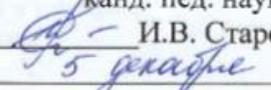


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ  
физической культуры и спорта

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о. заведующего кафедрой  
канд. пед. наук, доцент

 И.В. Стародубцева  
5 кафедре 2018 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВОСПИТАННИКОВ 16-17 ЛЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ЗАКРЫТОГО ТИПА

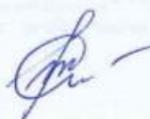
49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа  
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения



Васева  
Лариса  
Фаршатовна

Научный руководитель  
канд.пед.наук, доцент



Стародубцева  
Ирина  
Викторовна

Рецензент:  
Начальник ФКУ  
Тюменская воспитательная  
колония УФСИН России  
по Тюменской области



Опарин  
Евгений  
Александрович

Тюмень 2018

## АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена проблеме формирования ценностных ориентаций у воспитанников, содержащихся в учреждениях закрытого типа. В рамках исследования изучены основные подходы и условия развития ценностных ориентаций; исследован уровень развития ценностных ориентаций у юношей 16-17 лет, являющихся воспитанниками учреждения закрытого типа Тюменской области; определены приемы развития ценностных ориентаций в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности у воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа; экспериментально обоснована их эффективность.

Работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений, содержит таблицы и 2 рисунки.

Объем работы составляет 80 страниц машинописного текста.

Общий объем литературных источников – 87.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ВОСПИТАННИКОВ (16-17 ЛЕТ) В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗАКРЫТОГО ТИПА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	9
1.1. Сущность понятия «ценностные ориентации» в научной литературе....	9
1.2. Проблема развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа в психолого-педагогических исследованиях	17
1.3. Роль физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа.....	26
1.4. Психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа .....	34
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	39
2.1. Методы исследования.....	39
2.2. Организация исследования .....	42
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	44
3.1. Результаты исследования развития ценностных ориентаций воспитанников на начальном этапе эксперимента.....	44
3.2. Приемы и условия развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в физкультурно-оздоровительной деятельности .....	47
3.3. Эффективность приемов и условий по развитию ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа в физкультурно-оздоровительной деятельности .....	50
ВЫВОДЫ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73
Приложение 1 .....	73

Приложение 2 .....	74
Приложение 3 .....	75
Приложение 4 .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема ценностей как важного психологического конструкта личности занимает одно из ведущих мест в исследовании человеческого поведения и его саморегуляции. Ценности ориентируют деятельность индивида, выступают механизмом регуляции его поведения, существенно влияя на процесс становления личности в целом. Являясь многоаспектным психологическим образованием, ценности системно характеризует культурное развитие человека.

Ценностные ориентации являются важнейшей характеристикой личности, составляют основу направленности ее деятельности, отражают отношение человека к себе, своему здоровью, окружающему миру и другим людям.

Особо остро проблема развития ценностных ориентаций стоит для воспитанников учреждений закрытого типа, чье число непрерывно увеличивается в Российской Федерации.

Статистические данные свидетельствуют, что в последние годы непрерывно увеличивается количество детей, которые воспитываются в учреждениях закрытого типа, которым присуще несформированность ценностных ориентации на образование, труд, семью, здоровье, здоровый образ жизни[3].

Сегодня проблема психологического и физического здоровья населения Российской Федерации стоит особо остро. Здоровье является важнейшим индикатором благополучия общества и является неременным условием его интеллектуального и духовного потенциала, его социальной стабильности и гармоничного развития. Охрана и укрепление здоровья населения невозможны без решения проблем подрастающего поколения.

Проблеме развития ценностных ориентации в научной педагогике уделяется значительное внимание.

Вопрос развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа отражен в трудах ученых: Е.А.Багринцева, М.К. Бардышевская, М.Ю.Кондратьев, Л.М. Митина, В.С.Мухина, Т.Я. Сафонова, А.А. Сидоренко и др. Исследования В.И.Кливер, Н.Н. Орловой, Т.Н. Семенковой посвящены ценностным ориентациям воспитанников интернатных учреждений и детских домов, однако формирование этих ценностей рассматривается лишь в аспекте профессионального самоопределения [11].

На возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа указывали такие ученые как: Г.В.Безверхняя, С.Г.Бугаев, М.Б. Волошина, М.Я. Виленский, В.А. Винник, Т.Ю. Дельцова, М.М.Мусанова [7].

Мы проанализировали теоретические разработки ученых и пришли к заключению, что проблема развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа в процессе физического воспитания недостаточно изучена, и по этой причине выбрана в качестве темы данной работы.

**Объект исследования:** процесс физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа.

**Предмет исследования:** условия и приемы развития ценностных ориентаций в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у воспитанников 16-17 лет, содержащихся в учреждениях закрытого типа.

**Цель исследования:** опытно-экспериментальное обоснование условий и приёмов развития ценностных ориентаций в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у воспитанников 16-17 лет, содержащихся в учреждениях закрытого типа.

**Гипотеза исследования:** использование приемов и условий физкультурно-оздоровительной деятельности, которая включает:

- мероприятия, направленные на увеличение объема знаний в сфере здоровья, здорового образа жизни,

- развитие ценностного отношения к понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни»,

- повышение уровня физической подготовленности (развитие выносливости, силы),

улучшит показатели сформированности ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет, содержащихся в учреждениях закрытого типа.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить основные подходы и условия развития ценностных ориентаций у воспитанников, содержащихся в учреждениях закрытого типа, определить особенности этого процесса;

2. Исследовать уровень развития ценностных ориентаций у юношей 16-17 лет, являющихся воспитанниками учреждения закрытого типа;

3. Определить приемы развития ценностных ориентаций в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности у воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа.

4. Экспериментально обосновать эффективность условий и приемов развития ценностных ориентаций у воспитанников учреждений закрытого типа в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для решения поставленных задач исследования были выбраны следующие **методы:**

1. Анализ и обобщение литературных источников;

2. Педагогические наблюдения;

3. Тестирование;

4. Анкетирование;

5. Опытно-экспериментальная работа;

6. Методы математической статистики.

