

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
SPORTO, REKREACIJOS IR TURIZMO KATEDRA**

**NEĮGALIŲJŲ FIZINIS AKTYVUMAS DIENOS
UŽIMTUMO CENTRUOSE**

Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos studijų programos
magistro baigiamasis darbas

Autorius

DMIFA20, Milda Rupeikienė

Vadovas

prof. dr. Asta Šarkauskienė

Klaipėda, 2022

TURINYS

IVADAS	3
I. ŽMONIŲ SU NEGALIA FIZINIO AKTYVUMO VEIKLŲ DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TEORINĖ ANALIZĖ	6
1.1. Negalios samprata	6
1.2. Fizinio aktyvumo samprata.....	8
1.3. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo ypatumai	12
1.4. Žmonių su negalia gyvenimo ir sveikatos kokybės palaikymo teisinis reglamentavimas ir jo tendencijos, fizinio aktyvumo skatinimas.....	15
1.5. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo situacija Europoje.....	19
1.6. Žmonių su negalia fizinis aktyvumas Lietuvoje	23
1.7. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo analizė Klaipėdos miesto dienos užimtumo centruose.....	26
1.8. Vykdomi projektai ir regionai įtraukiant žmones su negalia į fiziškai aktyvias veiklas Lietuvoje	36
1.9. Užimtumo specialisto svarba užtikrinant žmonių su negalia fizinį aktyvumą ..	40
II. NEĮGALIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TYRIMO METODOLOGIJA	45
2.1. Tyrimo organizavimas.....	45
2.2. Tyrimo metodai	51
III. NEĮGALIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TYRIMO REZULTATAI	56
3.1. Žmogaus fizinio aktyvumo, užtikrinant geresnę sveikatą, analizė paslaugų gavėjų požiūriu	56
3.2. Socialinių darbuotojų ir užimtumo specialistų organizuojamų fizinių veiklų poveikio vertinimas	70
IŠVADOS	82
LITERATŪRA	84
SANTRAUKA	95
SUMMARY	97
PRIEDAI	

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Visame pasaulyje, maždaug 1,5 mlrd. žmonių gyvena su tam tikra negalia (t. y. ilgalaikiais fiziniais, protiniais, intelektiniais, ar jutimo sutrikimais, kurie sąveikai su įvairiomis kliūtimis gali trukdyti visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenėje) (Lancet, 2019). Žmonės, turintys negalią turi prastesnę sveikatą nei bendra populiacija. Neįgaliesiems yra didesnė žala sergant neužkrečiamomis lėtinėmis ligomis ir su amžiumi susijusiomis sveikatos sąlygomis ankstesnėse amžiaus grupėse. Šios sveikatos nelygybės yra priskirtinos įvairiems veiksniams, įskaitant kliūtis patekti į sveikatos priežiūrą, didesnes sveikatos rizikos elgesio normas ir mažesnę tikimybę gauti ligų prevencijos ir sveikatos skatinimo paslaugas, palyginti su žmonėmis be negalios. Žmonės, gyvenantys su negalia, yra 16–62% mažiau linkę laikytis fizinio aktyvumo gairių nei žmonės be negalios, ir jiems kyla dar didesnė rimtų sveikatos problemų, susijusių su neveiklumu, rizika nei bendroje populiacijoje. Neįgalieji gali turėti didelę naudą sveikatai dėl fizinio aktyvumo taikymo. PSO neseniai paskelbė neįgaliųjų fizinio aktyvumo gaires, kuriose teigiama, kad prasminga nauda gali būti pasiekta iš fizinio aktyvumo net mažiau 150 min per savaitę (Ginis et al., 2021).

Remiantis Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija (2010) neįgalumo sąvoka yra vis dar plėtojama ir kad neįgalumas atsiranda dėl asmenų, turinčių sveikatos sutrikimų, ir požiūrio bei aplinkos sudaromų kliūčių sąveikos, trukdančios tokiems asmenims visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenėje lygiai su kitais asmenimis. Taip pat, neįgaliųjų teisių konvencija, siekia: suteikti neįgaliesiems galimybę ugdyti savo asmenybę, talentus ir kūrybiškumą, taip pat savo protinius ir fizinius gebėjimus didžiausiu įmanomu mastu, skatina ir ragina neįgaliuosius kuo plačiau dalyvauti bendro profilio sporto veikloje visais lygmenimis, užtikrina neįgaliųjų galimybę organizuoti, plėtoti ir dalyvauti jiems skirtoje sporto ir rekreacinėje veikloje, užtikrina, kad žmonės su negalia turėtų galimybę patekti į sporto, rekreacinius ir turizmo objektus ir užtikrina, kad žmonės su negalia turėtų galimybę gauti paslaugas asmenų, organizuojančių rekreacinę, turizmo, laisvalaikio ir sporto veiklą.

Užimtumo specialistai atlieka svarbų vaidmenį įgyvendinant laisvalaikio užimtumo programas – jie yra atsakingi už veiklų organizavimą, o neretai ir jų vykdymą (Lisauskienė ir Aleksienė, 2016). Tai reiškia, kad užimtumo specialistai turi ne tik informuoti bei konsultuoti apie vykdomas laisvalaikio užimtumo veiklas, bet ir turėti kompetencijų jas realizuoti. gebėti bendradarbiaujant su neįgaliaisiais įtraukti juos į organizuojamas laisvalaikio užimtumo veiklas (Mieliauskienė, 2018).

Norint išspręsti bet kokias žmonių su negalia problemas, reikia pripažinti, kad jie yra visaverčiai asmenys, turintys tokias pačias teises, kaip ir kiti visuomenės nariai. Neįgaliesiems turi būti sudaromos tokios pačios ugdymo(si), darbo, laisvalaikio leidimo, dalyvavimo politiniame,

visuomenės ir bendruomenės gyvenime galimybės. Nors šie žmonių su negalia, socialinės integracijos principai yra įrašyti į Lietuvos Respublikos neįgalųjų socialinės integracijos įstatyme, reikia atliktų tyrimų išvadas taikyti praktikoje, siekiant struktūrizuoti jų integraciją į visuomenę, tam kad būtų mažinamos organizacinės spragos.

Neįgalųjų pasiruošimas gyvenimui, užimtumas, jų savivertė yra aktuali tema. Visuomenės humanistinio požiūrio ir egzistencinių, įgalinimo nuostatų plėtra verčia išsamiau domėtis užimtumo centro lankančių žmonių poreikiais ir užimtumo galimybėmis skatinant įgalinimą ir tenkinant tuos poreikius. Tačiau esminis žmonių su negalia sveikatos veiksnys yra fizinis aktyvumas ir jo ugdymas. Todėl užimtumo veiklos skirtos pagerinti kliento santykį su sportu ir kitoms veiklomis ir padėti jį įgalinti per darbinę ir socialinę veiklas, užsiėmimus, sukurti jam tokias galimybes, kad jis galėtų sveikai vystytis.

Lietuvoje neįgalųjų fizinio aktyvumo įgalinimas vis dar lieka nepakankamas. Psichologo ir profesoriaus. Navaičio (2019) teigimu, nors Lietuvoje neįgalųjų padėtis gerėja, tačiau trūksta ryžtingesnių sprendimų priėmėjų veiksmų ir drąsos apie pozityvius žmonių kurie turi negalią pavyzdžius kalbėti garsiai. Siekiant gerinti negalią turinčių asmenų gyvenimo kokybę, yra būtina gerinti visus jos aspektus kompleksiskai: fizinę, socialinę, psichologinę bei ekonominę.

Tyrimo problema. Mokslinėje literatūroje plačiai aptartos neįgalųjų atskirties, fizinio aktyvumo poreikio ir paslaugų prieinamumas, autorių: Rohwerder (2018), Florian et al. (2018), Ruškus (2020) ir Muscutt (2020) ir kitų. Tačiau iš esmės stokojama galimybių kuo daugiau žmonės su negalia integruoti į kasdienį žmonių gyvenimą, tuo labiau jie domisi savo sveikata ir fiziniu aktyvumu. Nėra pakankamai išanalizuotos galimybės ir veiklos, nes veiklų įvairovė ir galimybės rinktis žmonėms su negalia iš esmės yra žmogiškumo pagrindas.

Darbo naujumas. Išanalizavus mokslinę literatūrą nagrinėjama tema, nustatyta, kad yra mažai tyrimų, kurie analizuoja fizinį aktyvumą neįgalųjų dienos užimtumo centruose, mažai akcentuojamas neįgalųjų aktyvumas, aplinka ir gyvenimo kokybės santykis. Kadangi aplinka yra labai svarbi žmogaus kasdienio aktyvumo vystymuisi bei gyvenimo kokybės užtikrinimui, galima teigti, kad aplinka ir kasdienis aktyvumas yra tarpusavyje labai glaudžiai susiję. Visuomenės supratimas į neįgaliuosius yra analizuojamas remiantis socialiniais, kultūriniais, istoriniais, psichologiniais aspektais, tačiau yra mažai atlikta tyrimų kaip vyksta neįgalųjų integravimas nuolatos būnant fiziškai aktyviems. Dažnai sutinkama nuomonė, kad neįgalieji ir žmonės kuri neturi negalios sportuoja atskirai. Tačiau užsienio valstybėse jau kelis dešimtmečius yra praktikuojamas integruotas sportas, kai kur vadinamas inkliuziniu sportu, kai sveikieji ir žmonės su negalia sportuoja kartu ir siekia bendrų rezultatų, todėl tai atskleidžia temos naujumą ir aktualumą Lietuvoje. Neįgalųjų fizinio ugdymo ir sporto klausimas Klaipėdos užimtumo centruose dar nėra specialiai nagrinėtas. Šios problemos analizei dar nėra atlikta tyrimų, todėl tai nauja ir aktualu. Pasak Kiuppis (2018), UNESCO

jau keletą dešimtmečių siekia įgyvendinti pagrindines švietimo sistemas įvairiais lygmenimis. Pagrindinis Jungtinių Tautų (JT) Neįgaliųjų teisių konvencijos tikslas – integruoti neįgalius asmenis į visuomenę skirtingais lygmenimis. Įvairiais tyrimais nustatyta, kad vis dar egzistuoja sisteminio požiūrio į negalią klaidos, kai organizuojant įvairias veiklas pasitaiko žmonių su negalia atskyrimas, ne išimtis ir sportas. Žinant kitų asmenų požiūrį į žmones su negalia ir jų integraciją per sportą galima numatyti, kaip organizuoti veiklas, kad jose kartu galėtų dalyvauti tiek neįgalūs, tiek sveiki asmenys.

Šio darbo tyrimas skirtas fizinio ugdymo ir sporto neįgaliesiems analizei. Šiame darbe bus analizuojama neįgaliųjų fizinio aktyvumo ir sporto veiklų dienos užimtumo centruose teorija, fizinio ugdymo situacija Lietuvoje ir užsienyje ir Klaipėdos fizinio ugdymo analizė ir skirtumai. Darbe bus siekiama atskleisti, išsiaiškinti užimtumo specialisto darbą ir kaip jis skatina fizinį aktyvumą. Taip pat, šiame darbe bus taikomos įvairios koncepcijos: supratimo sociologijos (tirianti socialinių veiksnių poveikį pažinimo procesui ir jo rezultatams, svarbiausius veiksnius, ribas ir padarinius), fenomenologijos (metodas, kuriuo siekiama aprašyti žmogaus sąmonės turinį ir atskleisti jame esančių reiškinių esmes) ir etnometodologijos (tiria kasdienio gyvenimo organizavimo būdus): negalių įvairovė, žmogaus su negalia integracijos, fizinis ugdymas, laisvalaikio sportas, sunkumai su kuriais susiduria žmonės su negalia, emocinis intelektas, žmonių su negalia gyvenimo kokybė.

Tyrimo klausimas. Ar fizinis aktyvumas dienos užimtumo centruose turi įtakos neįgaliųjų socialinei integracijai, sveikatai ir gyvenimo kokybei ?

Tyrimo objektas. Užimtumo specialisto darbo svarba organizuojant fizinį aktyvumą neįgaliesiems ir dienos centro lankytojų fizinio aktyvumo poreikis.

Tyrimo tikslas - atskleisti užimtumo specialisto darbo svarbą organizuojant fizinį aktyvumą neįgaliesiems ir pagrįsti dienos centro lankytojų fizinio aktyvumo poreikį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti neįgaliųjų fizinio aktyvumo veiklas dienos centruose.
2. Išanalizuoti neįgaliųjų fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje bei užsienyje.
3. Ištirti ir pagrįsti užimtumo specialisto darbo svarbą organizuojant fizinį aktyvumą neįgaliesiems.
4. Identifikuoti neįgaliųjų poreikį fiziniam aktyvumui.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Teisinių dokumentų analizė.
3. Pusiaus struktūruotas interviu.

I. ŽMONIŲ SU NEGALIA FIZINIO AKTYVUMO VEIKLŲ DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Negalios samprata

Pasaulyje ir Lietuvoje vis labiau pradedama suprasti, kad aplink mus yra ir “kitokių” žmonių, kurie nori būti mylimi, nori būti tokie pat kaip paprasti eiliniai žmonės su pilnavertišku gyvenimu. Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatyme (2018 redakcija) negalios terminas įvardijamas, kaip:

- Negalia - negrįžtamas organizmo funkcijų sutrikimas, visiškai ar žymiai apribojantis žmogaus savarankiškumą, galimybes orientuotis, judėti, ir kuriam reikalinga nuolatinė ar dalinė slauga;

Tarptautinėje funkcionavimo, neįgalumo ir sveikatos klasifikacijoje negalia apibrėžiama bendrąja sąvoka, apibendrinančia įvairius sveikatos sutrikimus, aktyvumo ir dalyvavimo apribojimus. Ji apima įvairius neigiamus tam tikrų sveikatos sutrikimų (tokių kaip cerebrinis paralyžius, Dauno sindromas, depresija) turinčių asmenų ir asmeninių ar aplinkos veiksnių (tokių kaip neigiamas požiūris, neprieinamos transporto priemonės ar pastatai, ribota socialinė pagalba) sąveikos aspektus (Pasaulinė ataskaita apie neįgalumą: santrauka, 2014).

Neįgaliųjų teisių konvencijoje (2006) negalia - apibrėžiama kaip bet koks sutrikimas, sindromas, susirgimas, liga, trauma ar pakenkimas, kuris atima, sumažina arba apriboja asmens galimybes užsiimti kasdienine veikla ir jaustis pilnateisiu visuomenės nariu, apriboja esmines gyvybines funkcijas - klausą, regą, judėjimą, rūpinimąsi savimi, tobulėjimą, darbą, arba joms kenkia. Kitaip tariant, tai ribotas žmogaus pajėgumas atlikti įprastus ir normalius kiekvienam sveikam asmeniui veiksmus. Dažniausiai neįgalus žmogus dėl fizinių ar psichinių sutrikimų negali pasirūpinti savo asmeniniu ir socialiniu gyvenimu, tinkamai įgyvendinti savo teisių. Lietuvos Respublikos Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymu (2005), kuris pakeitė 1991 m. Invalidų socialinės integracijos įstatymą, įteisintos ne tik naujas sąvokos bei terminai, pakeisti invalidumo nustatymo vaikams ir suaugusiems metodai, bet ir, priartinant neįgaliųjų socialinę integracijos modelį prie Europos Sąjungos šalių modelio, teisiškai įtvirtintos neįgaliųjų lygios teisės ir galimybės visuomenėje.

Žmogaus teisėmis grįstas negalios modelis numato, pagal Konvencijos 3-io straipsnio nuostatą (Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija, 2010), pagarbą asmens prigimtiniam orumui, individualiam savarankiškumui, įskaitant laisvę pačiam rinktis ir spręsti, taip pat ir asmens nepriklausomumui. Konvencija, tuo pačiu negalios žmogaus teisėmis grįstas modelis teigia, kad negalią turintis žmogus dėl savo prigimtinio orumo turi teisę pats priimti sprendimus dėl savo

gyvenimo, jie turi teisę, kaip ir visi kiti žmonės laisvai rinktis ir spręsti, kur, kaip ir su kuo gyventi (Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija, 2010). Pagal šį principą pastebima, kad negalios politika Lietuvoje neatitinka žmogaus teisių modelio dėl lėšų kurios nėra nukreiptos į socialinę įtrauktį ir veiksmingą neįgaliųjų dalyvavimą bendruomenėje. Todėl žmonės su negalia yra stigmatizuojami ir susiduria su įvairiais sunkumais visuomenėje (Ruškus, 2020).

Neįgalumas yra apibrėžiamas kaip būklė ar funkcija, kuri, kaip manoma, yra žymiai sutrikusi, palyginti su įprastais asmens ar grupės standartais. Šis terminas vartojamas norint apibūdinti individualų funkcionavimą, įskaitant fizinius, jutimo, pažinimo, psichikos ir intelekto sutrikimus bei įvairias lėtines ligas. Neįgalumas suprantamas kaip daugialypis sutrikimas. Tai gali turėti įtakos organams ar kūno dalims, taip pat gali turėti įtakos žmogaus dalyvavimui gyvenimo srityse. Atitinkamai, pripažįstamos trys negalios dimensijos: kūno sandara ir funkcijos (ir jų sutrikimas), veikla (ir veiklos apribojimai) ir dalyvavimas (ir dalyvavimo apribojimai). Klasifikacija taip pat pripažįsta fizinių ir socialinių aplinkos veiksnių įtaką neįgalumo rezultatams (Disabled world, 2019).

Pagal Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos (2022) apibrėžimą neįgalusis asmuo yra tas, kuriam įstatymo nustatyta tvarka pripažintas neįgalumo lygis arba mažesnis negu 55 proc. darbingumo lygis ir (ar) nustatyta specialiųjų poreikių tenkinimo reikmė. Mališauskaitės (2012) teigimu, negalios suvokimas, jos priėmimas, požiūris į neįgaliuosius skyrėsi įvairiais visuomenės vystymosi etapais. Tam turėjo reikšmės savita socialinių problemų suvokimo istorinė raida bei specifinis negalios priėmimas skirtingais visuomenės vystymosi etapais. Kiekviena epocha ir kiekviena kultūra savaip pavadina nukrypimą nuo socialinės normos.

Kiti autoriai, negalia apibūdina - kaip bet kokį sutrikimą, sindromą, ligą, traumą ar pakenkimą, kuris atima, sumažina arba apriboja asmens galimybę užsiimti kasdiene veikla ir jaustis pilnaverčiu visuomenės nariu. Muceniekas (2003), Ruškus et al. (2007). Remiantis šiais autoriais jie negalias išskiria pagal atsiradimo priežastis:

1. Įgimta negalia – tai būklė pasireiškianti gimimo metu, ji gali būti paveldėta, atsirasti dėl problemų nėštumo metu ar dėl vaisiaus pažeidimo gimdymo metu.
2. Įgyta negalia – tai būklė išsivysčiusi po gimimo gyvenimo eigoje.
3. Senėjimas - natūralus ir neišvengiamas žmogaus organizmo senėjimas. Negalių rūšys taip pat yra skirstomos pagal sutrikimo laipsnius: lengva, vidutinė, sunki ir labai sunki, įgimta/įgyta. Negalios skirstomos pagal sutrikimo pobūdį - fizinė negalia, judėjimo negalia, somatinių sutrikimų negalia, sensorinė negalia, protinė negalia, psichinė negalia, raidos negalia ir kompleksinė negalia.

Apibendrinus galima teigti, kad negalia – tai reiškinys, kuris neigiamai lemia asmens ir aplinkybių tarpusavio santykius, atima arba apriboja asmens galimybę užsiimti kasdiene veikla, jaustis visaverčiu visuomenės nariu, gyventi pilnavertį gyvenimą. Pagrindinės problemos, su kuriomis susiduria neįgalieji, yra ne vien fizinės, bet ir socialinės, psichologinės. Todėl labai svarbu

vaidmenį atlieka geri ir prasmingi ryšiai su aplinka, įgalinimas, fizinis ugdymas, sveika gyvensena ir gyvenimo kokybę lemiantys veiksniai.

1.2. Fizinio aktyvumo samprata

Fizinis aktyvumas yra svarbi visų gyvų organizmų gyvenimo dalis. Pasaulio sveikatos organizacija (2020) fizinį aktyvumą apibrėžia kaip bet kokią skeleto raumenų sukeltą kūno judėjimą, kuriam yra reikalingos energijos išlaidos. Fizinis aktyvumas – tai yra bet koks judėjimas, įskaitant ir laisvalaikį. Tiek vidutinio, tiek didelio intensyvumo fizinis aktyvumas gerina sveikatą. Įrodyta, kad reguliarus fizinis aktyvumas padeda užkirsti kelią įvairioms ligoms, tokioms kaip širdies ligos, insultas, diabetas ir keletas vėžio formų. Fizinis aktyvumas padeda ligas valdyti. Jis taip pat padeda išvengti hipertenzijos, išlaikyti sveiką kūno svorį ir gali pagerinti psichinę sveikatą, gyvenimo kokybę ir gerovę. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti. Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą, pagerinti medžiagų apykaitą raumenų ląstelėse, judėjimo – atramos aparato struktūrą ir funkcijas, pagerinti sąnarių sandarą ir funkciją, stiprinti širdies raumenį, teigiamai veikti kraujospūdį ir t.t (Foster & Armstrong, 2018).

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – tai yra bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojaus ar žalos (Messing et al., 2021). Moksliniais tyrimais įrodytas (Mikheeva, 2020) sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poveikis: jis mažina arterinę hipertenziją; mažina osteoporozės riziką ir stabdo jos progresavimą; mažina senų žmonių kritimų bei kaulų lūžimų pavojų; neleidžia atsirasti antsvoriui ir nutukimui bei stabdo jų progresavimą; gerina bendrą kaulų ir raumenų sistemos būklę, kuri tiesiogiai susijusi su didele dalimi reumatinių susirgimų (osteoartroze, stuburo kaklo ir juosmens dalių skausmais ir kt.); taip pat pagerina protinę veiklą ir psichinę žmogaus sveikatą, mažina depresiją, nerimą ir nervinę įtampą; stabdo žalingų įpročių plitimą tarp vaikų ir jaunimo (tabako, alkoholio ir kitų toksinių medžiagų vartojimo profilaktika) (Herbert et al., 2020).

Sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą nusako 4 pagrindiniai fizinio krūvio komponentai (Todorovic et al., 2020):

1. Fizinio krūvio dažnumas;
2. Fizinio krūvio intensyvumas (būtina apie 40–50 proc. padidinti širdies susitraukimų dažnį ir kvėpavimą lyginant su ramybės būkle bei padidinti prakaitavimą);
3. Fizinio krūvio trukmė;

4. Fizinio krūvio rūšis arba veiklos pobūdis (pvz., greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas ir t. t.).

Mankštinantis yra svarbu poilsio tarp fizinio krūvio intervalų trukmė bei paties poilsio pobūdis. Labai svarbus yra organizmo atsigavimas po treniruotės ir geras poilsis, kad raumenyse atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalintų jų skilimo produktai (Stork, 2018).

Vidutinis ir intensyvus fizinis krūvis nustatomas laikantis individualumo principo ir atsižvelgiant į sportuojančio amžių, lytį, asmeninį bendrą fizinį pajėgumą, kūno svorį, lėtinius susirgimus. Fizinis aktyvumas gali būti taikomas keliaujant į darbą, vaikstant, taip pat tai lengvai pritaikoma buityje, atliekant kasdienius namų ruošos darbus (Khoroshukha et al., 2021).

Reguliarus fizinis aktyvumas mažina mirtingumą, susijusį su kardiovaskulinėmis ligomis bei gerina įvairius rodiklius, tokius kaip kūno masės indeksas, cholesterolio kiekis ir arterinis kraujospūdis. Fizinio aktyvumo nauda yra labai didelė, ji yra plačiai išnagrinėta ir ištirta. Nauda apima geresnį mąstymą ir pažinimą vaikams nuo 6 iki 13 metų amžiaus ir sumažėjusį trumpalaikį nerimo jausmą suaugusiems. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti lavinti mąstymą, mokymąsi ir nuovokos įgūdžius senstant. Jis taip pat gali sumažinti depresijos ir nerimo riziką, taip pat gerina miego kokybę (Piercy, & Troiano, 2018).

Fizinio aktyvumo skirstymas (Di Liegro et al., 2019):

1. Struktūrinis fizinis aktyvumas (fiziniai pratimai) - tai yra planuota, tikslinė veikla, kuria užsiimama sveikatai stiprinti ir gerai fizinei būklei palaikyti.
2. Atsitiktinis fizinis aktyvumas - tai yra neplanuota veikla, dažniausiai pasireiškianti kaip asmens mobilumas arba kasdienė veikla darbe ar namuose.

Fizinis aktyvumas gali reikšti: 1) laisvalaikio, 2) užimtumo (profesinėje, mokymosi veikloje), 3) namų ruošos, 4) mobilumo (transporto) ir 5) sporto srityse (PSO, 2019).

Fizinis aktyvumas pasireiškia didesniu nei ramybės būsenoje suvartojamu energijos kiekiu, kuris tiesiogiai priklauso nuo fizinio aktyvumo intensyvumo. Bendrą per parą suvartotos energijos kiekį sudaro (Janonienė ir kt., 2019):

1. Bazinė energija - tai energija, reikalinga gyvybinėms organizmo funkcijoms palaikyti. Bazinė energija sudaro apie 60–70 proc. per parą išleikvojamos energijos;
2. Energija, eikvojama metaboliniams organizmo procesams. Ši energija sudaro apie 10 proc. per parą išleikvojamos energijos;
3. Fizinei veiklai naudojama energija, kuri sudaro apie 15–30 proc. visos per parą sunaudotos energijos.
4. Laikas, kurį asmuo praleido užsiimdamas skirtinga, įvairaus intensyvumo fizine veikla per analizuojamą laikotarpį (dieną / savaitę).

Fiziniam aktyvumui panaudota energija gali būti išreikšta kilokalorijomis (kcal) per laiko vienetą (pvz., kcal/d. arba kcal/sav.) Kitas, dažnai naudojamas fizinio aktyvumo matavimo vienetas – metabolinis ekvivalentas (MET) - tai rodiklis, skirtas fizinės veiklos intensyvumui išreikšti. Fizinio aktyvumo intensyvumas apibūdinamas taikant absoliutaus ir santykinio intensyvumo sąvokas (Purcell et al., 2019).

1. Absoliutus intensyvumas - apibūdinamas atlikto darbo rodikliu, neatsižvelgiant į asmens fizinį pajėgumą. Aerobinės veiklos absoliutus intensyvumas paprastai išreiškiamas MET, tačiau kai kurių veiklų absoliutus intensyvumas gali būti išreikštas kaip atliekamos veiklos greitis (pavyzdžiui, ėjimas 6 km per valandą).
2. Santykinis intensyvumas - apibūdinamas atsižvelgiant į asmens fizinį pajėgumą. Aerobinės veiklos santykinis intensyvumas išreiškiamas kaip asmens aerobinio pajėgumo (VO₂ maks.) procentas arba kaip asmens maksimalaus širdies susitraukimų dažnio arba širdies susitraukimų dažnio rezervo (maksimalus širdies susitraukimų dažnis – širdies susitraukimų dažnis ramybės būsenoje) procentas. Jis taip pat gali būti išreikštas vertinimo skalės (pvz., Borgo skale nuo 6 iki 20) indeksu, pasirinktu asmens pagal tai, kaip jis jaučiasi užsiimdamas fizine veikla.

Fiziniam aktyvumui matuoti skirto metodo pasirinkimas priklauso nuo to, kokį fizinio aktyvumo aspektą planuojama tyrinėti. Atskirais atvejais (priklausomai nuo išsikeltos tikslas) gali prireikti taikyti kelis metodus, siekiant gauti vertinimui reikalingus duomenis. Fiziniam aktyvumui matuoti taikomi metodai yra sugrupuoti į 3 grupes: 1) kriteriniai; 2) objektyvūs ir 3) subjektyvūs (Zumeras, 2014).

1. Kriteriniai metodai - a) tiesioginis elgesio stebėjimas – vienas iš seniausių metodų, taikomų fiziniam aktyvumui matuoti. Metodo esmė – patyręs stebėtojas fiksuoja tiriamojo asmens judesius (motoriką). Šio metodo tikslas suklasifikuoti fizinio aktyvumo elgseną į atskiras kategorijas, kurias būtų galima vertinti kiekybiškai ir analizuoti pagal kodus. Tiesioginio stebėjimo metodas dažnai taikomas vertinant vaikų fizinį aktyvumą. B) Dvigubai žymėto vandens metodas (DŽV) yra vienas iš tiksliausių metodų vertinant asmens fizinį aktyvumą laboratorijos ir natūraliomis sąlygomis. Šis metodas leidžia išmatuoti metabolinius procesus, kurie yra tiesiogiai susiję su fiziniu aktyvumu. C) Netiesioginės kalorimetrijos metodas - matuoja energijos sąnaudas pagal suvartoto deguonies ir išskirto anglies dvideginio kiekį. Suvartojamo deguonies kiekis priklauso nuo maisto struktūros ir metabolizmo procesų. Netiesioginės kalorimetrijos metodas naudojamas siekiant įvertinti kitų fiziniam aktyvumui vertinti taikomų metodų validumą.
2. Objektyvūs vertinimo metodai - tai yra a) žingsniamačiai-nedideli prietaisai, dažniausiai tvirtinami prie juosmens juostos. Žingsniamačiai skirti žingsniams per tam tikrą laiko periodą

skaičiuoti. Žingsniamačiais galima matuoti tik su ėjimo arba bėgimo veikla susijusį fizinį aktyvumą. B) Akselerometrai - gali registruoti kūno judesius viena arba keliomis kryptimis. Akselerometrai gali būti vienašiai, dviašiai ar triašiai. Triašiai akselerometrai gali registruoti visus kūno judesius. C) Širdies ritmo stebėjimo prietaisai - širdies ritmo stebėjimas atliekamas klinikiniuose ir moksliniuose tyrimuose vertinant fizinės veiklos energijos sąnaudas remiantis prielaida, kad egzistuoja tiesinė priklausomybė tarp širdies ritmo ir deguonies suvartojimo (VO₂).

3. Subjektyvūs vertinimo metodai literatūroje, dažniausiai pateikiami duomenys, gauti atliekant gyventojų apklausas. Literatūroje išskiriamos dvi apklausoms naudojamų priemonių, skirtų duomenims apie fizinį aktyvumą rinkti, grupės: a) klausimynai; b) dienoraščiai arba c) žurnalai.

Atlikta labai daug tyrimų susijusių su fiziniu aktyvumu ir jo nauda įvairiame amžiuje. „Tarptautiniame klinikinės praktikos žurnale“ (International Journal of Clinical Practice), buvo publikuotas mokslinis tyrimas. Jame nutukimas tiesiogiai siejamas su nepakankamu fiziniu aktyvumu. pabrėžiama, jog fizinis aktyvumas vienodai svarbus abiem lytims, visoms amžiaus grupėms (Puhl et al., 2020). Kitu tyrimu, kuris buvo publikuotas žurnale „Amerikos mokslo medicina“ (American Science Medicine Journal), grupė tyrėjų nustatė, jog fizinis aktyvumas sumažina tyrimo dalyvių genetinį polinkį į nutukimą apytiksliai 40 proc. Šios išvados argumentuoja judėjimo svarbą žmogaus organizmui (Cho, 2021).

Skerspjuvio metodu atliktame tyime buvo analizuojami 1 237 194, 18 metų ir vyresnių tiriamųjų, duomenys iš 2011, 2013 ir 2015 metais surinktų duomenų, gautų atliekant apklausas Ligų kontrolės ir prevencijos elgesio rizikos veiksnių stebėjimo sistemos centruose (*Centers for Disease Control and Prevention Behavioral Risk Factors Surveillance System*). Mokslininkai palygino dienų skaičių, kuriomis tiriamieji pranešė apie blogą psichologinę savijautą tarp asmenų, kurie papildomai mankština bei tų, kurie papildomai nesimankština. Tyrimo taikyti statistikos metodai, siekiant subalansuoti dvi grupes pagal amžių, rasę, lytį, vedybinį statusą, pajamas, išsilavinimo lygį, kūno masės indekso kategoriją, subjektyviai vertinamą psichologinę sveikatą bei anksčiau diagnozuotą depresiją. Buvo tiriamas fizinio krūvio tipo, trukmės, dažnio bei intensyvumo poveikis. Rezultate, tiriamieji, kurie buvo papildomai fiziškai aktyvūs, blogą psichologinę savijautą raportavo 43,2% mažiau dienų per pastarąjį mėnesį nei tie, kurie neturėjo papildomo fizinio krūvio. Visų tipų fizinis krūvis buvo susijęs su mažesne psichinės sveikatos našta lyginat su visai papildomai nesportuojančiais asmenimis. Didelėje JAV tiriamųjų imtyje fizinis aktyvumas buvo reikšmingai ir prasmingai susijęs su subjektyviai vertinama psichine sveikata per pastarąjį mėnesį. Daugiau fizinio krūvio ne visuomet buvo geriau. Fizinio krūvio poveikis buvo didelis lyginant su kitais demografiniais kintamaisiais, pavyzdžiui išsilavinimu bei pajamomis. Konkretaus tipo,

trukmės bei dažnio fizinis aktyvumas gali būti veiksmingesnis siekiant sumažinti psichinės sveikatos naštą (Chekroud et al., 2018).

Taigi, fizinio aktyvumo samprata yra labai plati visame pasaulyje. Labiausiai tinkantis fizinio aktyvumo apibrėžimas tai yra bet koks judėjimas, įskaitant ir laisvalaikį. Fizinis aktyvumas skirstomas į struktūrinį fizinį aktyvumą ir atsitiktinį fizinį aktyvumą. Fizinis aktyvumas priklauso nuo veiklos rūšies, veiklos dažnio, veiklos trukmės ir intensyvumo. Fizinio aktyvumo intensyvumas apibūdinamas taikant absoliutaus ir santykinio intensyvumo sąvokas. Fiziniam aktyvumui matuoti taikomi metodai yra sugrupuoti į 3 grupes: 1) kriteriniai; 2) objektyvūs ir 3) subjektyvūs. Taip pat, visais laikais buvo ir yra daroma labai daug tyrimų susijusių su fiziniu aktyvumu ir jo nauda. Tačiau mažiausiai fizinio aktyvumo tyrimų atlikta su žmonėmis, kurie turi negalią.

1.3. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo ypatumai

Žmonių su negalia fizinis aktyvumas, kaip teigė (Scherrill ir Williams, 1996), įvardijamas kaip bet kokia neįgaliųjų fizinė veikla, atliekama fiziškai juos ugdant per fizinio ugdymo pamokas, poilsio metu rekreacijos tikslais, kasdieninio gyvenimo fizinių įgūdžių ir veiksmų įgijimo ar atgavimo – fizinės reabilitacijos, psichologinės būsenos bei bendravimo įgūdžių įgijimo ir atgavimo – psichosocialinės (re)abilitacijos tikslais bei sportinės neįgaliųjų veiklos metu. Žmonių su negalia fizinis aktyvumas, pajėgumas ir tinkamas išsivystymas stiprina fizinę ir psichinę organizmo būklę, didina pajėgumą ir atsparumą. Fizinis aktyvumas yra apibrėžiamas labai įvairiai, tačiau jis daro įtaką visokeriopai žmogaus gerovei – psichinei, emocinei, socialinei. Kasdieniai žmogaus veiksmai, laisvalaikis ir poilsis gali sukelti įtampą, nes tai gali reikalauti daug jėgų. Dėl šios priežasties yra būtina lavinti žmogaus pajėgumą ir siekti per fizinį aktyvumą stimuliuoti įvairias funkcijas: fizinį pajėgumą, psichinį brendimą, emocinį tonusą, socialinę integraciją. Teikiantis teigiamas emocijas ir tinkamai parinktas fizinis aktyvumas gali padėti žmonėms su negalia gyventi pilnavertį gyvenimą (Skurvydas, 2006; Adaškevičienė, 2008; Hassan, Dowling, McConkey, 2013; Bodnar, Prystupa, 2014; Carty et al., 2021).

Dažniau išskiriami asmenys turintys kompleksinę negalią. Kompleksinę negalią turintys žmonės susiduria su nepakankamu stambiosios ir smulkiosios motorikos išsivystymu, laikysenos sutrikimais, nepakankama raumenų jėga, nekoordinuotų ir nevaldomų raumenų funkciniais rodikliais. Žmonėms kurie serga nervų sistemos ligomis labai sutrinka judesių sinergijos, t.y. atskiri raumenys veikia nesuderintai, todėl asmenų judesiai būna grubūs ir netikslūs (Skurvydas, 2011). Klausos sutrikimų turintys asmenys dažnai pasižymi pusiausvyros, koordinacijos ir greičio kontrolės sutrikimais. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad žmonių, turinčių įvairių specialiųjų poreikių, bendrosios motorikos išsivystymas skiriasi nuo įprastų žmonių raidos. Dažniausiai tai pasižymi

prastesniais ištvermės, greitumo ir vikrumo rodikliais. Tokie asmenys nepakankamai sukaupia dėmesio, sunkiau supranta nurodymus, negali suprasti dviejų ar daugiau dalių instrukcijų. Intelektu sutrikimų turintys asmenys per judesį gali įgyti geresnį savęs ir jį supančio pasaulio supratimą (Ambrukaitis ir Ruškus, 2002).

Turintieji proto negalią dažnai turi problemų dėl svorio, tai lemia sumažėjęs raumenų tonusas (Asonitou et al., 2018). Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis (Maiano, 2011) daugiau nei 20 proc. proto negalią turinčių vaikų ir paauglių nuo 5 iki 15 metų turi polinkį tukti. Vyresniame amžiuje šie skaičiai dar didesni – nutukę gali būti iki 45 proc. vyrų ir 50 proc. moterų. Dėl tokių padarinių kinta žmonių laikysena, krypsta stuburas, atsiranda kitų pakitimų. Didelis ir ryškus pastebėjimas, jog dėl silpnų preso raumenų atsikišęs pilvas. Tai gali sukelti vidaus organų deformacijų, galūnių problemų, pusiausvyros sutrikimų. Todėl nutukusiems žmonėms fizinė veikla yra būtina. Kalbant apie Dauno sindromą, asmenys būna lankstesni nei kiti žmonės, tačiau dėl silpnų raiščių ir raumenų jie dažniau patiria traumų (Snyder, 2018). Todėl turintiesiems šį sutrikimą būtina parinkti specialius pratimus.

Mokslininkų Mcconkey, Hassan, Dowling, Mcconkey (2013) teigimu, norint motyvuoti žmones, turinčius intelekto ir kitų sutrikimų, fizinei veiklai, reikia išmanyti jų raidos ypatumus, specifinę elgesį ir reakcijas, kurie gali būti koreguojami tam tikromis fizinio aktyvumo veiklomis. Fizinė veikla turi būti įdomi ir sudėtingėjanti, kad fizinių pratimų ir žaidimų pagalba būtų kryptingai atliekama ugdomoji veikla. Būtina prisitaikyti prie jų tempo ir mokyti nuo elementarių veiksmų. Fizinio aktyvumo sistemingas taikymas gali padėti žmonėms su įvairia negalia kompensuoti funkcinis sutrikimus.

Yra išskiriami žmonių, turinčių negalią, fizinio aktyvumo privalumai:

1. Padeda bendrauti darbo ir namų aplinkoje;
2. Ugdymo socialinius, emocinius ir fizinius įgūdžius;
3. Sustiprina sveikatą ir bendrą pajėgumą;
4. Padeda integruotis;
5. Moko savivarbos (Miller et al., 2019)

Žmonėms, turintiems proto negalią, labai naudingos įvairios varžybos. Tačiau apie jas jiems reikia išsamiai paaiškinti, juos paskatinti ir mokėti motyvuoti. Taip pat, reikia labai išmanyti apie negalios rūšį, esamas bėdas, atkreipti dėmesį į asmens fizinį pasirengimą, negalios lygį ir jo galimybes (Grandisson et al., 2012).

Neįgaliųjų sportą galima suskirstyti į:

1. Rekreacinį - sporto šakų ar jų elementų taikymas neįgaliųjų rekreacijos tikslais;
2. Ugdomąjį – sporto šakų ir jų elementų taikymas fizinio ugdymo tikslais;

3. Varžybinių – neįgaliųjų sporto šakos kultivavimas siekiant varžybinių rezultatų. Gali būti organizacinis (pradedant treniruotis ir dalyvauti varžybose vietiniu lygiu) ir elitinis (dalyvaujant varžybose nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu). Neįgaliųjų fizinis aktyvumas yra organizuojamas prisitaikant patiems neįgaliesiems arba adaptuojant įprastas sporto šakas, tokias kaip: krepšinis, tinklinis, tenisas, stalo tenisas, „boccia“, plaukimas, lengvoji-sunkioji atletika ir kitas (Skučas, 2003).

Pasak Adomaitienės (2007), yra trys pagrindiniai klasifikacinės sistemos tikslai: 1. Sudaryti lygiavertes pradines varžybų sąlygas kiekvienos klasės neįgaliam sportininkui, kur laimėjimas ar pralaimėjimas varžybose priklausytų nuo pastangų per treniruotes, talento, motyvacijos ir įgūdžių, bet ne nuo pažeistos funkcijos sunkumo laipsnio ar apimties. 2. Skatinti kuo platesnį neįgaliųjų dalyvavimą aktyviame ir varžybiniame sporte, kiek įmanoma suvienodinti jų varžymosi sąlygas atitinkamose klasėse. 3. Neleisti, kad iš neįgaliųjų sporto ir varžybų būtų išstumti labai sutrikusios judėjimo funkcijos asmenys, t.y. sudaryti jiems kuo palankesnes sąlygas varžytis tarpusavyje.

Tarptautinis Parolimpinis Komitetas sportininkus su negalia skirsto smulkiau, negu prieš tai pateikta klasifikacija. Sportininkai su negalia yra suskirstyti į 6 skirtingas grupes (Disability Sports: Information on Sport for the Disabled, 2020):

1. Žmogus, kuriam amputuota koja/ranka: sportininkas su daline ar visiška amputacija mažiausiai vienos galūnės;
2. Cerebrinis paralyžius: žmonės, kurie neturi neprogresuojančios smegenų žalos, pavyzdžiui, trauminis smegenų sužalojimas, insultas ar panašių problemų veikianti raumenų kontrolę, pusiausvyrą ar koordinaciją.
3. Protinė negalia: sportininkas, kuris turi pastebimą pakenkimą protiniam funkcionavimui, susijusiam su apribojimais, pasireiškiančiais prisitaikančiame elgesyje.
4. Neįgaliojo vežimėlis: visiems sportininkams su stuburo smegenų pažeidimais ir kitokiomis negaliomis, kurios reikalauja varžytis sėdint neįgaliojo vežimėlyje. Sportininkai privalo nevaldyti mažiausiai 10 proc. savo apatinių galūnių.
5. Regėjimo susilpnėjimas: sportininkai, kurių susilpnėjusi rega svyruoja nuo dalinės regos (pakankamas teisiškai laikyti aklu) iki visiško aklumo.

