

## **Соціально – педагогічні характеристики формування здорового способу життя в умовах діяльності клубів за місцем проживання**

Дипломна робота з соціальної педагогіки  
(освітньо-кваліфікаційний рівень  
«Бакалавр»)

студентки **4** курсу **42** групи  
галузі знань:

**0101 Педагогічна освіта**

напрямку підготовки:

**6.010106 Соціальна педагогіка**

***Бондарчук Катерини Миколаївни***

Керівник:

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри соціальної  
педагогіки та педагогічної  
майстерності

**Залібовська-Ільницька Зоя  
Володимирівна**

Рецензент: кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри природничих та  
соціально – гуманітарних дисциплін  
КВНЗ «Житомирський інститут  
медсестринства»  
**С. Д. Поплавська**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Формування здорового способу життя як науково-педагогічна проблема .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Сутність, принципи та структура соціально-педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я в молоді.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Перспективи розвитку та особливості діяльності клубів в Україні .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Висновки до розділу 1 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1. Програма дослідження здорового способу життя.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.3. Програма формування здорового способу життя.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.4. Охорона праці .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Висновки до розділу 2 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>7</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>11</b>

## **ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство вступило у фазу поступального розвитку, в умовах якого соціально-економічні та політичні перетворення спрямовані на утвердження гуманістичних цінностей та ідеалів, створення розвиненої економіки і стійкої демократичної системи. Важливе місце в цьому процесі займають питання, пов'язані з життєдіяльністю самої людини, її здоров'ям і способом життя. Протягом останніх років в Україні спостерігається поступове зниження чисельності населення та середньої тривалості життя. Збереження та зміцнення фізичного здоров'я населення країни – загальнонаціональна проблема, вирішення якої можливе лише на науковій основі, що в свою чергу, передбачає консолідацію зусиль дослідників, що працюють в різних науково-практичних галузях: педагогіки, медицини, фізіології, психології і т.д.

У науково-дослідній, освітній та практичній діяльності, спрямованій на вирішення проблем формування здорового способу життя населення значну роль можуть і повинні відігравати культурно-дозвіллієві установи: клуби, будинки і палаци культури, культурно-розважальні та культурно-оздоровчі центри, парки культури та відпочинку та ін. Саме клуби за місцем проживання є ключовою ланкою в системі соціального виховання дітей та молоді. Специфіка колективів таких позашкільних закладів за місцем проживання – в неформальному статусі, побудові за принципом

відкритості для всіх бажаючих, являють собою, різноманіття організаційних форм, різнобічних інтересів і потреб дітей та підлітків. Діяльність дитячих, підліткових та юнацьких клубів за місцем проживання спрямована на соціально-корисну організацію вільного часу дітей, підлітків, молоді. Значні можливості клубних закладів у формуванні здорового способу життя обумовлені реальними передумовами, в яких можуть функціонувати або функціонують установи цього типу. Соціально-педагогічний зміст їх діяльності, широта функцій, різноманітність організаційно-методичних форм, засобів і методів виховного впливу на підростаюче покоління, дозволяють позитивно впливати на поширення ідей здорового способу життя.

Дослідженням даної проблеми в соціально-медичному аспекті займалися такі науковці як Є. П. Ільїн, А. С. Макаренко, Д. У. Ністерян, С. А. Сухомлинський. Можливості використання різних технологій соціально-культурної діяльності в формуванні особистості відображені в наукових працях А. В. Мудрика, В. О. Бебика, М. М. Ярошенко, О. О. Вишняк, М. В. Головатого, Є. І. Григор'євої та ін.

Однак, незважаючи на наявність численних робіт, присвячених проблемам формування здорового способу життя молоді, спеціальних досліджень, які розкривають в достатній мірі соціально-педагогічний потенціал клубних закладів у вирішенні цієї проблеми, не виявлено. Саме тому нами визначено тему дослідження: "Соціально-педагогічні характеристики формування здорового способу життя в умовах діяльності клубів за місцем проживання".

**Об'єкт дослідження** – особливості здорового способу життя.

**Предмет дослідження** – формування здорового способу життя в умовах діяльності клубів за місцем проживання.

**Гіпотезою дослідження:** ефективність формування здорового способу життя в умовах діяльності клубів зростає, якщо застосовувати тренінгові програми з пропаганди здорового способу життя.

