



Materiały edukacyjne opracowane w ramach projektu:

” Naprzeciw płynącej fali”. Podniesienie kompetencji osób pracujących z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie nauczania bezpiecznego korzystania z wody (basen, jezioro, morze itd.)

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Apertus w ramach Programu Erasmus+

Czas realizacji projektu: 01.09.2019-31.03.2020

Finansowanie ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+:
9128,00 EUR

**Innowacyjne metody zajęć na basenie prowadzone dla
młodzieży niepełnosprawnej przez Stowarzyszenie
Íþróttafélagið Ösp w Reykiawiku na Islandii.**

Spośród wielu form rekreacji ruchowej, która ma ogromny wpływ na poprawę jakości życia, a także rehabilitację zdrowotną osób z niepełnosprawnością, ważną rolę odgrywa kontakt z wodą na pływalniach i w parkach wodnych, które coraz częściej powstają w okolicach wielu miast, osiedli i gmin. Dzięki możliwości korzystania z nich, młodzieży i nie tylko z różnymi problemami zdrowotnymi mają sposobność rozwijania swych umiejętności pływackich w ramach zajęć sportowych, rekreacyjnych i rehabilitacji ruchowej. Ważnym aspektem obcowania z wodą osób z niepełnosprawnością jest również możliwość uczestnictwa tych osób w zajęciach lub przebywania w wodzie na tych samych zasadach co inni użytkownicy basenów, co z punktu widzenia integracji społecznej i wyrównywania szans ma szczególne znaczenie, gdyż podnosi ich samoocenę oraz wzmacnia poczucie więzi ze społeczeństwem. W celu wzbudzenia odpowiedniej motywacji, zainteresowania tą formą aktywności, wymyślone są coraz to nowsze metody pracy modyfikowane z ćwiczeń na lądzie i przystosowane do warunków ich wykonywania w wodzie. Wykorzystywanie nowoczesnego sprzętu, akcesoriów, oprawy muzycznej itp. powoduje zainteresowanie i chęć podjęcia wyzwania. Coraz więcej możliwości wspierania rozwoju osób z problemami może odbywać się w wodzie. Dzięki pracy wielu specjalistów, pojawiają się specjalistyczne terapie, dostosowane do potrzeb różnych uczestników. Islandia to kraj, gdzie sport wodny odgrywa ważną rolę społeczną, a dowodem na to może być fakt, że dzieci sześćioletnie powinny umieć pływać. To właśnie w stolicy Islandii – Reykjaviku swoją siedzibę ma Stowarzyszenie **Íþróttafélagið Ösp**, skupiające osoby niepełnosprawne intelektualnie, z Zespołem Downa, z Autyzmem i inne. w czasie realizacji wspólnego projektu w ramach programu Erasmus+, członkowie Stowarzyszenia Apertus mieli okazję obserwować innowacyjne metody pracy z młodzieżą niepełnosprawną na basenie. Niektóre z nich zdobywają także w Polsce coraz większą popularność.

1. Aquacycling (hydrospining)

Aquacycling, czasami nazywany też hydrospiningiem, to zajęcia grupowe podobne do spinningu, ale odbywające się w wodzie. Uczestnicy pedałują na rowerach zanurzonych niemal w całości w basenie (po wejściu na siodełko zanurzeni są mniej więcej do pasa). Opór wody powoduje, że nogi pracują ze zdwojoną siłą, a skóra poddawana jest dynamicznemu masażowi. Dzięki temu tkanka tłuszczowa zgromadzona wokół ud i pośladków ulega rozbiciu, zlikwidowany zostaje cellulit, a skóra staje się gładsza i bardziej jędrna.

Aquacycling polecany jest każdemu niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. To odpowiednia forma aktywności dla osób cierpiących na choroby układu kostnego, ponieważ nie obciąża stawów. Jest także idealna dla osób z nadwagą. Takim zajęciom przewodniczy instruktor, który mówi w jakim tempie mają jechać. Daje on dużą motywację innym ćwiczącym. Warto wspomnieć tu o braku rywalizacji, gdyż jazda odbywa się w miejscu, jednak można pobijać swoje wyniki z treningu na trening. Ta forma ruchu, charakteryzuje się niewielkimi wymaganiami choreograficznymi, a więc jest polecana dla wszystkich. Nie trzeba się martwić, że nie zapamięta się układu. Osoby, które pragną podnieść swój poziom sprawności fizycznej na pewno skorzystają z tej formy aktywności fizycznej.