Klasifikacinė neįgaliųjų sporto sistema kinta ir yra nuolat tobulinama, atsižvelgiant į neįgaliųjų sporto trenerių, neįgaliųjų sportininkų, sporto medicinos specialistų ir sporto varžybų organizatorių argumentus, siekiant užtikrinti nešališkas varžybas. Yra daug sporto šakų, kurios pritaikytos žaisti žmonėms su įvairiomis negalios formomis. Taip pat yra keletas sporto šakų, kurios yra žaidžiamos tik fiziškai neįgalių asmenų, pavyzdžiui, golbolas, krepšinis vežimėliuose (Alcaraz-Rodríguez et al., 2021).

Klasifikavimo sistema naudojama neįgaliųjų sporte remiasi šiais kriterijais (Ginis et al., 2021):

1. Pagal atsiradimo priežastis: a) Įgimta negalė; b) Įgyta negalė; c) Senėjimas.
2. Pagal sunkumo laipsnį: a) Lengva; b) Vidutinė; c) Sunki ir labai sunki.
3. Pagal sutrikimo pobūdį: a) Fizinė negalė – judėjimo negalė, somatinių sutrikimų sukelta negalė; b) Sensorinė negalė arba sutrikimas (aklumas, kurtumas, kalbos sutrikimas); c) Protinė negalė (autizmas, Dauno sindromas); d) Psichinė negalė (šizofrenija, depresija); e) Raidos sutrikimai (Vaikų cerebrinis paralyžius, epilepsija).

Klasifikuojant sportininkus su negalia atsižvelgiama į vieną ar daugiau iš šių kintamųjų:

1. Sportininko negalios sunkumas;
2. Sportininko funkcinis gebėjimas parodyti įgūdžius susijusius su sportu;
3. Sportininko pasirodymas ankstesnėse varžybose.

Taigi, žmonių su negalia fizinis ugdymo ir sporto poreikis yra labai didelis, jį lemia įvairūs sunkumai: nutukimas motorikos sutrikimai, laikysenos sutrikimai ir daugelis kitų. Labai svarbu mokėti tinkamai parinkti fizinį aktyvumą individualiai pagal asmens galimybes, bėdas ir tai ką reikia ugdyti. Žmonės su negalia susiduria su labai daug bėdų, tačiau fizinis aktyvumas prisideda prie asmenų įgalinimo ir socialinės integracijos. Žmonės su negalia galima fiziškai ugdyti per žaidimus ir varžybas, tačiau reikia mokėti tinkamai motyvuoti ir paskatinti. Labai svarbu, kad ypatingai proto negalią turinčių asmenų fizinius, emocinius ir socialinius gebėjimus ugdytų specialistai, turintys taikomosios fizinės veiklos kompetencijų ir mokėtų individualiai parinkti tinkamus pratimus.

1.4. Žmonių su negalia gyvenimo ir sveikatos kokybės palaikymo teisinis reglamentavimas ir jo tendencijos, fizinio aktyvumo skatinimas

Fizinis aktyvumas visuomenėje yra vis labiau artimas prie žmonių su negalia gyvenimo ir sveikatos kokybės palaikymo. Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymo „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“: Neįgalieji susiduria su tam tikromis jų socialinę atskirtį didinančiomis kliūtimis: jiems mažiau prieinamos sveikatos priežiūros (įskaitant reabilitacijos), švietimo, transportavimo paslaugos, sunkiau įsidarbinti. Neatitinkanti neįgaliųjų poreikių socialinė ekonominė politika ir standartai, neigiamas požiūris į neįgaliuosius, nepakankamos pajamos, neprieinamos informavimo ir komunikacijos formos, ribotos galimybės dalyvauti priimant sprendimus turi lemiamos įtakos neįgaliųjų gyvenimo kokybei (LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“). PSO ataskaitoje teigiama, kad neįgaliųjų sveikatai dažniau įtakos turi gretutinės ligos, amžius, neracionalus gyvenimo būdas –

nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, dažnesni žalingi įpročiai. Poreikių patenkinimo trūkumai sąlygoja neįgaliųjų sveikatos būklės pablogėjimą, ilgesnį ir dažnai pasikartojantį hospitalizavimą, apriboti jų dalyvavimą kasdieninėje veikloje, gyvenimo kokybės pablogėjimą. Todėl, fizinis aktyvumas yra labai svarbus aspektas ypatingai žmonių su negalia gyvenime (LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“).

Remiantis Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo programa (2011) Gyvenimo kokybė – tai subjektyvus gerovės suvokimas, apimantis fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį lygmenis. Vadinasi fizinis aktyvumas yra viena iš gyvenimo sudedamųjų dalių. Remiantis šia programa yra pateikta, jog fizinis aktyvumas tai vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir didinančių gyvenimo įvairovę. Fizinio aktyvumo propagavimas perauga į sveikatos ugdymą – tai sąmoningai sudaromos sąlygos, kuriomis siekiama suteikti žinių, padėti formuoti teigiamoms sveikatos atžvilgiu elgesio nuostatoms ir sveikos gyvensenos įgūdžiams, atsisakyti žalingų įpročių ir keisti asmens elgseną siekiant geresnės sveikatos. Sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas. Sveikatinimas tai yra sveikatos stiprinimas, o sveikatos ugdymo siekis – suteikti individui aukštesnę gyvenimo kokybę ir iš esmės pagerinti sveikatą. Žmonių su negalia vienas iš svarbiausių tikslų yra sveikatos stiprinimas ir būtent didelę prasmę tam turi fizinis aktyvumas (Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo programa, 2011).

Vadovaujantis tarptautinių organizacijų rekomendacijomis, Lietuvoje sunkiausią negalią turinčių asmenų integracijai į visuomenę būtina išplėtoti kompleksines reabilitacijos programas neįgaliųjų gyvenamojoje vietoje, panaudojant visus asmens gyvenamojoje teritorijoje esančius sveikatos, švietimo, socialinių sektorių ir nevyriausybinių, bendruomeninių organizacijų resursus. Pagrindinis tikslas – kiek galima ilgiau po stacionarinės reabilitacijos išlaikyti neįgaliojo asmens funkcinį savarankiškumą, gebėjimą kuo ilgiau išlikti aktyviam įprastinėje veikloje, kad jis negrįžtų į asmens sveikatos priežiūros įstaigą blogesnės būklės su komplikacijomis. Neįgaliojo asmens funkciniam savarankiškumui išlaikyti taip pat svarbios jo žinios sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo srityse (LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“).

Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras, Lietuvos kūno kultūros akademijos Taikomosios fizinės veiklos katedra ir Kauno medicinos universiteto Fiziologijos katedra 2004 m. atliko tyrimą „Neįgaliųjų socializacija taikomojoje fizinėje veikloje“ Lietuvos paraplegikų organizacijos Kauno būstinėje ir Kauno neįgalaus jaunimo užimtumo centre, siekdama nustatyti organizmo funkcijų sutrikimo įtaką fizinei veiklai, taikomai neįgaliųjų socializacijos tikslu, biosocialinių bei psichosocialinių funkcijų aspektu. Šiose įstaigose daugiausia lankosi sunkią fizinę negalią turintys asmenys. Tyrime dalyvavo 35 sunkią fizinę negalią turintys asmenys. Tyrimo

išvadose teigiama, kad nesportuojantys neįgalieji savo sveikatos būklę vertino daug blogiau ir aplinkinių pagalbos poreikis jiems buvo daug didesnis nei sportuojančių neįgaliųjų. Bendravimo poreikis ir savarankiškumo įgijimas – tai pagrindiniai motyvai, dėl kurių respondentai (daugiau kaip 80 proc.) sportavo. Sveikatos gerinimo motyvą nurodė mažiau kaip pusė (41 proc.) sportuojančių neįgaliųjų (LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“).

2003 m. išleistas Lygių galimybių įstatymas, draudžiantis diskriminaciją dėl lytinės orientacijos, amžiaus, negalios, religijos ar įsitikinimų bei rasės ar etninės priklausomybės. Įstatymas įtvirtina ir reguliuoja įvairių valstybės švietimo, mokslo, studijų ir darbo institucijų pareigą užtikrinti lygias galimybes (LR Lygių galimybių įstatymas, 2003; 2022).

Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas priimtas 1991 metais, aktuali redakcija 2022 metų. Šiame įstatyme nustatyti neįgaliųjų socialinės integracijos principai, įvardijamos neįgaliųjų socialinę integraciją įgyvendinančios institucijos, profesinės reabilitacijos paslaugų teikimas, specialiųjų poreikių nustatymas, apibrėžiama socialinės integracijos sistemos prielaidos ir sąlygos.

Socialinių paslaugų įstatymas, išleistas 2006 m. nustato, kad socialinėmis paslaugomis suteikiama pagalba asmeniui dėl amžiaus, neįgalumo, socialinių problemų neįgijusiam ar praradusiam gebėjimus ar galimybes savarankiškai rūpintis asmeniniu gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime. 18-ame straipsnyje traktuojama, kad socialinės paslaugos suaugusiam asmeniui su negalia teikiamos sudarant jam sąlygas gyventi namuose, šeimoje ir organizuojat pagalbą, suderintą su švietimu, ugdymu ir užimtumu (LR Socialinių paslaugų įstatymas 2006; 2022).

Labai svarbus yra Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymas (1995), kuris nustato kūno kultūros ir sporto principus, reglamentuoja valstybės ir savivaldybių institucijų kompetenciją kūno kultūros ir sporto srityje, reglamentuoja kūno kultūros ir sporto organizavimą bei pratybas švietimo ir mokslo įstaigose. Šis įstatymas reglamentuoja kūno kultūros ir sporto specialistų veiklą, profesionalaus sporto plėtros pagrindus, sporto varžybų ir renginių organizavimo principus, nustato sporto statinių reikalavimus. Remiantis šiuo įstatymu, neįgalieji sportininkai gali lygiomis sąlygomis dalyvauti sporto varžybose kaip ir įgalieji, turėti jiems pritaikytus sporto įrenginius, kompetentingus trenerius ir kt. (LR Kūno kultūros ir sporto įstatymas 1995; 2022).

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijoje 2011-2020 taip pat kaip 2005 – 2015 metų strategijoje yra keliama tikslai susiję su šalies sporto plėtra, tačiau 2005 – 2015 metų strategijoje yra atskirai iškeltas tikslas susijęs su neįgaliųjų integracija į sportą ir lygių galimybių sukūrimą. Abejose strategijose pateikiama Lietuvos kūno kultūros ir sporto srityje esamos situacijos analizė, pagal kurią galima 32 matyti Lietuvos sporto situaciją, kuri kol kas palyginus su kitomis Europos šalimis nėra itin gera, nes vis dar nėra pakankamai neįgaliųjų sporto klubų.

Atsižvelgiant į Europos sporto chartiją ir Europos chartiją „Sportas visiems“, taip pat į bendrąją kitų Europos Sąjungos valstybių narių praktiką, Lietuvoje buvo pradėta rengti ir įgyvendinti Nacionalinę sporto visiems plėtros programą. Programos paskirtis – parengti mokslškai pagrįstą programą aktyviam, racionaliam ir veikliam šalies gyventojų gyvenimo būdui veiksmingiau plėtoti. Daugiausia dėmesio programoje bus skiriama sporto įrenginių bei reguliaraus sportavimo formų skaičiaus didinimui per formalųjį ir neformalųjį ugdymą (LR sporto plėtros strategija, 2011).

2012 m. lapkričio 21 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybė patvirtino Nacionalinę neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2019 metų programą. Šioje programoje numatyti 9 tikslai neįgaliųjų specialiesiems poreikiams tenkinti ir jų socialinei integracijai visose gyvenimo srityse: socialinės apsaugos, sveikatos priežiūros, fizinės ir informacinės aplinkos, švietimo, užimtumo, reabilitacijos, dalyvavimo visuomenės gyvenime, kultūroje, sporto ir poilsio veiklose. Programos 15.2.2 punkte yra nustatytas valstybės įsipareigojimas: „plėtoti neįgaliųjų fizinį aktyvumą ir sportą. Patvirtintoje Nacionalinėje neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2019 metų programoje yra pateikta tokia statistika: „Lietuvoje 22 metus veikia 5 nacionalinės neįgaliųjų sporto organizacijos: 2 federacijos ir 3 komitetai, kurių nariai yra 37 skirtingų negalių neįgaliųjų sporto klubai; 25 specialiosios mokyklos; 17 socialinės globos namų, 14 specialiojo ugdymo, dienos užimtumo, profesinio rengimo centrų, kuriuose sportuoja daugiau kaip 5,4 tūkst. neįgaliųjų. Kiekvienais metais šalyje vykdomi daugiau kaip 75 šalies neįgaliųjų čempionatai, kuriuose dalyvauja daugiau kaip 3,6 tūkst. neįgalių sportininkų, tačiau bendras sportuojančių neįgaliųjų skaičius yra mažas ir sudaro tik 2 procentus visų neįgaliųjų. Lietuvoje neįgalieji nepakankamai skatinami ir vykdoma mažai priemonių, kad jie aktyviau ir gausiau dalyvautų bendro profilio sporto, fizinio aktyvumo ir rekreacijos veiklose, neužtikrinamas sportinis parengimas, mokymai ir nepakankami išteklių lygiai su kitais asmenimis patekti į sporto, rekreacinius ir turizmo objektus (LR Neįgaliųjų socialinės integracijos programa, 2019).

Taigi, žmonių su negalia sportas ir fizinis aktyvumas tampa svarbiu reiškiniu ne tik žmonių su negalia tarpe, bet ir visuomenėje. Šiuo metu šis sportas tampa parolimpinio sporto šakomis ir tampa piliečio teisės dalimi. Įgyvendinant valstybės vykdomą politiką žmonių su negalia sporto ir fizinio aktyvumo vystymo srityje ir tikslingai organizuojant sporto veiklą, galima užtikrinti žmonių su negalia integraciją į visuomenę ir pasiekti, kad rekreacinis (varžybinis) sportas taptų žmonių su negalia saviraiškos dalimi. Nors Lietuvos žmonių su negalia sportą reglamentuojantys įstatymai užtikrina jų poreikių tenkinimą ir neįgalus asmuo turi daug galimybių save realizuoti per sportinę veiklą, tačiau apžvelgus užsienio atvejus galima pamatyti, jog ten žmonės su negalia turi daugiau galimybių sporto ir fizinio aktyvumo veiklose.

1.5. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo situacija Europoje

Fizinis aktyvumas kai kuriose šalyse žmonėms su negalia yra labiau prieinamas nei Lietuvoje. Žinoma, jog tam pritaikyta daug sporto klubų, žmonės su negalia yra daug labiau įtraukti į visuomeninį gyvenimą. 2016-2025 m. PSO yra išskėlusi fizinio ugdymo strategiją Europos regionui. PSO strategija orientuota į fizinį aktyvumą kaip svarbiausią veiksnių sveikatai ir gerovei Europos regione. Didelis dėmesys kreipiamas į ligų prevenciją, kylančias dėl nepakankamo fizinio aktyvumo ir sėdėjimo įpročių. Strategija siekia apimti visas fizinio aktyvumo formas bet kurioje amžiaus grupėje. Nuo 1960 m. Europos Taryba parengė rekomendacijas ir rezoliucijas užtikrinti visapusišką neįgaliųjų dalyvavimą į socialinį ir sportinį gyvenimą (PSO, 2016).

Žmonių su negalia kiekis ir sporto prieinamumas įvairiose šalyse skiriasi, ir statistiniai duomenys apie žmones su negalia skiriasi priklausomai nuo skirtingų šaltinių. Nuo 1970 m. skaičiavimai rodo, kad apie 10 proc. pasaulio gyventojų, tačiau visame pasaulyje žmonių su negalia daugėja: Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) savo pasaulinėje ataskaitoje dėl negalios nurodo, kad apie 785 milijonų (15,6 %) 15 metų ir vyresniems visame pasaulyje gyvenantiems asmenims su tam tikra negalia, o apie 110 milijonų kaip teigia Europos neįgaliųjų forumas, 2021 iš jų susiduria su dideliais sunkumais. Apskaičiuota, kad Europos Sąjungoje (ES) yra apie 100 mln. 80 milijonų žmonių su negalia, t. y. 15 % visų gyventojų. Žmonės su judėjimo negalia sudaro daugiau kaip 40 proc. Europos gyventojų (Europos neįgaliųjų forumas, 2022).

Gerosios kai kurių užsienio šalių patirties perkėlimas į Lietuvą prisidėtų prie žmonių su negalia fizinio aktyvumo Lietuvoje. Galima išskirti keletą užsienio šalių gerosios patirties aspektų:

1. Teisinis reglamentavimas. Latvija remiasi Latvijos konstitucija, Europos sporto chartija. Latvijos bendras sporto įstatymas priimtas parlamento 2002 metų spalio mėnesį, tuomet numatytos trys pagrindinės programos kryptys. Visas sporto trys kryptys Latvijos sporto Politikoje atspindi 2014-2020 metų sporto politikos gairėse, kuris padeda planuoti sporto politiką ir prisideda prie teisinio reglamentavimo sporto atžvilgiu (Zalcmane & Usova, 2018). Šveicarijoje remiamasi Šveicarijos konstitucija, kuri suteikia autonomiją sporto klubams, federacijoms ir asociacijoms. Daugelis svarbiausių pasaulio sporto organizacijų yra registruotų Šveicarijoje, todėl šalis yra stipriai įsitraukusi į fizinio aktyvumo skatinimą visame pasaulyje ir jo tobulinimą Šveicarijoje taip pat labai svarbi olimpinių žaidynių etikos chartija, JT neįgaliųjų teisių konvencija (Baddeley, 2020). Vokietijoje remiamasi šalies konstitucija, Civiliniais įstatymais, Civiliniu kodeksu. Vokietijoje Vidaus reikalų ministerija yra atsakinga už sporto rėmimą ir populiarinimą. Šalis remiasi sporto politikos įstatymais. Vokietija turi virš 84 pripažintų sporto federacijų. Svarbiausios šalies federacijos sporto atžvilgiu yra Vokietijos sporto konfederacija ir

Vokietijos olimpinis komitetas. Vokietija taip pat remiasi Europos Tarybos sporto chartija. Prie šalies sporto prieinamumo prisideda Vokietijos švietimo ir sporto departamentas, sporto federacijos ir organizacijos (Scheerder & Claes, 2017).

Švedijoje šalis remiasi šalies konstitucija, JT neįgaliųjų teisių konvencija, Švedijos vietos valdžios įstatymais, Švedijos socialinių paslaugų įstatymais ir tam tikrais aktais. Šalis taip pat remiasi visuotinę žmogaus teisių deklaracija. Pasaulinę veiksmų programą, Europos Sąjungos strategiją. Švedijos konstitucija, sportinės federacijos ir Švedijos olimpinis komitetas, kuri sudaro 35 nacionalinių sporto šakų federacijos, prisideda prie sporto prieinamumo šalyje (Brennan et al., 2018).

2. Įtrauktis. Latvijoje vienas iš svarbiausių ir didžiausių renginių įtraukiant žmones su negalia į sportą yra Specialiosios olimpinės žaidynės, specialiosios olimpiados ištisus metus teikia sporto treniruotes ir sporto varžybas įvairiose olimpinėse žaidynėse, skirtose vaikams ir suaugusiems, turintiems proto negalią. Taip pat vienas iš didesnių šalies renginių yra Parolimpinė sporto diena (Klavina, 2015).

Šveicarijoje Šveicarijos neįgaliųjų ir plėtros konsorciumas yra Šveicarijoje įsikūręs tinklas, propaguojantis neįgaliųjų teises ir įtraukimą į tarptautinį Šveicarijos bendradarbiavimą kuris organizuoja įvairius renginius žmonėms su negalia ir bando juos įtraukti į fizines veiklas. Neįgaliųjų sporto renginiai „PlusSport“- sklandžiai susieja laisvalaikio sportą, varžybų sportą ir jaunimo plėtrą, kad užtikrintų integraciją ir įtraukimą per sportą visoje Šveicarijoje. Platesni renginiai šalyje – pasivaikščiojimas su ŠV. Bernardu, įvairios sportinės stovyklos, varžybų renginiai, kurie susiję įtraukti neįgaliuosius į fizinę veiklą – buriavimas, slidinėjimas, lenktyniavimas kartingais ir žygiai (varžybos vykdomos kartu su padėjėjais) (Baddeley, 2020).

Vokietijoje įtraukčiai svarbūs renginiai yra parolimpiada (parolimpinės žaidynės) – elito sporto renginys skirtas sportininkams, turintiems fizinę ir jutiminę negalią. Taip pat svarbu yra Specialiosios olimpinės žaidynės, sportiniai renginiai pagal negalios grupę ir gebėjimus (Scheerder & Claes, 2017).

Švedijoje labai išplėtoti sporto renginiai žmonėms su negalia – Parolimpinės žaidynės, Kurčiųjų olimpiada, „Challenge sportif“ - daugialypis neįgaliųjų sportininkų renginys, kuriame dalyvauja penkių negalių tipų sportininkai: klausos, fizinės, psichiatrinės, intelektinės ir regos, taip pat visų lygių sportininkai, Specialiosios pasaulio olimpinės žaidynės, Tarptautinės neįgaliųjų vežimėlių ir amputuotųjų sporto federacijos (IWAS) pasaulinės žaidynės (Brennan et al., 2018).

3. Savarankiško gyvenimo ir užimtumo skatinimas. Įvairiose šalyse gyvenimo ir užimtumo skatinimas yra realizuojamas per specialius užimtumo centrus, veiklas ir programas. Latvijoje

vienas iš populiariausių dienos centrų yra – Praturtinto gyvenimo centras, kuriame nuolat vykdomos stovyklos, palaikomas žmonių su negalia fizinis aktyvumas (šokiai, mankšta, sportas), centre žmonės su negalia siekia naujų interesų, lavina įgūdžius, įsitraukia į bendruomenę (Center for enriched living, 2022). Kitas dienos užimtumo centras Latvijoje yra – Latvian Movement for Independent Living, kuriame siekiama kovoti už savarankišką gyvenimą, centras skatina savarankiško gyvenimo sampratą, žmonių su negalia ir jų šeimų įgalinimą per veiklas (dirbtuvės, edukaciniai seminarai), visuomenės informuotumas apie socialinį negalios modelį ir lygias galimybes žmonėms su negalia (kasmetiniai visuomenės informavimo veiksmai), propaguoja neįgaliųjų teises sprendimų priėmimo lygmeniu, dalyvauja priimant sprendimus siekiant skatinti bendruomeninę paslaugų plėtrą (Latvian Movement for Independent Living, 2022).

Šveicarijoje yra didelė organizacija/centras – The foundation just for smiles, kuriame fizinis aktyvumas žmonėms su negalia yra labai svarbus ir išaukštinamas, tikslas – sporto ir gerovės įgūdžių bei veiklos tinklas suinteresuotas neįgaliesiems siekti pripainimo ir lygybės visuomenėje sporto atžvilgiu. Centro veiklos: buriavimas, slidinėjimas, įvairūs žygiai, lenktyniavimas kartingais (The Foundation – JUST FOR SMILES, 2022). Taip pat Šveicarijoje svarbią vietą užima Šveicarijos neįgaliųjų ir plėtros konsorciumas propaguojantis neįgaliųjų teises ir įtraukimą į tarptautinį Šveicarijos bendradarbiavimą, konsorciumas įkūrė Kristofelio aklumo centrą, FAIRMED (Pagalba dėl raupų, skurdo ir kitų ligų Šveicarijoje) ir Handicap International Switzerland (Tarptautinį neįgalumą) (Swiss Disability and Development Consortium, 2022).

Vokietijoje svarbus Vokietijos dienos centras – BVKM (Bundesverband für körper) – federalinė asociacija, kurios tikslas, jog žmonės su negalia turėtų teisę oriai ir apsisprendę dalyvauti socialiniame gyvenime ir sukurti gyvenimo sąlygas taip, kad neįgalieji ir jų šeimos galėtų gyventi kuo savarankiškesnį gyvenimą pagal savo idėjas. Centre kasmet rengiamas Vokietijos „Boccia“ (rutulių sportas) čempionatas, taip pat šis centras skatina neįgaliųjų žmonių dalyvavimą pasirinktose pramoginėse ir varžybinėse sporto šakos mokyklose, klubuose ir kitose įstaigose. Šiam tikslui naudingi renginiai ir mokymo kursai įvairiose neįgaliųjų sporto srityse (Bundesverband für körper, 2021). Asociacija „Lebenshilfe“, asociacijos svarba žmonių su negalia dalyvavimas ir įtraukimas į visuomenę, asociacija atstovauja žmonių su negalia interesams visuomenėje ir politikoje, padėdami įgyvendinti teises ir padėdami žmonėms padėti sau, suteikia galimybę dalyvauti visose gyvenimo srityse ir pagerina neįgaliųjų gyvenimo kokybę, siekia integracijos, remia žmones su negalia, kad jie galėtų naudotis bendrais pasiūlymais ir dalyvauti visuomenės gyvenime (Lebenshilfe, 2021). Socialinės tarnybos rūpyba - „Bendruomenės įgyvendinimas (Betelis)“ Ši įstaiga nuolat

suteikia socialiai remtiniems galimybę dalyvauti socialiniame gyvenime. Su žmonėmis turinčiais negalia dirba asistentai. Pagalba teikiama asmenims, kurių fizinė ir psichinė negalia labai skiriasi, turima daugybinė negalia. Pagrindinis veiksnys, jog teikiant paslaugas patys žmonės nusprendžia, kaip ir kur nori gyventi. Paslaugų spektras svyruoja nuo individualiai gyvenančių iki grupių besidalijančių butais, nuo pagrindinės priežiūros ir socialinių kontaktų organizavimo iki slaugos, medicinos ir psichoterapinės pagalbos. Betelyje ypatingas rūpestis yra plėtoti naujas pagalbos formas visur, kur trūksta priežiūros paslaugų. Tokie įstaigos metodai žmonėms su negalia leidžia būti nuolat aktyviems ir nesijauti išskirtais iš visuomenės (Bethel, 2021).

Švedijoje svarbus užimtumo ir gyvenimo centras „Vallavägen Linköpinge“, kuriame skatinama kasdienė veikla, vykdomi užsiėmimai: baseino pramogos (plaukiojimas, žaidimai, mankšta), masažas, pasivaikščiojimai ir įvairios ekskursijos, centre galimybė apsigyventi esant poreikiui, tuomet žmonės su negalia ugdyti skatinti savo įgūdžius, dalyvauti įvairiuose kursuose, lankyti kasdienio aktyvumo centrą, ruošti pietus ir gaminti (Attendo, 2021).

Europoje pagrindinės organizacijos, dalyvaujančios neįgalių asmenų sporto plėtros ir vystymo srityje, apima nacionalinius parolimpinius ir olimpinius komitetus, vyriausybinius sporto departamentus, skėtines sporto federacijas, žmonių su negalia sporto organizacijas ir su sportu nesusijusias organizacijas:

1. Valstybinis departamentas (kūno kultūros ir sporto). Nacionalinė organizacija, atsakinga už šalies kūno kultūros ir sporto plėtros politiką, įskaitant ir neįgalius asmenis šalyje;
2. Pagrindinės sporto federacijos-nacionalinės stalo teniso asociacijos Slovėnijos (NTTA) turi atstovą sportininkų su negalia, kurie bendradarbiauja su nacionaliniu parolimpiniu komitetu tikslu nustatyti ir remti sportininkų dalyvavimą varžybose. NTTA taip pat suteikia tam tikrą įrangą ir reikalingas priemones (Paralympic committee of slovenia, 2022).
3. DSO-specialus olimpinis komitetas Graikijoje: siūlo dalyvavimo galimybes (mokymo ir žaidimų) žmonėms su intelekto sutrikimais dvidešimtyje olimpinio sporto šakų (Specialolimpics, 2022).
4. Vokietijos nacionalinis Parolimpinis komitetas (DBS) taiko trijų grupių principą: žmonių su negalia reabilitacijos sporto, laisvalaikio (rekreacijos) sporto ir varžybinio sporto kategorijose. Taip pat yra kitų sąlygų, pavyzdžiui, integracijos sporto ar integruota negalios sporto, taip pat sporto terapijos ir sveikatingumo sporto (Vokietijos nacionalinis Parolimpinis komitetas, 2020).
5. Italijoje NPK atlieka platų vaidmenį. Ypatingos svarbos infrastruktūros objektų apsaugos disciplinos, reguliuoja ir valdo žmonių su negalia sporto veiklą nacionalinėje teritorijoje pagal demokratijos kriterijus, kuriais siekiama užtikrinti teisę dalyvauti visiems. NPK apima šiuos intervencijos modelius: supažindinimas su praktika, sporto veiklos skatinimas žmonėms su

negalia, aukšto lygio sporto veikla (kurios nėra parolimpinių judėjimo ar parolimpinių žaidynių programose);

6. Jungtinės Karalystės NPK sutelkė dėmesį tik į aukšto meistriskumo sportininkų ugdymą. Britų parolimpinė asociacija yra atsakinga už Britanijos sportininkų grupių atranką, parengimą, pateikimą, finansavimą ir tvarkymą parolimpinių žaidynių ir parolimpinių žiemos žaidynių metu (Britų parolimpinė asociacija, 2022).

Apibendrinus galima teigti, jog visų šalių patirtys yra skirtingos ir akcentuojama tai, kad visur yra problemų norint integruoti žmones su negalia į sportą. Kitos šalyse daugiau remiamasi varžybine struktūra, kitos daugiau bando paveikti psichologiniu ir motyvaciniu lygmeniu. Tačiau Europos šalių integravimas yra pagrindinis žmonių su negalia sporto politikos principas. Kiekviena šalis turi savo specifinius iššūkius, kurie atspindi tikslų, susijusių su žmonių su negalia sporto formavimu ir įgyvendinimu skirtingame kontekste. Tačiau svarbu paminėti tai, jog dauguma šalių jaučia norą prisidėti prie negalios integravimo į fizinį ugdymą. Europos šalyse yra daugiau kalbama apie žmonių su negalia įtraukties galimybes, todėl tai palengvina žmonėms su negalia suprasti, jog sportas yra būtinas.

1.6. Žmonių su negalia fizinis aktyvumas Lietuvoje

Lietuvoje fizinio aktyvumo veikla grindžiama yra šiuo principu- lygybė: siekti sudaryti sąlygas visiems dalyvauti sporto veikloje, nediskriminuojant dėl lyties, amžiaus, negalios, religijos ar tikėjimo, seksualinės orientacijos ir socialinės ar ekonominės padėties; atskiros varžybos vyrams, moterims, žmonėms su negalia, varžybos pagal amžiaus grupes, varžybų dalyvių skaičiaus ribojimas nelaikomas lygybės principo pažeidimu (LR Kūno kultūros įstatymas, 2019).

Negalią turintiems žmonėms fizinį aktyvumą palaikyti ir sveikatai atstatyti yra svarbi mankšta ir kasdieniniai pratimai. Autorių Skurvydo ir kt. (2006) surinktais duomenimis fizinio aktyvumo nauda yra akivaizdi net jei esant mažam mankštinimosi lygiui. Autoriai pabrėžia, kad mažas aktyvumas yra naudingas ir yra geriau nei joks. Fizinis aktyvumas – svarbus sveikos gyvensenos veiksnys. Kuris įtakoja ir kitus žmogaus gyvenimo veiksnius ne tik fizinį pajėgumą ir jėgų atgavimą. Skučo (2010) teigimu, įvairūs tyrimai, atskleidžia sporto kaip socializacijos veiksnio reikšmę ir parodo, kad dalyvavimas sportinėje veikloje žmonėms su negalia gali pakeisti charakterio savybes, motyvaciją kitai veiklai, keisti emocijas, jausmus, viltis, požiūrį. Buvo nustatyta, kad sportuojantys ir fiziškai aktyvūs žmonės su negalia turi didesnes galimybes socializuotis visuomenėje. Atlikti tyrimai parodė, kad fiziškai aktyvesnių žmonių su negalia pasikeitė požiūris į jų negalią: pagerėjo pasitikėjimas savimi, geriau save vertina ir mato kitų akimis.

Lietuvoje pastebimas mažas žmonių su negalia įsitraukimas į sportą, dažnas nutukimas ir atsirandančios gretutinės ligos. Remiantis Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, pagrindinės to priežastys – nepritaikyta aplinka, tinkamo sporto inventoriaus bei metodikų trūkumas, sudėtingas nuvykimas iki sporto salės ar sveikos mitybos specialisto (ar jų nebuvimas), nemokėjimas savarankiškai apsitarnauti (apsirengti, naudotis kompensacine technika ir pan.) bei finansinės problemos. Dažniau žmonėms su negalia yra labiau mėgstama suorganizuotas treniruotės, stovyklas ir kt. užėmimo veiklas, nei organizuotų savo sportinę ir fizinę aktyvumą patys (Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, 2022).

Lietuvoje yra rengiama daug stovyklų, kurių tikslas yra - sudaryti sąlygas žmonėms su negaliomis, įvairios kompensacinės technikos pagalba, sportuoti, keliant jų pasitikėjimą savo jėgomis ir galimybėmis, mažinant žmonių su negalia socialinę atskirtį, formuojant teigiamą požiūrį į žmones su negalia. Taip pat yra rengiamas projektas žmonėms su negalia – sveikos mitybos įgūdžių ugdymas, projektui surenkama žmonių su negalia grupė, ji mokoma apie sveiką mitybą ir sveiką gyvenseną, specialistas įsipareigoja prižiūrėti ir konsultuoti kiekvieną asmenį dar 7 mėnesius su mintimi apie sveikos gyvensenos ir mitybos tęstinumą žmonių su negalia tolimesniame gyvenime. Lietuvoje taip pat yra organizuojamos savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklos. Ši stovykla labiau orientuota į fizinę negalią turinčius asmenis ir yra pritaikyta pagal savarankiškumo lygmenis. Lietuvoje taikoma yra dar viena programa - „fizinio aktyvumo didinimas ugdant savarankišką apsitarnavimą“ ir „sveika mityba“. Ši programa daugiau akcentuota taip pat žmonėms kurie turi fizinę negalią ir yra skirstoma pagal galimybes ir jau turimas žinias bei įgūdžius (Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, 2022).

Remiantis (Požėrienė, Leleika & Kailius, 2017) buvo atliktas tyrimas apie socialines paslaugas teikiančias institucijas. Buvo nustatyta, jog žmonių su negalia laisvalaikio paslaugas teikia visos institucijos, 50% įstaigų nurodė, kad šios paslaugos sietinos su fizine veikla ir sportu. Nors buvo nurodyta, kad žmonės su negalia su malonumu užsiimtų sportine veikla, nes ji gerina sveikatą, pakelia nuotaiką. Tačiau organizuojant šias paslaugas jiems trūksta inventorių, patalpų. Sporto specialistų tokiose institucijose dirba labai mažai. Nė vienoje tirtoje institucijoje nedirbo fizinio aktyvumo ar taikomosios fizinės veiklos specialistai. Buvo nurodyta, kad sporto paslaugas teikia socialiniai darbuotojai ir jų padėjėjai. Dauguma institucijų, kurios teikia socialines paslaugas, susijusias su fizine veikla ir sportu, nurodo, kad didžiausia problema organizuojant sporto laisvalaikio veiklas jų įstaigose yra finansavimo trūkumas.

Fizinės veiklos specialistas turėtų būti pagrindinis aktyvaus laisvalaikio paslaugų teikėjas, kuris ne tik teiktų paslaugas, bet ir būtų šių paslaugų organizatorius, administratorius, konsultantas, patarėjas ir tarpininkas, nes nuo jo profesionalumo priklauso ne tik žmogaus su negalia fizinės sveikatos stiprinimas, bet ir gebėjimas prisitaikyti prie aplinkos, aktyviai leisti

laisvalaikį stiprinant socialinius ryšius ir integruojantis į visuomenę (Požėrienė, Leleika & Kailius, 2017)

Svarbu, jog fizinės veiklos specialistas dirbtų su žmonėmis kurie turi įvairias negalias ir dirbtų individualiai. Kadangi negalių yra labai daug, todėl problemos yra skirtingos ir su kiekvienu asmeniu reikia dirbti individualiai, labai plačiai atlikus tyrimus ir klausimynus. Apibendrinant galima teigti, jog Lietuvoje daugiau bandoma integruoti fizinę negalią turinčius asmenis į sportą. Mūsų šalyje labiau vengiama kalbėti apie žmones kurie turi ir kitokių negalių, automatiškai dėl informacijos ir žinių trūkumo gaunasi stigmatizavimas, kas apsunkina žmonių su negalia galimybes integruotis tuo labiau į fizinę veiklą.

Remiantis švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu dėl 2020 metų sporto rėmimo fondo lėšų paskirstymo 2020–2023 metais. Sporto rėmimo fondo lėšos paskirstytos neįgaliųjų sporto plėtrą skatinantiems sporto projektams, susijusiems su fizinio aktyvumo veiklomis. Devyniems projektams paskirstyta daugiau nei 530 tūkst. eurų. Projektai bus įgyvendinami 2020–2023 metais. Lėšų iš Sporto rėmimo fondo šiemet skirta autizmo spektro ir kitų raidos sutrikimų turinčių vaikų fiziniam aktyvumui skatinti, negalią turinčių vaikų ir jų šeimų įtraukimui į aktyvų sportą, Klaipėdos, Panevėžio kurčiųjų sporto klubams, Klaipėdos miesto žmonių su fizine negalia sporto klubui „Žuvėdra“, stalo teniso klubui „Pirmasis setas“, Lietuvos žmonių su negalia tinklinio ir badmintono rinktinei dalyvauti tarptautinėse varžybose ir kt. (LR švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymas „Dėl 2020 metų sporto rėmimo fondo lėšų paskirstymo 2020–2023 metais įgyvendinamiems sporto projektams, susijusiems su sporto renginių organizavimu“, 2021).

Pasak Lietuvos triračių sporto asociacijos prezidentės trenerės Aušros Kriškovieciienės, negalią turintys žmonės nėra labai aktyvūs – sunku juos pakviesti ir į treniruotes, varžybas. Tačiau, jos manymu, tam esama objektyvių priežasčių. Dažnai žmonės, sėdėdami vežimėlyje, praranda nemažai raumenų masės, todėl jiems pradėti sportuoti būna labai sunku. Tačiau fizinio aktyvumo nauda – didžiulė: padidėjęs mobilumas ir savarankiškumas, pagerėjusi fizinė ir psichinė sveikata, geresnė emocinė būklė. Kriškovieciienės teigimu, triračiai buvo išrasti Danijoje, todėl Skandinavijos šalyse neįgaliųjų treniruotėms jie naudojami daug metų (Bičiulystė, 2017). Šis sportas vis geriau žinomas ir Lietuvoje, tačiau dideliu populiarumu pasigirti dar negali. Tiesa, jis yra įtrauktas į parolimpinių sporto šakų sąrašą, todėl ateityje besidominčių triračiais turėtų atsirasti daugiau.

Kineziterapeutė Irena Petraitienė įsitikinusi, kad situaciją reikia pradėti keisti nuo požiūrio. Valstybė turi kur kas labiau prisidėti prie visuomenės sveikatinimo – kuo daugiau bus įvairių sporto centrų, aktyviam gyvenimui skirtų žalių plotų, tuo daugiau žmonių sportuos. Aktyviai gyventi neskatina ir didelės sporto klubų, baseinų kainos. Valstybė, remdama sveikatinimo veiklas, laimėtų sveikesnę visuomenę – kuo daugiau fizinio aktyvumo, tuo žmonės sveikesni, vartoja mažiau vaistų, geresnė nuotaika (Bičiulystė, 2019).

Apibendrinus galima teigti, kad Lietuvoje fizinis aktyvumas nėra stipriai išreikštas. Trūksta žmonių su negalia motyvacijos į fizinę veiklą, kadangi labiau akcentuojama fizinė negalia. Karantino metu fizinis aktyvumas žmonėms su negalia visiškai sustojęs. Nors yra organizuojama daug projektų susijusių su sportine veikla, tačiau yra įtraukiami ne visi turintys negalią, tai apsunkina žmonių įgalinimą į visuomenę. Todėl reikia tobulėti, motyvuoti ir skatinti ugdyti fizinio aktyvumo svarbą žmonių su negalia gyvenime.

1.7. Žmonių su negalia fizinio aktyvumo analizė Klaipėdos miesto dienos užimtumo centruose

Dienos centras žmonėms suvokiamas kaip socialinių paslaugų įstaiga, skirta žmonių su negalia bendravimui ir socializacijai. Šioje įstaigoje gali būti teikiamos informavimo, buitinės, kultūrinės, laisvalaikio organizavimo ir kt. paslaugos (Socialinių paslaugų katalogas, 2006;2021).

Dienos socialinės globos paslaugų dienos centruose teikimo tikslas – užtikrinti kokybiškų socialinių paslaugų teikimą suaugusiems asmenims su proto ir psichine negalia, atsižvelgiant į neįgaliųjų poreikius, gerinant jų gyvenimo kokybę bei užtikrinant neįgaliųjų socialinę integraciją (Kvieskienė ir kt., 2015).