**Мета дослідження** – дослідити соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя в умовах діяльності клубів.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати особливості формування здорового способу життя як науково-педагогічної проблеми.
2. Визначити сутність, принципи та структуру соціально-педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я в молоді.
3. Проаналізувати перспективи розвитку та особливості діяльності клубів в Україні.
4. Дослідити особливості формування здорового способу життя в умовах діяльності клубу за місцем проживання.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань дослідження було використано аналіз науково-методичних джерел, анкету для вивчення рівня орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, опитувальник на виявлення вміння вести здоровий спосіб життя, методику вивчення спортивної мотивації (опитувальник Р. А. Пілояна, в модифікації Е. Г. Бабушкіна), методи кількісної та якісної обробки отриманих результатів.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилося на базі підліткового клубу "Дружба", вул. Східна 68; підліткового клубу "Орлятко", вул. Шевченка 102; підліткового клубу "Берегиня", вул. Шевченка 24. В дослідженні приймали участь 50 підлітків.

**Теоретичне значення дослідження:** проаналізовано і систематизовано психолого-педагогічні концепції з особливостей формування здорового способу життя, визначено сутність, принципи та структуру соціально-педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я в молоді, проаналізовано перспективи розвитку та особливості діяльності клубів в Україні.

**Практичне значення дослідження:** досліджено особливості

формування здорового способу життя в умовах діяльності клубу за місцем проживання.

**Публікації за темою дослідження.** Бондарчук К. Соціально-педагогічні характеристики здорового способу життя в умовах діяльності клубів за місцем проживання / К. Бондарчук //

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел. Робота викладена на 82 сторінках друкованого тексту.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз дослідження соціально-педагогічних характеристики формування здорового способу життя дав можливість визначити, що:

1. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Для здорового способу життя важливе значення має організована боротьба зі шкідливими звичками, які дезорганізують людину, послабляють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Великого значення для формування здорової особистості має рухова активність. Здоровий спосіб життя в більшості залежить від рухової активності, від віку та режиму дня, а також ставлення до необхідності вести здоровий спосіб життя.

2. Формування здорового способу життя найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосередніше сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навики й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. В цьому контексті важливе значення має сім'я, дитячий садок, школа, найближче оточення особистості, а також

держава в цілому. Молода людина більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

3. Практичну реалізацію державної політики у сфері організації дозвілля, задоволення культурно-дозвіллевих потреб особистості здійснюють заклади і установи, які підпорядковуються органам освіти, культури, спорту, органам у справах сім'ї та молоді. Це напрям діяльності позашкільних навчальних закладів, клубів за місцем проживання, дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл естетичного виховання, клубних закладів, центрів дозвілля, бібліотек, театрів, музеїв. Діяльність клубів базується на принципі інтересу. Направлений інтерес створює сприятливу психологічну установку у відвідувачів і робить процес соціалізації ефективнішим. Клуби відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості, оскільки вберігають її від негативного впливу оточуючого середовища. Оскільки в процесі колективного дозвільного проведення часу відбувається зміцнення відчуття товариства, зростання ступеня консолідації, стимулювання трудової активності, вироблення життєвої позиції, навчання нормам поведінки в суспільстві.

В результаті проведеного дослідження визначено, що:

4. За анкетною для вивчення рівня орієнтації учнів на здоровий спосіб життя 48% досліджуваних підлітків мають високий рівень орієнтації на здоровий спосіб життя та статевої культури, а ще 34% достатній. Вони не



палять, оскільки вважають, що тютюнопаління не додає авторитету в очах однолітків і сильно шкодить як їх здоров'ю, так і здоров'ю оточуючих. Постійно займаються фізичною культурою та ведуть здоровий спосіб життя. 18% досліджуваних мають середній рівень орієнтації на здоровий спосіб життя та статевої культури. Вони орієнтовані на здоровий спосіб життя негативно відносяться до людей, які вживають наркотики або токсичні речовини, однак, алкоголь та тютюнопаління, навіть не зважаючи на сильну шкоду для здоров'я, для них не є надзвичайно негативними, оскільки вони відзначають, що інколи можуть випити, чи викурити цигарку, але це не є нормою, а проявляється час від часу.