2. Aqua zumba

Zajęcia Zumbi są organizowane również na basenach. Idea jest podobna jak w zajęciach tańca Zumbi – uczestniczki naśladują ruchy pokazywane przez instruktora ćwicząc w rytmie latynoskich hitów. Trudność polega na tym, że trzeba poruszać się będąc zanurzonym w wodzie przynajmniej do wysokości klatki piersiowej. Zumba w takich warunkach wygląda może mniej efektownie i jest dużo wolniejsza, ale z drugiej strony zmusza mięśnie do maksymalnego wysiłku powodując jeszcze szybsze spalanie kalorii. Przy okazji skóra staje się bardziej jędrna, napięta, a cellulit dużo mniej widoczny. Ponadto ćwiczenia przy muzyce powodują odprężenie, chęć wykonywania ruchów, które na lądzie były by trudne do odtworzenia. Prowadzący pokazuje grupie kroki stojąc na krawędzi basenu. Pozwala to na lepszą widoczność. Energetyczna muzyka sprawia, że nogi same rwą się do tańca, a humor momentalnie się poprawia. Zajęcia aqua zumbi trwają ok. godziny. Choreografia składa się głównie z ćwiczeń wykonywanych w miejscu, np. Podskoki, przeskoki, machanie rękami itp. Ruchy te są dopasowywane do tempa oraz rytmu danego utworu. Istnieją takie opinie, że zajęcia bardziej przypominają imprezę taneczną niż trening kardio.

3. Aqua aerobik

Zajęcia z aqua aerobiku łączą w sobie zalety wysiłku kardio i siłowego. Ćwiczenia wykonywane w basenie mogą rozwijać kondycję i wytrzymałość (na przykład trucht czy pajacyki w wodzie), a także wzmacniać mięśnie i ujędrniać kluczowe partie ciała: nogi, ramiona, brzuch, pośladki. Dzięki sile wyporowej wody wysiłek nie obciąża stawów, a ryzyko kontuzji jest minimalne.

Tego typu gimnastyka zbawiennie oddziałuje na kręgosłup niwelując bóle i sztywność spowodowane siedzącym trybem życia. Jest też polecana osobom otyłym, które w wodzie mogą poczuć się lżej i z łatwością wykonywać ćwiczenia, które poza basenem sprawiają im trudność. Najczęściej zajęcia te prowadzone są w grupie. Ma to szczególne znaczenie przy nawiązywaniu kontaktów, odnalezieniu się jako członek grupy społecznej.

4. Aqua joga

Aqua joga to połączenie ćwiczeń znanych z tradycyjnej jogi z aqua aerobikiem. Zajęcia prowadzone są w spokojnym tempie, a ich celem jest rozciągnięcie, dotlenienie i odprężenie ciała. Woda dodatkowo pogłębia uczucie rozluźnienia, dzięki czemu aqua joga to idealne zajęcia dla osób zestresowanych, spiętych, szukających odskoczni od codziennej gonitwy.

Warto dodać, że joga w wodzie jest mniej kontuzjogenna i w większym stopniu odciąża kręgosłup oraz stawy niż ćwiczenia na macie. Dzięki temu, że w wodzie nasze ciało waży o

70% mniej niż na powierzchni, wykonywanie większości pozycji przychodzi nam dużo łatwiej. Program takich zajęć ma w sobie ćwiczenia siłowe, ćwiczenia oddechowe, koncentrację, medytacji oraz kontemplację. Podczas aqua jogi wykorzystuje się spokojną muzykę, która pozwala lepiej wsłuchać się w swoje ciało oraz bardzo dobrze oddziałuje na ciało, umysł i emocje. Zajęcia Aqua Jogi pozwalają na wyciszenie organizmu i pozbycie się nadmiaru stresu w optymalnych warunkach środowiska wodnego (temperatura wody około 35 stopni.). Podczas tego typu zajęć wykorzystuje się kolorowe światła, zapachy, które sprawiają że atmosfera jest naprawdę wyjątkowa. Aqua Joga to zupełnie inna forma ruchu w wodzie adresowana do osób w różnym wieku oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej.

5. Gimnastyka usprawniająca

Gimnastyka usprawniająca w basenie przeznaczona jest dla osób, którym dokuczają bóle pleców, mięśni i stawów. To forma łagodnej rehabilitacji mająca na celu wzmocnienie mięśni, a jednocześnie pozbycie się napięcia będącego najczęstszą przyczyną bólu. Podczas zajęć uczestnicy wykonują proste ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości w stawach, odciążające kręgosłup, poprawiające balans i koordynację. Oprócz łagodzenia objawów bólowych, gimnastyka w wodzie świetnie odpręża i relaksuje. Zajęcia tego typu przeznaczone dla wszystkich osób, które na co dzień odczuwają negatywne skutki braku aktywności lub chcą wrócić do pełnej sprawności po przebytych urazach i kontuzjach.

9. Aqua Jogging

Aqua jogging (znany także jako aqua running) to rodzaj ćwiczeń, który dopiero w Polsce jest wprowadzany. Jeszcze rzadko można zauważyć ten rodzaj zajęć na pływalniach. Za ojca tej dyscypliny uważa się Glenna McWatersa. Na podstawie swojego doświadczenia McWaters opracował cały system ćwiczeń, z którego w latach 70. XX wieku powstał aqua jogging. Z tej metody korzystają wielu znanych sportowców. Aqua running jest też często uprawiany przez biegaczy, osoby które chcą schudnąć czy po prostu "być w formie". Aqua jogging polega na bieganiu w wodzie np. w basenie. Nie potrzebujemy większych umiejętności, by zacząć uprawiać aqua running, choć biegaczowi wykonywanie ćwiczeń zapewne przyjdzie łatwiej niż osobom, które nigdy nie pływały. Wykorzystujemy opór wody do wzmocnienia swoich mięśni.