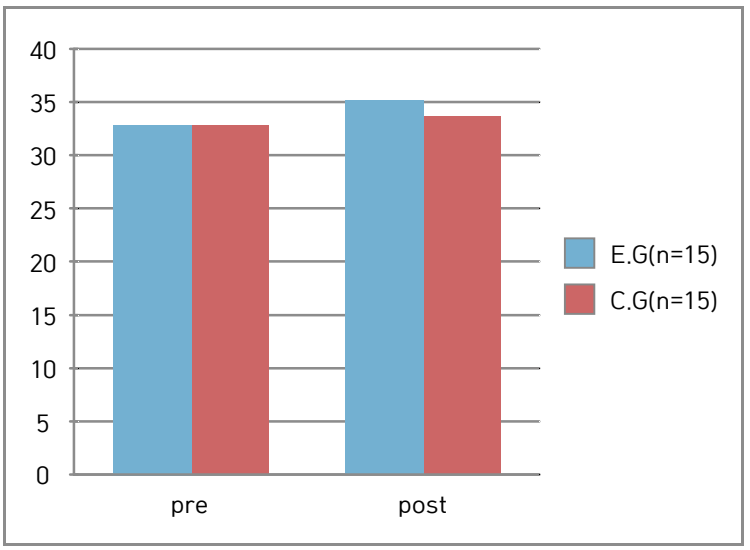
Values are mean±standard deviation
***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 11> 운동그룹과 통제그룹의 민첩성 변화



<그림 12> 두 그룹간 실험 전·후 민첩성 변화

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

7. 순발력의 변화

순발력의 변화는 <표 12>, <그림 13>, <그림 14>에 나타난 바와 같다. 운동그룹은 사전 141.60±21.72cm에서 사후 152.93±22.11cm로 증가하여 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 통제그룹은 사전 141.66±46.69cm에서 사후 142.46±15.07cm로 증가하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

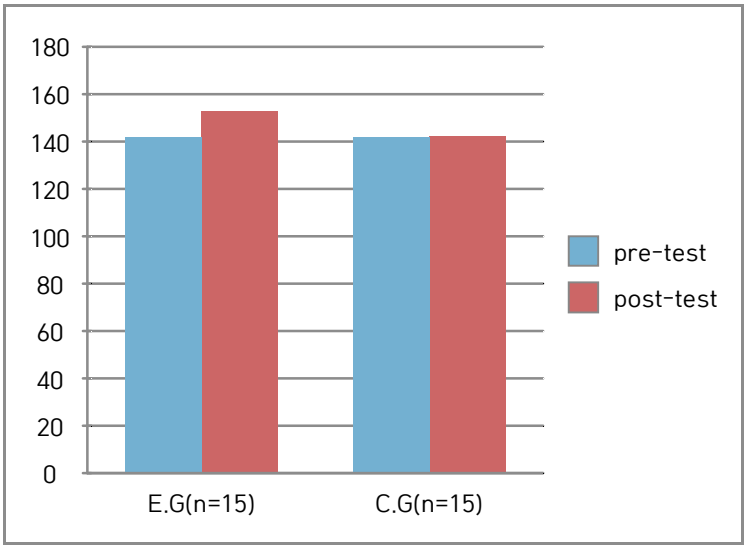
표 12. 순발력의 변화 M±SD

변 수		pre-test	post-test	t	p
제자리 멀리뛰기 (cm)	E.G(n=15)	141.60±21.72	152.93±22.11	-5.921	.001***
	C.G(n=15)	141.66±46.69	142.46±15.07	-.422	.680
	t	-.010	1.514		
	p	.106	.235		