5. За опитувальником на виявлення вміння вести здоровий спосіб життя 46% досліджуваних мають високий рівень орієнтації на здоровий спосіб життя та ще 32% мають достатній рівень орієнтації на здоровий спосіб життя. Вони добре організовують режим праці та ефективного відпочинку, що безумовно, сприяє зміцненню здоров'я і приводить до високих результатів діяльності. Часто в них спостерігається регламентованість і монотонність життя, однак, вони не тільки все встигають зробити, але і змістовно відпочити. Вони намагаються робити все не поспішаючи, маючи при цьому резерв часу, оскільки не відкладають справи на потім. У 22% досліджуваних продіагностовано середній рівень орієнтації на здоровий спосіб життя. Життя в такому напруженому режимі робить їх шанси на збереження доброго здоров'я невисокими. Їм потрібно змінити свої шкідливі навички та звички та більш свідомо відноситися до формування здорового способу життя.

6. За методикою вивчення спортивної мотивації Р. А. Пілояна фактор задоволення духовних потреб – самоствердження, самовираження, виконання суспільного обов'язку притаманний для 32% підлітків. Завдяки заняттям спорту вони стверджують свою індивідуальність, розкривають та в більшій мірі пізнають свої можливості. Фактор зацікавленості спортсмена в накопиченні знань, виробленні спеціальних навичок, що

допомагаю досягти успіху виявляється провідним для 40% підлітків. Завдяки успіхам в спорті вони намагаються досягти власного благополуччя. Прагнуть мати в своєму арсеналі нові навички для досягнення позитивного результату діяльності та підвищення ефективності змагальних дій. Фактор зацікавленості спортсмена в накопиченні знань про своїх конкурентів представлений у 10% підлітків. Вони прагнуть знати про здатність конкурента мобілізувати зусилля у відповідальний момент, а також, якої тактики він переважно притримується. Намагаються зібрати інформацію про слабкі сторони конкурента, про його фізичні недоліки. Фактор зацікавленості спортсмена у відсутності психогенних явищ, що негативно відображаються на результатах змагальної діяльності є провідним для 18% досліджуваних. Для них важливою є відсутність хвилювання перед змаганнями та наявність почуття впевненості, яку може забезпечити найближче оточення, всіляко підтримуючи та стимулюючи до діяльності.

7. Подальші дослідження будуть спрямовані на застосування запропонованої в роботі тренінгової програми з впровадження та пропаганди здорового способу життя. Особлива увага в які приділяється формуванню активної життєвої позиції підлітка, юнака чи дівчини щодо власного здоров'я, оволодіння навичками прийняття правильного рішення, відмови та протистояння тиску збоку тих, хто не дотримується здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Технології соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді / Т. Ф. Алексеєнко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2013. – № 2. – С. 19–24.
2. Бабенко Н. Б. Педагогічні умови організації сімейного дозвілля в сільських клубних закладах: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.06 теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності / Бабенко Надія Борисівна. – К.: КНУКіМ, 2004. – 20 с.
3. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту / І. Бакіко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008. – №3-4. – С.28-30.
4. Білик В. Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В. Г. Білик, С. А. Ігнатенко, К. В. Палієнко, В. В. Солнцева, С. В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 431-434.
5. Борисенко Н. Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, В. О. Мовчанюк, Л. Е. Меламент, Г. В. Рудь // Лікарська справа. – № 5/6. – 2012. – С. 181–184.
6. Васічкина О. В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О. В. Васічкина, В. О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №11. – С. 221-225.
7. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу /

О.Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13-15.

8. Гриценко О. А. Клуб / О. А. Гриценко // Нариси української популярної культури / За ред. О. Гриценка. – К.: УЦКД, 2008. – С. 245–259.

9. Гриценко О. Культура і влада. Теорія і практика культурної політики в сучасному світі / Олександр Гриценко. – К.: УЦКД, 2009. – 228 с.