Dienos centrų asmenims su negalia teikiamos dažniausios paslaugos (Byčienė, 2021):

1. Informacijos, susijusios su neįgaliojo bei jo šeimos poreikiais, teikimas;
2. Konsultacijų, susijusių su neįgaliojo ar jo šeimos narių socialinių, sveikatos, specialiųjų poreikių tenkinimo, švietimo ar kitų problemų sprendimu, teikimas;
3. Tarpininkavimas ir atstovavimas, tvarkant dokumentus įvairiose institucijose, padedant neįgaliesiems spręsti socialines, sveikatos, ūkines bei buitines problemas, palaikant santykius su artimaisiais, sutvarkant dokumentus dėl techninių pagalbos priemonių įsigijimo, būsto ir aplinkos pritaikymo, socialinių išmokų mokėjimo ir pan.;
4. Maitinimo paslaugos organizuojamos teisės aktų nustatyta tvarka; asmens higienos paslaugos (maudymosi, prausimosi, drabužių perrengimo ir pan.);
5. Kasdieninio gyvenimo įgūdžių ugdymas ir palaikymas, padedant tvarkyti pinigų apskaitą, sumokėti mokesčius bei apsipirkti, planuojant ir atliekant namų ruošos darbus, ugdant tarpasmeninio bendravimo įgūdžius;
6. Laisvalaikio organizavimas (skaitomi laikraščiai, žurnalai, knygos, bendraujama su neįgalioju jį dominančiais klausimais, žaidžiami lavinamieji žaidimai, organizuojamos išvykos, ekskursijos ir pan.), atsižvelgiant į asmens sveikatos būklę;
7. Pagalba rengiantis, maitinantis, prausiantis ir kito pobūdžio pagalba, atsižvelgiant į neįgaliojo poreikius;

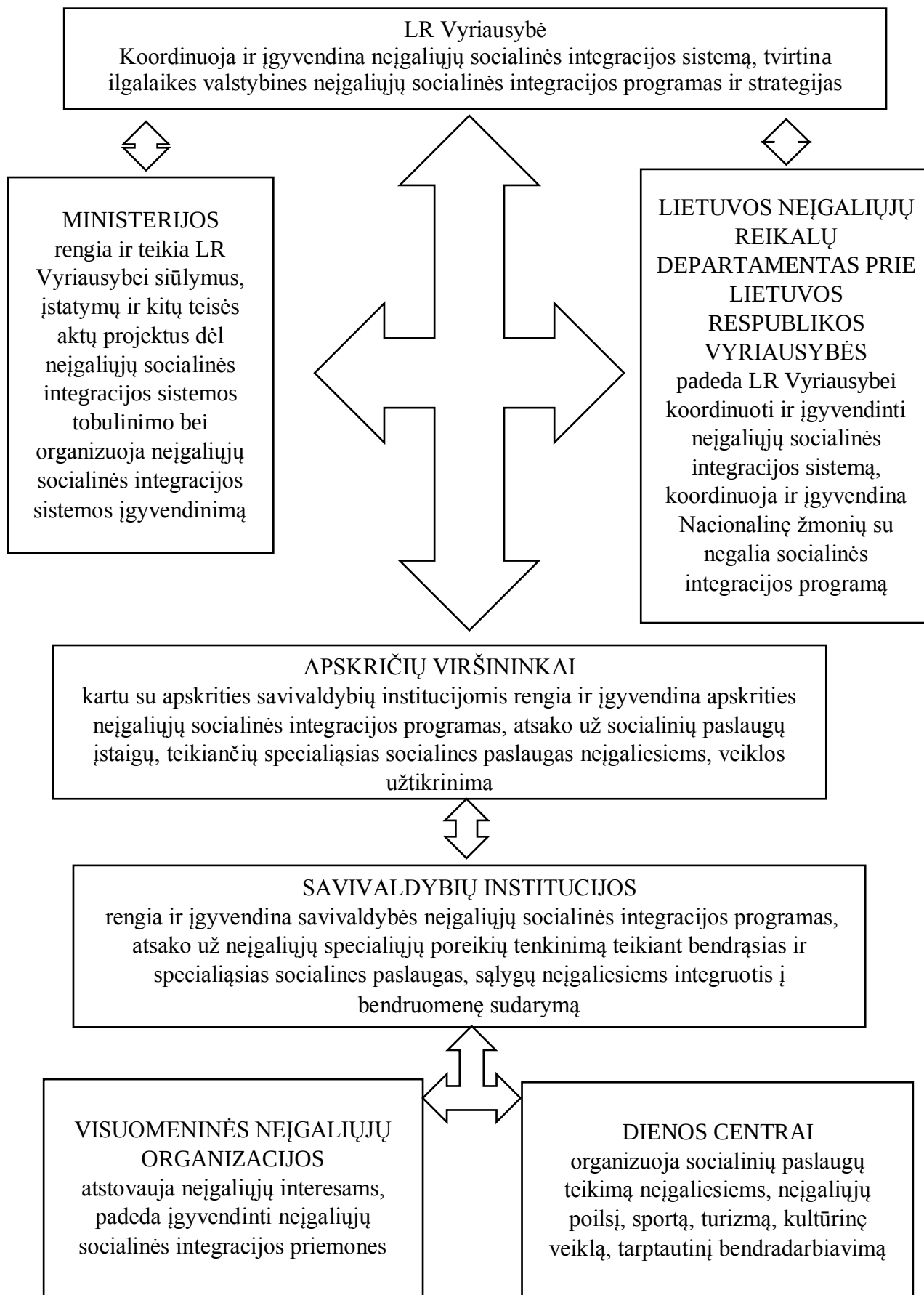
8. Darbinių įgūdžių ugdymas (siuvimas, mezgimas, audimas, dailės dirbiniai, keramika, savarankiškas patalpų, aplinkos tvarkymas ir kt.);
9. Specialiojo transporto paslauga, užtikrinant neįgaliojo atvežimą į Dienos centrą ir parvežimą iš jo;
10. Psichologinės pagalbos teikimo organizavimas;
11. Sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas teisės aktų nustatyta tvarka.

Dienos centruose dažniausiai būna užtikrinamos sporto programos. Pagal nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2020 metų programos patvirtinimo nutarimą šalis raginama skatinti neįgaliuosius kiek įmanoma aktyviau dalyvauti sportinėje veikloje, užtikrinti neįgaliesiems galimybę organizuoti, plėtoti, mokytis ir kitaip dalyvauti sporto ir rekreacinėje veikloje, suteikti išteklius lygiai su kitais asmenimis. Lietuvoje 22 metus veikia 5 nacionalinės neįgaliųjų sporto organizacijos: 2 federacijos ir 3 komitetai, kurių nariai yra 37 skirtingų negalių neįgaliųjų sporto klubai, 25 specialiosios mokyklos, 17 socialinės globos namų, 14 specialiojo ugdymo, dienos užimtumo, profesinio rengimo centrų, kuriuose sportuoja daugiau kaip 5,4 tūkst. neįgaliųjų.

Kiekvienais metais šalyje vykdomi daugiau kaip 75 šalies neįgaliųjų čempionatai, kuriuose dalyvauja daugiau kaip 3,6 tūkst. neįgalių sportininkų, tačiau bendras sportuojančių neįgaliųjų skaičius yra mažas ir sudaro tik 2 procentus visų neįgaliųjų. Pajėgiausi Lietuvos neįgalūs sportininkai dalyvauja tarptautinių neįgaliųjų sporto organizacijų vykdomose varžybose: parolimpinėse, kurčiųjų, specialiosios olimpiados, IBSA, IWAS žaidynėse, pasaulio, Europos čempionatuose ir kituose tarptautiniuose turnyruose (Neįgaliųjų reikalų departamentas, 2022).

Neįgaliųjų sporto programos ir projektai daugiausia finansuojami iš valstybės biudžeto lėšų, tačiau skiriamų lėšų nepakanka, kad būtų galima plėtoti žmonių su negalia masinį užsiėmimą sportu ir skatinti kūno kultūrą bei sistemingą pajėgiausių sportininkų rengimą, nes trūksta sporto bazių, pritaikytų neįgaliesiems, neišspręstos trenerių, dirbančių su neįgaliaisiais, darbo apmokėjimo ir kvalifikacijos tobulinimo problemos.

Lietuvoje neįgalieji nepakankamai skatinami ir vykdoma mažai priemonių, kad jie aktyviau ir gausiau dalyvautų bendro profilio sporto, fizinio aktyvumo ir rekreacijos veikloje, neužtikrinamas sportinis parengimas, mokymai ir nepakankami ištekliai lygiai su kitais asmenimis patekti į sporto, rekreacinius ir turizmo objektus. Neįgaliųjų reikalų departamento ir Kūno kultūros ir sporto departamento duomenimis (2022), savivaldybės labai menkai remia sporto klubus ir beveik neremia didelio meistriškumo neįgaliųjų sportininkų pasirengimo svarbiausioms varžyboms. Neįgaliųjų sportas turi labai mažai privačių rėmėjų, nes nėra toks patrauklus ar profesionalus kaip sveikųjų sportas.



1 pav. Neįgaliųjų socialinę integraciją įgyvendinančios institucijos. (Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas, 2022)

Klaipėdoje dienos centrai siūlo įvairias veiklas ir užimtumo galimybes asmenims, turintiems negalią.

1 lentelė. Klaipėdoje esantys dienos užimtumo centrai

Dienos užimtumo centrai neįgaliesiems Klaipėdoje

1.	Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Klaipėdos filialas;
2.	Klaipėdos kurčiųjų reabilitacijos centras;
3.	Klaipėdos specialioji mokykla – daugiafunkcinis centras „Svetalčiok“;
4.	Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“;
5.	Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija Klaipėdos „Viltis“;
6.	BĮ Neįgaliųjų dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakšutė“;
7.	Klaipėdos sutrikusio vystymosi „Kūdikių namai“.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Klaipėdos miesto filialas - LASS. LASS Klaipėdos miesto filialas yra Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos teritorinis padalinys, neturintis juridinio asmens statuso, vykdomas jam pavestas LASS funkcijas - burti regėjimo negalią turinčius žmones bendrai veiklai, atstovauti jų interesams ir ginti teises. Visa filialo veikla nukreipta regėjimo negalią turinčių žmonių labui ir gerovei. Siekiama sudaryti kuo palankesnes sąlygas šiems žmonėms dirbti, kurti, prasmingai leisti laisvalaikį - grįžti į aktyvų gyvenimą. Filialas teikia šias paslaugas: lankymo namuose paslaugas; orientacijos ir mobilumo mokymo paslaugas; apmoko naudotis techninės pagalbos priemonėmis; kasdienio gyvenimo įgūdžių mokymo paslaugas.

Filiale organizuojami įvairūs renginiai, kelionės, dalyvaujama vietiniuose, respublikiniuose ir tarptautiniuose projektuose. 2019 metais LASS vykdė projektą: Sveiko gyvenimo būdo ir psichologinės harmonijos mokomoji stovykla 40 - 65 m. amžiaus regėjimo neįgaliesiems, kuriame kiekvienas rytas prasidėdavo mankšta ir maudynėmis jūroje, po to vyko sveikos mitybos paskaitos, meno ir muzikos terapijos užsiėmimai, paskaitos apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą. 2021 metais ir 2019 metais taip pat buvo vykdytas projektas: aktyvus LASS – aktyvus visuomenėje, regėjimo negalią turintis teisininkas Giedrius Stoškus pristato su negalia susijusius LR įstatymus bei tarptautinius teisės aktus, tarp jų – ir JT Neįgaliųjų teisių konvenciją.

2020 m. sausio 1 d. LASS jungė 5672 narius išskirstytus pagal: darbingumo lygį, gyvenamąją vietą ir išsilavinimą. LASS nariais gali būti šie 18 metų sukakę Lietuvos Respublikos piliečiai ir Lietuvos Respublikos pilietybės neturintys nuolatiniai Lietuvos Respublikos gyventojai: kurių geresnės akies regos aštrumas su korekcija ne didesnis kaip 0,3 arba kuriems nustatyti kitokie regos sutrikimai, pagal Lietuvos Respublikos norminius aktus sudarantys pagrindą asmeniui nustatyti ne didesnę kaip 55 proc. darbingumo lygį. LASS teisinė forma - Asociacija. LASS savo veiklą grindžia Lietuvos Respublikos Konstitucija, Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija, LR

Civiliniu kodeksu, LR Asociacijų įstatymu, LR Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymu, kitais Lietuvos Respublikoje galiojančiais teisės aktais bei šiais įstatais. Keletas tikslų susijusių su fizine veikla: padėti akliesiems ir silpnaregiams realizuoti jų teisę į darbą, užimtumą, mokslą, švietimą, poilsį, meną, kultūrą, sportą, organizuoja aklųjų ir silpnaregių savitarpio pagalbą, sociokultūrinę veiklą, meninės saviraiškos ugdymą, poilsį, sportą, turizmą.

Fizinė ir aktyvi veikla LASS: visi, kurie domisi judesiu ir kūno kalba, renkasi į judesio ir kūno plastikos grupę. Šokio ir judesio terapija žmones veikia skirtingai. Ji suteikia bendravimo džiaugsmą, atsipalaidavimą, poilsį, savęs pažinimą, fizinio kūno pajautimą, šalina neigiamus jausmus ir emocijas. Kiekvienas grupės dalyvis randa ir pasiima tai, ko jam tuo metu reikia. Taip pat, šioje įstaigoje yra ir šokių kolektyvas, dalyvaujantis įvairiuose festivaliuose. Ši įstaiga artimai bendradarbiauja su „Lietuvos aklųjų sporto federacija“ (LASS, 2022).

Klaipėdos kurčiųjų reabilitacijos centras, LKD. Tikslas – skatinti ir gerinti kurčiųjų asmenų integraciją ir socializaciją į visuomenę suteikiant reikiamą pagalbą. Centre kiekvienas randa naudingą laisvalaikio įprasminimo būdą leidžiančių atsiskleisti kūrybiniams gabumams (šokiai, rankdarbiai, menas). Organizuojamos ekskursijos, edukaciniai užsiėmimai, aktyvus poilsis. Klaipėdos kurčiųjų reabilitacijos centro direktorė Lietuvos kurčiųjų draugijos. Lietuvos kurčiųjų draugija (LKD) – tai asociacija įsteigta 1938 m. kovo 24 d. Jau daugiau nei 80 metų atstovauja ir gina kurčiųjų teises, teikia metodinę pagalbą, organizuoja nacionalinius ir tarptautinius renginius, konferencijas, seminarus. Lietuvoje tokių centrų yra 5. Klaipėdoje kurčiųjų asmenų remiantis 2018 metų statistika kurčiųjų centre nustatyta: 819, iš kurių moterų 409, vyrų 361 o vaikų 49, žmonės dar labiau skirstomi pagal darbingumo lygį, išsilavinimą. Šiame centre vykdoma nemažai projektų susijusių su teisine baze, pagalba, 2019 metais buvo organizuotas projektas orientuotas formuoti ir ugdyti kurčiųjų savarankiško gyvenimo įgūdžius per aktyvų poilsį, buvo organizuojama aktyvaus poilsio vaikų stovykla „Tylioji pasaka“ ir aktyvus poilsis poilsio namuose „Varpelis“ Šventojoje.

LKD savo veiklą grindžia Lietuvos Respublikos konstitucija, Civiliniu kodeksu, Asociacijų, Neįgaliųjų socialinės integracijos, Labdaros ir paramos bei kitais Lietuvos Respublikos įstatymais, poįstatyminiais aktais, bei patvirtintu darbo reglamentu. LKD vienas iš įgyvendinimo veiklų yra sportas ir rekreacinė veikla. Vykdoma LKD veikla: rūpinimasis kurčiųjų profesine, medicinine ir socialine reabilitacija, savarankiškumo formavimas, skatinimas ir ugdymas. Tenkinami kurčiųjų specialieji poreikiai, vyksta žmonių su negalia teisinis atstovavimas, rūpinasi profesiniu pasirengimu ir užimtumu, nustato kurčiųjų darbingumo ar neįgalumo lygį, organizuoja kurčiųjų savitarpio pagalbą, sociokultūrinę veiklą, meninės saviraiškos ugdymą, poilsį, sportą, turizmą, bendradarbiaujama su kitomis institucijomis, teikia siūlymus Lietuvos Respublikos Seimui (LKD, 2022).

Klaipėdos specialioji mokykla-daugiafunkcinis centras „Svetlačiok“. Mokykla įsteigta 1991 metais tėvų ir pedagogų iniciatyva. Tai pirmą nevalstybinę švietimo įstaigą Lietuvoje, kurioje ugdomi bei mokomi neįgalūs vaikai su dideliais ir labai dideliais spec. poreikiais. Centras ugdo kasdienio gyvenimo ir socialinius įgūdžius, diegia asmeninės higienos ir saugos įgūdžius, moko buities ruošos, lavina vaikų motorines ir sensorines funkcijas. Į paslaugų kompleksą įeina reabilitacijos paslaugos: kineziterapija, masažai, šviesos terapijos ir perlinės vonios. Įstaiga rengia ir įgyvendina pritaikytas bei individualizuotas ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, socialinių įgūdžių ugdymo programas, vykdo socialinę-pedagoginę bei medicininę reabilitaciją, padedančią ugdytiniams dalinai atkurti sutrikusias funkcijas, lavinant sutrikimą kompensuojamuosius įgūdžius, organizuoja kūrybinių gebėjimų lavinimo veiklas, tenkinančias kiekvieno asmens saviugdos ir saviraiškos poreikius, ugdo darbinius įgūdžius ir organizuoja darbinį užimtumą: teikia specialiąją pedagoginę, psichologinę-psichoterapinę pagalbą, teikia bendrąsias bei specialiąsias socialines paslaugas, teikia sveikatinimo paslaugas pagal gydytojų rekomendacijas, kuria ugdymo turinio reikalavimams įgyvendinti reikiamą materialinę bazę bei edukacinę aplinką, organizuoja maitinimą įstaigoje, teikia pavėžėjimo paslaugas, organizuoja vasaros poilsio stovyklas. 2017-2018 mokykla dalyvavo projekte: vaikų vasaros poilsio programa „Mano vasara“.

Vaikų su negalia tikslingo užimtumo vasaros metu organizavimas lavinant pažintinius ir socialinius įgūdžius sportinėje, meninėje ir žaidybiniame veikloje. Įstaiga vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos Civiliniu kodeksu, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, Lietuvos Respublikos Viešųjų įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos Lietuvos Respublikos Švietimo įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymais, Lietuvos Respublikos Socialinių paslaugų įstatymu, kitais teisės aktais ir šiais įstatais (Klaipėdos specialioji mokykla-daugiafunkcinis centras „Svetlačiok“, 2022).

Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“. Tikslai: Sudaryti tinkamas likusiems be tėvų globos vaikams socialinio integravimosi į visuomenę sąlygas, ugdyti vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžius. Padėti senyvo amžiaus ir neįgaliųjų asmenų integravimuisi į visuomenę, gerinant jų gyvenimo kokybę bei ugdant jų fizinius ir protinius gebėjimus. Užsibrėžti uždaviniai: teikti socialinę globą vaikams iki 18 metų, parengti vaikus savarankiškam gyvenimui ir integracijai visuomenėje. Užtikrinti be tėvų globos likusiam vaikui globą, ginti vaiko asmenines, turtines teises ir teisėtus interesus, ginti vaiko asmenines, turtines teises ir teisėtus interesus, užtikrinti vaikui teikiamų socialinių ir ugdymo paslaugų kokybę, dirbti socialinį darbą su vaiku ir jo tėvais įgyvendinant vaiko laikinosios ar nuolatinės globos planą. Sudaryti sąlygas senyvo amžiaus ir suaugusiems asmenims su negalia, gauti pagal jų savarankiškumą reikiamas socialines paslaugas, kad būtų užtikrintas jų orus gyvenimas bendruomenėje.

Dienos socialinę globą sudaro šios paslaugos: informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, bendravimas, laisvalaikio organizavimas, maitinimo organizavimas, asmens higienos paslaugų organizavimas, psichologinė-psichoterapinė pagalba, pagalba rengiantis, maitinantis, prausiantis ir kito pobūdžio pagalba, kasdieninio gyvenimo įgūdžių ugdymas ir palaikymas, darbinių įgūdžių ugdymas, transporto organizavimas, sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas, kitos paslaugos, reikalingos asmeniui pagal jo savarankiškumo lygį. Įstaigoje vienu metu gali būti aptarnaujami: 25 – suaugę asmenys su negalia, 15 – suaugusių asmenų su sunkia negalia. Dienos socialinė globa institucijoje senyvo amžiaus asmenims – vienu metu gali būti aptarnaujami 20 – senyvo amžiaus asmenų, 20 – senyvo amžiaus asmenų su sunkia negalia. Teisės aktai, kuriais vadovaujantis vykdoma veikla: Dienos socialinės globos institucijoje skyrimo, teikimo ir mokėjimo už paslaugą tvarkos aprašas, trumpalaikės ar ilgalaikės socialinės globos socialinių paslaugų įstaigose skyrimo, apmokėjimo ir paslaugų nutraukimo tvarkos aprašas, Socialinių paslaugų katalogas, Socialinės globos normų aprašas, Socialinę globą teikiančių darbuotojų darbo laiko sąnaudų normatyvai, darbuotojų elgesio kodeksas (Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022).

Dienos socialinės globos senyvo amžiaus ir suaugusių asmenų su psichine negalia padalinių veikla orientuota į dienos užimtumą. Klientams organizuojamos šventės, vakaronės, popietės, įvairūs diskusijų klubai, išvykos. Veikia muzikos- dainavimo, rankdarbių iš gamtinės medžiagos, mezgimo- siuvimo, dailės, darbo terapijos, kompiuterinio raštingumo, sporto ir kiti užsiėmimai. Klientų užimtumo veiklas organizuoja įstaigoje dirbantys socialiniai darbuotojai bei užimtumo specialistai. Įstaigoje dirba užimtumo specialistai kurie organizuoja judesio terapijas, dainavimo, rankdarbių, dramos užsiėmimus. Organizuojamos sporto šventės, stovyklos. Paslaugų gavėjai turi galimybę naudotis įstaigos sporto sale, kur organizuojami sporto užsiėmimai (treniruoklių, stalo teniso, krepšinio aikštelėse). Aktyviai kasdien sportuoja 32 paslaugų gavėjai. Dar 12 paslaugų gavėjų dalyvauja sporto užsiėmimuose epizodiškai, pagal poreikį. Taip pat, įstaigoje yra kineziterapeutas, kuris organizuoja grupines mankštas orientuotas pagal kiekvieno paslaugų gavėjų poreikį, galimybes ir sveikatos būklę (Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022).

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija Klaipėdos „Viltis“. Visuomeninė organizacija – bendrija „Viltis“. 53 asocijuotieji organizacijos nariai vienija virš 11 tūkstančių sutrikusio intelekto žmonių, jų tėvų ar globėjų. Įstaigos tikslas – telkti Lietuvos Respublikoje gyvenančius sutrikusios intelekto vaikus, jaunuolius ir suaugusiuosius, jų šeimas, globėjus, siekti visapusiškos sutrikusio intelekto žmonių integracijos į visuomenę, skatinti intelekto sutrikimų ekologinę, medicininę, socialinę prevenciją, kuo ankstesnį jo nustatymą, skatinti sutrikusio intelekto žmonių reabilitacijos metodų plėtrą ir praktinį jų įgyvendinimą, ginti sutrikusio intelekto vaikų, jaunuolių bei suaugusiųjų ir jų šeimų socialines ir pilietines teises, laisves ir orumą, tenkinti jų

socialinius, kultūrinius bei kitokius poreikius. Įstaiga veikia laikydamasi Lietuvos Respublikos konstitucijos, Lietuvos Respublikos civilinio kodekso, Lietuvos Respublikos asociacijų įstatymų ir kitų patvirtintų svarbių įstatymų. Įstaigoje su paslaugų gavėjais dirba: socialiniai darbuotojai, užimtumo specialistai, ergoterapeutas, masažistas, slaugytojai, psichologas ir padėjėjai. 2020 m. „Viltis“ organizavo pilotinius mokymus fizinio lavinimo specialistams ir treneriams. Mokymų programa, kurią sudarė keturi moduliai, skirta fizinio lavinimo mokytojams, treneriams, siekiantiems įgyti žinių ir patirties dirbant su vaikais ir paaugliais turinčiais Dauno sindromą ir intelekto sutrikimus. Mokymų tikslas buvo atnaujinti ir papildyti žinias apie vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo situaciją, tuo pačiu sustiprinti pasitikėjimą teikiant praktinius patarimus ir vedant fizinius ar sportinius užsiėmimus vaikams ir paaugliams, pagerinti supratimą apie saugius fizinio aktyvumo metodus (Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija Klaipėdos „Viltis“, 2022).

BĮ neįgaliųjų dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakštutė“. Centro tikslas –teikti profesionalias kokybiškas socialines paslaugas asmenims, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų, tenkinant jų individualius poreikius. Paslaugos: informacijos ir konsultacijų socialinių paslaugų klausimais teikimas, tarpininkavimas ir atstovavimas kitose įstaigose ir institucijose, bendradarbiavimas su valstybės ir savivaldybės įstaigomis ir institucijomis, socialinių paslaugų plėtros programų rengimas ir įgyvendinimas, esant poreikiui pagalbos į namus paslaugos organizavimas ir teikimas, dienos socialinės globos paslaugų įstaigoje organizavimas ir teikimas, sveikatos priežiūros paslaugos: kineziterapeuto; masažuotojo; bendrosios praktikos slaugytojo, specialiojo transporto paslaugos asmenims, kuriems teikiamos dienos socialinės globos paslaugos centre ir asmens namuose, teikimas. 2016-2018 įstaiga vykdė projektą „Jungtys“ teatro šokėjai kartu su „Klaipėdos lakštutės“ centro lankytojais susipažino, bendravo, šokdami judėjo bendroje erdvėje, kūrė judesio ryšius, šypsėnos, akių kontakto, prisilietimo pagalba. Teisės aktai, kuriais vadovaujantis vykdoma veikla: Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas, Lietuvos Respublikos Vyriausybės įstatymai, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įstatymai (BĮ neįgaliųjų dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakštutė“, 2022).

Dienos socialinės globos paslauga 2020 metais buvo suteikta 75 paslaugų gavėjams, iš kurių 59 asmenims su sunkia negalia ir 16 su negalia. Fizinį aktyvumą skatinantys projektai 2020-2021 metais: Kalėdinis renginys sporto klube „Šansas“, „Žmonių su negalia vasaros sporto festivalis“, virtualus Vilties bėgimas 2020, judriausia įmonė 2020 (apdovanojimai), sportininkų apdovanojimai už 2019 metus, komandinės „Boccia“ varžybos, treniruotė centre su zumbos trenere Sigita Laurinavičiene, mini golfo turnyras, draugystės šventė „Krepšinis vienija mus“, dėmesingo įsisąmoninimo pratimai gamtoje, orientacinės varžybos nuotoliniu būdu. Įstaigoje visas fizines veiklas organizuoja kineziterapeutas ir masažistas, kiekvieną rytą daroma mankšta. Skatinamas

fizinis aktyvumas, judrumas per žaidimus ir varžybas. Vykdoma šokių veikla, kviečiami svečiai organizuoti sportines veiklas. Šiame dienos užimtumo centre nuolat vykdomos sporto savaitės per kurias stengiamasi kuo daugiau būti fiziškai aktyviems. Taip pat, įstaiga bendradarbiauja su sporto klubu „Šansas“, šiuo metu mankštos vykdomos nuotoliniu būdu. Taip pat, paslaugų gavėjai gali lankytis kito centro sporto salėje. Darbuotojai taip pat yra įtraukiami į visas fizines veiklas. Įstaigoje su paslaugų gavėjais dirba: socialiniai darbuotojai, užimtumo specialistai, ergoterapeutas, masažistas, slaugytoja, psichologas ir padėjėjai (Čiাপaitė & Vaitkevičienė, 2020).

Klaipėdos sutrikusio vystymosi „Kūdikų namai“ - kompleksinių paslaugų vaikų dienos užimtumo centras. Šiuo metu teikiamos paslaugos: vaikų raidos sutrikimų ankstyvoji reabilitacija; mokamos medicininės reabilitacijos, kompleksinių paslaugų vaikų dienos užimtumo centras. Įstaigos tikslai: gerinti kompleksiškai teikiamų paslaugų prieinamumą ir gyvenimo kokybę šeimai, auginančiai vaiką su specialiaisiais poreikiais, emocijų ir elgesio sutrikimais, negalia ar sunkia negalia, atsižvelgiant į vaiko poreikius, gerinti ankstyvą vaikų raidos sutrikimų nustatymą, ankstyvą kompleksinę pagalbą, neįgalumo prevenciją bei integraciją į visuomenę ir švietimo sistemą ankstyvojo amžiaus vaikams, turintiems psichologinės, motorinės ir socialinės raidos sutrikimų ir jų rizikos veiksnių, bei jų tėvams, gerinti Lietuvos Respublikos vaikų sveikatą, siekiant sumažinti vaikų sergamumą ir mirtingumą, teikiant kokybiškas sveikatos priežiūros paslaugas. Kūdikų namų veikla grindžiama Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymu, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymu, Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymu, Lietuvos Respublikos biudžeto sandaros įstatymu ir kitais įstatymais, nutarimais ir sprendimais (Klaipėdos sutrikusio vystymosi „Kūdikų namai“, 2022).

Kompleksinių paslaugų vaikų dienos užimtumo centras teikia nemokamas sveikatos priežiūros, užimtumo ir socialines paslaugas 3 – 6 metų amžiaus vaikams, kuriems nustatyti mišrūs specifiniai raidos sutrikimai (F83) ir/ar įvairiapusiai raidos sutrikimai (F84), ir jų šeimoms. Veiklos tikslas – skatinti pozityvią vaikų vystymosi dinamiką, pasitelkiant individualias ir grupines struktūrizuoto mokymo veiklas, formuoti vaiko kasdienius ir bendruomeninius įgūdžius, stiprinti šeimų ryšius su visuomenę, įgalinant spręsti problemas. Pagalbos komandą sudaro: ergoterapeutas, medicinos psichologas, logoterapeutas, kineziterapeutas, specialusis pedagogas, socialinis darbuotojas ir padėjėjai. Kineziterapeuto paslaugos - Užsiėmimuose siekiama pagerinti ir išlaikyti raumenų, kaulų, kraujagyslių ir kitų organizmo sistemų būklę. Padedant specialistui tėvai išmoka tinkamai rūpintis kūdikiu, laikyti kūdikį ant rankų, teisingai jį nešioti, guldyti, apręngti. Kiekvienam vaikui kineziterapija pritaikoma individualiai atsižvelgiant į šeimos bei bendruomenės poreikius. Ergoterapeutas lavina sensorines ir pažintines funkcijas, smulkiąją motoriką, savarankiškumo

įgūdžius, toleranciją sensoriniams dirgikliams. Moko taisyklingų kūno padėčių sėdint, stovint (Klaipėdos sutrikusio vystymosi „Kūdikių namai“, 2022).

Lietuvoje remiantis įsakymu dėl asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo bei asmeninio asistento veiklos gairių patvirtinimo (2018) patvirtina asmeninio asistento paslaugų organizavimas, teikimas ir veikla. Remiantis šiuo įsakymu Asmeninio asistento paslauga – tai namų ir viešojoje aplinkoje (palydint ir komunikuojant) individualiai asmeniui teikiama pagalba, padedanti įgalinti asmenį būti savarankišką ir užtikrinanti svarbiausias asmens gyvybinės veiklos funkcijas (asmens higiena, mityba, mobilumas, socialiniai santykiai ir aplinka). Šios paslaugos suprantamos kaip individualizuotos bendruomeninės paslaugos neįgaliesiems ir nėra reglamentuojamos Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymu.

Europos savarankiško gyvenimo tinklo (ENIL) 2015 m. parengtos ataskaitos apie asmeninio asistento paslaugų teikimą įvairiose Europos valstybėse duomenimis, tokia paslauga teikiama daugiau nei 25 Europos valstybėse (Švedijoje, Norvegijoje, Estijoje, Latvijoje, Slovėnijoje, Prancūzijoje ir kt.), o kiekviena valstybė yra pasirinkusi ir reglamentavusi jai tinkamą asmeninio asistento paslaugos teikimo modelį, t. y. paslaugos gavėjus, paslaugos organizavimo, teikimo, atsiskaitymo už ją ir kontrolės mechanizmą. Asmeninio asistento paslauga yra viena iš sąlygų žmonių su negalia savarankiškumui, lygiateisiam ir oriam gyvenimui užtikrinti. Šiuo metu Lietuvos Respublikoje nėra asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo teisinio reguliavimo, tačiau asmeninio asistento pagalbos veikla remiama įgyvendinant socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektus (LR Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas „Dėl asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo bei asmeninio asistento veiklos gairių patvirtinimo“, 2018).

Įgyvendinant Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo 25-1 straipsnio 4 dalį Klaipėdos mieste pradėta teikti asmeninė pagalba (Klaipėdos miesto savivaldybė, 2022). Asmeninė pagalba įvardijama, kaip asmeninio asistento individualiai teikiama pagalba neįgaliajam asmeniui atlikti darbus ir vykdyti veiklas, kurių dėl negalios jis negali atlikti savarankiškai ir kurie būtini siekiant gyventi savarankiškai ir veikti visose gyvenimo srityse. Asmeninis asistentas neįgaliam asmeniui galės suteikti pagalbą namuose ar viešojoje erdvėje, galės padėti pasirūpinti asmens higiena, maistu, padėti nuvykti į reikiamą vietą, pagelbėti bendrauti, tvarkyti finansinius išteklius, orientuotis aplinkoje, organizuoti laisvalaikį ir poilsį, palydėti ir padėti nuvykti į darbo pokalbį, surasti tinkamą transporto priemonę, padėti judėti ten, kur nėra pritaikyta aplinka. Svarbiausias asmeninio asistento uždavinys – ne atlikti veiksmus už neįgalųjį, o atlikti kartu su juo. Teisę gauti asmeninę pagalbą turi asmenys: vaikai, suaugusieji, sulaukusieji pensinio amžiaus, kuriems nustatytas neįgalumo lygis arba 55 procentų ir mažesnis darbingumo lygis, arba specialiųjų poreikių lygis ir yra deklaravę gyvenamąją vietą Klaipėdos miesto savivaldybėje arba įtraukti į

Klaipėdos miesto savivaldybės gyvenamosios vietos neturinčių asmenų apskaitą ir Klaipėdos mieste faktiškai gyvenantys asmenys, kurių funkcijos, veikla, dalyvumas dėl negalios yra visiškai arba iš dalies apriboti (negali savarankiškai orientuotis, judėti, dirbti, kurti ir (ar) tvarkyti asmeninio ir socialinio gyvenimo) ir kuriems reikalinga kitų asmenų pagalba (LR Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas, 2022).

Taigi asmeninio asistento paslauga dar yra plėtojama, visų funkcijų jis atlikti negali, dėl jo būtinybės yra daromi posėdžiai, kurio metu yra įvardijama žmogaus su negalia sunkumo būklė ir ar tikrai jam reikia asmeninio asistento. Žmogus dirbantis tokį darbą, turi žmogų su negalia lydėti ir padėti apsipirkti, lydėti į gydymo įstaigas, daugiau atlieka lydėjimo funkcijas. Galbūt ateityje tai bus lengviau prieinama žmogui su negalia.

Apibendrinus užimtumo dienos centrų veiklą Klaipėdoje, galima teigti, jog fizinis aktyvumas nėra toks svarbus, svarba akcentuota įgūdžių formavimui ir pasyviai veiklai. Esant pasyviai veiklai žmogus su negalia greitai susiduria su kitomis problemomis, kaip antsvoris ir gretutinės ligos. Kai kurie dienos centrai esant galimybei daugiau naudojami sportinėmis galimybėmis net būnant karantino laikotarpiu.

1.8. Vykdomi projektai ir renginiai įtraukiant žmones su negalia į fiziškai aktyvias veiklas Lietuvoje

Lisabonos sutartis ir ES Baltoji knyga dėl sporto pagrindžia ES įsipareigojimą plėtoti sportą neįgaliems žmonėms. Baltojoje knygoje dėl sporto (2008) pabrėžiama būtinybė spręsti "nepakankamai atstovaujamų grupių" poreikius ir susidariusią situaciją. Taip pat, yra pabrėžiamas ypatingas sporto vaidmuo, kurį gali atlikti jaunimas, neįgalieji ir mažiau privilegijuotų sluoksnių turintys asmenys. Todėl Lietuvoje yra organizuojami įvairūs projektai ir renginiai, kad žmonių su negalia į sportą procesas būtų efektyvesnis ir jie būtų daugiau įtraukti (Baltoji knyga dėl sporto, 2008).

Projektas „All for sport for all“. Kad nustatytų ir tenkintų neįgaliųjų poreikius sporto srityje, 2009 m. Europos Komisija paskelbė kvietimą teikti paraiškas per pirmuosius parengiamuosius veiksmus dėl sporto intervencijų "Europos pagrindinių vertybių propagavimas skatinant neįgaliųjų sportą". Projektas "Visi už sportą visiems: perspektyvos sporto žmonėms su negalia Europoje" (All for sport for all) buvo atsakymas į šį kvietimą buvo finansuojamas. Projekto buvo išsiaiškinti negaliųjų sporto sektoriaus situaciją, surinkti reikiamą informaciją ir pateikti būsimus uždavinius bei rekomendacijas dėl suderintos veiklos šiame sektoriuje Europos lygmeniu. Projektą koordinavo Europos sporto ir užimtumo observatorija (EOSE) ir Europos parolimpinis komitetas (EPK) ir dalyvavo 14 organizacijų partnerių iš įvairių šalių (tame tarpe ir Lietuvos) (PSO/Europa All for sports for all, 2011).

Lietuvos žmonių su negalia sąjunga (toliau - LŽNS) kasmet vykdo apie 20 įvairių projektų, kuriais siekiama užkirsti kelią neįgalumui, užtikrinti savarankiškumą ir pasirinkimo laisvę, didinti viešosios aplinkos prieinamumą, skatinti partnerystę tarp neįgaliųjų nevyriausybinių organizacijų ir verslo įmonių, savivaldybių bei švietimo įstaigų, paveikti bendrą požiūrį į žmones su negalia kaip į klientus. LŽNS vykdo įvairius sportinius projektus, kuriais inicijuoja dienos užimtumo centrų galimybę vykdyti sportines veiklas. Projektas „Sporto renginių organizavimas žmonėms su judėjimo negalia“, numatytas įgyvendinimo terminas: 2019-07-01 iki 2022-11-15. Projekto uždaviniai - žmonių su negalia aktyvinimas per sportą ir fizinį užimtumą organizuojant jiems sportinius renginius bei dalyvavimą juose, visuomenės švietimas, kada žmonės su negalia savo pavyzdžiu paskatina ir kitus visuomenės narius sportuoti, būti fiziškai aktyviais, per sportą labiau rūpintis savo sveikata. „Šiaurietiško ėjimo“ stovykla – stovykla skirta turintiems judėjimo negalią, dalyviams pritaikytos lazdos ir neįgaliojo vežimėliai. Šiaurietiškas ėjimas gerina širdies darbą, todėl tai puiki sportinė alternatyva negalintiems bėgioti ar užsiimti kitu sportu. Įvykdymo data 2021 vasara. „Sportinės savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo“ stovykla – orientuota stovykla žmonių su negalia motyvavimui gyventi sportiškai aktyvų ir kiek įmanoma savarankišką gyvenimą, dalyviai gali dalyvauti 4 treniruotėse. Stovykloje taip pat dalyvaus instruktoriai, kurie apsidalins savo gerąja patirtimi. Vykdyto data 2021 metų vasara. Dalyvavimas Vilniaus „Velomaratone“ – tai didžiausias Baltijos šalių dviračių renginys. Dalyviai – aukštesnio savarankiškumo lygio, kurie geba važiuoti neįgaliųjų vežimėliais su specialiais priedais -varytuvais. Žmonių su negalia dalyvavimas tokiaame renginyje ugdo jų patriotiškumą, stiprina savivertę, pasitikėjimą savo jėgomis, taip pat rodo pavyzdį kitiems žmonėms kurie nesiryžta užsiimti sportine veikla. Vykdyto data 2021 metų vasara. Dalyvavimas „Baltijos kelyje“ – tai renginys reikalaujantis didesnio sportinio pasirengimo, savarankiškumo ir ištvermės. Renginyje žmonės su negalia važiuoja neįgaliųjų vežimėliais su varytuvais estafetiniu būdu. Vykdyto data 2021 metų vasara (Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, 2022).

Lietuvos kurčiųjų draugija (toliau – LKD) vykdo projektą „Lietuvos kurčiųjų draugijos veiklos rėmimas 2021 metais“, kurio tikslas skatinti asmenų su klausos negalia sėkmingą socialinį dalyvavimą visuomenėje, užtikrinant jiems teikiamų paslaugų kokybę bei prieinamumą. Todėl LKD rengia aktyvią stovyklą „Tylioji pasaka“. Stovyklos tikslas – suteikti užimtumą bendraujantiems gestų kalba vaikams, ugdyti jų kurčiųjų identitetą, pasitikėjimą savimi ir kitais, užsiimti kūrybine, menine ir sportine veikla. Lietuvos kurčiųjų sporto komitetas rengs vasaros aktyvaus poilsio stovyklą tėvams ir vaikams, siekiant sudominti šeimą sveika ir aktyvia gyvensena. Stovyklos metu bus vykdoma sporto, aktyvus laisvalaikio praleidimo būdai: kelių dienų žygiai, plaukimas baseine, maudynės vandens telkinyje, išgyvenimas laukinėje gamtoje ir kita (Lietuvos kurčiųjų draugija, 2022).

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“ vykdo įvairias projektines veiklas skirtas žmonių su negalia savarankiškumo formavimuisi, skatina savarankišką gyvenimą ir įgalinimą į bendruomenę. Taip pat, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“ rengia stovyklą savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo skirtą šeimų reabilitacijai ir tarpusavio draugystės santykių palaikymui. Stovykla vyks laikinojo atokvėpio principu, kuomet sutrikusio intelekto asmenims bus sudarytos visos sąlygos savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymui, o jų šeimos nariai savo laisvą laiką skirs poilsiui, dalyvavimui organizuojamoms savitarpio paramos grupėms, psichologinėms pagalbos grupėms, teisinėms konsultacijoms, seminarams apie socialines paslaugas ir galimybes jomis pasinaudoti. Visiems stovyklos dalyviams sukurti vienodas sąlygas, dalyvauti bet kokioje veikloje. Stovykloje taip pat vyks nenutrūkstama socializacija ir socialinė integracija, todėl bus vykdoma daug aktyvių ir sportinių veiklų (Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija („Viltis“, 2022).

Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija (toliau - LARA) - Asociacija atstovauja neįgaliųjų (vaikų ir suaugusiųjų) teises ir gina jų viešuosius interesus, įgyvendina veiklas, naudingas ir padedančias neįgaliesiems siekti lygių galimybių ir socialinės integracijos į visuomenę. Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija nuo 2014 m. įgyvendina Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektus, skatinančias neįgaliųjų, turinčių judėjimo ir apsitarnavimo funkcijų sutrikimus, socialinį įsitraukimą į visuomenės gyvenimą. Taip pat, LARA vykdo stacionarios aktyvios reabilitacijos stovyklą skirtą žmonėms su negalia. Stovykloje bus praktikuojamos veiklos: važiavimo aktyviuoju vežimėliu technikos gerinimas, specialiais pratimais savarankiškumo ir mobilumo didinimas judant vežimėliu, persėdant iš vežimėlio; supažindinama su sporto veiklomis ir jų įtaka gerinant psichologinę adaptaciją ir įtraukiant neįgaliuosius į visuomenės gyvenimą. Taip pat ši asociacija vykdys ir kitas stovyklas skirtas vaikams su negalia: bus organizuojami fizinį aktyvumą skatinantys užsiėmimai, siekiama mažinti jų socialinę atskirtį. Vaikams bus supažindinami su neįgaliųjų lauko tenisu (vežimėliuose), bus organizuojami užsiėmimai mokantis žaisti ir stiprinti neįgalių vaikų fizinį pajėgumą (Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija, 2022).

Lietuvos paraplegikų asociacija (toliau - LPA). Ji vykdo Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektą, siekiant mažinti neįgaliųjų socialinę atskirtį, integruoti juos į visuomenę, motyvuoti būti mobiliems ir savarankiškiems. Todėl LPA remiantis projekto uždaviniais organizuoja aktyvią stovyklą sunkią negalią turintiems asmenims. Užsiėmimų metu bus mokoma ir skatinamas savarankiškumas kasdienėse veiklose. Dalyviai bus mokomi vežimėlio valdymo ypatumų. Instruktoriams įvertinus dalyvių gebėjimus vyks fizinio aktyvumo užsiėmimai, kurių metu akcentuojami pratimai skirti didinti ištvermę, gerinti širdies – kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų veiklą, gerinti emocinę būklę. Taip pat LPA organizuoja neįgaliųjų dalyvavimą ralyje „Aplink Lietuvą“ Lietuvos Respublikos Prezidento taurei laimėti. Tai sporto renginys, kuriame neįgalieji

lygiomis sąlygomis varžosi kartu su kitais sportininkais – profesionalais ir mėgėjais (Lietuvos paraplegikų asociacija, 2021).

Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija vykdo įvairius projektus orientuotus į aplinkos pritaikymą žmonėms turintiems judėjimo ar fizinę negalią. Taip pat, ši asociacija rengia aktyvią stovyklą „Draugystės žiedas“ – vaikams su negalia bus sudaryta galimybė susitikti su įžymiais žmonėmis, išklaudyti socialinę, psichologinę tematiką paskaitas, dalyvauti diskusijose, praktiniuose užsiėmimuose, meninėse popietėse, ugdyti teigiamą savęs vertinimą, lavinti kūrybiškumą, saviraišką, bendravimą, aplankyti įdomias kultūrines vietas (Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija, 2021).

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija vykdo įvairius projektus, rengia įvairias stovyklas pagal poreikį. Naujausia organizuojama aktyvaus poilsio (atokvėpio) stovykla šeimoms, kuriose bent vienas iš šeimos narių turi psichikos negalią. Stovykloje vyksta bendri ir atskiri praktiniai užsiėmimai neįgaliesiems ir jų šeimoms nariams, skaitomi pranešimai (psichologinės pagalbos, streso ir žalingų įpročių prevencijos, sveikos gyvensenos, konfliktinių situacijų valdymo šeimoje, temomis) bus teikiamos individualios psichologinės konsultacijos, organizuojami bendri sportiniai žaidimai, meditacijos, naudojamos skirtingos baimių įveikimo strategijos (plaukimas baidarėmis ir kitos aktyvios veiklos) (Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, 2021).

Lietuvos žmonių su negalia tinklinio ir badmintono asociacija (LŽNTBA) nuolat organizuoja aktyvius renginius, varžybas ir stovyklas žmonėms su negalia. Šuo metu ši asociacija rengia aktyvaus poilsio stovyklą „Viens du trys judu“ - kurios metu būtų skatinamas aktyvus poilsis, pratimai, užsiėmimai gamtoje, vandenyje, prie vandens telkinių. Taip pat vykdomos kitos aktyvaus poilsio rungtys: „Boccia“, smiginis, šaudymas iš lanko, diskgolfas, šaškės, svarmens laikymas, žiedų metimas, badmintono rungtis bei kiti aktyvaus poilsio užsiėmimai (Neįgaliųjų reikalų departamentas prie socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, 2021).

Lietuvos parolimpinis komitetas tai neįgaliųjų Lietuvos Respublikos organizacija, kuri dalyvauja sportinėse veiklose. Taip pat ši asociacija organizuoja 7 d. mokomąją treniruočių stovyklą Lietuvos parolimpiečiams Palangoje. Stovykloje dalyvauja ne tik pradedantieji, jaunieji sportininkai, bet taip pat ir aukšto meistriškumo sportininkai. Atletai dalinasi savo žiniomis su pradedančiaisiais, bus sektinas pavyzdys. Taip pat, ši organizacija skatins fizinį žmonių su negalia aktyvumą su mobiliąja programėle. Vykdomas projektas „Mes draugiški negaliai“, kai žmonėms su negalia pritaikyti sporto objektai žymimi specialiais lipdukais su parolimpiečių simboliu gile ir jie galės lankyti tam tikrus objektus. Netrukus šios gilės persikels į mobiliąją programėlę, į virtualų žemėlapi, kuriame žmogus aiškiai matys, kur gali sportuoti, kurias sporto šakas rinktis, su koku treneriu dirbti (Lietuvos parolimpinis komitetas, 2021).

Lietuvos žmonių su negalia orientavimosi sporto ir turizmo asociacija (LŽNOSTA) organizuoja aktyvią stovyklą baidarėmis - siekiant neįgaliųjų tarpusavio ryšio stiprinimo ir bendruomenės didėjimo, plaukiama dvivietėmis baidarėmis, paskirstant poras iš skirtingų neįgaliųjų organizacijų. Taip pat ši asociacija organizuoja stovyklą „Gamtinių ir dirbtinių kliūčių įveikimas“ siekiant asmenis su fizine negalia įveikti kalnus, duobes ir kitas kliūtis (Neįgaliųjų reikalų departamentas prie socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, 2021).

Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija organizuoja žiemos neįgaliųjų aktyvaus poilsio stovyklą siekiant rengti įvairias sportines rungtis susijusias su judėjimu. Taip pat organizuoja daug renginių: Respublikos lengvosios atletikos čempionatą, moksleivių lengvosios atletikos čempionatą, Respublikos „boccia“ čempionatą, Respublikos vežimėlių krepšinio čempionatus, Respublikos paplūdimio tinklinio čempionatus, Respublikos orientavimosi sporto čempionatus, Respublikos plaukimo čempionatus ir kitus (Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija, 2021).

Apibendrinus galima teigti, jog projektai labai svarbūs žmonių su negalia įtraukčiai į fizinę veiklą. Daugiausiai projektų žmonėms su negalia rengia specialios asociacijos/sąjungos/federacijos kaip Lietuvos žmonių su negalia sąjunga Lietuvos kurčiųjų draugija, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija, Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija, Lietuvos paraplegikų asociacija, Lietuvos žmonių su negalia, aplinkos pritaikymo asociacija, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, Lietuvos žmonių su negalia tinklinio ir badmintono asociacija, Lietuvos parolimpinis komitetas, Lietuvos žmonių su negalia orientavimosi sporto ir turizmo asociacija, Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija. Projektai, įvairios stovyklos ir renginiai skatina žmonių su negalia įgalinimą į visuomenę ir padeda jiems nepamiršti fizinio aktyvumo svarbos.

1.9. Užimtumo specialisto svarba užtikrinant žmonių su negalia fizinį aktyvumą

Užimtumo specialistas yra labai svarbus dienos užimtumo centruose, jis užtikrinta asmenims prasmingą veiklą dienos metu, siekia ugdyti ir palaikyti jų savarankiškumą bei skatinant jų saviraišką, ugdo asmenų su proto ir (arba) fizine negalia darbinius įgūdžius, menines – kūrybinės saviraiškos ir socialinės gyvensenos įgūdžius, siekia negalią turinčių asmenų savarankiškumo. Specialistas dalyvauja sudarant, peržiūrint ir įgyvendinant paslaugų gavėjų individualius socialinės globos planus, planuoja paslaugų gavėjų užimtumą, kultūrinius, pramoginius, sportinius renginius bei darbinį užimtumą, skatinant jų saviraišką, prisideda rengiant darbų parodas, dalyvauja įvairiuose žmonių su negalia renginiuose, šventėse, konkursuose, mugėse, organizuoja išvykas, ekskursijas, susitikimus, organizuoja ir ruošia šventes, naudoja skirtingus socialinių, gyvenimo, darbinių įgūdžių lavinimo būdus ir metodus, atsižvelgiant į individualius paslaugų gavėjų poreikius ir galimybes, padeda paslaugų gavėjų artimiesiems suprasti paslaugų gavėjo socialinius ir darbinius

poreikius, kartu sprendžia iškilusias problemas, užtikrina paslaugų gavėjų saugumą vystant darbinius įgūdžius, ugdant juose saugos ir sveikatos darbe principus, stebi paslaugų gavėjų sveikatos būklę užsiėmimų metu ir apie pasikeitimus informuoja vyriausią socialinę darbuotoją, prireikus suteikia pirmąją pagalbą, dirba savarankiškai ir (ar) komandoje bendradarbiaudamas su socialiniais darbuotojais, kitais specialistais priimant sprendimus ir dalijantis atsakomybe, bendradarbiauja su institucijomis (Valstybės tarnybos departamentas, 2021).

Organizuojant užimtumo veiklas dienos centre laikomasi veiklų įvairovės metodų. Žmogaus gyvenimas priklauso nuo kasdienės veiklos. Kuo ta veikla aktyvesnė, tuo gyvenimas tampa kokybiškesnis. Veikla gali padėti keisti sistemų ar individų funkcionavimo būdus. Būtent per veiklą išmokstama daugelio įgūdžių, būtinų adekvačiam funkcionavimui. Asmenų socializacija pagal visuomenės įprastą patirtį ir kultūrą labai priklauso nuo pasirinktos veiklos. Veikla dienos centre yra priemonė žmonėms su negalia tobulinti socialinius, bendravimo įgūdžius, mokytis taisyklingo fizinio aktyvumo, taip pat tai būdas pažinti save, tai skatina sėkmę, kuri savo ruožtu didina savęs vertinimą, įskaitant teigiamą savęs suvokimą ir kompetenciją (Bull et al., 2020). Užimtumas žmonėms su negalia leidžia: atstatyti ir tobulinti prarastus bei naujus įgūdžius; pritaikyti savo kūrybines galias; būti naudingiems visuomenei; suteikia aplinkinių bei visuomenės pripažinimą; skatina orumą ir savigarbą; teikia galimybių bendrauti ir bendradarbiauti (Tumavičienė, 2021).

Teigiama, kad gerai organizavus laisvalaikio ir kultūrinę veiklą, galima pasiekti, kad žmogui su negalia sustiprėtų pasitikėjimas savimi; sustiprėtų jausmas, kad jis – visuomenės dalis. Bendra veikla, vykdoma dienos centre kartu su neįgalioju ji padrąsinant, paskatinant, jis tampa komunikabilesnis, atviresnis, o pagyrimas, ar bet koks geras žodis, žmogui su negalia yra labai svarbus (Mickevičienė et al., 2009).

Dienos centre užimtumo veiklų organizavimas vyksta kūrybos, meno ir sporto kontekste. Kūrybiškumas, užsiimant prasminga veikla, suteikia žmogui galimybę gyventi šią akimirką. Nesusikaustymas griežto elgesio taisyklėmis, pasirinkimo laisvė leidžia pasireikšti žmogaus kūrybiškumo potencialui (Darcy, 2019). Survilienė ir kt. (2012) teigia, kad ne tik diskutuojama – kuriamos ir įgyvendinamos strategijos, kuriose menas yra priemonė spręsti bendruomenės gyvybingumo, socialinės integracijos, sveikatos, ekologijos ir kitas problemas. Meno, sporto nauda arba poveikis žmogaus sveikatai/gerovei yra užprogramuojamas bendradarbiavimo tarp projekto partnerių kokybėje – t.y. susikalbėjimas ir susitarimas tarp meno ir sveikatos priežiūros arba socialinės globos įstaigų. Renkantis veiklas atsižvelgiama į daugelį aspektų – fizinę sveikatą, asmens diagnozę, psichologinę būseną, aplinkos suvaržymus ir reikalavimus. Tuo pačiu metu paliekama daug erdvės asmens kūrybiškumui – kad žmogus, net jei anksčiau nebuvo nieko panašaus daręs, turėtų galimybę priimti individualius kūrybinius sprendimus.

Užimtumo specialistas integruoja žmogų su negalia į visuomenę užimtumo veiklų metodais ir technikomis. Jo tikslas – per užimtumo veiklų organizavimą ugdyti bendravimo įgūdžius, sudaryti sąlygas lankytojiui jaustis reikalingu, ypatingu, nepakartojamu. Svarbiausia yra paskatinti lankytoją išmėginti užduotį, nes nepabandžius sunku spręsti, ar užduotis atitinka jo galimybes. Jeigu darbas nesiseka, jis pakeičiamas į tokį, kuris lankytojiui lengviau sekasi. Mokydami naujo įgūdžio yra pabrėžiama, kad jį įvaldęs lankytojas pasieks dar vieną pergalę, kad naujai išmoktas veiksmas sustiprins jo savarankiškumą. Svarbu įtikinti žmones su negalia, kad jiems pakaks vidinės valios įgyvendinti savo norus dirbant naudingą darbą. J. Tamašauskienės ir kt. (2006) teigimu, nors ir dirbant ne pagal individualias programas pats darbo procesas reikalauja individualizavimo, atsižvelgiant į skirtingą neįgalaus asmens raišką, emocinę sanklodą, individualų ritmą bei tai, kaip jis pats vertina savo darbo rezultatus. Labai svarbu sutelkti dėmesį į tai, kas dažniausiai yra sunkiausia asmeniui, turinčiam negalią.

Užimtumo veiklos metu terapijos elementų dėka siekiama pažadinti vidines neįgalių žmonių potencines galias. Užimtumo terapija, kaip metodas, dirbant yra taikoma su įvairiais klientais: sergančiais psichikos liga, turinčiais fizinę negalią ir protinę negalią, socialinės rizikos asmenimis. Užimtumo terapijos metodų naudingumas pasireiškia tuo, kad klientai atsipalaiduoja, pajunta didesnę pasitikėjimą savo jėgomis, realizuojasi kaip asmenybės. Mokslininkų (Dubodelovos ir Mačiulaičio, 2012), Kriukelienės, 2009) ir kt.), nuomone, užimtumo terapija sumažina įtampą per pamatinių poreikių patenkinimą (paramos suteikimas, padėsinimas, apsauga, meilė, pagarba), pašalina grėsmes (apsauga, geros socialinės sąlygos), ugdo, lavina pažinimą ir supratimą, padeda kovoti su ligos simptomais, veiklos terapijos metu vyksta žmogiškų santykių užmezgimas, kaip įrodymą, kad tokie santykiai galimi, kad jie gali būti džiugūs ir vaisingi. Tokiu būdu, Maslow (2006) teigimu, vyksta kliento pasirengimas savarankiškai užmegzti gerus žmogiškus santykius.

Dubodelovos ir Mačiulaičio (2012) teigimu, užimtumo terapeutas (dienos centre - socialinis darbuotojas ar užimtumo specialistas) dažniausiai atlieka įgalintojo vaidmenį, vietoj to, kad atliktų ką nors už klientą. Pirma, užimtumo terapija yra problemų sprendimo procesas. Problemos išsprendimu gali būti problemos įtakos klientui sumažinimas arba esamo funkcionavimo parėmimas. Antra, užimtumo terapijoje problemos sprendimo procesas yra holistinis, t. y., paraasmeninis yra teikiama kompleksiskai. Užimtumo terapeutų požiūriu, emocinė, pažintinė, socialinė, fizinė, jutiminė ir suvokimo sritys yra nedaloma visuma, todėl užimtumo terapijoje yra taikoma nemažai įvairių problemos sprendimo instrumentų. Trečia, žvelgiant iš užimtumo terapijos pozicijų yra tikima, kad kiekvieno individo svarbiausias poreikis yra prasminga veikla. Sveikas žmogus kasdieninę gyvenimo veiklą sugeba atlikti pozityviai ir efektyviai, tačiau šis procesas gali būti nutrauktas ligos ar negalios.

Užimtumo veikloje, taikant terapijos elementus, siekiama gerinti klientų kasdieninį funkcionavimą, teikti džiaugsmą, pasitikėjimo savimi jausmą. Viena iš pagrindinių užimtumo

terapijos vertybių yra pripažinimas, kad kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis individualių gebėjimų, problemų, poreikių ir motyvų, socialinės ir kultūrinės patirties žmogus. Kaip teigia Dubodelova ir Mačiulaitis (2012), skirtingos meno šakos ugdo skirtingas intelekto rūšis: muzikinį, erdvinį, judesio, bendravimo ir kitas, be to, meninėje veikloje ugdomi suvokimo (analizės, lyginimo, apibendrinimo, vertinimo), kritinio mąstymo, problemų sprendimo bei kiti protiniai gebėjimai, turtinama emocinė patirtis, ugdoma jausmų raiškos kultūra, skatinamas asmenybės individualumo ir savarankiškumo atsiskleidimas. Kučinskienės (2006) manymu, meno terapija socialinėje srityje – orientuojasi į klientų užimtumą ir kreipia dėmesį į estetinius meninės produkcijos aspektus.

Vykdamas fiziškai aktyvią veiklą užimtumo specialistui iškylančios problemos turi didelės įtakos tolimesnei veiklai dirbant tiek su neįgaliais, tiek su įgaliais asmenimis. Tam, kad būtų išvengta problemų, būtina paminėti tam tikrus gebėjimus, kurių pagalba būtų išsprendžiamos įvairios problemos. Gabumai, kurie yra plastiški, kintantys, kokybiškai besivystantys praktinėje veikloje gali būti tiek įgimti, tiek įgyti. Jei įgimti gabumai neplėtojami, nelavinami, jie neturi galimybės pasireikšti tam tikrose veiklose. Gabumai yra visų sugebėjimų, įgytų mokantis, dirbant ir sportuojant, pagrindas. Gebėjimai skirstomi į gnostinius ir komunikacinius gebėjimus. Gnostiniai gebėjimai – tai žinių ir gebėjimų sistema bei profesinės veiklos pagrindas. Tai yra gebėjimas formuoti ir tikrinti hipotezes, būti jautriam prieštaravimams, kritiškai vertinti gautus rezultatus, visapusiškas savo mokslo srities pažinimas, aktyvus domėjimasis naujovėmis ir mokslinių tyrimų šioje srityje atlikimas. Sporto treneriui ne mažiau svarbu išmanyti psichologiją, nes tai yra asmuo, besimokantis ir nuolat tobulinantis savo gebėjimus. Komunikaciniai gebėjimai tai žmogaus gebėjimai aiškiai bei rišliai perteikti savo mintis tiek verbaline, tiek neverbaline kalba. Komunikaciniai gebėjimai padeda lengviau užmegzti asmeninius santykius, sėkmingai plėtoti dialogą tiek su visa grupe, tiek su pavieniais asmenimis, sukurti palankumo ir pasitikėjimo atmosferą (Drūteikienė & Mackelo, 2010).

Ugdant žmonių su negalia sportinius ir socialinius įgūdžius ypač aktualu tampa užimtumo specialisto gebėjimai sportinę veiklą susieti su turima patirtimi, interesais, taip pat išsiaiškinti konkrečius laukiamus rezultatus, eigą, kad žmonės su negalia galėtų atlikti reikiamus pratimus, patirtų sėkmę, o patyrus nesėkmę sulauktų reikiamos pagalbos. Tai turi ypač didelę reikšmę stiprinant negalią turinčio sportuojančio žmogaus pasitikėjimą savimi bei jo aktyvumą.

Fiziškai aktyvios veiklos žmonėms su negalia tikslai ir uždaviniai (PSO, 2019) :

1. Parama išgyvenant sunkius emocinius sukrėtimus, pagalba neįgaliajam suprasti save.
2. Skatinti žmonių su negalia kūrybingumą, gerinti jų savijautą, savo vertės pojūtį, tuo prisidėti prie jų komunikabilumo ugdymo, socializacijos ir integracijos į visuomenę.
3. Tai daro jų vertingą tiems, kurie nepakankamai gerai valdo kalbą, kam sunku žodžiais nusakyti savo jausmus.
4. Siekti konkrečių socialinės adaptacijos rezultatų.

5. Kelti žmonėms su negalia teigiamas emocijas, padėti nugalėti apatiją ir neiniciatyvumą, suformuoti aktyvesnę gyvenimišką poziciją.
6. Kūrybos procese būti, koks esu, ir jausti savo perspektyvą.
7. Priimti save, koks aš esu.
8. Ugdyti emocinį intelektą.
9. Lavinti bendravimo įgūdžius.

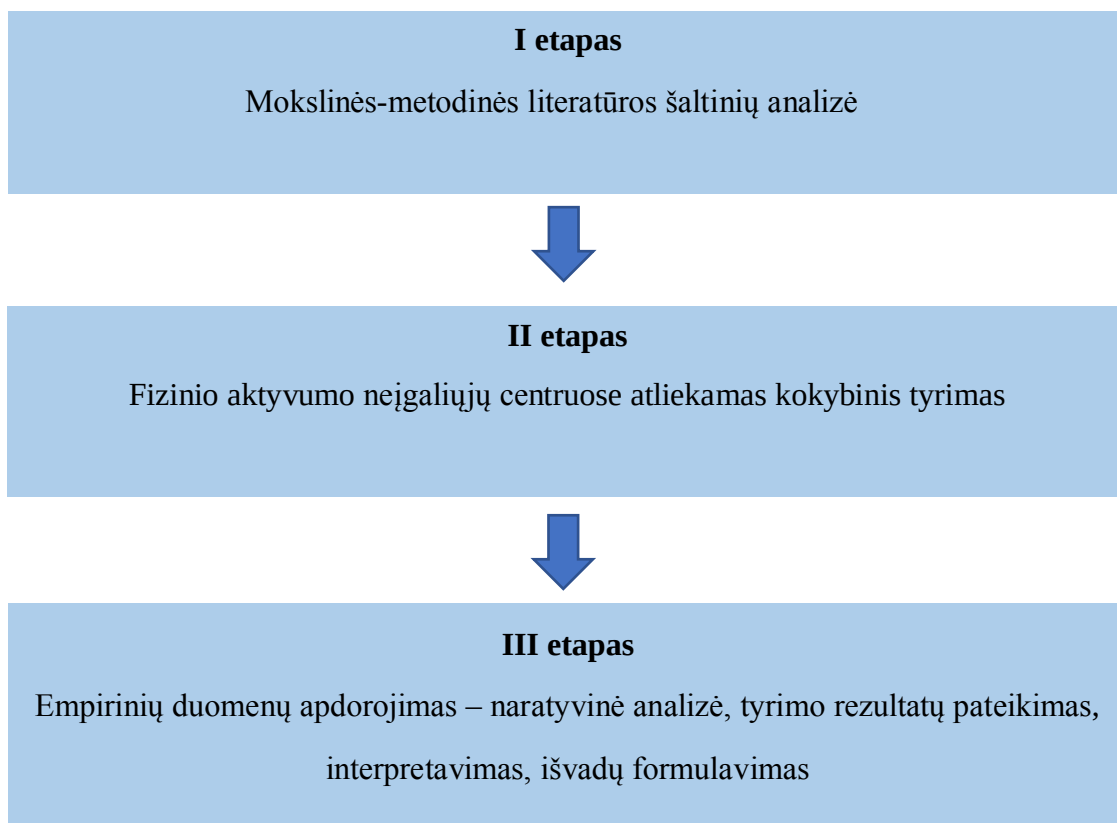
Progresyvi raumenų relaksacija - veiksminga žmonėms, turintiems negalią, tai atsipalaidavimo metodas, kuris išlaisvina žmogaus mintis, emocijas jis pasijunta geriau, šis metodas pagrįstas tuo, kad atpalaidavęs kūną žmogus atsipalaiduoja ir psichologiškai. Taikant progresyvią raumenų relaksaciją mažėja priepuoliai, nerimas, retėja panika, mažėja depresiškumas, gerėja miegas. Pastebėta, kad taikant progresyvią raumenų relaksaciją, laikui bėgant reikia vis mažesnių vaistų dozių. Medicininės reabilitacijos tikslas – palaikyti ar atkurti prarastas funkcijas, taip pat kompensuoti funkcijų praradimą ar nebuvimą, bei funkcijų apribojimą, stengtis, kad žmonės su savais sugebėjimais ir galimybėmis galėtų tapti labiau savarankiškais ir nepriklausomais (Brijūnaitė, 2007). Todėl tam puikiai tinka šokio terapija ir sportiniai užsiėmimai, skirti individualiai pagal žmonių su negalia galimybes. Didžiausia problema organizuojant sporto laisvalaikio veiklas jų įstaigose yra finansavimo trūkumas. Vyksta neįgaliųjų diskriminacija aukščiausiu valstybiniu lygmeniu, fizinės veiklos specialistų trūkumas, patalpų vykdyti fizines veiklas stoka.

Apibendrinant galima teigti, kad užimtumo specialistas dienos užimtumo centre yra labai svarbus asmuo, kuris turi paslaugų gavėją įgalinti, suprasti, pažinti. Užimtumo specialistas turi gebėti prieiti prie paslaugų gavėjo, individualiai pritaikyti užduotis, stebėti, padėti žmogui su negalia išreikšti save. Specialistui tenka didelė atsakomybė ir didelis įnašas į tolimesnį žmogaus su negalia gyvenimą.

II. NEĮGALIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo organizavimas

Magistro baigiamojo darbo tyrimas buvo atliekamas trimis etapais



2. Pav. Magistro baigiamojo darbo tyrimo schema

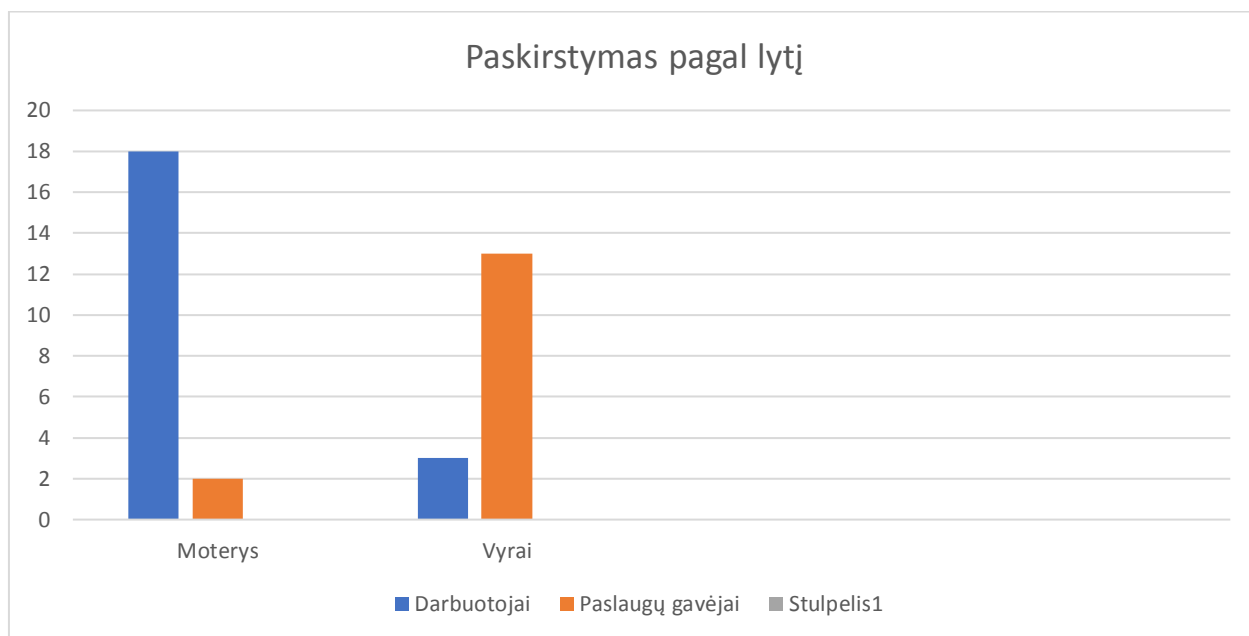
Pirmajame tyrimo etape atlikta mokslinės-metodinės literatūros šaltinių analizė, kurios pagrindu buvo suformuluota tyrimo problema, pagrįstas temos aktualumas, iškeltas tyrimo tikslas ir uždaviniai. Teoriniu požiūriu nagrinėta negalios, fizinio aktyvumo sampratos, žmonių su negalia fizinio aktyvumo ypatumai ir sveikatos kokybės palaikymo teisinis reglamentavimas, žmonių su negalia fizinio aktyvumo situacija šalies, Europos ir Klaipėdos miesto mastu, bei nagrinėti siejantys projektai.

Antrajame tyrimo etape atliktas fizinio aktyvumo neįgaliųjų dienos centruose kokybinis tyrimas.

Tyrimo dalyviai. Šiame tyrime atrenkami lengviausiai prieinami generalinės aibės vienetai – į tyrimą imti įtraukiami dienos centro lankytojai, su kuriais yra dirbama, įstaigų užimtumo specialistai. Tyrimas atliktas: BĮ Klaipėdos „Lakšutė“ abėjuose padaliniuose, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija Klaipėdos „Viltis“. Apklausti užimtumo specialistai - dirbantieji turintys aukštąjį universitetinį socialinio darbuotojo arba užimtumo specialisto išsilavinimą. Dalyvavo darbuotojai, geranoriškai sutikę dalyvauti apklausoje. Tyrimo dalyvių amžius: nuo 24 iki 65 m.

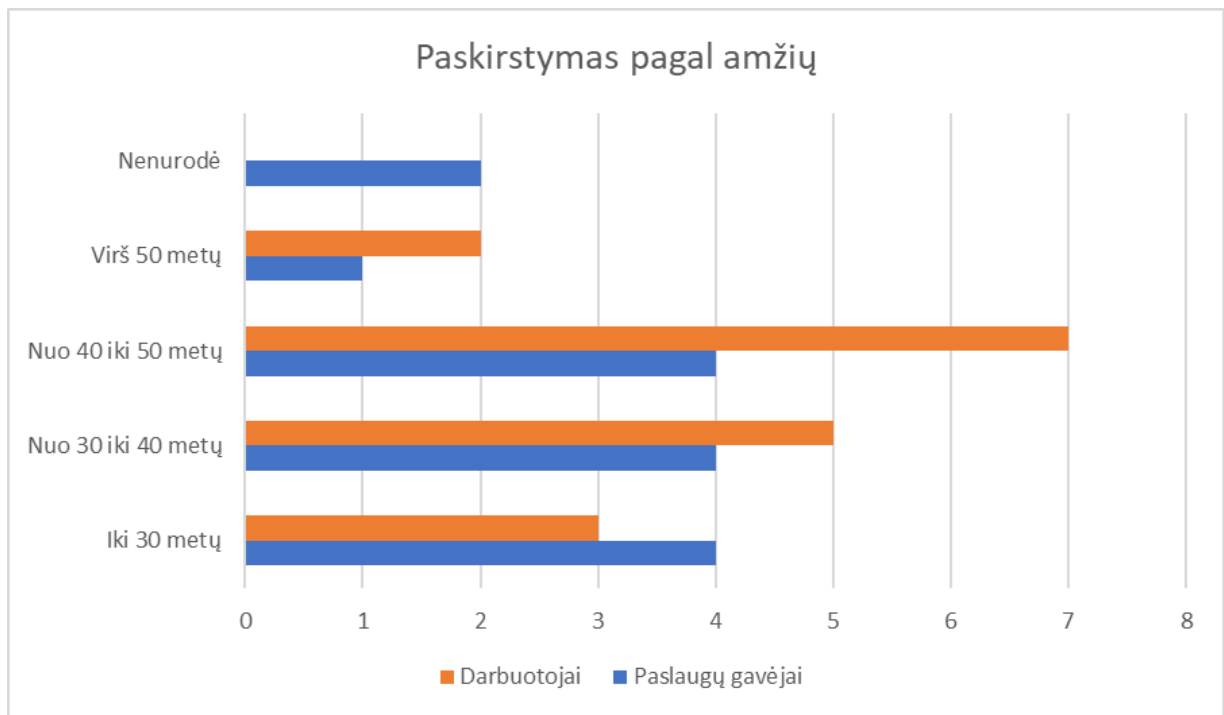
Tyrimo vieta ir laikas. Tyrimas vyko 2021 m. spalio mėnesio pabaigoje ir lapkričio mėnesio pradžioje.

Tyrimo metu nustatyta, kad norą dalyvauti tyrime iš paslaugų gavėjų pareiškė 13 vyrų ir 2 moterys, darbuotojų aspektu, dalyvauti tyrime norą pareiškė 18 moterų ir 3 vyrai.



3. pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

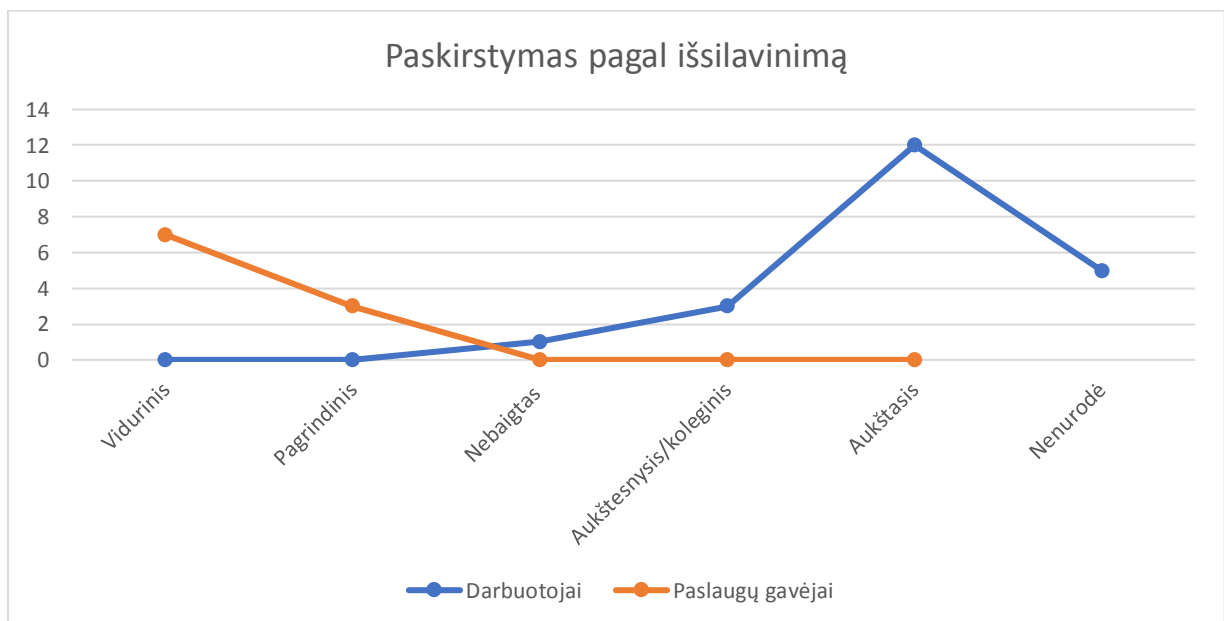
Atliekant tyrimą buvo ištirtas respondentų pasiskirstymas pagal amžių, kuris pateiktas 4 paveiksle.



4 pav. Respondentų paskirstymas pagal amžių

Kaip matyti iš 4 paveikslėlio tyrime dalyvavo 7 respondentai, kurių amžius buvo iki 30 m. Nuo 30 m. iki 40 m. respondentų buvo 9, nuo 40 m. iki 50 m. dalyvavo tiriamųjų 11 ir tik virš 50 metų dalyvavo 3 dalyviai.

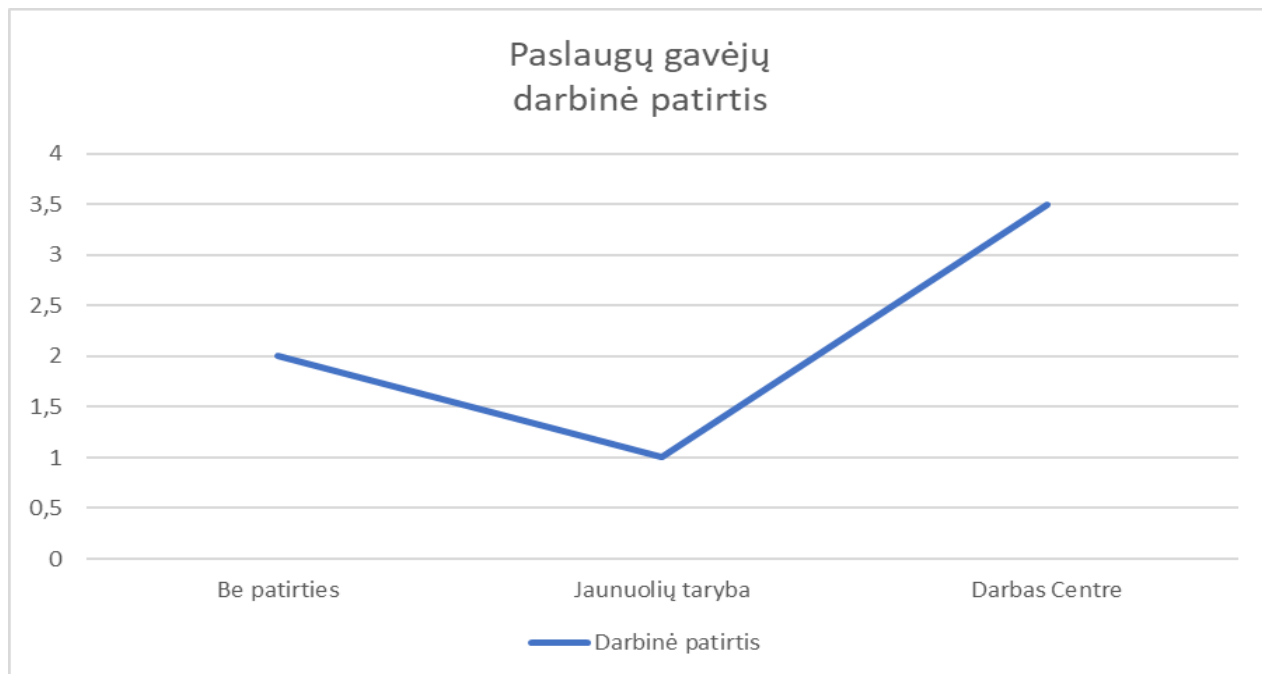
Tyrime dalyvavusių asmenų buvo klausta apie jų išsilavinimą. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą pateiktas 5 paveiksle.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Atlikus tyrimą, nustatyta, kad aukštąjį išsilavinimą turi 12 respondentų, aukštesnįjį išsilavinimą turi 3, nebaigtą išsilavinimą turi 1 tiriamasis, pagrindinį išsilavinimą turi 3 respondentai ir vidurinį turi 7 tiriamieji.

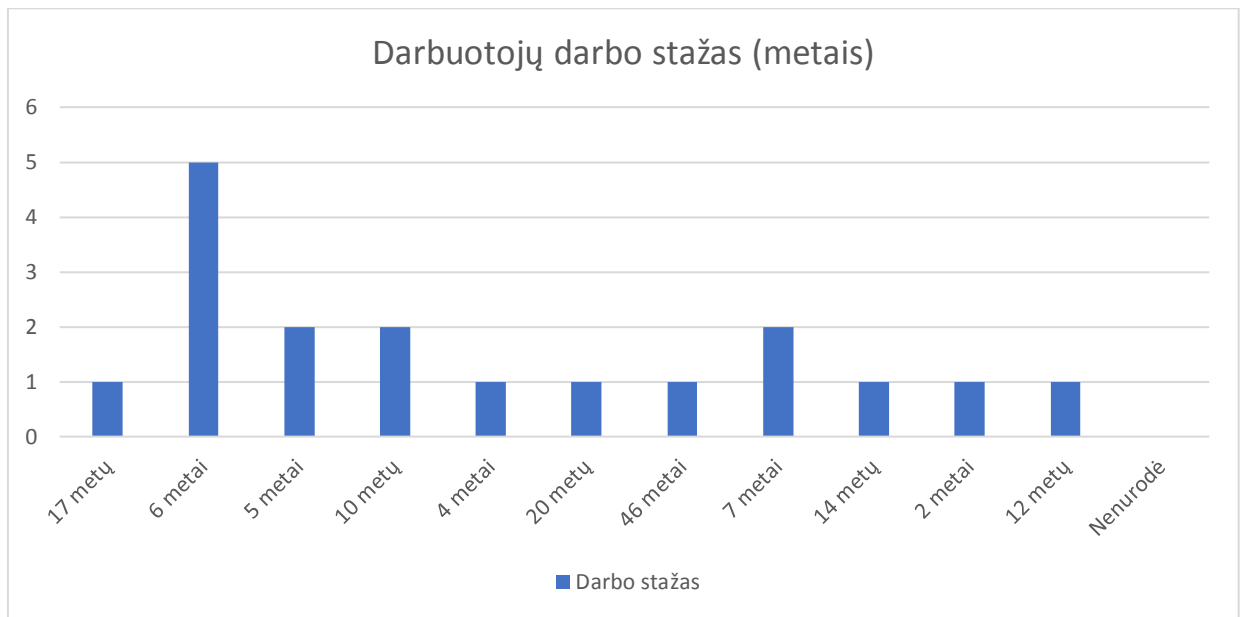
Tyrimo dalyvavusių paslaugų gavėjų buvo klausta apie jų darbinę patirtį. Respondentų pasiskirstymas pagal darbinę patirtį pateiktas 6 paveiksle.



6 pav. Respondentų paskirstymas pagal darbinę patirtį

Atlikus tyrimą nustatyta, kad respondentų be patirties yra 2, asmenų kurie priklauso jaunuolių taryboje yra 1 ir dirbančių Centre/įstaigoje respondentų yra 3,5.