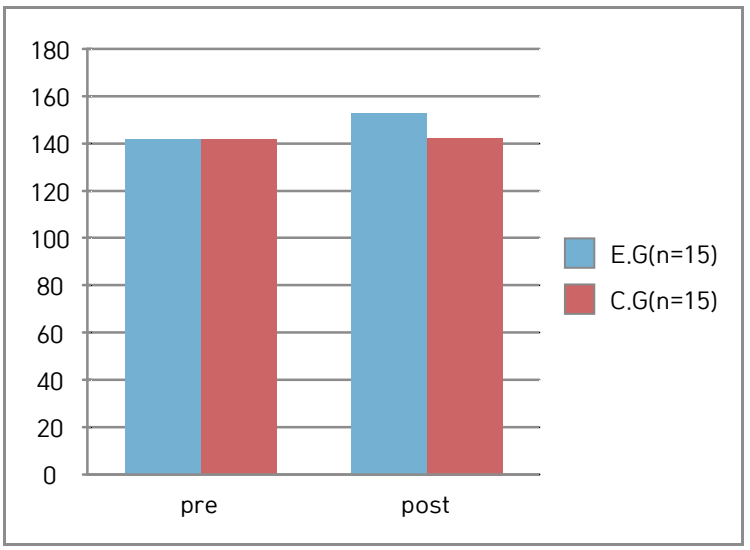
Values are mean±standard deviation
***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 13> 운동그룹과 통제그룹의 순발력 변화



<그림 14> 두 그룹간 실험 전·후 순발력 변화

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

본 연구는 방과 후 뉴스포츠 활동이 초등학생들을 대상으로 체력향상에 미치는 영향을 분석하여 방과 후 뉴스포츠 활동이 체력향상에 효율적인 운동프로그램 구성에 필요한 기초 자료를 제공하여 유용한 프로그램의 하나로 활용할 수 있는 방법을 다음과 같이 논의 하고자 한다.

체력은 근육운동이 요구되는 기본적인 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력으로 정의되며 건강의 필수요소로서(윤성덕 등, 2010) 각종 성인병을 예방하고 활기찬 삶을 영위하게 하며(박경애, 2009) 좋은건강의 척도로서 유용하게 사용된다(이창준, 2005).

근력의 향상은 '8주간의 걷기와 줄넘기의 고강도 복합운동이 초등학교 3학년 비만학생의 체력과 신체구성에 미치는 영향'에서 김광희(2009)의 연구와 8주간 순환 운동 및 놀이가 초등학교 비만아동의 체력에 미치는 영향에서 유의한 차이를 보여 안일전(2009)의 연구와 일치한다. 또한 초등학생들의 비만관리 프로그램을 통한 기초체력에 미치는 영향에서 근력에 유의한 차이를 보여(유현호, 2013) 본 연구의 결과와 일치한다. 본 연구에서는 방과후 초등학생들의 뉴스포츠 활동을 통하여 패드민턴과, 티볼에서 라켓을 잡는 운동으로 인하여 근력의 향상이 있다고 판단된다.

근지구력이란 동일한 움직임이나 압력을 반복하는 근의 근력 또는 일정기간동안 근의 긴장을 지속하는 근의 능력을 뜻하며, 강도의 변화가 있는 운동에서 근의 수축과 이완을 반복할 수 있는 능력을 나타내는 동적 근지구력과 일정 부하에 대해서 근 수축을 지속할 수 있는 능력인 정적 근지구력으로 구분한다(김재훈 등, 1999). 근지구력의 향상은 안익수(2012)는 뉴스포츠 프로그램의 적용이 청각장애 중학생의 체력향상에 미치는 영향에서 근지구력의 향상이 있다고 보고 하였으며, 심명섭(2009)은 고등학교 방과 후 신체활동 참여가 체력 향상에

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

미치는 영향에서 근지구력의 향상이 되었다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치하였다.

심폐지구력은 상대적으로 긴 시간동안 중간정도에서 높은 정도까지의 운동강도 범위 내에서 대근활동이나 전신 활동을 수행할 수 있는 능력으로 정의된다(박선영, 2010). 심폐지구력의 향상은 배용정(2008)은 음악 줄넘기 운동이 학생들의 심폐지구력 향상에 도움을 준다고 하였으며, 정선길(2010)은 건강 걷기 운동이 심폐지구력 향상에 도움이 준다고 하였으며, 이일(2011)은 방과 후 체육활동에 참여 학생의 심폐지구력이 향상되었고 보고하였고, 황현준(2014)은 방과 후 자율체육활동이 초등학생의 건강체력과 창의성에 미치는 영향에서 심폐지구력이 향상되었다고 보고하였다. 이는 본 연구와 일치하는 결과를 나타내었다.