**Практическая значимость исследования:**

разработанные условия и приемы могут быть использованы педагогами по физической культуре учреждений закрытого типа с целью развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ВОСПИТАННИКОВ (16-17 ЛЕТ) В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗАКРЫТОГО ТИПА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1. Сущность понятия «ценностные ориентации» в научной литературе**

Раскроем сущность феномена «ценностные ориентации» в научной литературе, однако прежде рассмотрим термин «ценности».

Понятие «ценность» широко используется в философской, психологической, социологической литературе для определения человеческой, социальной и культурной значимости определенных явлений действительности, их соотнесения с основными потребностями общества и индивида, отдельных общественных групп [70].

Ценность - это то, что может ценить личность, то, что для нее значимо и представляет важность [25].

Ценности содержат в себе побудительную составляющую, поэтому они играют важную роль в преобразовании реальности личности, выполняют функцию основания, направляя индивидуальные и коллективные действия, обеспечивая пределы для действия и деятельности индивидов, играют ведущую роль в объединении для совместных, коллективных действий [26].

Проблемы ценностей, их сущности, видов касались в своих трудах такие ученые как: В. Брожик, В.С. Братусь, М.М. Далгатова, Е.Г.Кузнецова, Д.А. Леонтьев, А.А. Ручка и др.

Ряд исследователей (В. Брожик, А.А. Ручка и др.) трактуют ценности, как критерии, используемые людьми для совершения выбора и обоснования своих действий, оценки себя, событий, других людей [23].

По М. Рокичу [75] ценности занимают в системе убеждений индивида центральное положение и выступают в качестве руководящих принципов

жизни, определяя то, как нужно себя вести и какому состоянию или образу жизни стоит соответствовать и стремиться.

Е.Г. Кузнецова под ценностями рассматривает общечеловеческие ценности, которые присвоены индивидом [39].

Д.А. Леонтьев [46] ценности определяет как «консервированные» отношения индивида с миром, которые отражают инвариантные аспекты общечеловеческого опыта. Согласно позиции автора, личностные ценности имеют место не только в процессе осуществления той или иной деятельности, но и непосредственно на этапе возникновения конкретно-ситуативных мотивов - мотивобразающем этапе конкретной деятельности, и находят отражение в структуре конкретных мотивов, в их смысловой характеристике. Личностные ценности выступают в качестве смыслообразующих относительно мотивов деятельности, смысловых конструктов и смысловых диспозиций личности. Д.А.Леонтьев уточняет, что иерархия ценностей личности носит неизменный характер в отличие от потребностей, побудительная сила которых постоянно меняется. Системе потребностей присуща «динамическая иерархия». Изменение ценностей личности влечет за собой кризис в ее развитии.

Схожую позицию относительно ценностей находим в работах К.Клакхона [89], который указывает на то, что в отличие от потребностей, которые характеризуются в структуре мотивации личности динамичностью и ситуативной изменчивостью, ценности стабильны, абсолютны, и не зависят от внешних обстоятельств. Исследователь отмечает, что ценности личности отражение групповых или универсальных ценностей, которые своеобразно интерпретируются и акцентируются каждым индивидом.

Согласно позиции В.С. Братуся, ценности – это осознанные, «отрефлексированные» наиболее общие смысловые образования. В понимании исследователя ценности, как основные конструируемые единицы личности, определяют главные и относительно постоянные отношения

индивида к основным сферам жизни: к миру, к другим людям, к самому себе [10].

По мнению В.С. Братуся, ценности личности являются связующей нитью между духовной культурой общества и духовным миром индивида, между общественным бытием и индивидуальным, выступают неким механизмом, который детерминирует индивидуальную жизнедеятельность, социокультурными регуляторами, формами представленности последних в психологической структуре личности.

С точки зрения М.М. Далгатова [21], ценности - компоненты структуры личности, которые выступают регуляторами поведения и проявляются во всех сферах жизнедеятельности человека.

Согласно позиции А. Маслоу, ценности столь же значимы для личности, как физиологические потребности. Причем, по мнению автора, эти личностные ценности связаны друг с другом иерархически и эволюционно, занимая места соответственно своей силе и важности в структуре личности.

Близкой к точке зрения А. Маслоу является позиция Э. Фромма, который считал, что ценности структурированы и образуют иерархию, в которой ряд некоторых высших ценностей определяет все остальные, которые необходимы для реализации первых. Высшие ценности направляют поступки и чувства индивида.

По мнению Х. Хекхаузена, ценности трактуются в качестве диспозиций личности. Ценностные диспозиции «высшего» порядка развиваются только в процессе онтогенеза, зависят от социализации, а значит от социальных норм той среды, в которой живет и воспитывается человек.

В научной литературе понятия «ценности» и «ценностные ориентации» часто рассматриваются как синонимы, где ценности личности обозначаются понятием «ценностные ориентации».

Впервые термин «ценностная ориентация» был введен в общественную науку У. Томасом и Ф. Знанецким. Данное понятие использовалось исследователями для обозначения ситуации интернализации ценностей

индивидом, когда последние превращались в сознательные регуляторы его поведения.

Я. Мусек трактует ценностные ориентации в качестве форм функционирования ценностей на личностном уровне, в качестве личностных ценностей.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев не отличают от личностных ценностей ценностные ориентации и рассматривают последние как индивидуальную форму репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. С позиции ученых, ценностные ориентации способствуют устойчивости личности, обуславливают определённую и последовательность в ее поведении, постоянство взаимоотношений индивида с социальным миром, выступая важнейшим фактором мотивации поведения последнего, составляют основу социальных поступков личности, влияя на процесс личностного выбора [28].

По мнению В.Б. Ольшанского, ценностные ориентации - личностное измерение ценностей; дифференцирование объектов по их значению для индивида, выявление личностного смысла различных объектов, содержательная наполненность личности, внутренняя основа ее внешнего взаимодействия с различными объектами. От того, какие ценности войдут в структуру личности (материальные или духовные) будет зависеть и ее поведение, таким образом, ценности влияют на выбор линии поведения человека.