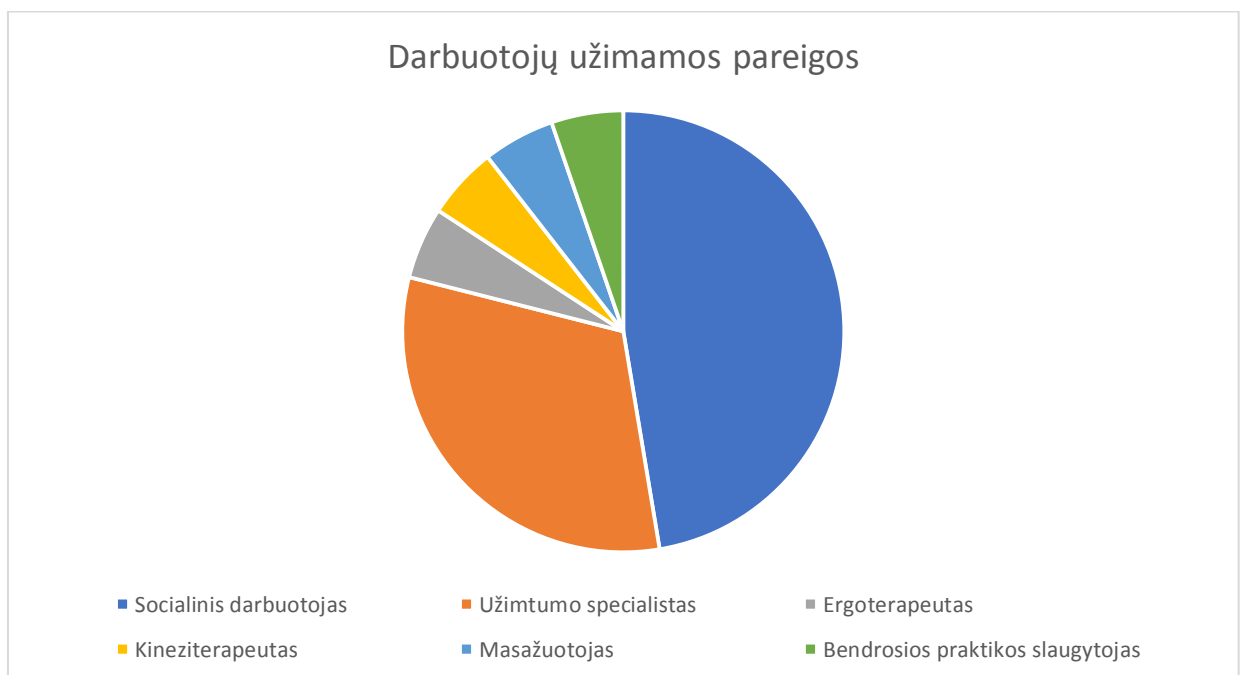
Atliekant tyrimą buvo ištirtas respondentų pasiskirstymas pagal darbuotojų darbinę patirtį metais, kuris pateiktas 7 paveiksle.



7 pav. Respondentų paskirstymas pagal darbinę patirtį (metais)

Atlikus tyrimą nustatyta, kad didžiausias darbuotojų darbo stažas yra 46 metai, tačiau tiek darbinės patirties turi tik 1 žmogus. Tačiau 5 darbuotojai turi 5 metų darbinę patirtį.

Atliekant tyrimą buvo ištirtas respondentų pasiskirstymas pagal darbuotojų užimamas pareigas, kuris pateiktas 8 paveiksle.



8 pav. Respondentų paskirstymas pagal užimamas pareigas

Atlikus tyrimą buvo nustatyta, jog daugiausiai dirbančių darbuotojų yra socialiniai darbuotojai, kiek mažesnę dalį sudaro užimtumo specialistai. Gaila, bet mažiausias dalis sudaro masažuotojas, ergoterapeutas, kineziterapeutas ir bendrosios praktikos slaugytojas.

Šiame skyriuje pateikta empirinio tyrimo dalis. Tyrimo metodologinės prieigos: žmonių su negalia fizinio aktyvumo dienos užimtumo centruose konceptas, egzistencinė filosofija: atliekant tyrimą remtasi egzistencializmo, humanizmo ir įgalinimo teorijomis. Egzistencializmas yra viena iš pačių individualistiškiausių filosofijų. Egzistencialistų nuomone, dėmesys sutelkiamas į individualią žmogaus tikrovę. Pasak Bitino (2013), individas turėtų būti traktuojamas kaip unikali būtybė pasaulyje, ne tik kurianti idėjas, bet ir gyvenanti, jaučianti. Pagrindinis egzistencijos tikslas - paaiškinti žmogaus buvimą ir vietą pasaulyje. Egzistencializmo filosofija perteikia tikėjimą laisve ir priima individualių veiksmų pasekmes, nors pabrėžia atsakomybę dėl pasirinkimo. Atraskdamas save kaip egzistenciją, žmogus pirmąkart įgyja ir savo laisvę. Laisvė pagal egzistencializmą, yra tai, kad žmogus nebūtų kaip daiktas, besiformuojantis dėl gamtinio arba socialinio būtinumo, o „pasirinktų“ save patį, formuotų save kiekvienu savo veiksmu ar poelgiu. Pagal egzistencializmo teoriją, žmogus neturi jokios iš anksto jam duotos priedermės ir tėra toks, koku pats save sukuria. Egzistencializmas žmogų suvokia kaip atitinkamai suderintų vidinių savybių visumą. Winston (2016) teigė, kad tegul ir sunkiai, ieškoti savo paties galimybių ir jas realizuoti, nukrypstant nuo užsibrėžto tikslo – išreikšti save.

Dirbant dienos užimtumo centre remiantis humanistine ir egzistencine teorijomis siekiama padėti žmonėms su negalia būti savimi, suprasti save, skatinti jų saviraišką, savarankiškumą ir savirealizaciją. Pastaruoju laikotarpiu daugelio autorių (Ruškaus ir Mažeikio, (2007) Gvaldaitės ir Švedaitės (2005) ir kt.), teigiama, kad specialisto procese efektyviausia veikimo strategija – įgalinimo teorijos modelis. Įgalinimas socialiniame darbe atsirado XX amžiaus viduryje. Anot Vitkauskaitės, (2001), įgalinimo pagrindinis tikslas – socialinis teisingumas ir jo siekimas teikiant žinias, paramą, socialinę, politinę lygybę, didesnę saugumą. Gvaldaitės, (2009) atliktas tyrimas atskleidė, kad įgalinimo strategija gali padėti prisidėti tiek individualiai prie asmens gerovės tiek ir prie naujų socialinių paslaugų, pagalbos formų kūrimo. Autorė remdamasi kitų mokslininkų požiūriais teigia, kad įgalinimas yra kaip žmonių psichologinė būsena. Ir socialiniai darbuotojai siekia įdiegti klientui įsitikinimą, kad jis pats savarankiškai gali ir sugeba veikti.

Gerulaitis ir kt. (2011) analizuodamas įgalinimą išskyrė keturis etapus:

1. Supratimo – padedant socialiniam darbuotojui, klientas gauna naujos informacijos, keičiasi jo gyvenimo ritmas, atsiranda naujų interesų;
2. Mokymosi etapas – klientas siekia užmegzti ryšius su kitais panašių interesų turinčiais asmenimis, jų grupėmis;
3. Veikimo etapas – siekia naujų ryšių, mokosi naujų įgūdžių, yra pasiruošęs veikti, prisiima naujus vaidmenis;
4. Bendra veikla – naudojami nauji ištekliai, įgautos žinios, įgūdžiai, gebėjimai.

Pereiti visus etapus klientui turi padėti tarpininkas, t.y. socialinis darbuotojas arba užimtumo specialistas teikiantis pagalbą. Siekiama ištirti, numatyti, atskleisti ir pagrįsti Klaipėdos miesto užimtumo dienos centrų žmonių su negalia fizinį aktyvumą sąlygojančių paslaugų – užimtumo veiklos pasiūlos tobulinimo galimybes. Siekiant atskleisti tyrimo temą, tyrimo duomenims rinkti naudotas kryptingas pusiau struktūruotas interviu. Siekiant atskleisti išanalizuotų žmonių su negalia fizinio aktyvumo prielaidas, būtina vadovautis ir remtis pateiktais socialinio darbo teoriniais modeliais.

2.2. Tyrimo metodai

Siekiant ištirti neįgaliųjų fizinį aktyvumą, magistro baigiamajame darbe buvo taikomi šie tyrimų metodai:

- Mokslinės-metodinės literatūros šaltinių analizė
- Duomenų apdorojimo metodai – naratyvinė analizė.
- 2021 m. spalio–lapkričio mėn. atliktas kokybinis tyrimas, naudojant duomenų rinkimo metodą – atviro tipo pusiau struktūruotą interviu centro užimtumo specialistams ir įstaigų paslaugų gavėjams.
- Tyrimo metodologinės prieigos: teisiniai dokumentai sporto srityje, užsienio patirtis sporto srityje, egzistencinė filosofija.

Duomenų apdorojimo metodai: naratyvinė tyrimo duomenų analizė, sukuriant subkategorijų ir kategorijų sistemą. Kategorijų sistemos interpretacija, remiantis teorinėmis prielaidomis bei naudojant pasakojamo (naratyvinio) metodo elementus pagal respondentų patirtis.

Kokybinis tyrimas. Kokybiniai tyrimo metodai, Tidikio (2003) nuomone, bendriausia sociologine prasme, reiškia tokį kokybinės analizės tyrimo ir jo rezultatų išraiškos pobūdį, kuriame pagrindinis akcentas daromas remiantis teorinės sociologijos, tradicinės filosofijos, logikos priemonėmis, jų kategorijų ir sąvokų aparatu, istoriniu palyginimu, individualaus stebėjimo, apklausos, intuicijos, oficialių ir asmeninių dokumentų panaudojimo patirtimi, publicistinių ir meninių teiginių, išvadų ir rekomendacijų pagrindimo būdais. Kardelis (2007) teigia, kad kokybinio tyrimo vykdymas natūralioje aplinkoje padeda geriau suprasti tiriamųjų reiškinių interpretacijas. Taip pat, Kardelis (2007) pastebi, kad kokybiniams tyrimams yra būdinga tyrėjo vaidmuo, refleksija, savianalizė ir kritinis mąstymas. Kokybinių tyrimų skiriamųjų bruožų analizė, atlikta remiantis įvairiais šaltiniais, leidžia jį apibūdinti kaip sistemingą, nestruktūrizuotą atvejo ar individų grupės, situacijos ar įvykio tyrimą natūralioje aplinkoje, siekiant suprasti tiriamuosius reiškinius bei pateikti interpretacinį, holistinį jų paaiškinimą. Židžiūnaitė ir Sabaliauskas (2017), kokybinį tyrimą apibūdina kaip telkiamąsi į žmogiškąsias patirtis, remiantis sisteminėmis ir sąveikomis grįstomis nuostatomis.

Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017) teigimu, kokybiniai tyrimai atliekami natūraliose aplinkose ir kontekstuose, kuriuose stebimi konkretūs tiriami reiškiniai. Surinkti kokybiniai duomenys (informacija) atskleidžia ne faktus ir statistiką, o patirtis, prasmes, procesus. Kokybiniam tyrimui būdinga interpretacinė paradigma. Anot Kardelio (2007), interpretacinei paradigmai rūpi individas, bandymas suprasti subjektyvų žmogiškosios patirties pasaulį, stengiantis įeiti į žmogaus vidų. Interviu metodas taikomas sociologijoje ir socialinėje psichologijoje gauti žodinei informacijai, numatytai tyrimo programoje. Interviu apima respondentų klausinėjimą ir įdėmų klausymąsi. Mokslininkų teigimu, interviu, kaip kokybinių duomenų rinkimo metodo, taikymas grindžiamas prielaida, kad prasminga žinoti respondentų požiūrius, vertinimus ir nuomones. Tyrimo duomenų surinkimo metodas – pusiau struktūruotas atviro tipo interviu. Tai yra efektyvus kokybinio tyrimo metodas, leidžiantis respondentui būti atviresniam ir plačiau papasakoti apie tyrinėjamą problemą. Atliekant pusiau struktūruotą interviu, anot Židžiūnaitės ir Sabaliausko (2017), iš anksto numatomi būtini ir galimi klausimai. Ši interviu rūšis patogi tuo, kad griežtai neformalizuojamas pašnekesys ir tarp tyrėjo su respondentu būna laisvesnė atmosfera. Interviu, atliekant kokybinį tyrimą, didelę reikšmę turi stebėjimas.

Tidikis, (2003) pateikė šiuos interviu privalumus, kurie buvo panaudoti šiame moksliniame darbe:

1. Interviu tyrėjas turi galimybę aiškinti respondentui vieno ar kito klausimo ar atsakymo varianto prasmę. Kai kurie interviu klausimai ne visada buvo atitinkamai suprasti dėl respondentų žodžių nesupratimo. Tyrėjas stengėsi būti aktyvus klausytojas, rodydamas susidomėjimą. Tyrimo metu buvo stengiamasi surasti tinkamą momentą kiekvienam klausimui užduoti, padaryti tokiu būdu, kad tyrimo respondento pasakojimas nenutrūktų.
2. Interviu vedėjas turi galimybę fiksuoti ne tik verbalinius atsakymus, bet ir emocines reakcijas, atsižvelgti į apklausiamojo intelekto intonaciją ir kt.
3. Interviu atsakymai nebūna neteisingi nei pakeisti. Buvo stengiamasi rodyti tyrimo dalyviui tikrą empatiją viso interviu metu. Buvo kontroliuojamos tyrėjo emocijos bei reakcijos.

Tyrimo metu gauti duomenys pateikti lentelėse, kur išskiriamos kategorijos, subkategorijos ir pagrindžiantys teiginiai, pavyzdžiai iš tyrimo dalyvių pasisakymų, pasikartojimo dažnis. Subkategorijos buvo jungiamos į kategorijas, o kategorijos į temas, jungiančias tyrimo duomenų visumą. Cituojant tyrimo respondentų pasisakymus, originali jų kalba netaisyta. Ženklas „<...>“ parodo, jog cituojant, praleidžiama tyrimo dalyvių minties dalis, o ženklas „()“, nurodo tyrimo dalyvio protokolo kodą. Analizuojant tyrimo duomenis buvo vadovautasi šališkumo principu, taip siekiant pamatyti duomenis tokius, kokie jie yra stengiantis atskleisti kliento poreikių ir požiūrių į gyvenimą, užimtumo veiklų svarbos atskleidimo kaip dienos centro teikiamų paslaugų kokybės tobulinimo. Siekiant užtikrinti tyrimo perkeliamumo, pakartotinumą, tikslumą ir skaidrumą kriterijus

buvo pateiktas detalus metodologinių procedūrų – tyrimo duomenų rinkimo, apdorojimo ir analizės – aprašymas (Merriam, 2009, Creswell, 2007).

Tyrimo instrumentas interviu. Interviu metodas buvo pasirinktas dėl to, kad siekta suprasti, kaip centro darbuotojai suvokia aplinką ir kaip individualiai kuria bendruomenę, skatina, motyvuoja bei padeda atrasti prasmę. Ir kaip teigia Paunksnienė ir Banytė (2013), kokybiniai metodai neatsiejami nuo tiesioginio tiriamojo ir tyrėjo kontakto. Tai leidžia gauti pageidaujamą duomenų įvairiapusiškumą, t. y. taip komunikuodamas tyrėjas fiksuoja verbalinę ir neverbalinę informaciją.

Respondentų charakteristika. Tyrimo dalyvių charakteristika analizuojama 2 lentelėje, 3 lentelėje. 2 lentelėje pateikiama informacija apie paslaugų gavėjus, 3 lentelėje apie dienos centro darbuotojus. Pilna tyrimo dalyvių charakteristika nurodyta prieduose.

Paslaugų gavėjų charakteristika.

2 lentelė. *Tiriamųjų informantų (paslaugų gavėjų) kodavimas ir charakteristikos*

Kodas	Respondentų duomenys (negalia)	Lytis	Amžius	Darbinė patirtis/išsilavinimas	Su kuo kartu gyvenama
R1	Nenurodė. Negalėjo kalbėti iki 7 metų, vos nemirė.	Vyras	24	Darbinės patirties nėra	Su tėčiu
R2	Cerebrinis paralyžius nuo gimimo	Vyras	Nenurodė	Jaunuolių tarybos narys	Su mama
R6	Negalia atsirado susirgus meningitu, nuo 2 metų	Moteris	45	Išsilavinimas 9 klasės, darbinės patirties nėra.	Su mama
R8	Dešinės pusės paralyžius, nuo gimimo	Vyras	26 metai	Darbas centre	Su mama
R10	35 procentų darbingumas, neveiknumas, negalia nuo gimimo	Vyras	37 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai
R12	35 procentų darbingumas, negalia nuo gimimo	Vyras	41 metai	Nenurodė	Savarankiško gyvenimo namai (grupiniai)
R15	35 procentai darbingumo, negalia nuo gimimo	Vyras	38 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai
R16	25 procentai darbingumo, negalia nuo gimimo	Vyras	36 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai

Respondentų interviu skaičius sudarė sąlygas gauti pakankamai daug prasmingos informacijos tyrėjai bei padėjo užtikrinti duomenų prisistotinimą. Tyrimo duomenų analizei taikomi kokybinės turinio analizės žingsniai. Atliktame tyrime dalyvavo pirmame bloke - 16 respondentų – centro lankytojų (žiūr. lent. 1.): 13 vyrų ir 2 moterys (1 informantas lyties nenurodė), kurių amžius nuo 18 iki 50 metų, ir skirtingas centro lankymo laikotarpis. Informantai gyvena su artimaisiais arba grupinio gyvenimo namuose. 2 tiriamieji nurodė, kad turi darbinės patirties. 9 informantai nurodė, kad turi negalią nuo gimimo. Įvardintos negalios priežastys, kaip: cerebrinis paralyžius, epilepsijos priepuoliai, proto negalia, dešinės pusės paralyžius.

Darbuotojų charakteristika.

3 lentelė. *Tiriamųjų informantų (darbuotojų) kodavimas ir charakteristikos*

Kodas	Lytis	Amžius	Darbo stažas centre	Išsilavinimas	Pareigos
S1	Moteris	44	17	Universitetinis, pedagogika	Užimtumo specialistė
S2	Moteris	29	6	Nenurodė	Kineziterapeutė
S3	Moteris	31	6	Aukštasis	Ergoterapeutė
S4	Moteris	33	5	Koleginis	Masažuotoja
S5	Moteris	35	5	Universitetinis, Socialinis darbas	Socialinė darbuotoja
S8	Moteris	42	Nenurodė	Aukštasis	Užimtumo specialistė
S9	Moteris	Nenurodė	20	Aukštasis	Socialinė darbuotoja
S11	Moteris	65	46	Nebaigtas aukštesnysis	Bendros praktikos slaugytoja
S17	Moteris	41	7	Aukštasis universitetinis	Socialinė darbuotoja
S18	Moteris	24	2	Neuniversitetinis aukštasis	Užimtumo specialistė
S19	Moteris	45	12	Aukštasis universitetinis	Socialinė darbuotoja

Grupę informantų, kurie dalyvavo interviu sudarė 19 tiriamųjų, 8 socialiniai darbuotojai, 5 užimtumo specialistas, 1 kineziterapeutė, 1 masažuotoja, 1 ergoterapeutė, 1 bendrosios praktikos slaugytoja (žiūr. 2 lent.), vykdantys įvairaus ir skirtingo pobūdžio veiklas, turintys įvairias darbo patirtis, išsilavinimus ir darbinį stažą. Kaip teigia Kardelis (2002), Tidikis (2003), netikimybinė parankinė (patogumo) atranka leidžia renkant duomenis apklausti arčiausiai esančius ir lengviausiai prieinamus atstovus. Žydzūnaitės ir Sabaliausko teigimu (2017), tyrėjas privalo remtis nuostata, kad tie interviu dalyviai turi patirties, susijusios su tyrimo objektu.

Tyrimo etika. tyrimas vadovaujasi autonomijos, geranoriškumo bei teisingumo etiniais principais (Orb et al., 2001). Tyrimo dalyvių dalyvavimas laisvanoriškas, anonimiškas. Siekiant išlaikyti konfidencialumą, analizuojant tyrimo duomenis, respondentams buvo suteikti kodai: paslaugų gavėjai, dalyvavę tyrime įvardijami: R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R13, R14, R15, R16; darbuotojai dalyvavę šiame tyrime įvardijami taip: S1... - S19.

Fizinio aktyvumo neįgaliųjų dienos užimtumo centruose empiriniai tyrimai atliekami panaudojant metodus, kurie leidžia atskleisti subjektyvią nuomonę, požiūrius, vertybes. Interviu buvo įrašinėjamas į diktofoną. Interviu metu tyrėjas kalbėjosi su žmonėmis, analizavo, sistemino, interpretavo, apibendrinio duomenis. Ši veikla buvo paremta įgūdžiais, kurie buvo įgyti tyrimo planavimo metu – tai techninės ir socialinės sąveikos kompetencijos. Tyrėjas buvo susipažinęs su komunikacijos teorijomis ir gebėjo mokytis iš patirtimi paremtų žinių bei asmeninių klaidų. Bendraujant su žmonėmis du arba tris kartus per savaitę, buvo jų klausoma, uždavinėjami klausimai. Visa užfiksuota informacija interviu metu padėjo analizuoti tyrimo duomenis.

Surinkta kokybinio tyrimo medžiaga buvo apdorota taikant naratyvinę analizę. Anot Žydžiūnaitės ir kt. (2017), naratyvas – pasakojimas, logiškai struktūruota įvykių seka, kuria apibūdinami tam tikri faktai, įvykiai, aplinkybės ir pan. Naratyvo strategija paremta prielaida, kad žmonės apibūdina socialinę tikrovę pasakojimo apie išgyventus įvykius forma. Autobiografinis pasakojimas, remiantis minėtais autoriais, apibūdinamas kaip asmens susidūrimas su visuomene, jo gebėjimas įsiliesti į visuomenę. Tai naudinga, pirma, atskleidžiant asmenybės socializacijos, inkultūracijos ypatumus, antra – pačios kultūros, socialinių normų raidos ypatumus.

Kaip teigia Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas (2017), kokybinis tyrimas, kuris remiasi duomenimis iš naratyvų ir stebėjimų, reikalauja supratimo bei bendradarbiavimo tarp tyrėjo ir tiriamųjų, nes tekstai, besiremiantys interviu ir stebėjimu, yra abipusiai, kontekstiniai ir grįsti vertybėmis. Keliamą prielaidą, kad tekstas visuomet įvairiaprasmis ir pateikiamuose rezultatuose visuomet yra tam tikra dalis tyrėjo subjektyvaus interpretavimo. Galima konstatuoti, kad kalbos įrašų transkripcijos kokybė labai priklauso nuo tyrėjo įdėtų pastangų ir kvalifikacijos. Kadangi pirmu būdu užrašyti tekstai yra sunkiai skaitomi, o tarmiškumai dažnai yra nesvarbūs, ištarti žodžiai užrašyti įprasta literatūrine kalba. Garsai (ištiktukai, jaustukai, dalelytės ir t. t.) tekste buvo užrašyti. Dialektas taip pat perkeliamas į literatūrinę kalbą, sintaksės klaidos ir stilius buvo koreguojami, bet stengtasi kiek įmanoma transkripcijoje išsaugoti originalią respondentų kalbą.

III. NEĮGALIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO DIENOS UŽIMTUMO CENTRUOSE TYRIMO REZULTATAI

Šiame skyriuje analizuojama ir atskleidžiama koks subjektyvus fizinio aktyvumo vaizdinys yra dienos centro paslaugų gavėjams, turintiems įvairias negalias. Mokslinės literatūros analizė suteikia prielaidą teigti, kad fizinis aktyvumas suprantamas kaip Bet koks skeleto raumenų sukeliama kūno judėjimą, kuriam yra reikalingos energijos išlaidos (Pasaulio sveikatos organizacija, 2020). Fizinis aktyvumas apima visą gyvenimą.

3.1. Žmogaus fizinio aktyvumo, užtikrinant geresnę sveikatą, analizė paslaugų gavėjų požiūriu

Pateikiamas dienos užimtumo centro lankytojų, paslaugų gavėjų, požiūris į fizinį aktyvumą, pokytis, to poreikis, fizinio aktyvumo dažnumas, kaip neįgalusis jaučiasi, ar gauna palaikymą. Aptartai rezultatų analizei taikyta interpretacija.

4 lentelė. Fizinio aktyvumo atsiradimo ir pokyčio paslaugų gavėjo gyvenime, koks fizinis aktyvumas dabar ir koks buvo anksčiau, analizė

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Pokytis paslaugų gavėjo gyvenime dėl fizinio aktyvumo	Fizinio aktyvumo dažnumas	„<..> dabar daugiau <..>“ (R1); „Anksčiau nebuvo, dabar masažas ir mankšta, važiavimas dviračiu <..>“ (R10); „<..> kartais aktyvus kardio būna aktyvus 3 savaitėje.“ (R12);
	Fizinio aktyvumo kaita pradėjus lankyti dienos centrą	„<..> nu aš.. sportuoju labai senai jau ir man labai džiugu kad pradėjau sportuoti daugiau šioje įstaigoje, mokykloj pradėjau kaip sakant“. (R3); „Kortom, mankšta, dalyvauju varžybose, šaškių, krepšinio <..>“ (R1); „Centre mankšta, masažai. Namuose pasivaikščiojimai lauke <..>“ (R16); „Mankšta, pasivaikščiojimas lauke, atskiri užsiėmimai centre su darbuotojais, vasarą daug labai veiklų yra lauke.“ (R8);
	Teikiamos prieinamos paslaugos sportui	„<..> ėjo treniruokliai namie, sporto klubas „Šansas“ du kartus, sanatorija <..>“ (R3); „Čia galiu daryti rytinę mankštą, sportuoti ir žaisti krepšinį. Dirbu darže, kiemelyje, šiltnamyje, lauko darbai, ixbokso šokiai.“ (R7); „Mankšta, pas kineziterapeutą užsiėmimai, aktyvus laisvalaikis lauke, organizuotuose sporto renginiuose, žygiuose.“ (R9);

Kategorija	Subkategorijos	Citata
	Nedalyvavimas sporte	„<..mažiau to aktyvumo <..>“ (R4); „<..> nesvarbus.. sportas <..>“ (R2); „<..> nepatinka judrūs žaidimai, mėgstu žaisti šaškėmis <..>“ (R8)

Fizinio aktyvumo dažnumas. Sportuojančių fiziškai neįgalių asmenų socializacijos galimybės psichosocialinės sveikatos aspektais priklauso nuo negalios trukmės: neįgalių asmenų, patyrusių negalią anksčiau nei prieš trejus metus, pasitenkinimo gyvenimo kokybe, savivertės rodikliai buvo geresni, požiūris į negalią pozityvesnis negu neįgaliųjų, patyrusių negalią vėliau nei prieš trejus metus (Skučas, 2010). Respondentų teigimu, „,<..> dabar daugiau <..>“ (R1); „Anksčiau nebuvo, dabar masažas ir mankšta, važiavimas dviračiu <..>“ (R10); „,<..> kartais aktyvus kardio būna aktyvus 3 savaitėje.“ (R12); Tyrimo dalyviai teigė, kad lankant dienos centrą fizinio aktyvumo yra daugiau. R1 tyrimo dalyvis teigė, kad sportuoti pradėjo tik pradėjus lankyti dienos centrą, po sporto jaučiasi geriau. Dalis dalyvių nurodė, kad sportuoja nuolat. Nustatyta, kad nuolat atliekant pratimus silpnoms raumenų grupėms yra didinama raumenų jėga, gerėja parezinių raumenų inervacija (Skučas ir Vozbutas, 2008; Martin ir kt., 2010). Apibendrinus galima teigti, jog neįgaliųjų fizinio aktyvumo dažnumas yra svarbus ir nuo to priklauso jų gyvenimo kokybė.

Fizinio aktyvumo kaita pradėjus lankyti dienos centrą. Dienos centre užimtumo veiklų organizavimas vyksta kūrybos, meno ir sporto kontekste. Kūrybiškumas, užsiimant prasminga veikla, suteikia žmogui galimybę gyventi šią akimirką. Nesusikaustymas griežto elgesio taisyklėmis, pasirinkimo laisvė leidžia pasireikšti žmogaus kūrybiškumo potencialui (Darcy, 2019). Respondentų teigimu, „,<..> nu aš.. sportuoju labai senai jau ir man labai džiugu kad pradėjau sportuoti daugiau šioje įstaigoje, mokykloje pradėjau kaip sakant“. (R3); Klientų užimtumo veiklas organizuoja įstaigoje dirbantys socialiniai darbuotojai bei užimtumo specialistai, kurie organizuoja judesio terapijas, dainavimo, rankdarbių, dramos užsiėmimus.

(Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022). Respondentų teigimu, „Kortom, mankšta, dalyvauju varžybose, šaškių, krepšinio <..>“ (R1); Sveikatos priežiūros paslaugos: kineziterapeuto; masažuotojo; bendrosios praktikos slaugytojo, specialiojo transporto paslaugos asmenims, kuriems teikiamos dienos socialinės globos paslaugos centre ir asmens namuose, teikimas. 2016-2018 įstaiga vykdė projektą „Jungtys“ (BĮ neįgaliųjų dienos užimtumo centras „Klaipėdos Lakštutė, 2022). Respondentų teigimu, „Centre mankšta, masažai. Namuose pasivaikščiojimais lauke <..>“ (R16); „Mankšta, pasivaikščiojimas lauke, atskiri užsiėmimai centre su darbuotojais, vasarą. daug labai veiklų yra lauke.“ (R8). Apibendrinus galima teigti, jog pradėjus neįgaliesiems lankyti dienos

užimtumo centrą, paslaugų gavėjai turi galimybę užsiimti didesne fizine veikla ir tai daryti dažniau nei įprastai.

Teikiamos prieinamos paslaugos sportui. Organizuojamos sporto šventės, stovyklos. Paslaugų gavėjai turi galimybę naudotis įstaigos sporto sale, kur organizuojami sporto užsiėmimai (treniruoklių, stalo teniso, krepšinio aikštelėse) (Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022). Respondentų teigimu, „<..> ėjo treniruokliai namie, sporto klubas „Šansas“ du kartus, sanatorija <..>“ (R3); Organizuojamos ekskursijos, edukaciniai užsiėmimai, aktyvus poilsis (LKD, 2022). Respondentų teigimu: „Čia galiu daryti rytinę mankštą, sportuoti ir žaisti krepšinį. Dirbu darže, kiemelyje, šiltnamyje, lauko darbai, ixbokso šokiai.“ (R7); Fizinį aktyvumą skatinantys projektai 2020-2021 metais: Kalėdinis renginys sporto klube „Šansas“, „Žmonių su negalia vasaros sporto festivalis", virtualus Vilties bėgimas 2020, judriausia įmonė 2020 (apdovanojimai), sportininkų apdovanojimai už 2019 metus, komandinės „Boccia“ varžybos, treniruotė centre su zumbos trenere Sigita Laurinavičiene, mini golfo turnyras, draugystės šventė „Krepšinis vienija mus“, dėmesingo įsisąmoninimo pratimai gamtoje, orientacinės varžybos nuotoliniu būdu (Čiাপaitė & Vaitkevičienė, 2020). Respondentų teigimu, „Mankšta, pas kineziterapeutą užsiėmimai, aktyvus laisvalaikis lauke, organizuotuose sporto renginiuose, žygiuose.“ (R9). Apibendrinus galima teigti, jog įstaigos turi visas galimybes užsiimti sportu, tačiau situacija priklausanči nuo negalios sudėtingumo ir pačio paslaugų gavėjo nusiteikimo.

Nedalyvavimas sporte. Baimė būti nesuprastam, drovumo jausmas, artimųjų palaikymo stoka, nedraugiška aplinka – visa tai psichologiniai motyvai, ribojantys neįgaliųjų dalyvavimą rekreacinėse veiklose (Rimmer, et al., 2014). Respondentų teigimu, „<..> nepatinka judrūs žaidimai, mėgstu žaisti šaškėmis <..>“ (R8). Apsisprendimo teorija išskiria 7 motyvacijos tipus. Tyrimai parodė, jog asmenims su intelekto sutrikimais yra būdingi 4 motyvacijos tipai: antimotyvacija (motyvacijos nebuvimas), išorinis reguliavimas (užsiėmimas veikla siekiant gauti apdovanojimą ar išvengti bausmės), suvokiamas reguliavimas (užsiėmimas veikla suprantant, kad tai svarbu individui) ir vidinė motyvaciją (užsiėmimas veikla dėl pačios veiklos ir malonumo, gaunamo užsiimant veikla) (Farrell et al., 2004). Respondentų teigimu, „<..> mažiau to aktyvumo <..>“ (R4); „<..> nesvarbus.. sportas <..>“ (R2). Apibendrinus galima teigti, kad paslaugų gavėjų noras dalyvauti fizinėje veikloje priklauso nuo motyvacijos ir įvairių fizinių veiklų stokos.

Tyrimo dalyviai įvardino fizines veiklas, kuriomis užsiima:

- Vaikščiojimas;
- Mankšta;
- Kineziterapija;
- Žygiai;
- Krepšinis;

- Fizinė veikla su treniruokliais;
- Fizinė veikla sporto klube;
- Fizinė veikla sanatorijoje;
- Masažas;
- Važiavimas dviračiu;
- Futbolas;
- Karate;
- Baseinas.

5 lentelė. Negalios įtakojami apribojimai fizinei veiklai

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Apribojimai fizinei veiklai	• Negalios įtaka sportui	„<..> netrukdo <..>“ (R13); „Taip“ (R11); „Negalia trukdo stipriau savarankiškiau vaikščioti“ (R3); „Nu negalių kaip sakant negalių daug darbų padaryti kur pilnai žmonės gali padaryti, bet daug daug pats, galiu ir taip daug padaryti, bet labai sunku su ranka ir reik padėti kitai biški rankai padėti išsilaikyti“ (R2);
	• Trikdžiai trukdantys funkcionuoti fizinėje veikloje	„Nuo didelio, judraus sporto sukykla kraujospūdis“ (R7); „Trukdo žaisti nu komandoj kaip krepšinį ar kvadratą, nes sunkiai valdau dešinę. Esu susitaikęs tai nejaučiu trūkumų, kitur dalyvauju“ (R8); „Judesiai nėra tokie plastiški, sunku suprasti ką reikia daryti.“ (R6); „Trūksta motyvacijos, finansų trūkumas <..>“ (R14);

Negalios įtaka sportui. Dalyvavimas kokioje nors visuomenės veikloje, įskaitant ir fizinę veiklą, skatina socializaciją, kuri bendrosios sociologijos požiūriu apibūdinama kaip mokymosi gyventi visuomenėje ir socialinių santykių kūrimo vyksmas. Jo metu žmogus įsisavina elgesio bei bendravimo modelius, būdingus jų socialinėje aplinkoje, kurie tampa jų tolesnės veiklos motyvacijos pagrindu. (Medicina, 2008). Mūsų šalyje neįgaliųjų reabilitacijos ir integracijos programose dažniausiai akcentuojamas fizinis negalios aspektas ir neigiamos jos pasekmės, tačiau neretai pati negalia ir jos keliami sunkumai yra pernelyg sureikšminami tiek pačių neįgaliųjų, tiek ir aplinkinių žmonių (Alčiauskaitė ir Šinkariova, 2013). Todėl respondentų teigimu, kai kurių požiūris fizinę veiklą turint negalią, neturi jokios įtakos: „<..> netrukdo <..>“ (R13); Tačiau didžiajai daliai kyla tam tikrų

sunkumų. Neįgalieji gali treniruotis, kaip ir sveiką kūną turintys asmenys, tačiau svarbu turėti išsamią programą, kurioje turi būti atsižvelgiama į pažeistų, fizinių, psichologinių ir socialinių neįgaliojo funkcijų lygį. Labai svarbu parinkti tinkamiausią fizinės veiklos rūšį, krūvį, dažnumą, trukmę bei intensyvumą, kadangi fizinė veikla neįgaliojo sveikatai, o kartu ir gyvenimo kokybei, labai svarbi (Vasiliauskas ir Ivaškienė, 2001). Dėl netinkamo pasirengimo ir turimos negalios, neįgaliesiems stinga motyvacijos ir tinkamos žinių sklaidos apie fizinį aktyvumą. Respondentų teigimu: „*Negalia trukdo stipriau savarankiškiau vaikščioti*“ (R3); „*Nu negalių kaip sakant negalių daug darbų padaryti kur pilnai žmonės gali padaryti, bet daug daug pats, galiu ir taip daug padaryti, bet labai sunku su ranka ir reik padėti kitai biški rankai padėti išsilaikyti*“ (R2); Apibendrinus galima teigti, jog neįgaliųjų pastangos jiems padeda tobulėti ir stengtis.

Trikdžiai trukdantys funkcionuoti fizinėje veikloje. Pastebėtina, kad judėjimo negalią turinčių asmenų (apie 60 tūkst. gyventojų) fizinis aktyvumas yra labai mažas. Pagrindinės to priežastys – nepritaikyta aplinka, tinkamo sporto inventoriaus bei metodikų trūkumas, sudėtingas nuvykimas iki sporto salės ar sveikos mitybos specialisto (ar jų nebuvimas), nemokėjimas savarankiškai apsitarnauti (apsirengti, naudotis kompensacine technika ir pan.) bei finansinės problemos. Dažnu atveju neįgalieji labiau mėgsta suorganizuotas treniruotes, stovyklas ir kt. užėmimo veiklas, nei organizuotis patys (Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, 2022). Respondentų teigimu dauguma susiduria su finansinėmis problemomis arba sunkiai supranta ką ir kaip reikia atlikti: „*Judesiai nėra tokie plastiški, sunku suprasti ką reikia daryti.*“ (R6); „*Trūksta motyvacijos, finansų trūkumas <..>*“ (R14); Užsienio ekspertai, atstovaujantys savo šalims, taip pat Lietuvos tyrėjai nurodė, kad mažas neįgaliųjų, dalyvaujančių sportinėje veikloje, skaičius susijęs su įvairiomis priežastimis – tai įvairūs barjerai (fiziniai, socialiniai, ekonominiai), per mažai informacijos apie galimybes neįgaliesiems dalyvauti sportinėje veikloje, bendradarbiavimo tarp įvairių struktūrų nebuvimas, taikomosios fizinės veiklos specialistų trūkumas (WHO, 2021). Respondentų teigimu: „*Nuo didelio, judraus sporto sukiyla kraujospūdis*“ (R7); „*Trukdo žaisti nu komandoj kaip krepšinį ar kvadratą, nes sunkiai valdau dešinę. Esu susitaikęs tai neįaučiu trūkumų, kitur dalyvauju*“ (R8). Apibendrinus galima teigti, jog negalia apriboja neįgaliuosius, tačiau jų noras sportuoti priklauso nuo motyvacijos, skatinimo ir turimų žinių apie sporto naudą.

Dauguma tyrimo dalyvių nurodė trikdžius, dėl kurių negali būti fiziškai aktyvesniais:

- Rankų judesių suvaržymas.
- Sunku vaikščioti.
- Sunku sportuoti.
- Sunku orientuotis.
- Suvaržyti judesiai;
- Kylantis kraujospūdis;

- Dešinės kūno pusės nevaldymas;
- Motyvacijos trūkumas;
- Finansinių išteklių trūkumas;
- Vienystės trūkumas;
- Nuotaikos trūkumas.

Taigi paslaugų gavėjai susiduria ne tik su fiziniai trikdžiais, bet ir psichologiniais sunkumais. Dėl to labai svarbi savalaikė psichologinė pagalba, kuri padėtų atrasti motyvacijos fiziniam aktyvumui. Taip pat reikėtų svarstyti mokymų organizavimą, kurie padėtų spręsti finansinių išteklių trūkumo klausimus. Sprendžiant psichologines, finansines problemas galima paskatinti ir fizinį aktyvumą.

6 lentelė. Fizinio aktyvumo reguliarumas

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Fizinio aktyvumo reguliarumas	Fizinio aktyvumo dažnumas	„Taip <..> 5 dienas nuo šiandien“ (R1). „ Taip būnu aktyvus ir labai judu daug, judėjimas man padeda“ (R2). „Kartais būna aktyvus 2-3 kartus per savaitę“ (R14); „Sportuoju čia, kiekvieną dieną mankšta“ (R5);
	Fizinis namuose aktyvumas	„Fiziškai aktyvus būnu namie, penktadieniais, šeštadieniais, sekmadienį, pirmadienį. O kitokie tokie darbo dienų kiek leis, palauk <..> fiziškai aktyvus turiu namie, penktadienį, šeštadienį, sekmadienį ir pirmadienį o kitokie darbo dienų kiek leidžia akteiviai (aktyviai) būti dienos centre“ (R3). „Einu pasivaikščioti einu, pajudėti einu, pasivaikščioti“ (R5); „Darau mankštą, masažai namuose“ (R14); „<..>namuose pasivaikščiojimas <..>“(R9)
	Retas fizinis aktyvumas	„Labai mažai aktyvumas, sporto mažai, sumažėja sporto“ (R1); „Namuose sportuoju retai <..>“ (R11); „Dabar šokių nebėra..ir mažiau sporto liko“ (R4);

Fizinio aktyvumo dažnis. Atlikus tyrimą didžioji dalis respondentų pasisakė apie reguliary, nuolatinį sportą, kuriuo užsiima ne tik centre. Fizinio krūvio dažnumas yra vienas iš sveikata stiprinančio aktyvumo sudedamųjų dalių (Todorovic et al., 2020). Reguliarus fizinis aktyvumas gali

padėti lavinti mąstymą, mokymąsi ir nuovokos įgūdžius senstant. Jis taip pat gali sumažinti depresijos ir nerimo riziką, taip pat gerina miego kokybę (Piercy & Troiano, 2018). Respondentų teigimu jiems taip pat svarbus reguliarus aktyvumas, tai pagrindžiant teigiama: „*Taip <..> 5 dienas nuo šiandien*“ (R1). „*Taip būnu aktyvus ir labai judu daug, judėjimas man padeda*“ (R2). Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą, pagerinti medžiagų apykaitą raumenų ląstelėse, judėjimo – atramos aparato struktūrą ir funkcijas, pagerinti sąnarių sandarą ir funkciją, stiprinti širdies raumenį, teigiamai veikti kraujospūdį ir t.t (Foster & Armstrong, 2018). Taigi pastebima kiek naudos turi reguliarumas. Respondentų sportinis dažnumas: „*Kartais būna aktyvus 2-3 kartus per savaitę*“ (R14); „*Sportuoju čia, kiekvieną dieną mankšta*“ (R5). Apibendrinant galima teigti, jog sporto dažnumas įtakoja neįgaliųjų fizinę ir emocinę sveikatą, juos daro pilnavertiškesniais ir laimingesniais.