10. Дукачева Л. В. Планирование клубных мероприятий: выявление досуговых предпочтений на основе социологических опросов / Л. В. Дукачева // Справочник руководителя учреждений культуры. – 2003. – №7. – С.79–86.

11. Заверико Н. В. Технології соціально-педагогічної діяльності / Н. В. Заверико // Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник / [за ред. І. Д. Зверєвої]. – К.: Центр навчальної літератури, 2009. – С. 147–160.

12. Заверико Н. В. Теоретичні засади соціально-педагогічної технології роботи з підлітками / Н. В. Заверико // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – № 2. – Серія 11. Соціологія. Соціальна робота. Управління. – С. 80–86.

13. Загрекова Л. В. Теория и технология обучения: учеб. пособ. для студ. пед вузов / Л. В. Загрекова, В. В. Николина. – М.: Высш. шк., 2004. – 157 с.

14. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.

15. Кузмінський А. І. Педагогіка: підручник / А. І. Кузмінський, В. Л. Омеляненко. – К.: Знання, 2007. – 447 с.

16. Культурна політика в Україні. Аналітичний огляд / За ред. О. Гриценка. – К.: УЦКД, 2007. – 160 с.

17. Липский И. А. Технологический потенциал социально-

педагогической деятельности / И. А. Липский // Педагогика. – 2004. – №9. – С. 34–42.

18.Лисяк В. М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом / В. М. Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 30-33.

19.Лютий В. П. Технологія соціальної роботи : конспект лекцій / В. П.Лютий – К.: Академія праці та соціальних відносин ФПУ, 2010. – 75 с.

20.Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / Л. Мазуренко. – К.: Шк. Світ, 2008. – 128 с.

21.Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – №1 (13). – С. 37–40.

22.Міщай Ю. В. Школа сприяння здоров'ю – важлива складова здоров'язбережувального освітньо-виховного середовища // Науково-методичне забезпечення модернізації системи освіти: методичний вісник №48 / Ю. В. Міщай; укладачі А. Б. Іванко, А. С. Бик. – Кіровоград, 2012. – С. 288–296.

23.Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.

24.Никифорова Г. С. Психологія здоров'я: учебник для вузов / Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

25.Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. –

Вип. 3. – С. 20–23.

26.Останіна Н. С. Клубна робота з учнівською молоддю: [метод. рекомендації] / Н. С. Останіна. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2007. – 48 с.

27.Петрова І. В. Культурно-дозвільна діяльність в клубних закладах (за матеріалами розвинених зарубіжних країн) / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 71 с.

28.Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.

29.Поліщук В. П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя: навч. посіб. / В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротеєва. – К.: Генеза, 2008. – 175 с.

30.Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

31.Савицька Л. І. Культурно-соціологічний аналіз здорового способу життя / Л. І. Савицька, В. О. Аврахов // Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право, 2010. – № 1. – С. 25-29.

32.Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти: посібник для вчителів і методистів початкового навчання / О. Я. Савченко. – 2-ге вид. – К.: Богданова А.М., 2009. – 226 с.

33.Солопчук М. С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М. С. Солопчук, А. В. Заїкін, Д. М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2010. – №10. – С. 233-235.

34.Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.

35.Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології: навч.-метод. посіб / С. Я. Харченко, Н. П. Краснова, Л. П. Харченко. – Луганськ: Альма – матер, 2005. – 552 с.

36.Цимбалюк Н. М. Модернізація закладів культури клубного типу / Н. М. Цимбалюк // Культурно-дозвілєва сфера України: динаміка змін та перетворень: монографія; під наук. ред. Цимбалюк Н. М. – К.: Держ. акад. керів. кадрів культури і мистецтв, 2003. – С.25–38.

37.Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2012. – С. 64-68.

38.Bedworth A. The Profession and Practice of Health Education / A. Bedworth, B. Bedworth. – WM. Brown Publishers, 2001. – 472 p.

39.Community Organizing and Community Building for Health. – Rutgers, the state University of New Jersey, 2005. – 489 p.

40.Hall G. Psychology of motivation / G. Hall. – New York: John Wiley & Sons, 2001. – 563 p.

41.Tones K. The power to choose: Health Education and the New Public Health / K. Tones. – UK: Health Education Unit, Leeds Polytechnic, 2000. – 164p.

