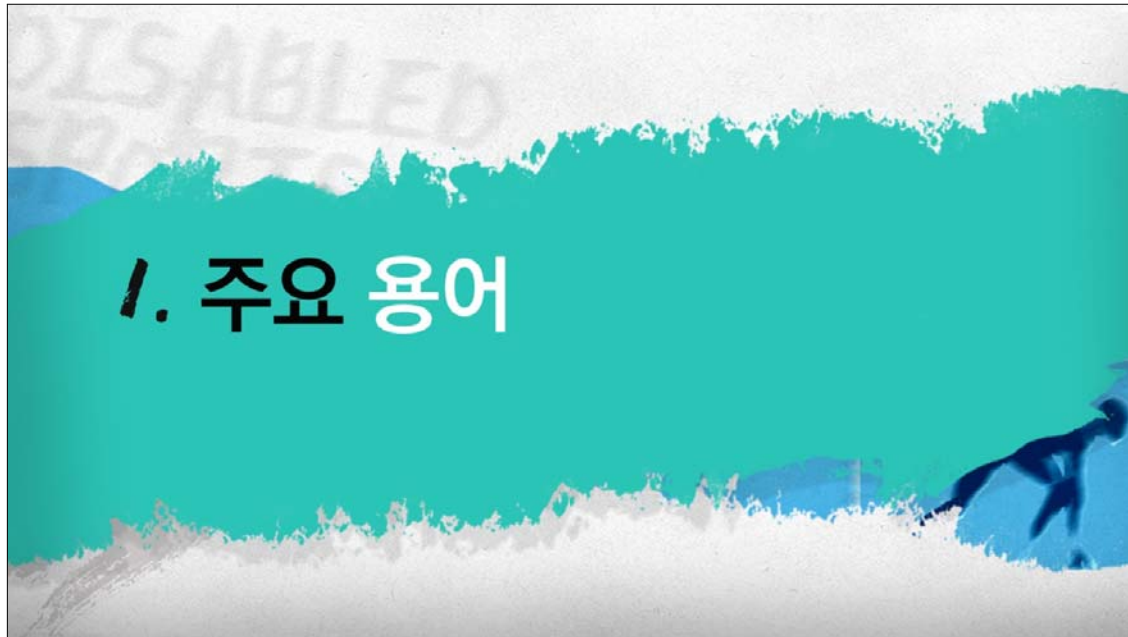


운동생리학의 개관

오늘의 주제

<p>운동생리학</p> <p>오늘의 주제</p> <p><u>학습목차</u></p> <ul style="list-style-type: none">① 주요 용어② 운동생리학의 개념 <p>DISABLED SPORTS LEADER</p>	<p>Memo</p>
--	-------------

본 학습 | 1. 주요 용어



운동생리학

1. 주요 용어

1 신체활동

- ▷ 골격근이 움직여서 일어난 인체의 움직임
- ▷ 일상적인 활동과 스포츠, 댄스를 모두 포함

Memo

본 학습 | 1. 주요 용어

운동생리학

1. 주요 용어

2 운동(1/2)

- ▷ 체력을 향상시키거나 유지하기 위한 목적
- ▷ 계획적이고 체계적이며 반복적인 신체활동

운동생리학

1. 주요 용어

2 운동(2/2)