Fizinis aktyvumas namuose. Kiti neįgalieji dažnai užsiima fizine veikla ir namuose. Fiziškai aktyvi gyvensena, sportavimas laisvalaikiu yra žinomi kaip fizinį pajėgumą, savijautą gerinantys ir sveikatą stiprinantys veiksniai. Yra įrodymų, kad laisvalaikio fizinė veikla yra susijusi su gerėjančia sveikata, bet tik retas renkasi tokią veiklą (Zuožienė, 2008). Respondentų teigimu: „*Fiziškai aktyvus būnu namie, penktadieniais, šeštadieniais, sekmadienį, pirmadienį. O kitokie tokie darbo dienų kiek leis, palauk <..> fiziškai aktyvus turiu namie, penktadienį, šeštadienį, sekmadienį ir pirmadienį o kitokie darbo dienų kiek leidžia aktyviai (aktyviai) būti dienos centre*“ (R3); „*Darau mankštą, masažai namuose*“ (R14); Kiti pasaugų gavėjai mieliau renkasi pasivaikščiojimą. Ėjimo arba vaikščiojimo nauda jau seniai patvirtinta daugybe tyrimų, kuriais įrodytas neabejotinai teigiamas poveikis sveikatai. Tai paprasčiausia fizinio aktyvumo forma kuri tinka bet kurio amžiaus asmeniui (Aittasalo, 2012). Tiriamųjų teigimu, jiems laisvalaikiu patinka užsiimti vaikščiojimu: „*Einu pasivaikščioti einu, pajudėti einu, pasivaikščioti*“ (R5); „*<..> namuose pasivaikščiojimas <..>*“ (R9). Apibendrinus galima teigti, jog fiziškai aktyvų savaitgalį ar laisvalaikį renkasi dauguma paslaugų gavėjų. Tai gerina -žmonių psichinę, fizinę būsenas.

Retas fizinis aktyvumas. Turintieji negalia ne visada linkę sportuoti, dėl tam tikrų priežasčių kaip veiklą stoka, nepritaikytos veiklos, motyvacijos stoka. Neįgaliųjų dalyvavimą sportinėje veikloje lemia trys tarpusavyje susijusios veiksnių grupės: sveikatos būklė, aplinka (fizinė ir socialinė) ir asmeniniai veiksniai (lytis, amžius, auklėjimas, motyvacija ir pan.), kurie gali paskatinti arba apriboti neįgaliųjų fizinę veiklą (Samsonienė, Baubinas ir Adomaitienė, 2010). Respondentų teigimu: „*Labai mažai aktyvumas, sporto mažai, sumažėja sporto*“ (R1); „*Namuose sportuoju retai <..>*“ (R11); Kiti paslaugų gavėjai fizinį aktyvumą apriboja tik su viena veikla, todėl nebeliekant kažkokios veiklos, neįgaliajam sumažėja sporto poreikis. Neįgaliųjų įsitraukimą į sportinę veiklą labiausiai riboja sporto trenerių nebuvimas, informacijos stoka apie sporto galimybes (Kavaliauskas ir Vaitkevičius, 2013).

Tiriamųjų teigimu: „*Dabar šokių nebėra..ir mažiau sporto liko*“ (R4); Apibendrinant galima teigti, jog fizinis aktyvumas gali apsiriboti dėl kažkokios veiklos praradimo, nesupratimo, specialistų trūkumo, žinių neturėjimo.

Dauguma tyrimo dalyvių nurodė kad fiziškai aktyvus yra dažnai, sportuoja daugiau, kaip 2 kartus per savaitę. Tik keletas tyrimo dalyvių paminėjo, kad fizinis aktyvumas nėra dažnas.

7 lentelė. Paslaugų gavėjų veiklos dienos centre ir namuose

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Užimtumo veiklos įstaigoje ir už jos ribų	Vykdomi užsiėmimai dienos centre.	„Kortom, mankšta, dalyvauju varžybose, šaškių, krepšinio“ (R1); „Audimo kabinete pabaigiau, pasibaigiau daryt žaisliuką kalėdinį <..>.“ (R4) „Nu vat centre užsiimu.. daug.. mankšta , daug visokių dar rankdarbių darom ir įvairiom veiklom tokiom“. (R2); „Centre mankšta, pas ergoterapeutą, kojomis su treniruokliais namie, rankomis su speciali specialiu <..>, su spec. Treniruokliu“. (R3); „<..>atskiri užsiėmimai centre su darbuotojais <..>“ (R8);
	Vykdomos veiklos už dienos centro ribų.	„<..> vasarą lauke būnam, varžybos vyksta, yra olimpinė diena nu ir kiti“. (R8) „<..> sporto šventės, Vilties bėgimas“ (R12); „<..>„Boccia“ sporto šventė, Vilties bėgimas.“ (R15);

Vykdomi užsiėmimai dienos centre. Dienos socialinę globą sudaro šios paslaugos: informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, bendravimas, laisvalaikio organizavimas, maitinimo organizavimas, asmens higienos paslaugų organizavimas, psichologinė-psichoterapinė pagalba, pagalba rengiantis, maitinantis, prausiantis ir kito pobūdžio pagalba, kasdieninio gyvenimo įgūdžių ugdymas ir palaikymas, darbinių įgūdžių ugdymas, transporto organizavimas, sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas, kitos paslaugos, reikalingos asmeniui pagal jo savarankiškumo lygį (Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022). Remiantis gaunamomis paslaugomis, respondentų teigimu: „Audimo kabinete pabaigiau, pasibaigiau daryt žaisliuką kalėdinį <..>.“ (R4); „Nu vat centre užsiimu.. daug.. mankšta , daug visokių dar rankdarbių darom ir įvairiom veiklom tokiom“. (R2). Kiti asmenys labiau linkę sureikšminti laisvą laiką praleidžiamą įstaigoje. Siekiama sudaryti kuo palankesnes sąlygas šiems žmonėms dirbti, kurti, prasmingai leisti laisvalaikį - grįžti į aktyvų gyvenimą (LASS, 2022). Kaip teigia tiriamieji jie liasvu metu turi sudarytas sąlygas užsiimti norima veikla: „Kortom, mankšta, dalyvauju varžybose, šaškių, krepšinio“ (R1); Veiklos metu galima išreikšti savo paslėptus, slegiančius ir nesuvoktus jausmus, vidinius konfliktus ir juos suvokti (Žalimienė, 2003). Dalyvaujant užimtumo veiklose atsiranda

galimybė „atrasti“ save, didinti savivertę, pakeisti tarpusavio santykius. Visi sumanymai, skirti asmenų, turinčių fizinę negalią, užimtumo poreikiams tenkinti, padeda jiems dalyvauti socialiniame-kultūriniame gyvenime ir atliepia socialinės integracijos tikslus. Tiriamųjų R3, R8 teigimu: „*Centre mankšta, pas ergoterapeutą, kuo su treniruokliais namie, rankomis su speciali specialiu <..>, su spec. Treniruokliu*“. (R3); „<..>atskiri užsiėmimai centre su darbuotojais <..>“ (R8); Apibendrinant, kad galima teigti, kad užimtumas yra labai svarbus dalykas visiems žmonėms su negalia. Svarbios yra visos manomos užimtumo veiklos, į kurias asmuo gali visiškai įsitraukti.

Vykdomos veiklos už dienos centro ribų. Norint progresuoti įtraukiant neįgaliuosius į bendruomenę ir mažinant socialinę atskirtį, labai svarbios veiklos už dienos centro ribų. Socialinė atskirtis, pasak Eugenijaus Laurinaičio, labai kompleksinė problema, sudėtingas procesas, kai tam tikra žmonių grupė yra išskiriama iš kitų, stereotipizuojama ar net marginalizuojama ir atskiriama nuo visuomenės, darbo rinkos, švietimo sistemos. Ryškiausiai ji matoma tada, kai žmogus visuomenėje nepritampa dėl išorinių, aiškiai matomų požymių – negalios, rasės, ligos (Laurinaitis, 2019). Norint tai sumažinti yra organizuojamos veiklos už įstaigos ribų. Respondentų teigimu: „<..> vasarą lauke būnam, varžybos vyksta, yra olimpinė diena nu ir kiti“. (R8) „<..> sporto šventės, Vilties bėgimas“ (R12); „<..>„Boccia“ sporto šventė, Vilties bėgimas.“ (R15); Mikulionienė (2005) teigia, kad „socialinės atskirties sąvoka yra nesuderinama su savanoriškumu, nes yra neutrali žmogaus norams, bet jautri jo galimybėms: kai gyvenime realizuojamos žmogaus iš tiesų lygios su kitais gyvenimo galimybės, jis jau socialiai nebeatskirtas, o ar pasinaudos ir kaip pasinaudos vienu ar kitomis galimybėmis – tai jo paties preferencijų reikalas. Apibendrinant galima teigti, kad viskas priklauso nuo paties žmogaus noro, galimybių.

Skiriamos paslaugų gavėjų veiklos dienos centre ir namuose.

Dienos centre vykdomos veiklos:

- Žaidimas kortomis;
- Mankšta;
- Šaškių varžybos;
- Krepšinio;
- Rankdarbiai;
- Užsiėmimai su ergoterapeutu;
- Kalėdinių žaisliukų gamyba.
- Aktyvus laisvalaikis lauke, veiklos lauke vasarą.
- Užsiėmimai pas kineziterapeutą;
- Organizuojami renginiai;
- Žygiai;
- Važiavimas dviračiu;
- Masažas.

Namuose vykdomos veiklos:

- Sportas su treniruokliais;
- TV žiūrėjimas;

- Prausimasis;
- Ėjimas pasivaikščioti;
- Kompiuteriniai žaidimai;
- Dviračio minimas;
- Mankšta;
- Lauko darbai (gėlių, daržovių laistymas; žemės kasimas);
- Masažai;
- Atsispaudimai;
- Atsilenkimai.

Tyrimo informantai nurodė, kad daugiau fiziškai aktyvus yra dienos centre, vykdomos veiklos labai įvairios, nuo varžybų, žygių iki šventinės atributikos gamybos. Taip pat vyksta užsiėmimai su kineziterapeutu, mankštos, masažai. Taikomos ir daug fizinės veiklos nereikalaujančios veiklos, žaidimai kortomis, šaškėmis.

Namuose tyrimo dalyviai taip pat aktyvus: sportuoja su treniruokliais, daro mankštą, atsispaudimus, atsilenkimus, eina pasivaikščioti, taikomi masažai. Taip pat dirba lauke - laisto gėles, daržoves, kasa žemę. Paslaugų gavėjai namuose žiūri tv, žaidžia kompiuterinius žaidimus. Taip pat paminėta, kad namuose atlieka higienos procedūras.

8 lentelė. *Dienos centro lankytojų požiūris į fizinio aktyvumo naudą, poveikį*

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Fizinio aktyvumo nauda	Kylantys jausmai užsiimant fizine veikla	„<..> kad jaustis“(R1); „<..> sportas džiugina.“ (R5); „<..> labai gerai, džiaugiuosi, kad esu čia <..>“(R2); „<..>jaučiu emocijų pasitenkinimą, džiaugiuosi turėdamas fizinės veiklos <..>“(R13); „Padedą jaustis gerai“(R10); „Emociškai jaustis geriau <..>“(R11);
	Teigiami sveikatos aspektai	„kad palaikyti sveiką mitybą ir sveiką gyvenimą“(R2); „<..> sveika dėl savo asmeninės sveikatos“(R3); „Būt sveikam“(R5); „Gerina fizinę būklę dėl sveikatos“(R12);

Kylantys jausmai užsiimant fizine veikla. Fizinis aktyvumas ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Fizinio krūvio metu organizme didėja endorfinų („laimės hormonų“) gamyba, jie slopina stresinę reakciją ir sukelia ramią euforijos būseną. Viena iš priemonių, kuri padeda apsaugoti psichikos sveikatą – sportas ir fizinis aktyvumas (Visuomenės sveikatos biuras, 2022). Todėl neįgaliesiems fizinis aktyvumas suteikia džiaugsmą, jie

jaučiasi laisvesni. Tiriamieji tai įvardija: „<..> sportas džiugina.“(R5); „<..>labai gerai, džiaugiuosi, kad esu čia <..>“ (R2); „<..>jaučiu emocinį pasitenkinimą, džiaugiuosi turėdamas fizinės veiklos <..>“ (R13); „Padedą jaustis gerai“ (R10); „Emociškai jaustis geriau <..>“(R11). Žinoma nors ir pasitaiko atvejų kai žmogus negali dėl negalios įvardinti kylančių jausmų, tačiau yra matoma iš žmogaus elgsenos, jog fizinė veikla jam artima ir svarbi: „<..>kad jaustis“ (R1). Reguliari fizinė veikla teigiamai veikia asmens fizinę sveikatą ir mažina sergamumo bei mirštamumo nuo įvairių ligų riziką, psichologinę naudą apima nerimo valdymą ir savivertės ugdymą, kurie yra svarbūs psichosocialiniam vystymuisi (WHO, 2020). Apibendrinant galima teigti, jog fizinis aktyvumas gerina emocinę savijautą, gaunama psichologinė nauda ir motyvacija.

Teigiami sveikatos aspektai. Lietuvos autorių tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos neįgaliųjų fizinei sveikatai (Skučas, 2012). Moksliniais tyrimais įrodytas (Mikheeva, 2020) sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poveikis: jis mažina arterinę hipertenziją; mažina osteoporozės riziką ir stabdo jos progresavimą; mažina senų žmonių kritimų bei kaulų lūžimų pavojų; neleidžia atsirasti antsvoriui ir nutukimui bei stabdo jų progresavimą; taip pat pagerina protinę veiklą ir psichinę žmogaus sveikatą, mažina depresiją, nerimą ir nervinę įtampą; stabdo žalingų įpročių plitimą (Herbert et al., 2020). Tuo remiantis teigiamus sveikatos aspektus išvelgia ir neįgalieji: „<..> sveika dėl savo asmeninės sveikatos“(R3); „Būt sveikam“(R5); „Gerina fizinę būklę dėl sveikatos“(R12); Kiti fizinę veiklą per sveikatos stiprinimą sieja su sveika gyvensena, sveika mityba. Sveika gyvensena yra daugiamatė sąvoka, apimanti įvairius komponentus: mitybą, fizinį aktyvumą, tabako nevartojimą, farmacijos preparatų nevartojimą, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų nevartojimą, darbo ir poilsio režimą, seksualinę elgseną, patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti, higienos įpročius, profilaktinį sveikatos tikrinimąsi ir kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., vairavimo įpročiai, saugos diržų naudojimas automobilyje, dalyvavimas muštynėse, ilgas deginimasis saulėje arba soliariume, pavojingų sveikatai sporto šakų propagavimas ir pan.) (Rapolienė, Eigėlytė, Gedrimė, Norkienė ir Sėlygą, 2017). Sveikos gyvensenos sudėtinės dalys, ypač pakankamas fizinis aktyvumas, sveika mityba, kova su žalingais įpročiais yra svarbūs veiksniai sveikatos stiprinimui ir lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai (Grabauskas et al., 2013). Tiriamųjų išsakyta mintis susijusi su sveika gyvensena: „kad palaikyti sveiką mitybą ir sveiką gyvenseną“(R2); Apibendrinus galima teigti, kad jausmai kylantys užsiimant fizine sveikata yra dalis emocinės ir fizinės sveikatos, dalis savijautos.

Pagrindinė priežastis dėl ko tyrimo dalyviai sportuoja yra sveikata, sveika gyvensena, noras judėti, komandiniai užsiėmimai, geresnė fizinė būklė, geresnė gyvenimo kokybė, gera savijauta, nauja veikla. Taip pat paminėta, kad sportas džiugina ir jau tapęs dienos rutina.

9 lentelė. Artimos aplinkos palaikymas būti fiziškai aktyviu

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Pagalba integracijai artimos aplinkos palaikymo aspektu	Artimos aplinkos palaikymas	„Sako“(R1); „Psichologiškai, morališkai ir fizinis ir jaučiu iš centro draugų daug pagalbos „(R2); „Teigiamas, skatinimas, pozityviai“(R3); „Mama tik primen, kad sakau tau, kad saka, kad tau reikėtų daugiau saka kad sport.., nu sportuoti,vat“(R4); „Palaiko šeimos nariai ir draugai gyvenantys kartu“ (R13);
	Įtakos ar palaikymo nebuvimas	„Apsisprendžiu pats dėl fizinio aktyvumo“(R5); „šeimos nariai neleidžia sportuoti, nes sukykla kraujospūdis“(R7);

Artimos aplinkos palaikymas. Sėkminga integracija neįgaliųjų prasideda nuo patarimų, integracijos principų suvokimo: neįgaliųjų kaip lygiaverčių bendruomenės narių priėmimo, nuolatinių socialinių santykių palaikymo, partnerystės tarp neįgalaus ir asmens, šeimos, specialistų ir bendruomenės, vienodų mokymosi sąlygų sudarymo, galimybių neįgaliesiems atlikti įvairius socialinius vaidmenis, mažinant jų priklausomybę nuo kitų žmonių (Jaunimo karjeros centras, 2013). Taigi labai svarbus artimos aplinkos palaikymas, paskatinimas neįgaliesiems. Respondentų teigimu artimųjų palaikymas jiems labai reikalingas ir didžioji dauguma tai gauna: „Sako“(R1); „Psichologiškai, morališkai ir fizinis ir jaučiu iš centro draugų daug pagalbos „(R2); „Teigiamas, skatinimas, pozityviai“(R3); „Mama tik primen, kad sakau tau, kad saka, kad tau reikėtų daugiau saka kad sport.., nu sportuoti,vat“(R4); „Palaiko šeimos nariai ir draugai gyvenantys kartu“ (R13); Neįgaliojo ir jo artimojo gyvenimo kokybė įvairiais žmonijos egzistavimo laikais priklausė nuo kitų - šalia jų esančių ir nuo šalia esančiųjų požiūrio į negalią. (Pivorienė, 2003). Apibendrinus galima teigti, jog artimųjų palaikymas svarbus neįgaliųjų integracijai ir socialiniam gyvenimui.

Įtakos ar palaikymo nebuvimas. Anot Ruškaus (2020) Atsisakymas asmeninių, šeimyninių santykių su neįgalioju. Neįgalumas vis dar tapatinamas su gėda ar nuvertinimu. Artimų santykių vengimas su neįgalioju rodo neįgaliųjų nuvertinimą. Jis laikomas bejėgiu ir nenaudingu. Neįgalusis nepriimamas kaip lygiavertis partneris. Visuomenėje sudaryta nuomonė, kad neįgalusis, skirtingai nei kiti visuomenės nariai, neturi jausmų, nesugeba mylėti. Anot tiriamųjų, kai kurie negauna palaikymo iš artimos aplinkos, dėl to dažnai sprendimus priima patys: „Apsisprendžiu pats dėl fizinio aktyvumo“(R5); Tačiau dažnai artimieji nepritaria fiziniam aktyvumui dėl negalios ypatybių, kadangi

visa šeima dėl vaiko negalios susiduria su problema. Šeimoje, kurioje egzistuoja negalios reiškiny, kinta jos narių gyvenimo kokybė, jos nariai praranda tam tikras galimybes, jų gyvenime atsiranda tam tikros grėsmės (darbo, socialinio statuso, savo vertės praradimas, socialinis uždarumas), išgyvenami specifiniai neigiami jausmai (gėda, kaltė). Protinės negalios asmenų šeimose patiriamas stresas, sudėtinga šeimos narių adaptacija visuomenėje (Pivorienė, 2003). Respondentų teigimu: „šeimos nariai neleidžia sportuoti, nes sukyla kraujospūdis“(R7). Apibendrinus galima teigti, jog didžioji dauguma artimųjų palaiko neįgaliuosius, tačiau pasitaiko kai artimieji bijo dėl neįgalaus žmogaus sveikatos ir jam neleidžia užsiimti fizine veikla.

10 lentelė. Patarimai dėl fizinės veiklos žmonėms su negalia

Kategorija	Citata
Patarimai kitiems dėl fizinės veiklos	„Sportuok“(R1); „<..>kad reikia...stengtis netingėt ir užsiimti sveika veikla, kad galėtų judėti, galėtų patys, kurie nejaučia, kad galėtų tokioj situacijoje judėti, kad galėtų vaikščioti, kurie nevaikšto ir daug sportuoti, nes sveika gyvenseną palaiko ir svarbiausia sveika mityba yra <..>“(R2); „<..>skatinti skatinti juos sportuoti“(R3); „<..>kitiems reikėtų pradėti sportuoti“(R4); „Niekada nevėlu pradėti sportuoti“(R8);

Skatinimas užsiimti fizine veikla. Socialinė aplinka dienos užimtumo centre ar tam tikruose sporto klubuose yra palanki sveikatą stiprinančiam neįgaliųjų sportui skatinti. Mažai judrūs neįgalieji patiria medžiagų apykaitos sutrikimų, pavyzdžiui, pastebimi keli rizikos veiksniai, didinantys tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, nutukimas, depresija. Įtrauktis gali būti apibrėžiama kaip buvimas dalimi kažko didesnio, veiksmas arba būseną. Socialiniame kontekste įtrauktis reiškia, kad kiekvienas asmuo turi galimybę aktyviai ir lygiavertiškai dalyvauti visuose socialiniuose procesuose – nuo pat pradžių ir nepriklausomai nuo individualių įgūdžių, etninės ar socialinės kilmės, lyties ar amžiaus (Erasmus + Sports for all, 2022). Užimtumo centruose neįgalieji noriai skatina kitus užsiimti fizine veikla: „Sportuok“(R1); „<..>kad reikia...stengtis netingėt ir užsiimti užsiimti sveika veikla, kad galėtų judėti, galėtų patys, kurie nejaučia, kad galėtų tokioj situacijoje judėti, kad galėtų vaikščioti, kurie nevaikšto ir daug sportuoti, nes sveika gyvenseną palaiko ir svarbiausia sveika mityba yra <..>“(R2); „<..>skatinti juos sportuoti“(R3); „<..>kitiems reikėtų pradėti sportuoti“(R4); „Niekada nevėlu pradėti sportuoti“(R8). Neįgaliųjų įtraukimas į sportą reiškia lygias galimybes visiems asmenims, nepriklausomai nuo jų amžiaus, lyties, etninės kilmės, religinių įsitikinimų, priežiūros statuso, funkcijų sutrikimų, seksualinės orientacijos, pasiekimų,

socialinio ar ekonominio statuso. Skiriama daug dėmesio įvairių grupių asmenų aprūpinimui bei pasiekimams. Tačiau tuo siekiama daug daugiau, yra kovojama su grupių atskirtimi, kurios buvo atstumtos ar diskriminuojamos praeityje, imantis pozityvių veiksmų ir per išteklių nukreipimą siekiant užtikrinti, kad jų teisės būtų išsaugomos (Odorski, 2015). Taigi, svarbus neįgaliųjų paskatinimas kitiems, kurie neturi motyvacijos. Kadangi fizinė veikla labai reikalinga ir svarbi.

Tyrimo dalyviai įvardino fizines veiklas, kuriomis užsiima:

- *Vaikščiojimas;*
- *Mankšta;*
- *Kineziterapija;*
- *Žygiai;*
- *Krepšinis;*
- *Fizinė veikla su treniruokliais;*
- *Fizinė veikla sporto klube;*
- *Fizinė veikla sanatorijoje;*
- *Masažas;*
- *Važiavimas dviračiu;*
- *Futbolas;*
- *Karate;*
- *Baseinas.*

Dauguma tyrimo dalyvių nurodė trikdžius, dėl kurių negali būti fiziškai aktyvesniais:

- *Rankų judesių suvaržymas.*
- *Sunku vaikščioti.*
- *Sunku sportuoti.*
- *Sunku orientuotis.*
- *Suvaržyti judesiai;*
- *Kylantis kraujospūdis;*
- *Dešinės kūno pusės nevaldymas;*
- *Motyvacijos trūkumas;*
- *Finansinių išteklių trūkumas;*
- *Vienystės trūkumas;*
- *Nuotaikos trūkumas.*

Taigi paslaugų gavėjai susiduria ne tik su fiziniai trikdžiais, bet ir psichologiniais sunkumais. Dėl to labai svarbi savalaikė psichologinė pagalba, kuri padėtų atrasti motyvacijos fiziniam aktyvumui. Taip pat reikėtų svarstyti mokymų organizavimą, kurie padėtų spręsti finansinių išteklių trūkumo klausimus. Sprendžiant psichologines, finansines problemas galima paskatinti ir fizinį aktyvumą. Taip pat keturi tyrimo dalyviai nurodė, kad negalia jiems netrukdo būti fiziškai aktyviems.

3.2. Socialinių darbuotojų ir užimtumo specialistų organizuojamų fizinių veiklų poveikio vertinimas

Pateikiamas dienos centro darbuotojų požiūris į fizinį aktyvumą, kliento pasaulis, kokios paslaugos yra teikiamos, su kokiomis problemomis yra susiduriama. Rezultatai analizuoti per interpretaciją.

11 lentelė. Kliento su negalia samprata

Kategorija	Citata
Kliento identifikacija	„Tai yra visų pirma asmuo, kuriam reikia pagalbos tam tikros. Hmm jį užimam, konsultuojam, jam padedam, integruoja, kad integruotųsi ir viskas“(S1); „Mūsų paslaugų gavėjas yra žmogus turintis specialiųjų poreikių, kuriam reikia pagalbos. Vienam gal judėjime, kitam higienos srityje, tretiems kur vežimėlyje tai kaip ir pavėžėjimo“(S2); „<..>su negalia tai yra lygiai toks pat žmogus kaip ir mes tik šiek tiek, kažkokį trūkumą turi: fizinį ar kažkokį kitokį“(S3); „<..>paslaugų gavėjas su negalia. na paprastas žmogus, paprastas, tik turintis tam tikrą negalią“(S4);

Kliento pasaulis darbuotojų požiūriu. Neįgalusis - yra asmuo, asmenybė, kuriam reikia tam tikros pagalbos. „Tai yra visų pirma asmuo, kuriam reikia pagalbos tam tikros. Hmm jį užimam, konsultuojam, jam padedam, integruoja, kad integruotųsi ir ir viskas“(S1); Negalia - apibrėžiama kaip bet koks sutrikimas, sindromas, susirgimas, liga, trauma ar pakenkimas, kuris atima, sumažina arba apriboja asmens galimybes užsiimti kasdienine veikla ir jaustis pilnateisiu visuomenės nariu, apriboja esmines gyvybines funkcijas - klausą, regą, judėjimą, rūpinimąsi savimi, tobulėjimą, darbą, arba joms kenkia. Kitaip tariant, tai ribotas žmogaus pajėgumas atlikti įprastus ir normalius kiekvienam sveikam asmeniui veiksmus (Neįgaliųjų teisių konvencija, 2006). Respondentai apie negalią turintį paslaugų gavėją įvardija kaip paprastą žmogų, kuris turi tam tikrus sutrikimus: „Mūsų paslaugų gavėjas yra žmogus turintis specialiųjų poreikių, kuriam reikia pagalbos. Vienam gal judėjime, kitam higienos srityje, tretiems kur vežimėlyje tai kaip ir pavėžėjimo“(S2); „<..>su negalia tai yra lygiai toks pat žmogus kaip ir mes tik šiek tiek, kažkokį trūkumą turi: fizinį ar kažkokį kitokį“(S3); „<..>paslaugų gavėjas su negalia. na paprastas žmogus, paprastas, tik turintis tam tikrą negalią“(S4); Žmogus su negalia - asmuo, kuris dėl įgimtos ar įgytos fizinės ar protinės negalios iš dalies ar visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio arba socialinio gyvenimo, atlikti pareigų bei naudotis teisėmis (LŽNS, 2022). Apibendrinus galima teigti, kad žmogus su negalia tai iš pradžių – žmogus, kuris turi tam tikrą sutrikimą ar negalią.

12 lentelė. Sunkumai įtraukiant paslaugų gavėjus į fizines veiklas, negalios specifiškumas

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Kylantys sunkumai dirbant su neįgaliaisiais	Fiziniai, emociniai sunkumai	„Sunkiausia įtraukti tuos asmenis, kurie neturi motyvacijos. Galbūt jie fiziškai ir galėtų tai daryti, bet dėl motyvacijos stokos jie nenori, ir sunkiau yra dirbti“ (S1); „Galbūt tuos asmenis, kurie turi daugiau, didesnę fizinę negalią. Kaip pavyzdys, sakyki - cerebrinis paralyžius. Nes tas asmuo, jisai kaip ir paslaugų gavėjas, jis galbūt norėtų daug padaryti, daug kur dalyvauti, bet tiesiog negali, fiziškai sunku tai padaryti <..>- motyvacijos stoka <..>“(S2); „Sunkiausia turbūt tie kurie nenori judėti ir sunkiausia įtraukti tie kurie negali, mažai juda, kurie sėdi vėžimėlyje ir tam tikrų turi negalių kaip rankos nejudina ar kažką panašaus“(S3); Tai tokie žmonės, kurie vėžimėliuose yra, kurie nelabai nori sportuoti“ (S4);

Fiziniai, emociniai sunkumai. Dirbant su neįgaliaisiais dažnai susiduriama su įvairiomis problemomis norint juos įtraukti į fizines ar kitas veiklas. Socialinės veiklos planavimas ir organizavimas dienos užimtumo centre žmonėms su proto negalia – sudėtinga problema. Ji reikalauja atsižvelgti ne tik į objektyvius, bet ir į subjektyvius momentus (individualūs gyventojo ypatumai, jo dvasiniai, psichologiniai motyvai, mąstysenos ypatumai ir pan.), tuo pačiu į poreikius ir lūkesčius (Aleksandravičė, 2019). Keleto respondento teigimu: „Sunkiausia įtraukti tuos asmenis, kurie neturi motyvacijos. Galbūt jie fiziškai ir galėtų tai daryti, bet dėl motyvacijos stokos jie nenori, ir sunkiau yra dirbti“ (S1); Judėjimo (fizinė) negalė pažeidžia žmogaus mobilumą ir koordinaciją, fizinių veiksmų ir judesių atlikimą. Žmonės su judėjimo negalia arba visai nevaikšto, arba tiesiog jiems sunku vaikščioti. Jie gali netvirtai, nestabiliai stovėti, greitai pavargti, turėti problemų lipdami laiptais ar nesugebėti nueiti didesnių atstumų (Daugėla, 2006). Tiriamųjų teigimu: „Galbūt tuos asmenis, kurie turi daugiau, didesnę fizinę negalią. Kaip pavyzdys, sakyki - cerebrinis paralyžius. Nes tas asmuo, jisai kaip ir paslaugų gavėjas, jis galbūt norėtų daug padaryti, daug kur dalyvauti, bet tiesiog negali, fiziškai sunku tai padaryti <..>- motyvacijos stoka <..>“(S2); Didžiausias iššūkis įtikinti neįgaliuosius pradėti kultivuoti aktyvesnį gyvenimo būdą, kuris didintų asmeninius neįgaliųjų lūkesčius (Vasiliauskas ir Ivaškienė, 2001). Tiriamųjų teigimu: „Sunkiausia turbūt tie kurie nenori judėti ir sunkiausia įtraukti tie kurie negali, mažai juda, kurie sėdi vėžimėlyje ir tam tikrų turi negalių kaip rankos nejudina ar kažką panašaus“(S3); Tai tokie žmonės, kurie vėžimėliuose yra, kurie nelabai nori sportuoti“ (S4); Apibendrinus galima teigti, kad darbuotojams dažniausiai sunkumų kyla su asmenimis kuriems trūksta motyvacijos arba turi stiprią fizinę negalią.

13 lentelė. Paslaugų teikimas neįgaliesiems

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Paslaugų teikimas neįgaliesiems	Pagrindinė socialinės paslaugos	„Tai yra ir transporto paslaugos, jie čia gauna ir maitinimą. Darbuotojai užimtumu rūpinasi. Nu ir įtraukia į tą visuomeninį gyvenimą, kažkur į centrą išvyksta, ir renginiuose ir spektakliuose kažkur tai sudalyvaujam, tokį stengiamės įvairiapusį gyvenimą <..>“(S6); „<..>Hmm.. jeigu reikia atlieku gydytojo paskyrimą, duodu vaistus, kiekvieną rytą matuoju temperatūras, mokinu, kad reikia dezinfekuoti rankas, suteikiu pirmą pagalbą esant priepuoliams arba taip kitokiems negalumais, na ir daug kitų“(S11). „Informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas, bendravimas, laisvalaikio organizavimas, maitinimo organizavimas (kai paslauga asmeniui teikiama ilgiau nei 5 val per dieną), asmens higienos paslaugų organizavimas, psichologinė pagalba, pagalba rengiantis, prausiantis, maitinantis, kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymas. Yra vykdomos 8 veiklos: rankdarbiai, dailė, popieriaus plastikas, namų ruošą, muzikinė veikla, alternatyvioji komunikacija, audimas, molio veikla; transporto organizavimas, sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas ir kitos paslaugos“(S18); „Socialines paslaugas. O tai apima visų paslaugų gavėjo poreikių patenkinimą ir gyvenimo kokybės gerinimą. Tiek emocinių, tiek fizinių gebėjimų stiprinimas“(S12);

Teikiamos pagrindinės socialinės paslaugos. Dienos centre asmenims su negalia teikiama paslauga: tarpininkavimas ir atstovavimas, tvarkant dokumentus įvairiose institucijose, padedant neįgaliesiems spręsti socialines, sveikatos, ūkines bei buitines problemas, palaikant santykius su artimaisiais, sutvarkant dokumentus dėl techninių pagalbos priemonių įsigijimo, būsto ir aplinkos pritaikymo, socialinių išmokų mokėjimo ir pan.; • maitinimo paslaugos organizuojamos teisės aktų nustatyta tvarka (ARSPC, 2022). Respondento teigimu: „Tai yra ir transporto paslaugos, jie čia gauna ir maitinimą. Darbuotojai užimtumu rūpinasi. Na ir įtraukia į tą visuomeninį gyvenimą, kažkur į centrą išvyksta, ir renginiuose ir spektakliuose kažkur tai sudalyvaujam, tokį stengiamės įvairiapusį gyvenimą <..>“(S6); Siekiant integruoti neįgaliuosius yra taikomas laisvalaikio organizavimas (skaitomi laikraščiai, žurnalai, knygos, bendraujama su neįgaliuoju jį dominančiais klausimais, žaidžiami lavinamieji žaidimai, organizuojamos išvykos, ekskursijos ir pan.), atsižvelgiant į asmens sveikatos būklę (LŽNS, 2022). Įstaigoje taip pat, teikiama slaugytojo paslauga. Pagalba rengiantis, maitinantis, prausiantis ir kito pobūdžio pagalba, atsižvelgiant į neįgaliojo poreikius; asmens higienos paslaugos (maudymosi, prausimosi, drabužių perrengimo ir pan.) (Socialinių paslaugų centras „Danė“, 2022). Tiriomojo teigimu: „<..>hmm.. jeigu reikia atlieku gydytojo paskyrimą, duodu vaistus, kiekvieną rytą matuoju temperatūras, mokinu, kad reikia

dezinfekuoti rankas, suteikiau pirmą pagalbą esant priepuoliams arba taip kitokiems negalumais, nu ir daug kitų“(S11). Dienos užimtumo centre teikiamos pagrindinės paslaugos. informacijos ir konsultacijų socialinių paslaugų klausimais teikimas, tarpininkavimas ir atstovavimas kitose įstaigose ir institucijose, bendradarbiavimas su valstybės ir savivaldybės įstaigomis ir institucijomis, socialinių paslaugų plėtros programų rengimas ir įgyvendinimas, esant poreikiui pagalbos į namus paslaugos organizavimas ir teikimas, dienos socialinės globos paslaugų įstaigoje organizavimas ir teikimas, sveikatos priežiūros paslaugos: kineziterapeuto; masažuotojo; bendrosios praktikos slaugytojo, specialiojo transporto paslaugos asmenims, kuriems teikiamos dienos socialinės globos paslaugos centre ir asmens namuose, teikimas (BĮ Neįgaliųjų dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakšutė“, 2022).

Respondentų teigimu: *„Informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas, bendravimas, laisvalaikio organizavimas, maitinimo organizavimas (kai paslauga asmeniui teikiama ilgiau nei 5 val per dieną), asmens higienos paslaugų organizavimas, psichologinė pagalba, pagalba rengiantis, prausiantis, maitinantis, kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymas. Yra vykdomos 8 veiklos: rankdarbiai, dailė, popieriaus plastikas, namų ruošą, muzikinė veikla, alternatyvioji komunikacija, audimas, molio veikla; transporto organizavimas, sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas ir kitos paslaugos“(S18); „Socialines paslaugas. O tai apima visų paslaugų gavėjo poreikių patenkinimą ir gyvenimo kokybės gerinimą. Tiek emocinių, tiek fizinių gebėjimų stiprinimas“(S12).* Taigi yra teikiama ilgalaikės/trumpalaikės socialinės globos, užimtumo, laisvalaikio organizavimo, konsultavimo, tarpininkavimo, atstovavimo, informavimo, bendravimo, transporto, palydėjimo paslaugos, pagalba rengiantis, prausiantis, maitinantis, kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymo, higienos įgūdžių ugdymo, darbinių įgūdžių ugdymo paslaugos. Taip pat teikiamos fizinio aktyvumo, ergoterapijos paslaugos, masažai, psichologo konsultacijos. Teikiamos kineziterapijos paslaugos, individualūs ir grupiniai užsiėmimai. Grupiniai užsiėmimai vedami pagal kiekvieno jaunuolio poreikį. Paslaugų gavėjai taip pat įtraukiami į pasivaikščiojimus, darbą lauke, edukacines veiklas.

14 lentelė. Fizinio aktyvumo skatinimas dienos centre

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Fizinio aktyvumo skatinimas dienos centre	Skatinimo įvairovė	„Taip tai skatinimas fizinis aktyvumas. Tai, kad organizuojam, pavyzdžiui fizinio aktyvumo renginius, vykdomė įvairias akcijas. Ir dažniausiai tie žmonės, kurie geriausiai pasirodo, būna apdovanoti. Medaliai juos labai motyvuoja, skatina kitą kartą dar geriau pasirodyti, pasitempti arba labiau pasistengti. Tai va taip“(S2); „Pirmiausia tai savo pavyzdžiu, aš manau, jeigu mankštos darbuotojai nedaro kartu su jais, tai ir jie būna pasyvūs, bet kai darai pats, ir jie daro, paragini, pamotyvuoji, kad reikia daryti tai ir jie įsijungia. Įsijungia pilnai į mankštą“(S1); „Vyksta mankštos, važiuojame pasivaikščioti į pušyną prie jūros, dalyvaujame įvairiuose sporto šventėse, lanko jogos užsiėmimus“(S7); „<..>nu labai skatinamas fizinis aktyvumas <..>“(S10); „<..>o tas pats fizinis aktyvumas skatinimas per mm paskaitas per paskaitėles apie sportą ir kalbam ir šnekam<..>“(S13);

Skatinimo įvairovė. Skatinimas galimas per įvairias veiklas. Projektų pagrindinis tikslas – skatinti negalią turinčių žmonių fizinį aktyvumą ir suteikti galimybę dalyvauti kurtiesiems pritaikytuose sporto renginiuose (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2022). Norint sėkmingai įgyvendinti fizinio aktyvumo skatinimo programas, negana žinoti menko fizinio aktyvumo priežastis, būtina suvokti mechanizmus, kaip pakeisti asmens elgseną (Gerviatovič, 2016). Respondentų teigimu: „Taip tai skatinimas fizinis aktyvumas. Tai, kad organizuojam, pavyzdžiui fizinio aktyvumo renginius, vykdomė įvairias akcijas. Ir dažniausiai tie žmonės, kurie geriausiai pasirodo, būna apdovanoti. Medaliai juos labai motyvuoja, skatina kitą kartą dar geriau pasirodyti, pasitempti arba labiau pasistengti. Tai va taip“(S2); Skatinant asmens elgsenos pokyčius labai svarbų vaidmenį atlieka motyvacija. Motyvacija suprantama kaip žmogaus aktyvumą skatinantis ir jos veiklos kryptį lemiantis procesas, skatinantis žmogų elgtis taip, kad būtų pasiekti jam svarbūs tikslai, patenkinti poreikiai (Scholl Raphael, 2015). Tiriamojo teigimu: „Pirmiausia tai savo pavyzdžiu, aš manau, jeigu mankštos darbuotojai nedaro kartu su jais, tai ir jie būna pasyvūs, bet kai darai pats, ir jie daro, paragini, pamotyvuoji, kad reikia daryti tai ir jie įsijungia. Įsijungia pilnai į mankštą“(S1); Fizinį aktyvumą skatina vaikščiojimas ir aktyvi veikla. Vaikščiojimą skatinančios intervencijos, siekia didinti fizinį aktyvumą, kaip aktyvios kelionės ar išvykos pėsčiomis (Gerviatovič, 2016). Respondentų teigimu: „Vyksta mankštos, važiuojame pasivaikščioti į pušyną prie jūros, dalyvaujame įvairiuose sporto šventėse, lanko jogos užsiėmimus“(S7); „<..>nu labai skatinamas fizinis aktyvumas <..>“(S10); Tačiau fizinį aktyvumą galime skatinti ir kalbėdami, veddami paskaitas neįgaliesiems. Atsižvelgiant į mokymo dalyvio aktyvumą mokymo proceso metu

mokymo metodai skirstomi į pasyvius (pvz., tradicinė paskaita, pasakojimas, pamoka, kompiuterinis mokymasis, stebėjimas ir kt.) ir aktyvius (pvz., seminaras, grupės diskusija, probleminis mokymas, vaidmenų atlikimas, atvejo analizė ir kt.) (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020). Todėl šiuo atveju, daugiau mokymas skirstomas į aktyvųjį, kaip – paskaitos, seminarai. Tiriamojo teigimu: „<..> o tas pats fizinis aktyvumas skatinimas per mm paskaitas per paskaitėles apie sportą ir kalbam ir šnekam<..>“ (S13); Apibendrinus galima teigti, jog fizinis aktyvumas skatinamas rytine mankšta, individualūs užsiėmimai, užsiėmimai lauke, pasivaikščiojimai, vasarą organizuojami pasivaikščiojimai parkuose, prie jūros, tačiau skatinimas gali vykti ir paskaitų, seminarų pagalba.