Согласно позиции А.Г. Здравомыслова и В.А. Ядова, ценностные ориентации – это относительно устойчивое, социально обусловленное отношение человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, рассматривающихся индивидом в качестве предметов, целей и средств для удовлетворения потребностей его жизнедеятельности [28].

По мнению В.А. Ядова [87], ценностные ориентации, как и общая направленность интересов личности, выступают регулирующим фактором её социального поведения.

А.И. Сурина эксплицирует ценностные ориентации в качестве оценочного отношения индивида к совокупности материальных и духовных благ, которые являются для нее предметами, целями и средствами для удовлетворения своих потребностей [73].

М.С. Яницкий указывает, что ценностные ориентации выступают связывающим звеном между внутренним миром личности и окружающей действительностью, образуя сложную многоуровневую иерархическую систему, и, выступая, в качестве одного из важнейших компонентов структуры личности между мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов [88].

Согласно В. Франклу, ценностные ориентации - смыслы, которые присущи многим членам общества, всему человечеству на протяжении всего исторического развития, «универсалии смысла», переживая которые, человек обретает смысл жизни.

Интерес для исследования представляет точка зрения Д.А. Леонтьева, который считал, что ценностные ориентации – это сознательные представления или убеждения субъекта в отношении ценного для него объекта. Тем не менее ученый разделяет ценностные ориентации индивида от его реального ценностного поведения. Исследователь полагает, такая ценностная регуляция не отражается в сознании индивида независимо от того, что последнее мотивируется, регулируется ценностями. Этим объясняется фактическое различие реального «ценностного поведения» личности от декларируемого [46].

Таким образом, по мнению ученого, ценностные ориентации личности задают общую направленность деятельности. В структуре зрелой, развитой личности субъективные ценности выполняют роль перспективных жизненных стратегических целей и жизненных мотивов. Их реализация может быть выражена в виде вклада личности в культуру, создании личностью новых объективированных формам - ценностей.

Система ценностей личности складывается в ходе деятельностного распределения индивидом содержания объективированных материальной и духовной культурой общественных ценностей. Этот процесс является ее значительной составляющей частью социализации личности.

А. В. Иващенко отмечает, что в процессе индивидуального личностного развития формирование системы ценностей может осуществляться путем интериоризации ценностей больших и малых социальных групп, в ходе их превращения в исходные точки мотивации личности, одновременно с индивидуальными потребностями, являющимися более ранними с позиции генетики.

Следует отметить, что каждой личности свойственна своя специфическая иерархия личностных ценностей.

С. С. Бубнова выделяет несколько иерархических уровней в системе ценностных ориентаций индивида:

- ценности абстрактные (материальные, социальные, духовные);
- ценности как свойства личности (ответственность, общительность, эмпатия, активность и др.);
- ценности как наиболее характерные способы поведения личности [11].

Ценности внешнего статуса и ценности низшего статуса малоподвижны, а те, что занимают промежуточное положение, находятся в постоянном движении.

По функциональному значению (М. С. Яницкий) личностные ценности М. Рокичем: подразделяются на две группы

- Ценности-цели или терминальные ценности,
- Ценности-средства или инструментальные ценности [88].

Терминальные ценности – это убеждения, что какая-либо конечная цель существования человека по общественному или личному мнению стоит того, чтобы прикладывать усилия к ее достижению.

Инструментальные ценности – это убеждения, что тот или иной образ действий по общественному или личному мнению является предпочтительным в любой ситуации.

Терминальные ценности, согласно Д.А. Леонтьеву [45], представлены:

- жизненными ценностями (работой, здоровьем, семейной жизнью, друзьями,) и ценностями абстрактными (развитием, познанием, творчеством, свободой);

- ценностями профессиональной самореализации (активной и продуктивной личной или общественной жизнью, интересной работой, творческой деятельностью) и ценностями личной жизни (любовью, наличием друзей, здоровьем, семейной жизнью, развлечениями);

- ценностями индивидуальными (творчеством, активной жизнью, свободой, развлечениями, достатком, уверенностью в себе, здоровьем) и ценностями межличностных отношений (счастливой семейной жизнью, наличием друзей,);

- ценностями активными (свободой, активной деятельной жизнью, продуктивной жизнью, интересной работой) и ценностями пассивными (окружающий красотой жизненной мудростью, уверенностью в себе).

Инструментальные ценности представлены:

- ценностями этическими (порядочностью, непримиримостью к недостаткам, честностью)

- ценностями принятия других (чуткостью, широтой взглядов, терпимостью);

- ценностями профессиональной самореализации (твёрдой волей, ответственностью, исполнительностью)

- ценностями интеллектуальными (самоконтролем, образованностью)

- ценностями индивидуалистическими (независимостью, высокими запросами, твёрдой волей)

- ценностями конформистскими (самоконтролем, исполнительностью, ответственностью)

- ценностями самоутверждения (независимостью, высокими запросами, смелостью, непримиримостью, твёрдой волей)

– ценностями эмоционального мироощущения (честностью, жизнерадостностью, чуткостью);

– ценностями альтруистическими (широтой взглядов, чуткостью, терпимостью);

– ценностями межличностного общения (жизнерадостностью, воспитанностью, чуткостью).

В зависимости от направленности личности на сохранение (регресс) или на развитие, в научной литературе [38] ценности подразделяются на ценности развития (высшие ценности) и ценности сохранения (регрессивные ценности).

Все перечисленные ценности соответствуют разным стадиям развития индивида и проявляются в разных сферах жизнедеятельности личности.

В результате научного поиска по проблеме исследования установлено, что ценностным ориентациям присущи общие признаки, среди которых исследователи (М.Рокич, Ш. Шварц, У. Билски и др.) выделяют следующие:

- истоки ценностей находятся в культуре, обществе, а также самой личности;

- влияние ценностей имеет место практически во всех социальных феноменах;

- общее число ценностей, которые являются достоянием человека, весьма невелико;

- все представители социума имеют одни и те же ценности, однако в различной степени;

- ценности представлены в системы и упорядочены в иерархическом порядке по степени важности;

-ценности имеют непосредственное отношение к конечным состояниям или поведению, которые определяются как желательные;

-ценностям свойственен ситуативный характер;

- ценности регулируют выбор или оценку поведения, событий [28].