유연성(flexibility)은 부드러운 움직임을 조절하는 능력으로 올바른 자세유지, 운동기능의 촉진과 발달 그리고 일상생활이나 운동수행 중 발생할 수 있는 상해예방에 중요한 역할을 한다. 고영완 등 (1997)은 관절, 힘줄, 인대, 근육 등 부드러운 조직의 상태와 조건에 따라 관절의 운동범위는 최대가 되며, 불안정한 자세나 근 긴장을 감소시켜 성장에 영향을 미친다고 하였다. 유연성의 향상에서 박효익(2011)은 규칙적인 운동이 초등학생의 유연성 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 박민섭(2011) 또한 유연성이 체력요소별 변화에서 가장 큰 상관관계를 나타냈다. 또한 김대한(2014)은 방과 후 뉴스포츠 프로그램이 청소년의 건강관련 체력에 미치는 영향의 연구에서 유연성이 증가하여 본연구의 결과와 일치한다.

신체의 일부분이나 전체를 재빠르게 움직이거나 방향을 바꾸는 능력인 민첩성은 일상생활 활동수행 및 건강에 형향을 미치기보다는 스포츠활동이나 운동경기를 보다 잘 수행하는데 필요한 운동기능 체력요인으로 간주할 수 있다(고영완 등, 1997).민첩성의 향상에서는 김동오(2007)는 방과 후 체육특기적성 활동이 초등학생의 체력에 미치는 영향에서 민첩성이 향상되었다고 보고하였으며, 이정수(2012)는 방과후 신체활동프로그램이 남자중학생들의 체력향상에서 민첩성이 긍정적인 결과로 나타냈다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장·단기동안 환경에 운동신경으로 대처를 잘 하도록 하는 힘과 속력을 종합한 것을 순발력이라 한다(고영완 등, 1997). 순발력의 향상에서는 안익수(2012)는 뉴스포츠 프로그램의 적용이 청각장애 중학생의 체력향상에 미치는 영향에서 순발력의 향상이 있다고 보고 하였으며, 권경관(2008)은 중학생의 방과 후 체육활동이 체력에 미치는 영향의 연구에서 순발력에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구와 일치한 결과를 나타내었다.

이준호(2013)은 뉴스포츠와 건강교육이 대학생의 체력과 건강통제행위 및 건강증진행위에 미치는 영향의 연구와 이호일(2003)은 교양체육에 참여한 학생들의 체력 중 유연성, 순발력, 민첩성이 유의한 변화가 나타나지 않았다고 제시하여 상이한 결과를 나타낸다.

따라서 본 연구에서도 위의 선행연구와 같이 체력요인(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성)에서 모두 긍정적인 효과가 타나났다. 또한 성장기 아이들에게 방과 후 체육활동이 여러 선행연구들과 본연구의 결과를 토대로 학교 체육의 활성화와 실제 학교에서 비만 학생들의 각종 성인병을 예방하는 기초자료를 제공하는데 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결 론

본 연구는 방과후 뉴스포츠활동(패드민턴, 티볼, 풋살)을 12주간 실시하여 초등학생 30명을 선정하여 운동그룹(n=15), 통제그룹(n=15)으로 무선 배치 및 분류하고, 체력변화에 미치는 영향을 분석하였다. 측정은 전과 후 총 2회 측정하였으며, 모든 피험자로부터 얻어진 자료로부터 집단 내에서는 대응표본 t-test를, 집단간에는 독립표본 t-test를 실시하였으며, 유의수준은 $p<.05$로 설정하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