15 lentelė. Kasmetiniai sporto renginiai

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Kasmetiniai sporto renginiai	Vykdomi sporto renginiai	„Kasmet yra organizuojama pasaulinė judėjimo sveikatos labui diena <..> įstaigoje vykdoma stovykla yra, kurios metu irgi organizuojami tokie renginiai. Taip pat dalyvaujam varžybose sveikatingumo ir žygiai, išvykos, kur vat reikia daugiau pajudėti, šokai. Šiais metais organizavome bendrą judesio savaitę. Tokį šokį kūrėme visi kartu per stovyklą rugsėjo mėnesį. Su visa Europa minime Europos savaitę. Gruodžio mėnesį kasmet vyksta neįgaliųjų sporto šventė. Ten tokia yra užduočių įvairovė <..taip pat dalyvaujame įvairiose akcijos dienose, judesio savaitėje. Kalbam apie vandens sportą. Minime vandens dieną. Įvairiose žingsnių įmonių iššūkiuose dalyvaujam, „Boccia“ žaidžiam. Paskui, dalyvaujame lengvosios atletikos turnyruose. <..> beveik kasmet dalyvaujame judriausios įmonės konkurse <“(S1); „Mūsų įstaigoje organizuoja šaškių turnyrą, „Bočia“ tarp padalinių. Dalyvauja daugelyje renginių ir mieste ir sportiniam manieže“(S13); „<..>Klaipėdos manieže neįgaliųjų sporto varžybos, Vilties bėgimas“(S14); „<..>organizuoja ir dalyvauja įvairiose sportinėse veiklose, kaip ir minėjau vyksta olimpinės dienos, sporto šventės, bėgimai, taip pat šokių konkursai“(S18);

Vykdomi sporto renginiai. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog visi dienos užimtumo centrai dalyvauja sporto renginiuose. Fizinį aktyvumą skatinantys projektai 2020-2021 metais: Kalėdinis renginys sporto klube „Šansas“, „Žmonių su negalia vasaros sporto festivalis“, virtualus Vilties bėgimas 2020, judriausia įmonė 2020 (apdovanojimai), sportininkų apdovanojimai už 2019 metus, komandinės „Boccia“ varžybos, treniruotė centre su zumbos trenere Sigita Laurinavičiene, mini golfo turnyras, draugystės šventė „Krepšinis vienija mus“, dėmesingo įsisąmoninimo pratimai gamtoje, orientacinės varžybos nuotoliniu būdu (BĮ Klaipėdos dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakšutė“,

2022)“.

Tiriamųjų teigimu: *„Kasmet yra organizuojama pasaulinė judėjimo sveikatos labui diena <..> įstaigoje vykdoma stovykla yra, kurios metu irgi organizuojami tokie renginiai. Taip pat dalyvaujam varžybose sveikatingumo ir žygiai, išvykos, kur vat reikia daugiau pajudėti, šokai. Šiais metais organizavome bendrą judesio savaitę. Tokį šokį kūrėme visi kartu per stovyklą rugsėjo mėnesį. Su visa Europa minime Europos savaitę. Gruodžio mėnesį kasmet vyksta neįgaliųjų sporto šventė. Ten tokia yra užduočių įvairovė <..> taip pat dalyvaujame įvairiose akcijos dienose, judesio savaitėje. Kalbam apie vandens sportą. Minime vandens dieną. Įvairiose žingsnių įmonių iššūkiuose dalyvaujam, „Boccia“ žaidžiam. Paskui, dalyvaujame lengvosios atletikos turnyruose. <..> beveik kasmet dalyvaujame judriausios įmonės konkurse <“(S1); „Mūsų įstaigoje organizuoja šaškių turnyrą, „Bočia“ tarp padalinių. Dalyvauja daugelyje renginių ir mieste ir sportiniam manieže“(S13); LŽN, Lietuvos neįgaliųjų draugija, kūrybinės dirbtuvės rengia įvairius projektus ir veiklas neįgaliesiems, skatinant jų aktyvų fizinį gyvenimą ir norint skatinti integruotis (NVO,2022).*

Respondentų teigimu: *„<..>Klaipėdos manieže neįgaliųjų sporto varžybos, Vilties bėgimas“(S14); „<..>organizuoja ir dalyvauja įvairiose sportinėse veiklose, kaip ir minėjau vyksta olimpinės dienos, sporto šventės, bėgimai, taip pat šokių konkursai“(S18). Apibendrinant, kasmet dalyvaujama „Vilties“ bėgimo akcijoje, organizuojama olimpinė diena, neįgaliųjų dienos paminėjime vyksta varžybos, sporto klubo lankymas, neįgaliųjų žiemos sporto festivalis, vasaros festivalis, kitos Neįgaliųjų sporto šventės, sporto šventės miesto mastu, sveikiausia įmonė, akcija „Judam“, Žvaigždučių bėgimas, Lakštučių bėgimas. Todėl yra matoma vykdomų renginių didelė svarba.*

16 lentelė. Covid-19 pandemijos įtaka paslaugų gavėjų fiziniam aktyvumui ir sportinių veiklų organizavimui įstaigoje

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Covid-19 pandemijos įtaka	Covid-19 fiziniam aktyvumui	„Paslaugų gavėjai tapo sėslūs, priaugo papildomai kilogramų ir tai apsunkina jų motyvaciją fiziniam aktyvumui“(S14);
		„Dalis paslaugų gavėjų karantino metu nelankė įstaigos, bendravo nuotoliniu būdu“(S17). „Anksčiau tai kiek prieš kai dar nebuvo karantino, pas mus kiekvieną rytą būdavo mankšta, tiek jau paslaugų gavėjams, tiek darbuotojams, bet ir tai stengiamės, jeigu, kad yra laisvas momentas, eina kieme žaidžia krepšinį, turime golfo aikštelę, hmm turime dviračius, nu ir dar <..>“(S11);

Covid-19 įtaka fiziniam aktyvumui. Dėl Covid-19 viruso, kuris pasireiškia karščiavimu, kosuliu, dusuliu bei kitais kvėpavimo sutrikimais, atsargos priemonių ėmėsi ir Lietuva. Siekiant apriboti ligos plitimą, Lietuvos Vyriausybė ėmėsi plačių visuomeninio ir asmeninio piliečių gyvenimo apribojimų, riboja ar riboja asmenų judėjimą tarp šalių ar šalies viduje, įvedė kultūros ir sporto renginių bei

socialinių susibūrimų draudimus, uždarė sporto klubus ir kavines, įvedė mokinių nuotolinį mokymą, rekomendavo dirbti iš namų. Visų šių veiksmų buvo imtasi siekiant pažaboti viruso plitimą, tačiau daugelis jų neigiamai paveikė žmonių fizinį aktyvumą ir sveikatą (Lopez-Bueno, Calatayud, Ezzatvar et al., 2020). Respondentų teigimu: „*Paslaugų gavėjai tapo sėslesni, priaugo papildomai kilogramų ir tai apsunkina jų motyvaciją fiziniam aktyvumui*“ (S14); Kadangi daugiau laiko praleidžiama sėdint prie ekrano, tai įtakoja žmonių fizinę sveikatą, savijautą, miego įpročius, fizinį aktyvumą ir kitus gyvenimo kokybę lemiančius faktorius. Uždaryti sporto klubai, negalėjimas reguliariai pasivaikščioti ir kitos griežtos karantino sankcijos ribojančios žmonių fizinį aktyvumą gali sukelti neigiamų metabolizmo pokyčių, padidinti riziką susirgti diabetu, vėžiu, osteoporozės ir širdies bei kraujagyslių sistemos ligomis. Fizinio aktyvumo sumažėjimas tai pat gali paveikti ir žmonių psichinę sveikatą, gali būti jaučiamos neigiamos emocijos kaip liūdesys, pyktis, frustracija ir sudirginimas (Brooks et al., 2020). Tiriamųjų teigimu: „*Dalis paslaugų gavėjų karantino metu nelankė įstaigos, bendravo nuotoliniu būdu*“ (S17). „*Anksčiau tai kiek prieš kai dar nebuvo karantino, pas mus kiekvieną rytą būdavo mankšta, tiek jau paslaugų gavėjams, tiek darbuotojams, bet ir tai stengiamės, jeigu, kad yra laisvas momentas, eina kieme žaidžia krepšinį, turime golfo aikštelę, hmm turime dviračius, nu ir dar <..>*“ (S11); Apibendrinus galima teigti, jog dėl Covid-19 nevyko užsiėmimai sporto klube, grupiniai užsiėmimai, nebuvo organizuojami miesto renginiai, kineziterapijose užsiėmimai, apribota šokių veikla, ribojamas uždaroje patalpoje sportuojančių žmonių skaičius. Renginiuose buvo prašoma galimybių paso. Daugiau renginių, viktorinų vyko nuotoliniu būdu. Reikalinga vėl daugiau paskatų sportuoti po pandemijos. O tai sukėlė tam tikrų neigiamų aspektų.

17 lentelė. Lauko aikštelių pritaikomumas paslaugų gavėjų sportinei veiklai

Kategorija	Subkategorijos	Citata
Lauko aikštelių pritaikomumas paslaugų gavėjų sportinei veiklai.	Lauko įrangos pritaikomumas	„<i>Taip lauke mes turim aikštelę krepšinio, turim labai daug vietų, erdvė labai didelė, galima ir net su dviračiu pasivažinėti, tai šiuo metu neturim dviračių ir tikiuosi mes jį turėsime, buvom tik pasiskolinę iš kito padalinio</i>“ (S8); „<i>Taip, turime aptvertą teritoriją, kurioje yra treniruokliai bei krepšinio aikštelė, taip pat keliukas kuriuo patogiu bėgti. Žinoma visada yra kur tobulėti – treniruoklių norėtusi daugiau</i>“ (S18). „<i>Taip lauke mes turim aikštelę krepšinio, turim labai daug vietų, erdvė labai didelė, galima ir net su dviračiu pasivažinėti, bet yra kur ką rengti ir tobulėti <..></i>“ (S15); „<i><..> Yra aikštelė, kurioje paslaugų gavėjai gali žaisti krepšinį. Yra pievelė, kurioje žaidžiami kiti aktyvūs žaidimai, tinklinio pertvara, bet dar manau reiktų visko daugiau</i>“ (S12);

Lauko įrangos pritaikomumas. Laisvalaikio veikla lauke dažniausiai suvokiama kaip poilsis, tačiau tuo pat metu asmenybei sudaroma galimybė tobulėti pagal savo poreikiu, atrasti hobius, ieškant naujų domėjimosi sričių. Pasak Šinkūnienės (2011), svarbiausias laisvalaikio uždavinys – kokybiško laiko leidimo užtikrinimas, sudarant sąlygas formuotis kuo įvairiapusiškesnei asmenybei, kuri sugebėtų integruotis į visuomenę, turėtų galimybę atgauti fizines bei dvasines jėgas. Tiriamųjų teigimu: „*Taip lauke mes turim aikštelę krepšinio, turim labai daug vietų, erdvė labai didelė, galima ir net su dviračiu pasivažinėti, tai šiuo metu neturim dviračių ir tikiuosi mes jį turėsime, buvom tik pasiskolinę iš kito padalinio*“ (S8);

„*Taip, turime aptvertą teritoriją, kurioje yra treniruokliai bei krepšinio aikštelė, taip pat keliukas kuriuo patogų bėgti. Žinoma visada yra kur tobulėti – treniruoklių norėtųsi daugiau*“ (S18). Tačiau Alčiauskaitės ir Šinkariovos (2018) atliktas tyrimas rodo, jog Lietuvoje negalią turinčių asmenų turimiems ištekliams ir galimybėms juos stiprinti per užimtumą skiriama per mažai dėmesio. Todėl sportinių veiklų įvairovė lauke nėra pilnavertiškai parengta, yra kur tobulėti. Tiriamųjų teigimu: „*Taip lauke mes turim aikštelę krepšinio, turim labai daug vietų, erdvė labai didelė, galima ir net su dviračiu pasivažinėti, bet yra kur ką rengti ir tobulėti*“ (S15); „*<..> Yra aikštelė, kurioje paslaugų gavėjai gali žaisti krepšinį. Yra pievelė, kurioje žaidžiami kiti aktyvūs žaidimai, tinklinio pertvara, bet dar manau reiktų visko daugiau*“ (S12); Apibendrinus galima teigti, jog įstaigos aplinkoje yra įrengta treniruoklių, krepšinio aikštelė su paminkštinta danga, minigolfo aikštelė, įrengta pievelė, tinklinio pertvara, takai bėgiojimui. Tačiau yra kur tobulėti..

Apibendrintai gautus visus darbuotojų tyrimo rezultatus galima teigti, kad klientas su negalia yra asmuo, asmenybė, kuriam reikia tam tikros pagalbos. Socialinių darbuotojų teikiama pagalba - užimtumas, konsultavimas, integracija, pagalba pilnavertiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Užimtumo specialistų teikiama pagalba dėl fizinio aktyvumo, išmokinama naujų pratimų, judesių, jį motyvuojant, įtraukiant į sportines veiklas. Tyrimo dalyvis S13 teigia, kad klientas su negalia yra asmuo turintis specialių poreikių, kuriam reikalinga pagalba judėjime, ar higienos srityje, esantiems vežimėlyje – pavėžėjimo paslauga. Sunkiausia įtraukti tuos asmenis, kurie neturi motyvacijos. Galbūt jie fiziškai ir galėtų tai daryti, bet dėl motyvacijos stokos jie nenori, ir sunkiau yra dirbti. Paminėta fizinė negalia, kuri riboja fizinę veiklą, kaip - cerebrinis paralyžius. Teigiama, kad paslaugų gavėjas, norėtų daug padaryti, daug kur dalyvauti, bet tiesiog negali, fiziškai sunku tai padaryti. Sunkiausia įtraukti tuos, kurie negali, mažai juda, kurie sėdi vežimėlyje ir tam tikrų turi negalių kaip rankos nejudina ar pan. Paminėti ir psichiniai sutrikimai, sunku įtraukti Autistus, Dauno sindromą turinčius, šizofreniją sergančius. Sunkumai - dėmesio nekoncentravimas, noras greit užbaigti veiklą, motyvacijos stoka. Teikiama Ilgalaiškės/trumpalaikės socialinės globos, užimtumo, laisvalaikio organizavimo, konsultavimo, tarpininkavimo, atstovavimo, informavimo, bendravimo, transporto, palydėjimo paslaugos, pagalba rengiantis, prausiantis, maitinantis, kasdienio gyvenimo

įgūdžių ugdymo, higienos įgūdžių ugdymo, darbinių įgūdžių ugdymo paslaugos. Taip pat teikiamos fizinio aktyvumo, ergoterapijos paslaugos, masažai, psichologo konsultacijos. Teikiamos kineziterapijos paslaugos, individualūs ir grupiniai užsiėmimai. Grupiniai užsiėmimai vedami pagal kiekvieno jaunuolio poreikį. Paslaugų gavėjai taip pat įtraukiami į pasivaikščiojimus, darbą lauke, edukacines veiklas. Fizinio aktyvumo poreikis priklauso nuo paslaugos gavėjų motyvacijos. Daugumai poreikis yra didelis, dažnai ir poveikis priklauso nuo motyvacijos. Svarbu palaikyti fizinę formą, fiziniai pratimai įtakoja ir geresnę nuotaiką. Rytinė mankšta dienos centre tapus rutina, žaidžiamas krepšinis, organizuojami pasivaikščiojimai, užsiėmimai lauke. Į fizinio aktyvumo palaikymą įtraukiami ir artimieji, kurie pastebi paslaugų gavėjo emocijų pagerėjimą. Fizinis aktyvumas skatinamas rytine mankšta, kuri trunka 20 minučių, individualūs užsiėmimai su kineziterapiu, užsiėmimai lauke, pasivaikščiojimai, vasarą organizuojami pasivaikščiojimai parkuose, prie jūros. Taip pat organizuojami fizinio aktyvumo renginiai, varžybos, organizuojami apdovanojimai, žaidžiamas krepšinis, futbolas, tinklinis, golfas, vykdomi jogos užsiėmimai, važinėjama dviračiais, sporto klubo lankymas. Tyrimo dalyvė S2 teigia – „Medaliai juos labai motyvuoja, skatina kitą kartą dar geriau pasirodyti, pasitempti arba labiau pasistengti“. Fizinis aktyvumas taip pat skatinamas per paskaitas apie sportą. Tyrimo dalyvė S17 teigė, kad Kasmet įstaiga dalyvauja Vilties bėgime; baudų mėtymo varžybose, bočios varžybose, kituose renginiuose, skirtuose Europos judumo savaitei. Dienos centro darbuotojai taip pat paminėjo ir ribojimus dėl COVID-19 pandemijos. Skiriama kategorija – fizinio aktyvumo skatinimas dienos centre, subkategorijos – fizinė veikla, edukacinė veikla. Kasmet dalyvaujama „Vilties“ bėgimo akcijoje, organizuojama olimpinė diena, neįgaliųjų dienos paminėjime vyksta varžybos, sporto klubo lankymas, neįgaliųjų žiemos sporto festivalis, vasaros festivalis, kitos Neįgaliųjų sporto šventės, sporto šventės miesto mastu, sveikiausia įmonė, akcija „Judam“, Žvaigždučių bėgimas, Lakštučių bėgimas. Tyrimo dalyvė S2 įvardino, kad kasmet yra organizuojama pasaulinė judėjimo diena sveikatos labui diena. Susiburiame į bendrą komandą ir dalyvaujame bendruose renginiuose. Įstaigoje vykdoma stovykla, kurios metu irgi organizuojami renginiai. Taip pat dalyvaujama sveikatingumo varžybose ir žygiuose, išvykose, kur reikia daugiau pajudėti, šokiuose. Šiais metais organizavome bendrą judesio savaitę. Buvo kurtas šokis per stovyklą rugsėjo mėnesį. Su visa Europa minime Europos savaitę. Gruodžio mėnesį kasmet vyksta neįgaliųjų sporto šventė. Šventėje propaguojamos įvairios sporto rūšys, kiekvienas gali atsiskleisti savaip, kas ką mėgsta, kas kam patinka, kur kieno kokia užduotis, kur stiprioji pusė. Minime vandens dieną. Įvairiose žingsnių iššūkiuose dalyvaujam, „Boccia“ žaidžiam. Paskui, dalyvaujame lengvosios atletikos turnyruose. Jie, aišku, yra kitokio lygio, nes jie skirti žmonėms su negalia. Dėl Covid-19 nevyko užsiėmimai sporto klube, grupiniai užsiėmimai, nebuvo organizuojami miesto renginiai, kineziterapijose užsiėmimai, apribota šokių veikla, ribojamas uždaroje patalpoje sportuojančių žmonių skaičius. Renginiuose

buvo prašoma galimybių paso. Daugiau renginių, viktorinų vyko nuotoliniu būdu. Reikalinga vėl daugiau paskatų sportuoti po pandemijos. Tyrimo dalyvis S14 teigė, kad paslaugų gavėjai tapo sėslesni, priaugo papildomai kilogramų ir tai apsunkina jų motyvaciją fiziniam aktyvumui. Tyrimo dalyvė S17 teigė, kad dalis paslaugų gavėjų karantino metu nelankė įstaigos, bendravo nuotoliniu būdu. Sporto užsiėmimo trukmė su paslaugų gavėjais. Mankšta – 10 - 15; 20 min; sportinis užsiėmimas 20 min.; 30 min; 40 min; 45 min; 60 min. Užsiėmimai lauke trunka nuo 30 iki 45 minučių. Šokiai apie 60 min. Tyrimo dalyvis S8 teigė, kad priklauso nuo paslaugų gavėjo sveikatos, bet apie 30 min. Tyrimo dalyvis S10 tai pat minėjo, kad sporto užsiėmimo trukmė priklauso nuo negalios ir nuo užsiėmimo tikslo bei pobūdžio. Dienos centro darbuotojai teigė, kad fiziniam aktyvumui palaikyti įstaigoje yra sudarytos sąlygos. Įstaigoje dirba kvalifikuotas personalas, specialistai, taip pat įrengta sporto salė, krepšinio aikštelė, turimas reikiamas inventorių, kaip kilnojami stalo teniso stalai, kamuoliai; įrengti sporto treniruokliai, yra dviračiai, triračiai; sporto treniruokliai įrengti ir lauke, galima lankyti sporto klubą, vyksta kineziterapijos, ergoterapijos užsiėmimai, tam pritaikyti kabinetai. Vasaros metu galima dirbti darže, šiltnamyje, tvarkyti aplinką. Tyrimo dalyvė S15 paminėjo, kad trūksta sporto salės, šokio terapeuto. Dienos centro darbuotojai įvardino, kad yra daug fizinį aktyvumą skatinančių veiklų paslaugų gavėjams. Organizuojami, vykdomi renginiai: neįgaliųjų dienos renginiai būna gruodžio mėnesį, „Vilties“ bėgimas, krepšinio varžybos, tarptautinė „Boccios“ diena, žiemos neįgaliųjų šventė, vasaros neįgaliųjų šventė, judrumo savaitė, krepšinio varžybos kartu su Neptūno krepšininkais, vykdomos mankštos, joga, protų mūšiai, sportinės Olimpiados tarp jaunuolių paslaugų gavėjų, minigolfas, šaškių turnyrai. Tyrimo dalyviai teigė, sporto teikiama nauda pastebima per fizinės sveikatos gerinimą, to palaikymą, po mankštos pasireiškia aktyvumas, geresnės nuotaika, emocijos pozityvesnės, pastebimas žvalumas, skatinamas bendrystės jausmas, disciplina. Taip pat fizinė veikla atpalaiduoja, išvelgiama nauda ir integracijos klausimais, nauda dėl svorio reguliavimo, ištvermės. Teigiama, kad sportas stiprina raumenis, aktyvina kraujotaką, gerina judėjimo funkciją, skatina pasitikėjimą savimi. Išvelgiama nauda ir ta, kad neblogėja fizinė būklė. Tyrimo dalyvė S2 teigia, kad pagrindinė sporto teikiama nauda – „gerina funkcinį mūsų paslaugų gavėjų aktyvumą, pakelia nuotaiką. Manau, kad atsiranda po sporto ir po bet kokio judesio daugiau energijos, galbūt padidėja pasitikėjimas savimi. Didėja gebėjimas atlikti kasdienę veiklą, darbus. Ir žinoma atpalaiduoti tą nervinę būklę, kurią atsineši kitą kartą, nes visokių dienų pasitaiko. Tai tiesiog normalizuoja būseną“. Kiekvieną dieną atliekama mankšta kabinete/ kineziterapijos kabinete apie - 30 min.; 60 min.; taip pat sportuoja ergoterapijos salėje; Įstaigos patalpose, 1-2 kartus per savaitę, sporto klube 1 kartą į savaitę po 60 min.; Sportuojama įstaigos fojė kasdien apie 10-15 minučių. Tyrimo dalyvis S9 teigia, kad užsiėmimai vyksta sporto klube, įstaigos patalpose, lauke prie jūros, įstaigos kieme, jogos užsiėmimai – jogos studijoje. Lauko užsiėmimai – pasivaikščiojimai, žaidimas kamuoliu. Stengiamasi daugiau laiko praleisti lauke, kai leidžia

sezoniškumas, oras. Esant apribojimams dėl pandemijos užsiėmimai vyksta nuotoliniu būdu. Įrengta treniruoklių, krepšinio aikštelė su paminkštinta danga, minigolfo aikštelė, įrengta pievelė, tinklinio pertvara, takai bėgiojimui. S8 tyrimo dalyvis teigė, kad nėra pritaikytų lauko aikštelių paslaugų gavėjų sportinei veiklai. S15 tyrimo dalyvis teigė, kad trūksta dviračių. S18 teigė, kad norėtųsi daugiau treniruoklių. Mankšta daroma kartu su paslaugos gavėjais. Parenkami užsiėmimai grupėje ar individualūs, pasyvi ir aktyvi mankšta, taikomi šokio judesiai.. Tyrimo dalyvė S2 teigia, kad <...įterpiami ir tempimo pratimai ir kvėpavimo pratimai ir kineziterapija naudojant elastines juostas ir kamuolius, ir nestabilias platformas...>. Skatinant judėti pritaikomi žaidimai. Paskatai sportuoti taikomi apdovanojimai – medaliai, diplomai. Vykdoma edukacija apie sporto naudą. Organizuojami pasivaikščiojimai į Smiltynę. Pasivaikščiojimų metu taikoma lauko edukacija, mokoma pereiti per gatvę, tyrinėjama aplinka ir pan. Taip pat tyrimo dalyviai minėjo, kad specialios metodikos nenaudoja, tai daugiau spontaniškumas ir kūryba. Kiekvienam žmogui naudinga mankštintis kasdien, kuo daugiau fizinio aktyvumo tuo geresnė savijauta. Tyrimo dalyvis S18 pastebėjo, kad kasdieninis fizinis aktyvumas paslaugų gavėjams skatina motyvaciją ir produktyvumą. Taip pat teigiama, kad po COVID 19 apribojimų jaučiamas pasyvumas, sunkiau įsitraukti į kasdieninę rutiną su fiziniu aktyvumu. Tyrimo dalyvis S7 įvardino, kad kasdieninis fizinis aktyvumas nėra būtinas, pakanka 2-3 kartų užsiėmimai per savaitę. Teigiama, kad sportas pagerina funkcinį aktyvumą, nuotaiką, atsiranda daugiau energijos, pagerėja lankstumas, mažėja antsvoris, skatinamas pasitikėjimas savimi, atsiranda bendrumo jausmas. Tyrimo dalyvis S2 pastebi, kad iš sporto, bent iš sporto klubo jaunuoliai grįždavo labai užsidegę, motyvuoti, pilni energijos, gerai nusiteikę. Daugelis tėvų, globėjų nori, kad jų vaikas būtų aktyvus ir sportuotų. Taigi dominuoja šeimos skatinimas būti fiziškai aktyviems, sportuoti. Yra dalis tėvelių, kurie tiesiog dėl jaunuolių sveikatos (kai kurių sveikatos neleidžia būti itin aktyviems) tų tėvai, itin susirūpina, prašo mūsų mažiau įtraukti į sportines veiklas. Vyresni tėvai kartais skeptiškai žiūri į fizinį aktyvumą. Tėvai taip pat rūpinasi, kad paslaugos gavėjas nepervargtų, nesusižeistų, neperšaltų žiemą ir neperkaistų vasarą.

IŠVADOS

1. Teorinė žmonių su negalia fizinio aktyvumo veiklos dienos centruose analizė atskleidžia, kad negalia, tai negrįžtamas organizmo funkcijų sutrikimas, visiškai ar žymiai apribojantis žmogaus savarankiškumą, galimybes orientuotis, judėti, ir kuriam reikalinga nuolatinė ar dalinė slauga. Įstatyminė bazė pabrėžia neįgaliųjų socialinės integracijos svarbą, akcentuota gyvenimiškų įgūdžių formavimą, tačiau fizinis aktyvumas nėra prioritetinė kryptis. Esant pasyviai veiklai žmogus su negalia greitai susiduria su kitomis problemomis, kaip antsvoris ir gretutinės ligos. Kai kurie dienos centrai esant galimybei daugiau naudojasi sportinėmis galimybėmis net būnant karantino laikotarpiu. Projektai įtraukčiai į fizinę veiklą labai svarbūs žmonių su negalia. Daugiausiai projektų žmonėms su negalia rengia specialios asociacijos/sąjungos/federacijos kaip Lietuvos žmonių su negalia sąjunga Lietuvos kurčiųjų draugija, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija, Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija, Lietuvos paraplegikų asociacija, Lietuvos žmonių su negalia, aplinkos pritaikymo asociacija, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, Lietuvos žmonių su negalia tinklinio ir badmintono asociacija, Lietuvos paralimpinis komitetas, Lietuvos žmonių su negalia orientavimosi sporto ir turizmo asociacija, Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija. Projektai, įvairios stovyklos ir renginiai skatina žmonių su negalia įgalinimą į visuomenę ir padeda jiems nepamiršti fizinio aktyvumo svarbos.
2. Išanalizuota žmonių su negalia fizinio aktyvumo situacija Lietuvoje bei užsienyje. Lietuvoje fizinis aktyvumas nėra stipriai išreikštas. Trūksta -žmonių su negalia motyvacijos į fizinės veiklas, kadangi labiau akcentuojama fizinė negalia. Karantino metu fizinis aktyvumas žmonėms su negalia buvo visiškai sustojęs. Nors yra organizuojama daug projektų susijusių, su sportine veikla, tačiau yra įtraukiami ne visi turintys negalią, tai apsunkina žmonių įgalinimą į visuomenę. Teigiama, kad visų šalių patirtys yra skirtingos ir akcentuojama tai, kad visur yra problemų norint integruoti žmones su negalia į sportą. Vienos šalyse daugiau remiamasi varžybine veikla, kitos daugiau bando paveikti psichologiniu ir motyvaciniu lygmeniu. Europos šalių integravimas yra pagrindinis žmonių su negalia sporto politikos principas. Kiekviena šalis turi savo specifinius iššūkius, kurie atspindi tikslų, susijusių su žmonių su negalia sporto formavimu ir įgyvendinimu skirtingame kontekste.
3. Ištirta ir pagrįsta užimtumo specialisto darbo svarba organizuojant fizinį aktyvumą žmonėms su negalia. Empirinio tyrimo rezultatai parodė, kad fizinis aktyvumas pagerina funkcinį aktyvumą, nuotaiką, atsiranda daugiau energijos, pagerėja lankstumas, mažėja antsvoris, skatinamas pasitikėjimas savimi, atsiranda bendrumo jausmas. Rytimo rezultatai pagrindžia,

kad iš sporto klubo jaunuoliai grįždavo labai užsidegę, motyvuoti, pilni energijos, gerai nusiteikę. Daugelis tėvų, globėjų nori, kad jų vaikas būtų aktyvus ir sportuotų. Taigi dominuoja šeimos skatinimas būti fiziškai aktyviems, sportuoti.

4. Identifikuota neįgaliųjų fizinio aktyvumo samprata ir jo poreikis. Tyrimo dalyviai nurodė, kad fizinis aktyvumas tai vaikščiojimas, pasivaikščiojimai prie jūros, buvimas gamtoje, sportavimas, mankštų darymas, fiziniai pratimai, lauko žaidimai, važinėjimas dviračiu, šokiai. Dauguma tyrimo dalyvių pažymėjo, kad dažnai yra fiziškai aktyvūs, sportuoja daugiau kaip 2 kartus per savaitę. Pagrindiniai motyvai kodėl tyrimo dalyviai yra fiziškai aktyvūs/sportuoja yra sveikata, sveika gyvensena, noras judėti, komandiniai užsiėmimai, geresnė fizinė būklė, geresnė gyvenimo kokybė, gera savijauta, nauja veikla. Fizinės veiklos užsiėmimus tyrimo dalyviai sieja ir su sveika mityba, sveika gyvensena, padeda fizinei būklei, pvz. pusiausvyros išlaikymui, geresnio laiko praleidimo. Taip pat paminėta, kad fizinė veikla tyrimo dalyvius džiugina ir tai jau yra tapę dienos rutina.

LITERATŪRA

1. Adomaitienė, R. (2007). Neįgaliųjų sociologijos pagrindai: negalių modeliai, socialinė integracija. *Kaunas, Lietuvos kūno kultūros akademija*.
2. Aittasalo. (2012). Promoting walking among office employees - evaluation of a randomized controlled intervention with pedometers and e-mail messages. *BMC Public Health* 12:403.
3. Alcaraz-Rodríguez, V., Medina-Rebollo, D., Muñoz-Llerena, A., & Fernández-Gavira, J. (2021). Influence of Physical Activity and Sport on the Inclusion of People with Visual Impairment: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 443.
4. Alčiauskaitė, L., Šinkariova, L. (2013). Judėjimo negalią turinčių asmenų negalios priėmimo sąsajos su saviveiksmingumu ir suvokiama socialine parama. *Visuomenės sveikata*, 3(62), 87-95.
5. Aleksanadravičė, I. (2019). Socialinio darbuotojo patiriamos problemos dirbant su proto negalią turinčiais globos namų gyventojais. *Kaunas*.
6. Ambrukaitis, J., & Ruškus, J. (2002). Adaptuotos bei modifikuotos ugdymo programos: taikymo efektyvumo veiksniai. *Specialusis ugdymas*, (2), 6-23.
7. Asonitou, K., Mpampoulis, T., Irakleous-Paleologou, H., & Koutsouki, D. (2018). Effects of an adapted physical activity program on physical fitness of adults with intellectual disabilities. *Advances in Physical Education*, 8(3), 321-336.
8. Attendo. (2021). *Atendo Valavagen*. [žiūrėta 2022-01-16]. Prieiga per internetą: <https://www.attendo.se/lss-verksamhet/attendo-vallavagen-gruppbostad/>
9. Baddeley, M. (2020). The extraordinary autonomy of sports bodies under Swiss law: lessons to be drawn. *The International Sports Law Journal*, 20(1), 3-17.
10. Europos bendrijų komisija. (2008). *Baltoji knyga dėl sporto*. [žiūrėta 2021-12-18]. Prieiga per internetą: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-6-2008-0198_LT.html
11. Bethel Community Services (2021). [žiūrėta 2021-12-18]. Prieiga per internetą: <https://www.bethelcs.org.sg/>
12. Bičiulystė (2017). *Kartu mes stipresni. Laikraštis*. [žiūrėta 2021-12-19]. Prieiga per internetą: <https://biciulyste.lt/lt/lnd-naujienos/921-kartu-mes-stipresni>
13. Bičiulystė (2019). *Fizinis aktyvumas – nauda ne tik kūnui. Laikraštis*. [žiūrėta 2021-12-19]. Prieiga per internetą: <https://biciulyste.lt/lt/integracijos-keliu/1809-fizinis-aktyvumas-nauda-ne-tik-kunui>
14. BĮ Neįgaliųjų dienos užimtumo centras Klaipėdos „Lakštutė“ (2022). [žiūrėta 2022-01-18]. Prieiga per internetą: <https://www.klaipedoslakstute.lt/>

15. Bitinas, B. (2013). *Rinkiniai edukologiniai raštai*. Vilnius: Edukologija.
16. Bitinas, B. Rupšienė, L. Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. I dalis*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
17. Byčienė, A. (2021). Neįgaliųjų asmenų įsitraukimas į socialinių paslaugų teikimo procesą. *Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas*.
18. Brennan, C., Traustadóttir, R., Rice, J., & Anderberg, P. (2018). "Being number one is the biggest obstacle": Implementing the UN convention on the rights of persons with disabilities within Nordic welfare services. *Nordisk välfärdsforskning| Nordic Welfare Research*, 3(1), 18-32.
19. Briūnaitė, R. (2007). Užimtumo terapija psichikos sutrikimų turintiems asmenims. *Metodinė rekomendacija*, 2007.
20. Britų parolimpinė asociacija (2022). [žiūrėta 2022-1-18]. Prieiga per internetą: <https://www.alltogethernow.org.uk/british-paralympic-association/>
21. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
22. Bundesverband für körper (2021). [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: <https://bvkm.de/>
23. Carty, C., van der Ploeg, H. P., Biddle, S. J., Bull, F., Willumsen, J., Lee, L., ... & Milton, K. (2021). The first global physical activity and sedentary behavior guidelines for people living with disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 86-93.
24. Center for enriched living (2022). [žiūrėta 2022-01-19]. Prieiga per internetą: <https://www.centerforenrichedliving.org/>
25. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
26. Cho, H. W., Jin, H. S., & Eom, Y. B. (2021). The interaction between FTO rs9939609 and physical activity is associated with a 2-fold reduction in the risk of obesity in Korean population. *American Journal of Human Biology*, 33(3), e23489.
27. Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, Ca: Sage Publications.
28. Čiapaite, L., & Vaitkevičienė, A. (2020). Kaip negalią turintys asmenys vertina socialinių paslaugų kokybę. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 21, 37-65.

29. Darcy, S., Maxwell, H., Grabowski, S., & Onyx, J. (2019). Artistic impact: From casual and serious leisure to professional career development in disability arts. *Leisure Sciences*, 1-20.
30. Daugėla, M., Žukauskas, S. (2006). Aplinkos pritaikymas neįgaliesiems. [žiūrėta 2022 02 02]. Prieiga per internetą: http://aplinka.110mb.com/tyrimai/001_tyrimai.html
31. Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9), 720.
32. Disability Sports: Information on Sport for the Disabled (2020). [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: <https://www.paralympic.org/classification>
33. Disabled world (2019). [žiūrėta 2021-11-24]. Prieiga per internetą: <https://www.disabled-world.com/disability/statistics/2019-chart.php>
34. Drūteikienė, G., & Mackelo, O. (2010). Dėstytojo įvaizdis ir jo įtaka studijų kokybei suvokti. *Informacijos mokslai*, 52, 68-83.
35. Dubodelova, Ž., & Mačiulaitis, R. (2012). Meno terapija kaip gydymo metodas asmenims, turintiems specialiųjų poreikių (psichikos sutrikimų). *Sveikatos mokslai*, 22(4), 23-28.
36. Europos neįgaliųjų forumas (2022). [žiūrėta 2021-11-24]. Prieiga per internetą: <https://www.edf-feph.org/>
37. Erasmus + Sports for all (2022). [žiūrėta 2022-01-16]. Prieiga per internetą: [Home - Erasmus Sports For All](#)
38. Florian, I. S. Maior, T., Ungureanu, G., Kakucs, C., Berce, C., Petrushev, B. (2018). Influence of gender on health-related quality of life and disability at 1 year after surgery for thoracolumbar burst fractures. *Global Spine Journal*, 8(3), 237-243.
39. Gerulaitis, D., Gudiničius, B., Jurevičienė, M., Radzevičienė, L., & Baranauskienė, I. (2011). Neįgaliųjų sveikatinimo lūkesčių tenkinimas NVO veiklose. *Sveikatos mokslai*, 21(1), 3837-3842.
40. Gerviatovič, R. (2016). Fizinio aktyvumo politikos įgyvendinimas gerinant su sveikata susijusią sveikatos kokybę. *Vilnius*.
41. Ginis, K. A. M., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., ... & Heath, G. W. (2021). Physical Activity 2 Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective.
42. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriaučionienė V., & Veryga A. (2013). Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas 2012. *Lietuvos sveikatos mokslų universitetas Medicinos akademija, Lietuva*.
43. Grandisson, M., Tétreault, S., & Freeman, A. R. (2012). Enabling integration in sports for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(3), 217-230.

44. Gvaldaitė, L. ir Švedaitė, B. (2005). Socialinio darbo metodai: Mokymo priemonė. Vilnius.
45. Gvaldaitė, L. (2009). Įgalinimas socialiniame darbe. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 5, 42-53.
46. Foster, C., & Armstrong, M. E. (2018). What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance?. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 3(2), 58.
47. Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*, 11, 509.
48. Janonienė, R., Sobutienė, A., & Valintėlienė, R. (2019). Fizinio aktyvumo matavimo metodai. *Redaktorių taryba*, 9.
49. Jaunimo karjeros centras (2013). [žiūrėta 2022-02-05]. Prieiga per internetą: [Microsoft Word - Metodine medžiaga \(vdu.lt\)](#)
50. Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija (2010). [žiūrėta 2021-12-20]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.335882>
51. Kavaliauskas, V., Vaitkevičius, J. V. (2013). Neįgaliųjų dalyvavimas sporto klubų veikloje. *Specialusis ugdymas*, 2(29), 65–78.
52. Kardelis, K. (2007). Mokslinių tyrimų metodika ir metodologija. *Kaunas*.
53. Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21.
54. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentjeva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., ... & Lytvynenko, A. M. (2021). Influence of Different Training Activities on Development of Junior Athletes' Logical Thinking.
55. Klaipėda.lt (2022). [žiūrėta 2022-02-04]. Prieiga per internetą: <https://www.klaipeda.lt/lt/naujienos/naujienu-prenumerata/socialine-parama/7675/asmenine-pagalba-zmonems-su-negalia:2117>
56. Klaipėdos specialioji mokykla-daugiafunkcinis centras „Svetlačiok“ (2022). [žiūrėta 2022-02-04]. Prieiga per internetą: <https://svetliaciok.lt/>
57. Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“ (2022). [žiūrėta 2022-02-03]. Prieiga per internetą: <https://www.danepc.lt/>
58. Klaipėdos sutrikusio vystymosi „Kūdikų namai“ (2022). [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: <https://kudikeliai.lt/>
59. Klavina, A. (2015). The story of sport for children and youth with disabilities in latvia. *Palaestra*, 29(1).
60. Kriukelienė, L. (2009). Dailės terapija. *Kaunas: Vitae Litera*.