Таким образом, ценностные ориентации – компоненты структуры личности; интериоризированные индивидом ценности общества, отдельных его групп, которые имеют специфическую иерархию и выступают регуляторами и мотивами поведения и деятельности человека.

## **1.2. Проблема развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа в психолого-педагогических исследованиях**

Рассмотрим особенности развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа в психолого-педагогических исследованиях, однако прежде рассмотрим понятие «учреждение закрытого типа».

Учреждения закрытого типа подразделяются на стационарные социальные учреждения,

воспитательные колонии [56].

Стационарные социальные учреждения – учреждения, в которых могут получить место для проживания и все необходимые условия для жизни, обучения и воспитания дети-сироты, дети, лишенные попечения родителей, беспризорные дети.

Стационарные социальные учреждения представлены:

- детскими домами,

- интернатами для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

- приютами.

В указанные специальные учреждения несовершеннолетние могут быть направлены до достижения ими 18-летнего возраста.

Воспитательные колонии для несовершеннолетних – закрытые учреждения, в которых отдельно от взрослых отбывают наказание за

совершенное преступное деяние несовершеннолетние правонарушители в виде лишения свободы по приговору суда в возрасте от 14 до 18 лет. [59].

В воспитательных колониях концентрируются наиболее социально неадаптированные подростки. Личность несовершеннолетнего преступника еще не сформирована и находится в процессе своего дальнейшего развития.

подавляющая часть воспитанников не имеет образования, соответствующего возрасту. Каждый 12 ребенок, оставшийся без попечения родителей. Растет количество подростков, фактически утративших связь с родителями.

В Тюменской воспитательной колонии на профилактическом учете по состоянию на 01.09.2017 года состоит 45% осужденных от общей численности спецконтингента, из них 5% на двух профилактических учетах, значительное количество осужденных отбывают наказания за тяжкое и особо тяжкое преступления. 14 осужденных за насильственные действия сексуального характера (ст. 132 УК РФ)

За изнасилование (131 УК РФ) 5 подростков. Большинство подростков до осуждения не посещали учебные заведения.

Важным фактором, регулирующим поведения воспитанников, являются нормы криминальной (тюремной) субкультуры, являющейся совокупностью духовных и моральных ценностей, регламентирующих неофициальную жизнь заключенных в местах лишения свободы.

В учреждения закрытого типа могут быть помещены несовершеннолетние, которые нуждаются в особых условиях воспитания, обучения и требуют специального педагогического подхода [78].

В воспитательных колониях содержатся несовершеннолетние с ограниченными возможностями здоровья или несовершеннолетние, имеющие заболевания, вызывающие необходимость содержания, воспитания и обучения в .

Согласно положениям Приказа Минобрнауки России от 20.02.2014 № 134 «О категориях несовершеннолетних, направляемых в учреждения

закрытого типа, реализующие адаптированные основные образовательные программы», в данный тип учреждений помещаются несовершеннолетние с задержкой психического развития, несовершеннолетние с легкой степенью умственной отсталости [60].

Основанием для содержания несовершеннолетних обозначенных учреждениях закрытого типа являются постановление судьи, приговор суда.

Следует отметить, что несовершеннолетний может быть направлен в воспитательную колонию до достижения им возраста восемнадцати лет, однако не более, чем на три года.

Развитие ценностных ориентаций - сложный и длительный процесс, основными сущностными характеристиками которого можно считать непрерывность и бесконечность [54].

В научной литературе имеет место ряд подходов к развитию ценностных ориентаций, среди которых можно выделить:

- интегративный подход,
- неопрагматический подход,
- гуманистический подход [54].

Интегративный подход, сторонниками которого выступают С.И.Гессен, Б. Вильсон, Бэрроу, включает в себя педагогические, психологические, философские, социологические и этические знания, касающиеся воспитательного и поведенческого аспекта личности и ориентирован на формирование у человека тех ценностных ориентации, которые бы отвечали «подлинным интересам человека, гуманным отношениям между людьми в обществе, возникновению и проявлению социальной ответственности за судьбы мира и выживания человечества». В основе данного подхода лежит связь ценностных ориентации с потребностями личности, воздействие на эмоции и чувства человека, которые способствуют превращению тех или иных ценностных установок в его убеждения.

Согласно непрагматическому подходу (А. Маслоу, А. Комбс, Т.Браммельд) формировать ценностные ориентации личности необходимо в процессе приобретения ею индивидуального опыта, обусловленного внутренним миром человека и теми социальными установками, которые существуют в обществе.

С позиции гуманистического подхода (П. Херст, А. Харрис, М.Уорнок) развитие ценностных ориентаций личности осуществляется, прежде всего, в процессе интеллектуального развития, развития интеллектуальных способностей.

Так, представители выше рассмотренных направлений делают акцент на одном элементе развития ценностных ориентации:

- когнитивном,
- эмоциональном,
- деятельностном (поведенческом).

По нашему мнению, развитие ценностных ориентаций необходимо осуществлять в единстве всех элементов(когнитивного, эмоционального и деятельностного).

А.В. Кирьякова отмечает, что процесс развития ценностных ориентации представлен тремя фазами:

- вхождением индивида в мир ценностей, ценностных отношений;
- осмыслением само ценности, что связано с переоценкой ценностей, со становлением собственного «я»;
- формированием личностной шкалы ценностей, системы ценностных ориентаций, проектированием отношений личности к действительности [34].

Первую фазу ученый связывает с познанием, вторая фаза, по мнению А.В. Кирьяковой, связана с самооценкой, третья- с формированием шкалы ценностей личности.

Механизм развития ценностных ориентаций представлен такими составляющими (этапами):

- поиском,

- оценкой,
- выбором,
- проекцией.