✓ 운동의 효과



Memo

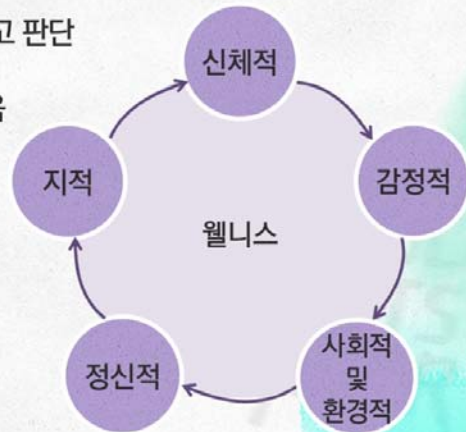
본 학습 | 1. 주요 용어

운동생리학

1. 주요 용어

3 건강과 웰니스

- ▶ 초창기의 건강: 단순히 질병의 유무만을 가지고 판단
- ▶ 이제는 질병의 유무만을 가지고 판단하지 않음



운동생리학

1. 주요 용어

4 체력

1) 신체활동의 기초가 되는 능력

▶ 과거의 분류

방위체력

행동체력

▶ 현재의 분류

건강관련체력

운동관련체력

Memo

본 학습 | 1. 주요 용어

Memo	<div>운동생리학</div> <div>1. 주요 용어</div> <div>4 체력</div> <div>2) 건강관련체력은?</div> <div><div>근력</div><div>근지구력</div><div>유연성</div><div>심폐지구력</div><div>신체조성</div></div>
	<div>운동생리학</div> <div>1. 주요 용어</div> <div>4 체력</div> <div>3) 운동관련체력은?</div> <div><div>협응성</div><div>스피드</div><div>평형성</div><div>민첩성</div></div> <div>• 근골격계와 신경계가 중요 작용</div>

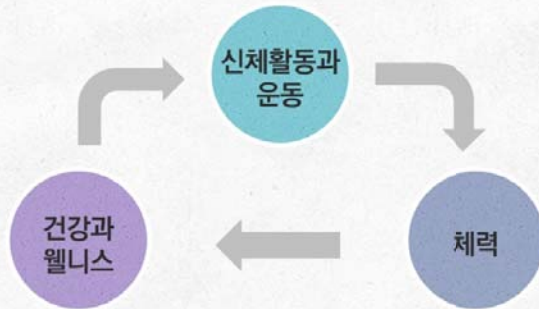
본 학습 | 1. 주요 용어

운동생리학

1. 주요 용어

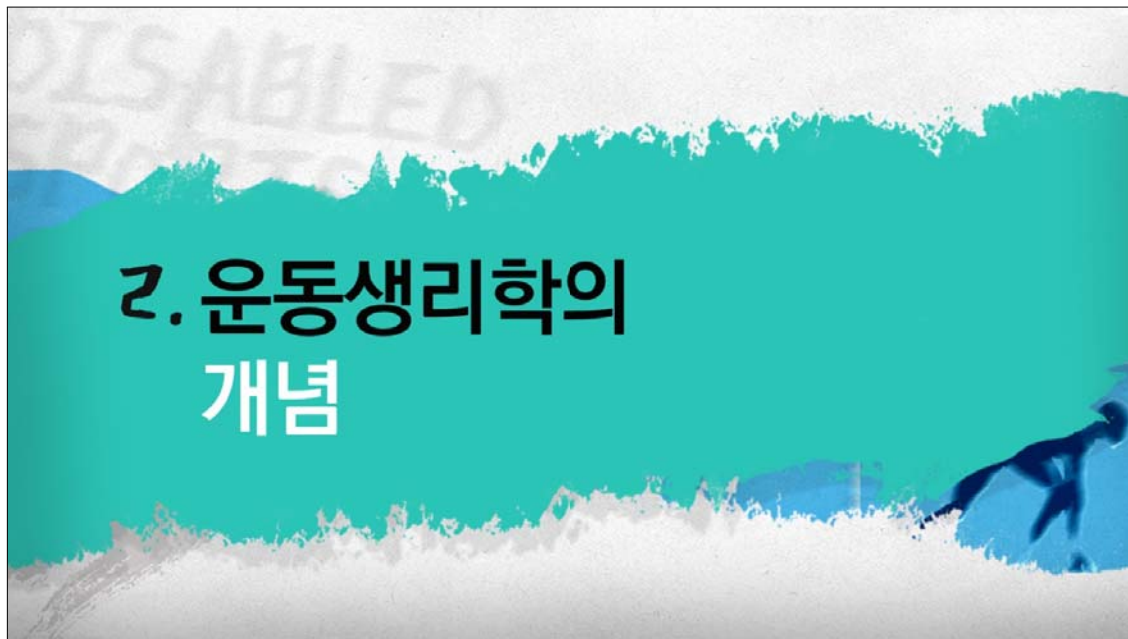
4 체력

4) 신체활동, 운동과 체력 및 건강과의 관계



Memo

본 학습 | 2. 운동생리학의 개념



운동생리학

2. 운동생리학의 개념

1 운동생리학의 정의

- ▷ 생리학: 자연을 연구한다는 의미의 라틴어에서 유래
 - Physiology: physio (nature: 자연) + logy (science: 과학, 학문)

! 운동생리학이란?