61. Kvieskienė, G., Čiužas, R., Vaicekauskienė, V., & Šalaševičiūtė, R. (2015). Kompleksinė pagalba neįgaliesiems asmenims: mokslo studija. *Vilnius*.
62. Lancet, T. (2019). Prioritising disability in universal health coverage. *Lancet London, England*, 394(10194), 187.
63. LASS (2022). [žiūrėta 2022-01-19]. Prieiga per internetą: <https://lass.lt/ataskaitos-dokumentai/>
64. Latvian Movement for Independent Living (2022). [žiūrėta 2022-01-20]. Prieiga per internetą: <https://enil.eu/news/role-model-aleksis-sarma/>
65. Lebenshilfe (2021). [žiūrėta 2021-12-14]. Prieiga per internetą: <https://www.lebenshilfe.de/>
66. Dėl 2011–2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos patvirtinimo. (2011). *Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2011-2020*. [žiūrėta 2021-12-13]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalActPrint/lt?jfwid=32wf85kl&documentId=TAIS.395701&category=TAD>
67. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo programa (2011). [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.394174/asr>
68. Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas (2021;2018). [žiūrėta 2021-11-21]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4e3247228d7511eb998483d0ae31615c>
69. Lietuvos paraplegikų asociacija (2021). [žiūrėta 2021-12-15]. Prieiga per internetą: <https://lpa.lt/>
70. Lietuvos parolimpinis komitetas (2021). [žiūrėta 2021-12-14]. Prieiga per internetą: [Lietuvos paralimpinis komitetas | Neįgaliųjų sportas | Mindaugas Bilius \(paralympics.lt\)](http://Lietuvosparalimpinis.comitetas|Neįgaliųjųsportas|MindaugasBilius(paralympics.lt))
71. Lietuvos žmonių su negalia sąjunga (2022). [žiūrėta 2021-11-14]. Prieiga per internetą: <http://www.negalia.lt/naudinga-info/sveikata/>
72. Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Klaipėdos Viltis“ (2022). [žiūrėta 2022-01-15]. Prieiga per internetą: <http://klaipedosviltis.lt/>
73. Lietuvos aktyvios reabilitacijos asociacija (2021). [žiūrėta 2021-11-25]. Prieiga per internetą: <https://www.lietuvosreabilitacija.org/>
74. Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija (2021). [žiūrėta 2021-11-25]. Prieiga per internetą: [Aplinkos pritaikymas \(aplinkavisiems.lt\)](http://Aplinkospritaikymas(aplinkavisiems.lt))
75. Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (2021). [žiūrėta 2021-11-25]. Prieiga per internetą: <https://lspzgb.lt/>
76. Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija (2021). [žiūrėta 2021-11-28]. Prieiga per internetą: <http://www.lnsf.lt/>

77. LKD (2022). [žiūrėta 2022-01-10]. Prieiga per internetą: <http://lkd.lt/klaipedos-kurciuju-reabilitacijos-centras>
78. LR Kūno kultūros ir sporto įstatymas (1995; 2022). [žiūrėta 2022-01-12]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317>
79. LR Lygių galimybių įstatymas (2003;2022). [žiūrėta 2022-01-14]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.222522>
80. LR Neįgaliųjų socialinės integracijos programa (2019). [žiūrėta 2021-12-22]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.437985/asr>
81. Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas (1991; 2022). [žiūrėta 2022-01-11]. Prieiga per internetą: I-2044 Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas (lrs.lt)
82. LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“ (2014). [žiūrėta 2022-01-22]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/40be0b700df611e48595a3375cdcc8a3>
83. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas „Dėl Asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo bei asmeninio asistento veiklos gairių patvirtinimo“ (2018). [žiūrėta 2022-01-10]. Prieiga per internetą: A1-83 Dėl Asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo bei asmeninio asistento veiklos gairių p... (lrs.lt)
84. LISAUSKIENĖ, D., & ALEKSINĖ, V. (2016). Socialinis darbuotojas kaip rekreacinės veiklos organizatorius jaunimo organizacijose. *Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija: konferencijos medžiaga:[2016 m. balandžio 6 d., Klaipėda]/Klaipėdos universitetas. Sveikatos mokslų fakultetas;[sudarytojai: Artūras Razbadauskas, Algimantas Kirkutis, Dalia Stančienė, et. al.]. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2016.*
85. LR švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymas. (2021). Dėl 2020 metų sporto rėmimo fondo lėšų paskirstymo 2020–2023 metais įgyvendinamiems sporto projektams, susijusiems su sporto renginių organizavimu. [žiūrėta 2021-12-10]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/0e4a3310c86411eab2168935922ac3ab>
86. Maiano, C. (2011). Prevalence and risk factors of overweight and obesity among children and adolescents with intellectual disabilities. *Obesity Reviews*, 12(3), 189-197.
87. Mališauskaitė, L. Vengalė, L., Grigolovičienė, D. (2012). Lygios galimybės visiems. Vilnius: *Lygių galimybių plėtros centras. Prieiga internetu: http://visiskirtingivisiugus.lt/wp-content/uploads/2012/04/LGV_knyga.Pdf*
88. Maslow, A. H. (2006). Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: *Apostrofa*, 19.

89. Mickevičienė, E., Šinkariova, L., & Perminas, A. (2009). Vaikų, turinčių autizmo sindromą, tėvų ir motinų depresyvumas. *Psichologija*, 39, 19-30.
90. Miller, M. J., Jones, J., Anderson, C. B., & Christiansen, C. L. (2019). Factors influencing participation in physical activity after dysvascular amputation: a qualitative meta-synthesis. *Disability and rehabilitation*, 41(26), 3141-3150.
91. McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting social inclusion through unified sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study. *Journal of intellectual disability research*, 57(10), 923-935.
92. Messing, S., Krennerich, M., Abu-Omar, K., Ferschl, S., & Gelius, P. (2021). Physical Activity as a Human Right?. *Health and Human Rights*, 23(2), 201.
93. Merriam, S.B. (2009). Qualitative research: A guide to design and implementation. San Francisco: John Wiley and Sons.
94. Mieliauskienė, I. (2018). Judėjimo negalią turinčių asmenų tarpusavio santykių kūrimo (si) prielaidos dalyvaujant NVO laisvalaikio užimtumo veiklose. *Master's thesis, Kaunas*.
95. Mikheeva, A. I. (2020). Health benefits of regular physical activity: a literature review. *Theoretical & Applied Science*, (11), 467-474.
96. Mikulionienė S. (2005) Socialinė atskirtis: sąvokos samprata ir vartoseną Lietuvoje. *Socialinis darbas*, 2005, Nr. 4(2).
97. Muceniekas, G., Vėliuvienė, V., & Hering, E. (2003). Negalės etiketas: bendravimas su žmonėmis, turinčiais negalę. *Vilnius: socialinės apsaugos ir darbo ministerija*.
98. Muscutt, J. (2020). Child Rights, Disability, School and Educational Psychology and Inclusive Education. *International Handbook on Child Rights and School Psychology* (pp. 501-514). Springer, Cham.
99. Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba (2022). [žiūrėta 2022-02-03]. Prieiga per internetą: <https://ndnt.lrv.lt/lt/>
100. Neįgaliųjų reikalų departamento ir Kūno kultūros ir sporto departamentas (2022). [žiūrėta 2022-02-04]. Prieiga per internetą: <https://www.ndt.lt>
101. Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of nursing scholarship*, 33(1), 93-96.
102. Odorski, E, Cooper, RA.(2015). Investigation of the Impact of Sports, Exercise, and Recreation Participation on Psychosocial Outcomes in a Population of Veterans with Disabilities: A Cross- World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*.
103. Pasaulinė ataskaita apie neįgalumą: santrauka (2014). [žiūrėta 2022-01-09]. Prieiga per internetą:

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70670/WHO_2jsessionid=2C456D2B5D7EC E6AF87F7CC413FA799E?sequence=64

104. Paralympic committee of slovenia (2022). [žiūrėta 2022 – 02- 01]. Prieiga per internetą: <https://www.zsis.si/2008/07/01/sports-federation-for-the-disabled-of-slovenia-paralympic-committee-of-slovenia-npc-slovenia/>
105. Paunksnienė, Ž., & Banytė, J. (2013). Kokybiniai vartotojų elgsenos tyrimai internete: metodologiniai iššūkiai. *Social Technologies/Socialines Technologijos*, 3(2).
106. Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2018). Physical activity guidelines for Americans from the US department of health and human services: Cardiovascular benefits and recommendations. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 11(11), e005263
107. Požerienė, J., Leleika, G., & Kailius, V. (2017). Neįgaliųjų laisvalaikio organizavimas socialines paslaugas teikiančiose institucijose. *Laisvalaikio tyrimai*, 1(9).
108. PSO. (2016) . European ministers of health adopt strategy to tackle physical inactivity in 53 WHO Member States. [žiūrėta 2021-12-03]. Prieiga per internetą: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2015/09/european-ministers-of-health-adopt-strategy-to-tackle-physical-inactivity-in-53-who-member-states>
109. World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. *World Health Organization*.
110. PSO/Europa All for sports for all (2011). [žiūrėta 2021-11-28]. Prieiga per internetą: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/news/news/2011/05/sport-for-all-policies-encourage-physical-activity>
111. Puhl, R. M., Himmelstein, M. S., & Pearl, R. L. (2020). Weight stigma as a psychosocial contributor to obesity. *American Psychologist*, 75(2), 274.
112. Purcell, S. A., Elliott, S. A., Walter, P. J., Preston, T., Cai, H., Skipworth, R. J., ... & Prado, C. M. (2019). Total energy expenditure in patients with colorectal cancer: associations with body composition, physical activity, and energy recommendations. *The American journal of clinical nutrition*, 110(2), 367-376.
113. Rapolienė, L., Eigelytė, A., Gedrimė, L., Norkienė, S., Sąlyga, J. (2017). Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenseną. *Visuomenės sveikata*, 27(6), 80-84.
114. Rimmer, James H., Riley, Barth, Wang, Edward, Rauworth, Amy, Jurkowski, Janine. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators // American journal of preventive medicine. 2004, vol. 26, No. 5.
115. Ruškus, J., Mažeikis, G. (2007). Neįgalumas ir socialinis dalyvavimas. *Kritinė patirties ir galimybių Lietuvoje refleksija. Šiauliai: Šiaulių universitetas*.

116. Ruškus, J. (2020). Asmeninė pagalba kaip išsilaisvinimas iš paternalizmo savarankiškam gyvenimui. [žiūrėta 2021-12-12]. Prieiga per internetą: <https://manoteises.lt/straipsnis/asmenine-pagalba-kaip-issilaisvinimas-paternalizmo-savarankiskam-gyvenimui/>
117. Ruškus, J. (2020). Grupinio gyvenimo namuose daugiau žmogaus teisių neatsiranda. *Socialinis darbas. Patirtys ir metodai*= Social work. Experience and methods. *Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2020, T. 25, nr. 1.*
118. Ruškus, J. ir Mažeikis, G. (2007). Neįgalumas ir socialinis dalyvavimas: kritinė patirties ir galimybių Lietuvoje refleksija. *Šiauliai. Šiaulių universiteto leidykla.*
119. Rohwerder, B. (2018). Disability stigma in developing countries. *UK.*
120. Samsonienė, L., Baubinas, A., Adomaitienė, R. (2010). Neįgaliųjų sportininkų gyvenimo kokybė ir kai kurie lygių galimybių aspektai. *Medicina (Kaunas), 46(3), 211–218.*
121. Scheerder, A. W., & Claes, E. (2017). Sport policy systems and sport federations. *A cross-national perspective, 263-282.*
122. Scholl & Raphael.(2015).The transtheoretical model of behavior change.[žiūrėta 2022-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.cba.uri.edu/Scholl/Notes/TTM.html>.
123. Sherrill C., Williams T. (1996). Disability and sport: psychosocial perspectives on inclusion. *Integration and Participation. Sport Science Review, 5, p. 42–64.*
124. Swiss Disability and Development Consortium (2022). [žiūrėta 2022-01-15]. Prieiga per internetą: <https://leave-no-one-behind.ch/>
125. Skučas, K. (2003). Taikomosios fizinės ir sportinės veiklos vaidmuo fiziškai neįgaliųjų socializacijos vyksme. *Daktaro disertacija. Kaunas, Lietuvos kūno kultūros akademija.*
126. Skučas, K. (2010). Sportuojančių ir nesportuojančių Lietuvos fiziškai neįgalių asmenų socializacijos galimybės psichosocialinės sveikatos aspektu. *T. 21. Nr. 2, p. 179–185, Lietuvos mokslų akademija.*
127. Skurvydas, A. (2011). Modernioji neuroreabilitacija. *Judesių valdymas ir proto treniruotė. Kaunas: Vitae Litera.*
128. Skurvydas, A. ir kt. (2006). Fizinis aktyvumas ir sveikata. *Kaunas: Lietuvos Kūno Kultūros Akademija.*
129. Snyder, J. (2018). Dancing with Down Syndrome: A look at the effects and benefits of dance movement therapy on the emotional well-being and overall quality of life for individuals with Down Syndrome. *Honors Theses, Assumption University.*
130. Socialinių paslaugų įstatymas (2006; 2022). [žiūrėta 2022-02-04]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.270342>

131. Socialinių paslaugų katalogas (2006; 2021). [žiūrėta 2021-12-22]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.274453>
132. Stork, M. J., Gibala, M. J., & Martin Ginis, K. A. (2018). Psychological and behavioral responses to interval and continuous exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 50(10), 2110-2121.
133. Survilienė, R., Aleksienė, V., Petkutė, I., & Karpavičiūtė, S. (2012). Social arts projects for human well-being. *Riga: Riga Stradiņš University, 2012.*
134. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2020). Sveikatos mokymas. [žiūrėta per internetą 2022-01-15]. Prieiga per internetą: [SVEIKATOS MOKYMAS. MOKYMO FORMOS IR METODAI \(8\) - PDF Free Download \(docplayer.net\)](https://www.sveikatosmokymas.lt/medžiaga/2020/01/15/sveikatos-mokymas)
135. Šinkūnienė, R. (2011). Kūrybiškumo aspektai socialiniame darbe. *Socialinis darbas*, 10 (1), 63-70. [žiūrėta internete 2021-03-02]. Prieiga per internetą: <https://www3.mruni.eu/ojs/social-work/article/viewFile/694/652>
136. Tamašauskienė, J., Gudavičienė, S., Paulauskienė, R., Paulėkaitė, A., Vaitoškaitė, J., & Vėlūtienė, J. (2006). Kokią šviesą slepia sunki negalia. *Vilnius: LSIŽGB „Viltis“.*
137. The Foundation – JUST FOR SMILES (2022). [žiūrėta 2022-01-12]. Prieiga per internetą: <https://www.justforsmiles.ch/en/about-us/the-foundation/>
138. Tidikis, R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. *Edukologijos ir Socialinio darbo institutas.*
139. Todorovic, N., Stajer, V., Harrison, B., Korovljev, D., Maksimovic, N., & Ostojic, S. M. (2020, November). Advancing health-enhancing physical activity at workplace: Sport4Heath 2020 scientific forum. In *BMC proceedings (Vol. 14, No. 16, pp. 1-6). BioMed Central.*
140. Tumavičienė, Ž. (2021). Socialinių paslaugų plėtotė, kaip socialinės įtraukos prielaida, organizuojant neįgaliųjų laisvalaikį. (Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas).
141. Valstybės tarnybos departamentas (2021). [žiūrėta 2021-11-22]. Prieiga per internetą: [Naujienos | Valstybės tarnybos departamentas \(lrvt.lt\)](https://www.valstybes tarnybos.lt/)
142. Pivorienė, J.(2003).Socialiniai neįgalumo aspektai: žmogui reikia žmogaus: straipsnių rinkinys. *Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.*
143. Vasiliauskas, K., Ivaškienė, V. (2001). Fiziškai neįgalių žmonių fizinis ugdymas ir saviugda. *Kaunas, LKKA.*
144. Vitkauskaitė, D. (2001). Teoriniai socialinio darbo modeliai. *Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.*
145. Vokietijos nacionalinis Parolimpinis komitetas (2020). [žiūrėta 2021-11-22]. Prieiga per internetą: <https://www.dbs-npc.de/>

146. Zalcmāne, K., & Kamenēcka-Usova, M. (2018, May). The problematics of sports law in latvia: civil and criminal law statutory acts perspective. *Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 4, pp. 332-346).
147. Zumeras, R. (2014). Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas. *Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir pedagogams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras*.
148. Zuozienė, I. J. (2008) Fizinis aktyvumas – svarbus sveikos gyvensenos veiksnys. *Fizinis aktyvumas ir sveikata. Kaunas: BCT, 200*
149. Žydžiūnaitė, V., & Sabaliauskas, S. (2017). Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams. *Vilnius: Vaga*.
150. Winston, C. N. (2016). An existential-humanistic-positive theory of human motivation. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 142.

SANTRAUKA

Rupeikienė, M.. Neįgaliųjų fizinis aktyvumas dienos užimtumo centruose. Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė: prof. dr. A. Šarkauskienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2022. - 98 p.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, negalia, dienos užimtumo centrai.

Tyrimo problema. Mokslinėje literatūroje plačiai aptartos žmonių su negalia atskirties, fizinio aktyvumo poreikio ir paslaugų prieinamumo problemos (Rohwerder, 2018; Florian et al., 2018; Ruškus, 2020; Muscutt, 2020 ir kt.). Tačiau iš esmės stokojama galimybių kuo daugiau žmonių su negalia integruoti į kasdienį žmonių gyvenimą, kad jie domėtųsi savo sveikata ir fiziniu aktyvumu. Nėra pakankamai išanalizuotos galimybės integruotis į fizinio aktyvumo veiklas ir veiklų pasiūla.

Tyrimo objektas. Užimtumo specialisto darbo svarba organizuojant fizinį aktyvumą neįgaliesiems ir dienos centro lankytojų fizinio aktyvumo poreikis.

Tyrimo tikslas - atskleisti užimtumo specialisto darbo svarbą organizuojant fizinį aktyvumą neįgaliesiems ir pagrįsti dienos centro lankytojų fizinio aktyvumo poreikį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti, žmonių su negalia fizinio aktyvumo veiklas dienos centruose;
2. Išanalizuoti žmonių su negalia fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje bei užsienyje;
3. Ištirti ir pagrįsti užimtumo specialisto darbo svarbą organizuojant fizinį aktyvumą žmonėms su negalia
4. Identifikuoti neįgaliųjų poreikį fiziniam aktyvumui.

Tyrimo klausimas. Ar fizinis aktyvumas dienos užimtumo centruose turi įtakos žmonių su negalia socialinei integracijai, sveikatai ir gyvenimo kokybei ?

Tyrimo buvo taikyti mokslinės literatūros analizės, teisinių dokumentų analizės ir pusiau struktūruoto interviu metodai.

Tyrimo rezultatai. Ištirta ir pagrįsta užimtumo specialisto darbo svarba organizuojant fizinį aktyvumą žmonėms su negalia. Empirinio tyrimo rezultatai parodė, kad fizinis aktyvumas pagerina funkcinį aktyvumą, nuotaiką, atsiranda daugiau energijos, pagerėja lankstumas, mažėja atsvoris, skatinamas pasitikėjimas savimi, atsiranda bendrumo jausmas. Tyrimo rezultatai pagrindžia, kad iš sporto klubo jaunuoliai grįždavo labai užsidegę, motyvuoti, pilni energijos, gerai nusiteikę. Daugelis tėvų, globėjų nori, kad jų vaikas būtų aktyvus ir sportuotų. Taigi dominuoja šeimos skatinimas būti fiziškai aktyviems, sportuoti.

Identifikuota neįgaliųjų fizinio aktyvumo samprata ir jo poreikis. Tyrimo dalyviai nurodė, kad fizinis aktyvumas tai vaikščiojimas, pasivaikščiojimai prie jūros, buvimas gamtoje, sportavimas,

mankštų darymas, fiziniai pratimai, lauko žaidimai, važinėjimas dviračiu, šokiai. Dauguma tyrimo dalyvių pažymėjo, kad dažnai yra fiziškai aktyvūs, sportuoja daugiau kaip 2 kartus per savaitę. Pagrindiniai motyvai kodėl tyrimo dalyviai yra fiziškai aktyvūs/sportuoja yra sveikata, sveika gyvensena, noras judėti, komandiniai užsiėmimai, geresnė fizinė būklė, geresnė gyvenimo kokybė, gera savijauta, nauja veikla. Fizinės veiklos užsiėmimus tyrimo dalyviai sieja ir su sveika mityba, sveika gyvensena, padeda fizinei būklei, pvz. pusiausvyros išlaikymui, geresnio laiko praleidimo. Taip pat paminėta, kad fizinė veikla tyrimo dalyvius džiugina ir tai jau yra tapę dienos rutina.

SUMMARY

Rupeikienė, M. Physical Activity of People with Disabilities in Day-Care Centers. Master's Thesis in the Physical Activity and Sports Pedagogy Program. Supervisor: prof. dr. A. Šarkauskienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2022 - 98 p.

Keywords: physical activity, disability, Day-Care centers.

Research problem. The exclusion of people with disabilities, the need for physical activity and the accessibility of services have been widely discussed in the scientific literature by Rohwerder (2018), Florian et al. (2018), Ruškus (2020), Muscutt (2020) and others. However, there is a general lack of opportunities to integrate people with disabilities into everyday life. Opportunities and activities are not sufficiently analyzed, as the diversity of activities and choices available to people with disabilities.

Research question. Does physical activity in day-care centers have an impact on the social integration, health, and quality of life of people with disabilities?

Subject of the study. The importance of the work of an employment specialist in organizing physical activity for the disabled people and the need for physical activity for day-care centers visitors.

Aim of the study - to reveal the importance of the work of an employment specialist in organizing physical activity for the disabled people and to substantiate the requirement of physical activity in the day center.

Objectives of the study.

1. To reveal the physical activity activities of people with disabilities in day care centres;
2. To analyse the situation of physical activity of people with disabilities in Lithuania and abroad;
3. To investigate and justify the importance of the work of the employment specialist in organizing physical activity for people with disabilities
4. To identify the need of disabled people for physical activity.

Research methods: analysis methods of scientific literature, analysis of legal documents and semi-structured interview.

Main results. The importance of the work of an employment specialist in organizing physical activity for people with disabilities has been researched and substantiated.

The concept of physical activity of the disabled people and its need has been identified. Participants in the study indicated that physical activity includes walking, walking by the sea, being in nature, sports, exercise, exercise, outdoor games, cycling, and dancing. Most study participants noted that they are often physically active: exercising more than 2 times a week. The main reasons

why the study participants are physically active / play sports are health, healthy lifestyle, desire to move, team activities, better physical condition, better quality of life, well-being, new activities. The study participants also associate physical activity with a healthy diet, a healthy lifestyle, and help with physical fitness, e.g. balance, better time spent. It was also mentioned that physical activity is pleasing to the study participants and it has already become a daily routine.

PRIEDAI

Interviu klausimų blokai:

I. Klausimai paslaugų gavėjams apie fizinį aktyvumą jų gyvenime ir centre:

1. Apie informantą (amžius, darbinė, išsilavinimas).
2. Kokia Jūsų negalia, ar gimėte su ja, jei ne, tai nuo kada ji atsirado, kokia istorija?

Fizinio aktyvumo atsiradimas ir pokytis jūsų gyvenime, koks jis dabar, koks jis buvo anksčiau?

3. Kaip negalia trukdo būti pilnai fiziškai aktyviam, kokius jaučiate trūkumus?
4. Ar dažnai būnate fiziškai aktyvus? Kaip dažnai užsiimate fizine veikla? (kartų per savaitę/ kiek laiko dienoje)
5. Kokiomis fizinėmis veiklomis užsiimate Centre, namuose?
6. Kodėl užsiimate fizine veikla?
7. Kokia fizine veikla užsiimate laisvu metu po Centro, savaitgaliais?
8. Kaip jūs suprantate fizinį aktyvumą? Ar jis jums yra svarbus?
9. Kokie mėgstamiausi aktyvūs laisvalaikio užsiėmimai? (Šokti, žaisti įvairius aktyvius žaidimus, sportuoti)?
10. Ar dienos centras patenkina jūsų poreikius būti fiziškai aktyviems? Galbūt centre kasdien vykdomos aktyvios veiklos? Jei taip, tuomet papasakokite plačiau.
11. Ar Jus fizinis aktyvumas atpalaiduoja? Padeda pajusti didesnę pasitikėjimą savo jėgomis? Jei ne, tai pagrįskite kodėl.
12. Kaip fizinis aktyvumas Jums padeda stiprinti sveikatą? (emociškai, fiziškai)
13. Koks gaunamas palaikymas būti fiziškai aktyviems iš aplinkos, šeimos narių?
14. Ar pastebite, kad fizinė veikla daro įtaką Jūsų socialinei integracijai?
15. Ar fizinė veikla padeda pasijausti priimtam, realizuoti save?
16. Ką galėtumėte pasakyti kitiems žmonėms su negalia, kurie neužsiima jokia fizine veikla?
17. Ar jaučiate, kad fizinė veikla įtakoja Jūsų gyvenimą?

II. Užimtumo specialistų organizuojamų fizinių veiklų poveikio vertinimas:

1. Apie informantą (specialybė, amžius, darbinė patirtis (metais), išsilavinimas)
2. Apibūdinkite, kas yra darbuotojui klientas su negalia?
3. Kokias negalias turinčius paslaugų gavėjus sunkiausia įtraukti būti fiziškai aktyviems? Su kokiais sunkumais susiduriate?
4. Kaip fizinis aktyvumas yra skatinamas pačioje įstaigoje? Galbūt atliekamos kasdienės fizinės veiklos? Jei taip, papasakokite plačiau.
5. Kokie sportiniai renginiai vykdomi kasmet?
6. Ar Covid-19 įtakoja paslaugų gavėjų fizinį aktyvumą ir sportinių veiklų organizavimą įstaigoje?
7. Kiek laiko paprastai užtrunka vienas sportinis užsiėmimas su paslaugų gavėjais?
8. Ar šioje įstaigoje yra sudarytos sąlygos palaikyti fizinį aktyvumą?
9. Jei „taip“ tai kokios priemonės fiziniam aktyvumui palaikyti yra naudojamos šioje įstaigoje?
10. Ar Jūsų įstaiga organizuoja arba dalyvauja paslaugų gavėjų fizinį aktyvumą skatinančioje veikloje (pvz., sportinės olimpiados, krepšinio varžybos, aerobikos konkursai ir kt.)?
11. Jūsų nuomone kokia pagrindinė sporto teikiama nauda?
12. Kur paslaugų gavėjai dažniausiai sportuoja, kiek laiko per savaitę?
13. Ar lauke yra lauko aikštelės pritaikytos paslaugų gavėjams užsiimti sportine veikla?
14. Papasakokite plačiau apie savo darbo metodiką palaikant žmonių su negalią fizinį aktyvumą?
15. Ar Jūsų požiūriu svarbu, kad būtų organizuojamas fizinis aktyvumas kasdien? Pagrįskite savo požiūrį.
16. Kokį poveikį, Jūsų manymu, turi sportinis užsiėmimas paslaugų gavėjui?
17. Jūsų manymu, koks yra šeimos požiūris į centro lankytojų galimybes būti fiziškai aktyviems?

Interviu pavyzdys

Respondentas – paslaugų gavėjas, jaunuolių tarybos narys.

Sutrumpinimai: T – tyrėjas; R2 – respondentas.

1. T. – Laba diena, esu Klaipėdos universiteto studentė Milda, ar galėčiau jums užduoti keletą klausimų?

R2. – Laba diena, taip.

2. T. - Trumpa informacija apie patį tave.

R2 - Esu vyras, esu tarybos jaunuolių tarybos narys jaunuolių tarybos ir padedu visiems jaunuoliams..mm kiti metai bus treči metai kaip lankau.

3. T. - Taip gerai, sekantis, su kuo kartu gyvenate?

R2 - Su mama.

4. T. - Mhm..kokia jūsų negalia ar ar gimėte su ja, jei ne, tai nuo ko ji atsirado, gal žinai kokią istoriją?

R2 – Aa.. gimiau su negalia, cerebrinis paralyžius, visa dešinė pusė.

5. T. – Supratau, ketvirtas, fizinio aktyvumo atsiradimas ir pokytis jūsų gyvenime? Koks jis dabar ir koks jis buvo anksčiau?

R2 - Nu aš..sportuoju labai senai jau irr ir man labai džiugu kad pradėjau sportuoti daugiau šioje įstaigoje, mokykloj pradėjau kaip sakant.

6. T. - Kaip negalia trukdo būti pilnai fiziškai aktyviam? Kokius jaučiate trūkumus?

R2 - Nu negaliu kaip sakant negalių daug darbų padaryti kur pilnai žmonės gali padaryti, bet daug daug pats, galiu ir taip daug padaryti, bet labai sunku su ranka ir reik padėti kitai biški rankai padėti išsilaikyti.

7. T. - Šeštas, ar dažnai būnate fiziškai aktyvūs? Kaip dažnai užsiimate fizine veikla?

R2 - Taip būnu aktyvus ir labai judu daug, judėjimas man padeda.

8. T. – Aišku, toliau, kokiomis fizinėmis veiklomis užsiimate centre ir namuose?

R2 - Nu vat centre užsiimu..daug..mankšta , daug visokių dar rankdarbių darom ir įvairiom veiklom tokiom.

9. T. -Kodėl užsiimate fizine veikla?

R2 - Kad palaikyti sveiką mitybą ir sveiką gyvenseną.

10. T. - Devintas,mmm.. kokio fizinio veikla užsiimate laisvu metu po centro ir savaitgaliais?

R2 - Daug vaikščiojimo.

11. T. - Supratau , kaip jūs suprantate fizinį aktyvumą? Ar jis jums yra svarbus?

R2 - Taip, labai svarbus man jis yra, nes kaip sakiau prieš tai man prad..padeda išlaikyti sveiką gyvenseną ir lygsvarą. Todėl dėl lygsvaros man labai padeda šitie mankštos.

12. T. - Vienuoliktas, kokie mėgstamiausi aktyvūs laisvalaikio užsiėmimai?

R2 - Knygos skaitymas laisvalaikį, dažniausiai praleidžiu knygą skaitau kartais, bendrauju su daug žmonėm, o daug kas padeda man nusiraminti ramūs filmai, ramioj muzikoj ir knygoje ramybė, skaitau, mėgstu knygas skaityti.

13. T. - Aišku, ar dienos centras patenkinta jūsų poreikius būti fiziškai aktyviems? Galbūt centre kasdien vykdomos aktyvios veiklos?

R2 - Tai aišku, kad man padeda būti aktyviam, žinoma ir.. labai gerai, džiaugiuosi, kad esu čia, esu savo noru atėjęs, ačiū jums visiems už tai.

14. T. - Ar jus fizinis aktyvumas atpalaiduoja? Padeda pajusti didesnę pasitikėjimą savo jėgomis?

R2 -Taip.

15. T - Supratau, kaip fizinis aktyvumas jums padeda stiprinti sveikatą?

R2 - Labai stipriai ir labai gerai, daug sporto ir lab..sveika mityba.

16. T. - Mm..koks gaunamas palaikymas būti fiziškai aktyviems iš aplinkos, iš šeimos narių?

R2 - Psichologiškai, morališkai ir fizinis ir jaučiu iš centro draugų daug pagalbos.

17. T. - Ar pastebite, kad fizinė veikla daro įtaką jūsų socialinei integracijai?

R2 – Taip.

18. T. - Septynioliktas, ar fizinė veikla padeda pasijusti priimtam ir padeda realizuoti save?

R2 - Taip..

19. T. - Ką galėtumėte pasakyti kitiems žmonėms su negalia, kurie neužsiima, kurie neužsiima jokia fizine veikla?

R2 - Kad reikia...stengtis netingėt ir užsiimti užsiimti sveika veikla, kad galėtų judėti, galėtų patys, kurie nejaučia, kad galėtų tokioj situacijoje judėti, kad galėtų vaikščioti, kurie nevaikšto ir daug sportuoti, nes sveika gyvenseną palaiko ir svarbiausia sveika mityba yra,va.

20. T. – Supratau, ar jaučiate, kad fizinė veikla įtakoja jūsų gyvenimą?

R2 – Taip.

21. T. -Gerai, ačiū tau labai už interviu, buvo labai smagu tavęs išklausti, gerai ačiū tau labai.

Priedas Nr. 3

Interviu pavyzdys

Respondentas – darbuotojas, darbo stažas – daugiau nei 5 metai.

Sutrumpinimai: T – tyrėjas; S5 – respondentas

1. T. - Laba diena su Klaipėdos universiteto studentė Milda Rupeikienė ir norėčiau užduoti keletą klausimų. Jūsų amžius?

S5 - 35 metai

2. T. - Darbinė patirtis metais?

S5 - Daugiau nei 5 metai.

3. T. - Išsilavinimas?

S5 - Socialinio darbo bakalauro universitetinis.

4. T. - Pareigos?

S5 - Socialinė darbuotoja.

5. T. - Įstaigos tipas, kurioje dirbate?

S5 - Neįgaliųjų dienos centras.

6. T. - Paslaugų gavėjų grupė?

S5 - Neįgaliųjų proto ar fizinė negalia.

7. T. - Apibūdinkite, kas yra darbuotojui paslaugų gavėjus su negalia?

S5 - Pirmiausia tai yra žmogus hmm, asmenybė, tai manau du pagrindiniai dalykai.

8. T. - Kokias negalias turinčius paslaugų gavėjus, sunkiausia įtraukti būti fiziškai aktyviais. Su kokiais sunkumais susiduriate?

S5 - Amm..sunkiausia įtraukti nemotyvuotus paslaugų gavėjus arba kažkokių tai fizinių negalių turinčius paslaugų gavėjus, žmonės kuriems yra sudėtingiau atlikti fizinio aktyvumo reikalaujančius pratimus ar užduotis. Hmm su kokiais sunkumais susiduriame, tai va būtent ahh motyvacijos stoka ir sveikatos kažkokios tai galimybės, kurios riboja fizinį aktyvumą.

9. T. - Kokias paslaugas teikiate neįgaliesiems?

S5 - Teikiame dienos užimtumo paslaugas, organizuojame tiesiog dienos užimtumo veiklas.

10. T. - Koks yra centro lankytojų fizinio aktyvumo poreikis ir jo poveikis?

S5 - Poreikis yra, nu tik kaip pasakyti, yra ne tolygus. Vieni labai nori aktyviai judėti, važiuoti į renginius į išvykas, kiti kažkaip yra ganėtinai pasyvūs kas liečia fizinį aktyvumą. Tačiau tie, kurie juda ir kuriuos mes už motyvuojame judėti. Aišku, jie yra ir emociškai pozityvesni ir fiziškai stipresni. Tai vat, mes tuom džiaugiamės.

11. T. - Kaip fizinis aktyvumas yra skatinamas pačioje įstaigoje?. Galbūt atliekamos kasdienės fizinės veiklos? Jei taip papasakokite plačiau.

S5 - Pačioje įstaigoje mes atliekam, kol aišku karantino ribojimai mums dar leido, atlikdavome rytines mankštas lauke, atlikdavom mankšteles, taip pat jaunuoliai atlieka individualius užsiėmimus su kineziterapeutu. Na tas pats. Na tai, tas fizinis aktyvumas yra ir pasivaikščiojimai lauke.

12. T. - Kokia sportiniai renginiai yra vykdomi kasmet?

S5 - Tai „Vilties“ bėgimas, toliau yra judrumo savaitė. Tai ir daugelis kitų.

13. T. - Ar COVID 19. Pandemija įtakoja paslaugų gavėjų, fizinio aktyvumo ir sportinių veiklų organizavimą įstaigoje. Jei taip, tai kaip įtakoja?

S5 - Faktas, kad įtakojo, nes nebegalima atlikti rytinių mankštų, negalima būriuotis. Hmm..taip pat, na kas beliko – individualios veiklos individualiai su su paslaugų gavėjais. Aišku, labai gaila ir tai sumažina tiesiog jaunuolių fizinį aktyvumą.

14. T. - Kiek laiko paprastai užtrunka vienas sportinis užsiėmimas paslaugų gavėjais?

S5 - Hm.. na manau, apie 40 minučių taip apytiksliai.

15. T. - Ar šioje įstaigoje yra sudarytos sąlygos palaikyti fizinį aktyvumą?

S5 - Taip tai kaip ir minėjau yra sudarytos sąlygos, kineziterapeutas užsiima su kiekvienu jaunuoliu individualiai. Priklausomai nuo jaunuolių tiesiog fizinių galimybių.

16. T. - Ar jūsų įstaiga organizuoja arba dalyvauja paslaugų fizinį aktyvumą skatinančiose veiklose, pavyzdžiui, sportinės olimpiados krepšinio varžybose ir kita?

S5 - Aišku, čia gal labiau galėtų apie tai pakalbėti kineziterapeutas, bet taip mes dalyvaujame. Kaip ir minėjau, „Vilties“ bėgime, judrumo savaitėje, yra krepšinio varžybos. Ir įvairiose kitose fizinėse veiklose. Mes dalyvaujame su mielu noru, kur mumis pakviečia.

17. T. - Jūsų nuomone kokia pagrindinė sporto teikiama nauda?

S5 - Hmm.. tiesiog emocijų pozityvumas, ir kitas dalykas, tai yra tiesiog gera fizinė sveikata.

18. T. - Kur paslaugų gavėjai dažniausiai sportuoja ir kiek kartų per savaitę?

S5 - Na pas kineziterapeutą sportuoja, dabar, aišku kaip minėjau gaila, kad negalima padaryti tą rytinę mankštą, kuri visi galėtume susibūrę padaryti bendrai.

19. T. - Ar lauke yra lauko aikštelės pritaikytos paslaugų gavėjams užsiimti sportine veikla? Papasakokite plačiau.

S5 - Taip yra yra iš tikrųjų krepšinio aikštelė, erdvė, kurioje galima pasivaikščioti. Taip pat, turime pievelę. Pakankamai didelė teritorija, kurioje galima žaisti įvairius lauko žaidimus.

20. T. - Papasakokite plačiau apie savo darbo metodiką palaikančių žmonių su negalia fizinį aktyvumą.

S5 - Tai geriau galbūt ir pačiam būti aktyviam. Ir tada ta motyvacija skatina ir kitus judėti.

21. T. - Ar jūsų požiūriu svarbu, kad būtų organizuojamas fizinis aktyvumas kasdien? pagrįskite savo požiūrį.

S5 - Taip, iš tikrųjų reikia skatinti fizinį aktyvumą, kadangi po Covid visos situacijos esame visi užsidėję kas liečia jaunuolius. Atsirado labai didelis pasyvumas, nenoras judėti, toks apatiškumas. Tai tenka iš tikrųjų judinti, krutinti, motyvuoti. Kad būtų daugiau tos fizinės veiklos.

22. T. - Kada ir kaip paslaugų gavėjai gali pasiūlyti savo idėjas ir prisidėti prie fizinio aktyvumo organizavimo?

S5 - Iš tikrųjų jaunuoliai visada turi galimybę ir teisę pasakyti savo nuomonę, išreikšti. Galbūt jie nori pasivaikščioti šiandien, galbūt užsiimti kažkokia jiems patinka patinkančia fizine veikla. Visuomet jie turi galimybę. Mes išklauseme ir įgyvendiname.

23. T. - Kokį poveikį jūsų manymu turi sportinis užsiėmimas paslaugų gavėjui?

S5 - Tai kaip ir sakiau, pagerėja nuotaika, pagerėja fizinė sveikata, hmm atsiranda kažkoks. Noras bendrauti. Hmm ir tiesiog Bendrystės toks jausmas atsiranda, kuomet kažką bendrai fizinį kažkokį aktyvumą užsiimam.

24. T. - Jūs manymu, koks yra šeimos požiūris centro lankytojų galimybes būti fiziškai aktyviems?

S5 - Manau, daugelis tėvų yra labai patenkinti, kad paslaugų gavėjai gauna tą progą pasportuoti, išeiti pasivaikščioti, tai yra tiesiog, galimybė išjudinti ammu jų vaikus iš to tokio užsisėdėjimo kartais namuose. Ir mes džiaugiamės, kad galime prisidėti prie šito, gražaus tikslo.

25. T. - Kas jums kaip specialistui kelia motyvaciją užsiimti kokia nors veikla su paslaugų gavėjais?

S5 - Tiesiog, noras jiems padėti, noras padėti paslaugų gavėjams.

26. T. - Ačiū už jūsų atsakymus.

S5 - Prašom.

Paslaugų gavėjų charakteristika*Tiriamųjų informantų (paslaugų gavėjų) kodavimas ir charakteristikos*

Kodas	Respondentų duomenys (negalia)	Lytis	Amžius	Darbinė patirtis/išsilavinimas	Su kuo kartu gyvenama
R1	Nenurodė. Negalėjo kalbėti iki 7 metų, vos nemirė.	Vyras	24	Darbinės patirties nėra	Su tėčiu
R2	Cerebrinis paralyžius nuo gimimo	Vyras	Nenurodė	Jaunuolių tarybos narys	Su mama
R3	Nuo gimimo cerebralinis paralyžius	Vyras	42	Vidurinis išsilavinimas	Su šeima
R4	Nenurodė. Nuo vaikystės, 16 metų	Moteris	27	Pagrindinis išsilavinimas	Su mama
R5	Nenurodė	Vyras	Nenurodė	Darbinės patirties nėra.	Su mama
R6	Negalia atsirado susirgus meningitu, nuo 2 metų	Moteris	45	Išsilavinimas 9 klasės, darbinės patirties nėra.	Su mama
R7	Turiu nuo gimimo epilepsijos priepuolių, esu sveikas	Vyras	50 metų	9 klasės baigtos	Su broliu
R8	Dešinės pusės paralyžius, nuo gimimo	Vyras	26 metai	Darbas centre	Su mama
R9	Proto negalia	Vyras	40 metų	Nenurodė	Su tėvais
R10	35 procentų darbingumas, neveiknumas, negalia nuo gimimo	Vyras	37 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai
R11	40 procentų nedarbingumas nuo gimimo	Nenurodė	34 metai	Vidurinis išsilavinimas	Savarankiško gyvenimo namai
R12	35 procentų darbingumas, negalia nuo gimimo	Vyras	41 metai	Nenurodė	Savarankiško gyvenimo namai (grupiniai)
R13	35 procentų darbingumas, negalia nuo gimimo	Vyras	18 metų	Mokausi spec. mokykloje	Savarankiško gyvenimo namai
R14	35 procentų darbingumas, negalia nuo gimimo	Vyras	29 metai	Spec. Mokykla	Savarankiško gyvenimo namai
R15	35 procentai darbingumo, negalia nuo gimimo	Vyras	38 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai
R16	25 procentai darbingumo, negalia nuo gimimo	Vyras	36 metai	Spec. mokykla	Grupinio gyvenimo namai

Darbuotojų charakteristika*Tiriamųjų informantų (darbuotojų) kodavimas ir charakteristikos*

Kodas	Lytis	Amžius	Darbo stažas Centre	Išsilavinimas	Pareigos
S1	Moteris	44	17	Universitetinis, pedagogika	Užimtumo specialistė
S2	Moteris	29	6	Nenurodė	Kineziterapeutė
S3	Moteris	31	6	Aukštasis	Ergoterapeutė
S4	Moteris	33	5	Koleginis	Masažuotoja
S5	Moteris	35	5	Universitetinis, Socialinis darbas	Socialinė darbuotoja
S6	Moteris	42	10	Aukštasis neuniversitetinis	Socialinė darbuotoja
S7	Moteris	26	4	Socialinio darbo išsilavinimas	Socialinė darbuotoja
S8	Moteris	42	Nenurodė	Aukštasis	Užimtumo specialistė
S9	Moteris	Nenurodė	20	Aukštasis	Socialinė darbuotoja
S10	Vyras	Nenurodė	10	Aukštasis, universitetinis, socialinis darbas	Socialinis darbuotojas
S11	Moteris	65	46	Nebaigtas aukštesnysis	Bendros praktikos slaugytoja
S12	Moteris	31	6	Nenurodė	Socialinė darbuotoja
S13	Moteris	40	7	Aukštasis išsilavinimas	Užimtumo specialistė
S14	Moteris	39	14	Aukštasis išsilavinimas	Užimtumo specialistė
S15	Moteris	49	6	Socialinio darbo išsilavinimas	Socialinė darbuotoja
S16	Moteris	61	6	Aukštasis išsilavinimas	Užimtumo specialistė
S17	Moteris	41	7	Aukštasis universitetinis	Socialinė darbuotoja
S18	Moteris	24	2	Neuniversitetinis aukštasis	Užimtumo specialistė
S19	Moteris	45	12	Aukštasis universitetinis	Socialinė darbuotoja