В процессе познания посредством поиска осуществляется приобретение индивидом новых знаний и происходит одновременное обогащение личности в процессе ценностного освоения действительности.

Поиск непосредственно связан с оценкой ценности тех или иных объектов для личности. Оценка является основанием для выбора последних в качестве приоритетных или не значимых, проявления (или не проявления) соответствующего отношения к ним на поведенческом уровне [34].

Некоторые вопросы развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа отражены в трудах таких ученых как: Е.А. Багринцева, М.К.Бардышевская, В.И.Кливер, М.Ю.Кондратьев, Л.М.Митина, В.С. Мухина, Н.Н. Орлова, Т.Я. Сафонова, Т.А.Семенкова, А.А. Сидоренко и др.

Так, Т.А. Семенковой [71] выделены особенности развития ценностных ориентаций воспитанников образовательных учреждений интернатного типа, которые характеризуются: дифференцированной структурой ценностных ориентаций воспитанников, которая только начинает формироваться; несформированностью ценностных ориентаций на выполнение социальных функций; несформированностью опыта эффективного взаимодействия воспитанников в обществе; приоритетностью ценностных ориентаций на семейную жизнь; завышенной самооценкой степени готовности к жизни в семье и заниженной самооценкой степени готовности к труду, профессиональной деятельности[22].

Н.Н. Орлова в результате изучения ценностных ориентаций воспитанников детских домов пришла к заключению о том, что у них присущ низкий уровень сформированности ценностных ориентации на образование, труд, семью; низкий уровень осознания жизненных целей и идеалов, социальной компетентности, неадекватная, как правило, заниженная

самооценка, отрицательное отношение к себе, эгоистическая направленность личности, непонимание внутреннего мира других людей [54].

Е.А. Багринцева, Т.Я. Сафонова, А.А. Сидоренко отмечают, что у воспитанников закрытых учреждений несформированность ценностей здоровья, здорового образа жизни [4;70].

Субъектами развития ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа, по мнению Н.Н. Орловой и Т.А. Семенковой, являются педагоги и воспитатели.

Процесс развития ценностных ориентаций воспитанников, с точки зрения Т.А. Семенковой, представляет собой совокупность последовательных, целесообразных взаимодействий педагогов и воспитанников, которые направлены на:

- осознание личностью социально значимых ценностей,
- развитие их устойчивости в процессе воспитания личностных ценностных ориентаций,
- действенность личностных ценностей в воспитательно-образовательной деятельности.

Ученый отмечает, что развитие необходимых ценностных ориентаций воспитанников образовательных учреждений закрытого типа (Воспитательных колоний) является результатом процесса контролируемой социализации (воспитания) и осуществляется в двух направлениях:

- через оказание помощи в преодолении трудностей,
- через непосредственное формирование и развитие ценностных ориентаций.

Н.Н. Орловой выделены методы развития необходимых ценностных ориентаций воспитанников образовательных учреждений закрытого типа, среди которых:

- словесные,
- наглядные,
- практические,

- методы проблемного обучения,
- стимулирования и мотивации.

К словесным методам относятся: устное изложение материала педагогом (монолог), рассказ, объяснение, лекция, беседа, дискуссия, работа с книгой.

Наглядные методы представлены: наблюдением, иллюстрацией, демонстрацией.

К практическим методам отнесены: обучающие упражнения, «мозговой штурм».

Методы проблемного обучения представлены:

- эвристическим методом,
- поисковым методом,
- исследовательским методом.

Среди методов стимулирования и мотивации принято выделять: ситуации успеха, похвалу, игру, конкурсы, контроль, предъявление требований.

Наиболее эффективными для развития ценностных ориентаций личности в юношеском возрасте, по мнению Е.А. Васиной, являются:

- методы развития сознания (представлены: рассказом, объяснением, разъяснением, лекцией, беседой, увещанием, внушением, инструктажем, диспутом, примером);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (которые представлены: упражнением, приучением, педагогическим требованием, общественным мнением, поручением, воспитывающими ситуациями);

- методы стимулирования поведения (представлены: поощрением, наказанием) [15].

Средства развития ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа представлены:

- видами воспитывающей и развивающей деятельности (учением, трудом, художественно-творческой деятельностью);
- явлениями духовной и материальной культуры и природы;
- материальными объектами (техническими средствами, компьютерной техникой);
- беседами;
- экскурсиями;
- художественным конструированием;
- искусством;
- физкультурно-оздоровительной деятельностью и др.

В качестве организационных форм развития ценностных ориентаций М.К.Бардышевой выделены индивидуальные и индивидуально-групповые формы.

Особую роль в развитии ценностных ориентаций ученые отводят использованию разных форм воспитательно-образовательной деятельности, среди которых:

- самостоятельная работа, в том числе исследовательского характера (доклады, рефераты);
- изучение учебных предметов;
- игры,
- тренинги,
- моделирование социально значимых ситуаций,
- участие в общественно-значимой деятельности.

Л.М. Митина отмечает, что развитие ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа осуществляется непосредственно во время учебной и вне учебной воспитательной деятельности.

Вовне учебной деятельности развитие ценностных ориентаций воспитанников происходит наиболее результативно, чему способствует обстановка непринужденности, свободы, эмоционального подъема [36].

В качестве принципов формирования ценностных ориентаций у воспитанников учреждений закрытого типа Т.А. Семенкова выделяет:

- принцип равенства,
- принцип свободы,
- принцип демократии,
- принцип солидарности,
- принцип сохранения культурного разнообразия,
- принцип поддержания здоровья, жизненной и профессиональной направленности личности.

По мнению И.А. Арямова, развитие ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа следует выстраивать согласно с принципами:

- научности,
- системности и целостности,
- связи теории с практикой,
- вариативности форм и методов,
- алгоритмичности,
- гуманистической направленности,
- взаимодействия и взаимоуважения педагогов и воспитанников,
- активности и самостоятельности, самосовершенствования и самореализации,
- интереса,
- объединения усилий с институтами социума.