체력의 변화에서는 운동그룹에서 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며($p<.001$), 통제그룹에서는 근력에서만 유의하게 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p<.05$). 또한 두 집단간 실험 전·후 비교에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이상에서와 같이 초등학생들에게 방과후 뉴스포츠 활동 프로그램을 실시하여 체력수준(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성)이 증가하는 것을 확인하였다. 방과 후 뉴스포츠 활동(패드민턴, 티볼, 풋살)을 통하여 체력증진에 긍정적인 영향을 미쳤지만 어떠한 종목에서 긍정적인 결과를 얻었는지 알기 위해서 각각의 뉴스포츠 종목을 통하여 비교분석 하여, 좀 더 명확한 자료를 얻기 위해서는 더 많은 연구대상과 다양한 측정 방법 등에 대한 비교·분석의 연구가 이루어져야 할 것이라 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅶ. 제 언

1. 운동량의 가감이 폭넓게 이루어질 수 있는 다양한 뉴스포츠 프로그램의 개발이 필요하며 뉴스포츠 운동의 생활화를 위해 다양한 활동 자료들이 개발되어야겠다.

2. 뉴스포츠 프로그램과 병행하여 실시할 수 있는 체력요소별 운동종목을 선정하고 훈련방법과 지도 자료의 많은 보급이 필요하겠다.

3. 차후 연구에서는 줄넘기의 운동 빈도 및 강도의 재조정을 통해 순발력에 효과가 있는 새로운 프로그램의 개발이 요구된다.

4. 선행 연구들에 의하면 뉴스포츠 운동이 심폐 지구력 운동에 효과가 있는지에 상이한 분석을 하고 있다. 따라서 차후 연구에서는 사전 체력측정과 순환기능 측정을 통해 개인별 뉴스포츠 프로그램 강도를 조정하여 뉴스포츠 프로그램을 실시한 후 심폐지구력 측정이 요구된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강동구(2003). 뉴스포츠 체육수업의 유형별 참여가 체육수업 만족도와 학교생활 만족도에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원.

고문수, 이양구, 김무영(2011). 뉴스포츠 활용 체육수업에 대한 초등학생의 경험. 한국체육교육학회지.

고영완, 김광래(1997). 두 가지 운동 강도의 벤치스텝핑 훈련 프로그램에 따른 중년여성의 혈정지질변화. 대한스포츠의학회지, 15(1): 110-118.

곽은창, 박온서(1998). 중학생들의 체유수업 인식에 관한 주요 사건기록 연구. 한국스포츠교육학회지.

구본훈(2011). 학생건강체력평가제(PAPS)의 이해와 개선방향. 위덕대학교 교육대학원 석사학위 논문.

권경관(2008). 중학생의 방과 후 체육활동이 체력에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

김광희(2009). 8주간의 걷기와 줄넘기의 고강도 복합운동이 초등학교 3학년 비만학생의 체력과 신체구성이 미치는 영향. 대진대학교 교육대학원 석사학위논문.

김동규, 정태진(2005). 방과 후 스포츠 활동의 의의와 정착을 위한 실천과제. 한국체육철학회.

김동오(2007). 방과 후 체육특기적성 활동이 초등학생의 체력에 미치는 영향. 신라대학교 대학원 석사학위논문.

김상도(2009). 맞춤형 체력프로그램이 초등학생의 건강체력 및 학교생활만족도에 미치는 영향. 춘천교육대학교 교육대학원

김상돈, 강경진, 이안수(2012). 중학생들의 신체활동과 체력에 대한 방과후 체육활동의 효과. 중등교육연구.

김수민(2009). 초등학새의 방과 후 뉴스포츠 활동참여와 사회성 발당과의 관련

Collection @ chosun

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

성. 진주교육대학교 교육대학원.

김승재, 김진희, 홍석표(2008). 뉴스포츠 운영을 통한 학교체육 활성화 방안. 한국체육학회지.

김윤일(2002). 방과후 자율 체육활동이 기초체력에 미치는 영향. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김재훈, 김근수, 진영수, 박정태, 지용석, 이헌, 백기택(1999). 건강관련 체력과 주관적 건강인식에 관한 연구. 한국보건교육건강증진학회지, 16(1): 83-100.