운동을 할 때 구조와 기능의 변화를 연구하는 학문

Memo

본 학습 | 2. 운동생리학의 개념

	<p>운동생리학</p> <p>2. 운동생리학의 개념</p>
	<p>운동생리학</p> <p>2. 운동생리학의 개념</p> <p>1 운동생리학의 정의</p>
<p>Memo</p>	

본 학습 | 2. 운동생리학의 개념

	<p>운동생리학</p> <p>2. 운동생리학의 개념</p> <p>2 운동생리학의 인접 학문</p> <p>1) 운동생화학 (exercise biochemistry)</p> <p>▷ 운동 중 생화학적, 분자생물학적 관점에서 다루는 학문</p> <p>2) 스포츠영양학 (sports nutrition)</p> <p>▷ 여러 가지 영양소 및 식이보충물 등을 이용하여 운동 중 수행력 또는 회복 능력을 개선할 수 있도록 도와주는 학문</p>
	<p>운동생리학</p> <p>2. 운동생리학의 개념</p> <p>2 운동생리학의 인접 학문</p> <p>3) 트레이닝론 (training method theory)</p> <p>▷ 과학적이고 체계적인 트레이닝의 효과를 극대화하기 위한 연구 분야</p> <p>4) 운동처방</p> <p>▷ 건강 증진 및 체력 향상을 목적으로 운동의 질(운동강도와 운동형태)과 양(운동빈도와 운동시간)을 결정해주는 연구 분야</p>
Memo	

본 학습 | 2. 운동생리학의 개념

	<div>운동생리학</div> <div>2. 운동생리학의 개념</div> <div>2 운동생리학의 인접 학문</div> <div>5) 스포츠의학</div> <div>▷ 기초 의과학 분야와 임상 분야를 망라한 의학적 지식을 바탕으로 스포츠와 인체의 관계를 연구하는 학문</div>
	<div>운동생리학</div> <div>2. 운동생리학의 개념</div> <div>3 운동생리학 연구 역사</div> <div>미국 : 하버드피로연구소</div> <div>1920년대 호흡생리학의 권위자인 핸더슨(L. Henderson)이 설립하여 시작 산소부채, 탄수화물과 지방 대사, 환경생리학, 임상생리학, 노화, 혈액 및 체력 등 여러 분야의 연구가 수행됨</div>
Memo	

본 학습 | 2. 운동생리학의 개념

	<div>운동생리학</div> <div>2. 운동생리학의 개념</div> <div>3 운동생리학 연구 역사</div> <div>유럽 : 카롤린스카연구소<ul style="list-style-type: none">- 스웨덴 소재, 유럽의 운동생리학 연구의 토대 형성- 대표 학자 : 오스트란트, 살틴 등</div> <div>한국 한국체육과학연구원 ⇨ 한국스포츠정책과학원</div>
Memo	

마무리하기

운동생리학

마무리하기

1 주요 용어

신체활동은 골격근의 움직임, 운동은 체력 향상을 위한 신체활동 건강의 개념이 확산되어 웰니스까지 포함하고, 건강관련체력은 근력근지구력, 유연성 등이며, 운동관련체력은 협응성, 스피드, 민첩성 등이다.

2 운동생리학의 개념

인접 학문에는 운동생화학, 스포츠영양학, 트레이닝론, 운동처방, 스포츠의학이 있음

운동생리학

마무리하기

3 운동생리학 연구 역사

미국은 하버드피로연구소, 유럽은 스웨덴의 카롤린스카야 연구소, 한국은 한국스포츠정책과학원이 중요한 역할을 함

Memo

본 내용은 경기도청에서 제작한 것으로 저작권법에 보호를 받고 있어 무단으로 이용할 수 없습니다.