Данный процесс, по мнению автора, зависит от ряда факторов, которые представлены:

- конкретной воспитательной средой,
- соответствующей диагностикой формирования ценностей,
- условиями, в которых протекает этот процесс,
- степенью интеграции различных субъектов образования и воспитания[2].

Л.В. Бабородовой выделены обстоятельства, которые затрудняют формирование ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа, среди которых:

- нечеткая выраженность личностных ценностных ориентаций;
- неподготовленность большинства воспитанников к овладению ситуацией выбора, которая возникает на разных этапах их становления;
- неспособность к рациональному сочетанию общеобразовательной подготовки с процессами самообразования и самопознания в целях жизненного и профессионального роста [5].

Таким образом, развитие ценностных ориентаций воспитанников закрытых учреждений осуществляется в процессе воспитания в рамках учебной и вне учебной деятельности посредством широкого диапазона методов и средств.

### **1.3. Роль физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа**

Рассмотрим роль физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа, однако прежде раскроем сущность понятия «физическое воспитание».

Для более глубокого понимания сущности понятия «физическое воспитание» возьмём более общую относительно него категорию - «воспитание».

В «Педагогическом словаре» Г.М. Коджаспировой, А.Ю. Коджаспирова представлены различные трактовки изучаемой дефиниции, среди которых воспитание рассматривается в качестве: целенаправленной профессиональной деятельности педагога, которая содействует максимальному развитию личности ребенка, вхождению его в контекст

современной культуры, становлению его как субъекта собственной жизни, формированию его мотивов и ценностей; целостного, сознательно организованного педагогического процесса формирования и образования личности в воспитательных колониях, которые специально подготовлены; целенаправленной, управляемой и открытой системы воспитательного взаимодействия детей и взрослых, в которой воспитанник -паритетный участник; процесса и результата целенаправленного влияния на развитие личности, ее отношений, черт, качеств, взглядов, убеждений, способов поведения в обществе; целенаправленного создания условий для освоения человеком культуры, перевода ее в личный опыт посредством организованного длительного воздействия на развитие индивида со стороны окружающих социальных институтов, социальной и природной среды, с учетом его потенциальных возможностей с целью стимулирования его саморазвития и самостоятельности [37].

В.И. Смирнов под воспитанием в широком социальном значении рассматривает обеспечение передачи из поколения в поколение накопленного социально-культурного опыта, ценностей. В широком педагогическом значении – процесс целенаправленного развития личности в условиях специально организованной воспитательной системы. В узком педагогическом значении автор эксплицирует данное понятие как целенаправленное взаимодействие воспитателей и воспитанников, направленное на развитие определенных качеств, свойств, отношений человека; систему взаимодействия педагога и ученика, который обеспечивает развитие личности, формирование ее отношения к действительности (людям, к себе, семье, труду, государству, природе, миру вещей и т.д.) В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» воспитание–воспитание определяется как деятельность, которая направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-

нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства [79].

Процесс воспитания предусматривает последовательное изменение цели, задач, содержания, методов, форм, условий, которые необходимы для развития личности и достижения определенных результатов.

Следует отметить, что процесс воспитания имеет свои закономерности. Приведем наиболее важные из них, по мнению исследователей (Г.М. Коджаспирова, Л.С.Подымова).

1. Деятельность и общение индивида – основа воспитательного процесса. Поэтому чем целенаправленнее организована деятельность воспитанников, чем разумнее строится их общение, тем эффективнее проходит воспитательный процесс.

2. Человек усваивает социальный опыт, исходя из специфики своих потребностей, мотивов, интересов, функций личности в обществе, семье, кругу друзей. Воспитательный процесс представляет собой постоянную трансформацию внешних влияний на внутренние процессы личности, поэтому, чем существенней влияние на сознание, чувства, волю личности и чем выше ее активность и самостоятельность в деятельности и общении, тем выше результативность воспитательного процесса.

Основными компонентами воспитательного процесса являются:

- целевой, предусматривающий определение цели;
- содержательный, включающий в себя основные направления воспитательной деятельности;
- операционно-деятельностный, определяющий комплекс педагогических средств для достижения цели, задач;
- аналитико-результативный, в процессе реализации которого определяются изменения в уровне воспитанности индивида [76].

Важным моментом является то, что эффективность воспитательного процесса зависит от реализации основных принципов, среди которых:

- принцип гуманизации воспитания, который предусматривает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, счастье, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для его развития;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей: знание особенностей развития ребенка позволяет организовывать различные виды его деятельности, общения, что будет содействовать раскрытию потенциала его личности, создавая тем самым условия для самореализации, самораскрытия;

- принцип целостного подхода к воспитанию;

- принцип воспитания в деятельности и общении;

- принцип стимулирования ребенка к самовоспитанию;

- принцип национального воспитания.

Принципы воспитания определяют:

- цель,

- содержание,

- методы,

- формы организации воспитания.

Содержательным аспектом воспитания выступает физическое воспитание (наряду, например, с трудовым, экологическим и др.).

Физическое воспитание— это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным умениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и развитие осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Результатом физического воспитания выступает физическая культура личности.

Под физической культурой личности понимается в данном исследовании интегративная характеристика физического развития индивида, совокупность специальных физкультурных знаний, ценностных ориентаций в сфере физического совершенствования, двигательных

способностей (физических качеств), здорового образа жизни и, степень их реализации в повседневной жизни.

Далее перейдем к рассмотрению категории «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Изучение сущности понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность» отражено в работах: Ю.Е. Антонова, А.А. Артемьева, Т.А.Банниковой, В.К. Валиевой, Л.Н. Волошиной, Л.Д. Глазыриной, А.А. Горелова, Н.Н.Ермак, А.В. Кенеман, Я.К. Коблева, И.М. Козлова, М.Н. Кузнецовой, И.Мюллер, О.В. Решетняк, Т.Ф. Саулиной, Н.В. Седых, Э.Я. Степаненковой, В.И. Угнивенко, А.А. Фонякина, Д.В. Хухлаевой, В.Н. Шебеко, О.С. Шнейдер и др.