김하나(2013). 중학생 방과 후 스포츠 활동 참여가 신체적 자기효능감 및 또래관계에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원.

김현우(2010). 뉴스포츠를 적용한 체육수업과 전통적 체육수업의 수업참여요인 및 수업만족도 비교. 한국체육학회지.

노영호(2001). 아동의 체지방량과 체력요인 기록간의 차이분석. 서울대학교 석사학위논문.

류태호(2006). 뉴스포츠의 이해와 실천. 서울: 도서출판 무지개사.

박선영(2010). 운동장 유·무가 초등학교 학생의 체격·체력 및 신체조성에 미치는 영향. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

박중규(2013). 중학생의 뉴스포츠 수업에 대한 만족도 조사. 공주대학교 대학원 석사학위논문.

배용정(2008). 음악줄넘기 운동을 통한 중학생의 신체조성 및 체력에 미치는 영향. 신라대학교 대학원 석사학위논문.

봉재옥(2006). 방과 후 체육활동 참여가 신체적 자기개념 및 체육수업재미에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원.

생활체육지도자연수원(2010). 2급 생활체육지도자 연수교재. 국민체육진흥공단 체육과학연구원.

심명섭(2009). 고등학교 방과 후 신체활동 참여가 체력 향상에 미치는 영향. 서울시립대학교 교육대학원 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

안익수(2012). 뉴스포츠 프로그램의 적용이 청각장애 중학생의 체력향상에 미치는 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.

안일전(2009). 8주간의 순환운동 및 놀이가 초등학교 비만아동의 체력에 미치는 영향. 동양대학교 대학원 석사학위논문.

유현호(2013). 비만관리프로그램이 초등학교 비만학생들의 비만도 및 기초체력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이근오(2007). 뉴스포츠 활동이 초등학생의 체육학습에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문 한국교원대학교 대학원.

이미현(2008). 초등학생의 체력과 골격성숙도 및 비만도와의 관계. 용인대학교 교육대학원.

이병학(2011). 지적장애 중학생의 뉴스포츠 프로그램 참여가 물체조작 운동기술에 미치는 효과. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이석인, 김대한, 박수현(2011). 뉴스포츠 수업이 초등학생의 기초체력과 학교생활만족도 향상에 미치는 영향. 한국스포츠학회지.

이석호(2003). 청소년의 방과 후 자율 스포츠 활동과 스포츠맨십 성향의 관계. 충남대학교 대학원.

이영미(2011). PAPS에 의한 건강증진프로그램 참여가 초등학생 건강체력에 미치는 영향. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위 논문.

임우택(2001). 지역 활성화를 위한 뉴스포츠 도입 방안. 한국스포츠산업·경영학회지, 제6권 2호, 239-251.

이일(2011). 방과 후 체육활동을 통한 초등학생의 신체조성 및 건강체력의 변화. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

이정수(2012). 방과 후 신체활동프로그램이 남자 중학생들의 체력향상에 미치는 영향. 서울시립대학교 교육대학원 석사학위논문.

이준호(2013). 뉴스포츠와 건강교육이 대학생의 체력과 건강통제행위 및 건강증진행위에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 박사학위논문.

장아령(2011). 초등학교 게임 활동 수업에 있어서 뉴스포츠의 적용에 관한 교사

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인식. 미간행 석사학위논문 서울교육대학교 교육대학원.

정기채(2005). 중등체육과 직무연수 자료집: 체육교육 현장에서 뉴스포츠의 적용계획. 광주교육청.

정선길(2010). 건강 걷기 운동이 초등학교 5,6학년 학생의 체력·체력 및 신체조성에 미치는 영향. 부산교육대학교 대학원 석사학위논문.

주영현(2012). 뉴스포츠 활동이 초등학교 고학년의 체육 학습의욕과 수업 만족도에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위 논문.

한선희(2003). 수준별 게임 활동을 통한 초등학생의 체력과 스포츠 기본 기능 향상. 인천교육대학교 교육대학원.

황현준(2014). 방과 후 자율체육활동이 초등학생의 건강체력과 창의성에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

dCollection @ chosun