С точки зрения В.И. Угнивенко, физкультурно-оздоровительная деятельность-форма человеческой деятельности, которая представляет собой сознательно регулируемую двигательную активность человека, направленную укрепление собственного здоровья, сохранение оптимального физического состояния, воспитания бережного (ценностного)отношения к собственному здоровью, освоение опыта здорового образа жизни, формирование устойчивой потребности в двигательной активности.

В.К. Валиева под понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» понимает работу по организации и проведению специализированных регулярных занятий физическими упражнениями с оздоровительным уклоном [27].

В целом, обобщая воззрения выше перечисленных авторов на данный феномен, можно выделить несколько основных подходов, согласно которых физкультурно-оздоровительная деятельность рассматривается как:

- одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование здоровья индивида,
- деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья личности,

- сознательно регламентированная двигательная активность, которая направлена на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Основные формы физкультурно-оздоровительной работы представлены:

- гимнастикой,
- физкультминутками,
- спортивными и подвижными играми,
- физическими упражнениями,
- физкультурными праздниками,
- занятиями в спортивных секциях,
- оздоровительными лагерями,
- мероприятиями по закалке.

В результате научного поиска по проблеме исследования определены средства физкультурно-оздоровительной деятельности, которые представлены:

- физическими упражнениями,
- естественными факторами природы (солнце, воздух, вода),
- гигиеническими и оздоровительными процедурами.

Физические упражнения - организованная форма движения, двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания [39].

Физические упражнения классифицируются по нескольким основаниям: например, по характеру или анатомическому признаку [39]. Кроме того, выделяются упражнения со снарядами и на снарядах.

Естественные факторы природы включают: солнце, солнечные ванны; воздух, воздушные ванны; вода (обтирания, обливания, купания).

Гигиенические и оздоровительные процедуры – это мероприятия, порядок действий, направленные на гигиеническое содержание тела (кожи,

волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, закаливание организма, его оздоровление [41].

На возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере формирования ценностных ориентаций указывали ученые: Г.В.Безверхняя, С.Г.Бугаев, М.Б. Волошина, М.Я. Виленский, В.А. Винник, Т.Ю. Дельцова, М.М.Мусанова.

Например, М.Я. Виленский отмечает, что неотъемлемым элементом всякой деятельности, в частности физкультурно-оздоровительной, являются ценности. Они определяют её смысл и цели, нормы и правила. По мнению исследователя, в этом виде деятельности приобретает ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

С.Г. Бугаев отмечает, что в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у воспитанников осуществляется изменение отношения к своему здоровью, значительное улучшение показателей их физического и психофизического состояния [13].

Т.Ю. Дельцова пришла к заключению о том, что ценностные ориентации субъектов субкультуры в сфере физической культуры и спорта существенно различаются от ценностных ориентаций субъектов, не вовлеченных в эту сферу. Ценностные ориентации подрастающего поколения, задействованного в институте физической культуры и спорта имеют определенные внутренние конфигурации, выраженные в некоем комплексе отношений к здоровью, здоровому образу жизни, физическим качествам, направленности личности на занятия физической культурой и спортом [22].

В.А. Винником установлена эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности, среди которых: оздоровительная гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, виды спорта [16].

Г.В. Безверхняя отмечает, что физкультурно-оздоровительная деятельность обладает значительным потенциалом не только для

совершенствования физической подготовленности учащихся, улучшения их здоровья, но и выступает средством влияния на их личность, усвоения ею ценностей в сфере физического совершенствования [7].

В.Е. Пулов пришел к заключению относительно того, что занятия по физическому воспитанию могут облегчить приспособление личности к выполнению различных ролей вне их и выработку не только ценностных ориентаций в сфере физического совершенствования, но и более широких ценностных отношений к действительности [62].

Интерес для исследования представляют результаты исследований В. А. Кашубы, который отмечает, круг ценностных ориентаций, который формируется в процессе занятий физическим воспитанием достаточно широк и разнообразен. С точки зрения ученого последние представлены ценностными ориентациями на:

- физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение,
- здоровье,
- физическое развитие и развитие красивого телосложения,
- возможность удовлетворения своего честолюбия и личных достижений,
- здоровый образ жизни,
- профилактику и лечение заболеваний,
- укрепление характера и желание испытать себя, развиваться физически и , самосовершенствоваться;
- получение положительных эмоций [32]

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность обладает значительным потенциалом для формирования ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа, средством их физического воспитания, при умелом использовании которого возможно успешное достижение результатов в данной сфере.

#### **1.4. Психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа**

Рассмотрим психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа.

В Толковом словаре С.И. Ожегова под условием понимается то, от чего зависит другое (обусловленное), что делает возможным наличие состояния, процесса; обстоятельство, от которого что-нибудь зависит; среда, обстановка, которая является потенциальным моментом возникновения объекта, события.

В психологии понятие «условие», как правило, представлено в контексте психического развития и раскрывается через совокупность внутренних и внешних причин, определяющих психологическое развитие человека, ускоряющих или замедляющих его, оказывающих влияние на процесс развития, его динамику и конечные результаты [46].

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» отмечается, что к условиям относятся – организация образовательного процесса, которая обеспечит каждому человеку возможность само реализовать, свободно развивать свои способности на различном уровне и направленности в течение всей жизни; формы организации, методы обучения и воспитания; правовые и финансовые основы; электронные информационные и образовательные ресурсы; учебные территории; образовательные программы [79].

И.В. Ипполитова отмечает, что в образовательной практике понятие условие связано с психологическими и педагогическими аспектами. Психологический аспект представлен в контексте психического развития и раскрывается через совокупность внутренних и внешних причин, которые определяют психологическое развитие человека, влияющих на процесс развития и конечные результаты. Педагогический аспект предполагает

выявление и создание обстоятельств, обеспечивающих эффективность воздействия, связывает психологическое сопровождение с факторами и механизмами, обеспечивающими желаемое развитие процессов, явлений, свойств.

И.В. Зайченко отмечает, что психолого-педагогические условия – это совокупность психолого-педагогических средств, методов, способов педагогического взаимодействия, информационного содержания, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающая возможность целенаправленного педагогического воздействия на воспитанников для формирования ценностных ориентаций, определенных качеств личности, опыта поведения и деятельности.

Психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа отражены в работах исследователей: Е.А. Багринцева, Т.Я. Сафонова, А.А.Сидоренко.

Е.А. Багринцева отмечает, что развитие ценностных ориентаций, как и всякая управляемая деятельность, начинается с определения и постановки целей. В работе с воспитанниками в данном аспекте необходимо четкое определение ценностей, которые необходимо сформировать посредством физкультурно-оздоровительной деятельности. Ученый среди психолого-педагогических условий выделяет согласование и координацию деятельности специалистов (педагогов, воспитателей, спортсменов и др.), объединение их усилий для достижения синергетического эффекта в направлении реализации поставленных целей и задач. Исследователь отмечает, что достичь этого возможно посредством планирования, разработки планов совместных действий, которые включают конкретные или общие мероприятия, а также определение ответственных лиц за их реализацию [4].

Т.Я. Сафонова необходимым условием формирования ценностных ориентаций посредством физкультурно-оздоровительной деятельности считает знание объекта педагогического воздействия, изучение ценностей

здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций воспитанников, что позволит определить проблемные участки, необходимые направления работы, оптимальные методы воздействия. В результате своих исследований автор также пришла к заключению, что данный процесс в учреждениях закрытого типа будет эффективным, если в нем осуществляется:

- наполнение педагогического взаимодействия личностными смыслами;
- создание педагогом благоприятного психологического климата в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ценностное отношение педагогов к проблеме формирования ценностных ориентаций воспитанников;
- использование технологического подхода в процессе формирования ценностных ориентаций воспитанников,
- лично-ориентированная деятельность педагогов в процессе в процессе формирования ценностных ориентаций воспитанников [70].

Технологизацию в качестве психолого-педагогического условия развития ценностей здорового образа жизни воспитанников в учреждениях закрытого типа рассматривает и А.А.Сидоренко отмечая, что последняя позволяет подобрать такие методы, средства, с помощью которых можно обеспечить максимальную результативность этого процесса в рамках физического воспитания [72]. Кроме этого, исследователем выделен ряд и других условий, среди которых:

- реализация содержания формирования ценностных ориентаций воспитанников в учебной и внеучебной деятельности,
- вариативность форм работы,
- сотрудничество воспитанников и преподавателей,
- активное применение игрового и соревновательного методов,
- разработка программы формирования ценностных ориентации воспитанников на принципах гуманизации, демократизации, практико-ориентированной направленности и др.

На значительную роль игры в развитии ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа указывали Н.Н. Орлова, Т.А.Семенкова.

Т.А. Семенкова подчеркивала, что использование игровых форм на занятиях по физическому воспитанию способствует поддержанию устойчивого внимания, создает на занятиях повышенный эмоциональный уровень. Высокий эмоциональный подъем способствует более эффективному развитию ценностных ориентаций воспитанников. Главная особенность игр, по мнению исследователя, заключается в том, что задания, которые предлагаются, носят игровую форму и реализуются через игровую задачу [71].

Т.Я. Сафонова пришла к заключению, что применение принципа интеграции средств физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе формирования ценностей здорового образа жизни воспитанников, их комплексное использование будет способствовать:

- положительной динамике развития физических качеств воспитанников, их количественных и качественных показателей,
- разнообразию занятий воспитанников,
- повышению интереса к занятиям [70].

Кроме того, в качестве одного из условий ученые Е.А. Багринцева, М.К.Бардышевская, В.И.Кливер, выделяют применение на занятиях методов поощрения. Похвала помогает воспитанникам осознать свои достижения, мотивирует последних целеустремлённо заниматься, способствует формированию волевых качеств.

На наш взгляд, в качестве еще одного условия развития ценностей здорового образа жизни воспитанников учреждений закрытого типа следует выделить применение метода «брейнсторминг».

По мнению П.Хайда, это лучший способ сформировать у индивида необходимые ценности посредством привлечения его к воспитанию других,

эффективный способ информировать его через привлечение к информированию других [82].

Таким образом, психолого-педагогическими условиями развития ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа посредством физкультурно-оздоровительной деятельности определены: четкое определение ценностей, которые необходимо сформировать посредством физкультурно-оздоровительной деятельности; согласование и координация деятельности необходимых специалистов (педагогов, воспитателей, спортсменов и др.) для достижения синергетического эффекта в направлении реализации поставленных целей и задач; изучение ценностных ориентаций воспитанников; использование технологического подхода в процессе развития ценностных ориентаций; реализация содержания развития ценностных ориентаций воспитанников в учебной и внеучебной деятельности; вариативность форм работы; разработка программы развития ценностных ориентации воспитанников посредством физкультурно-оздоровительной деятельности на принципах гуманизации, демократизации, практико-ориентированной направленности; активное применение игрового и соревновательного методов, метода «брейнстормнг»; применение принципа интеграции средств физкультурно-оздоровительной деятельности; применение методов поощрения.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

1. Анализ и обобщение литературных источников
2. Педагогические наблюдения
3. Опытнo-экспериментальная работа
4. Тестирование
5. Анкетирование
5. Методы математической статистики

#### *Анализ и обобщение литературных источников:*

Литературные источники подбирались в связи с изучением проблемы развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа в процессе физического воспитания. Были проанализированы работы, освещающие сущность понятия «ценностные ориентации», особенности их развития у воспитанников учреждений закрытого типа. Изучались материалы, раскрывающие значение физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа. Кроме этого, были проанализированы работы, касающиеся психолого-педагогических условий развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа.

Общий объем литературных источников – 87.

#### *Педагогические наблюдения:*

Педагогические наблюдения были проведены в целях изучения физической подготовленности воспитанников 16-17 лет, выбора ее оптимальных показателей, а также методов для их диагностики.

#### *Опытнo-экспериментальная работа*

Целью нашего исследования является разработка и апробация условий развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа в процессе физического воспитания.

В исследовании приняло участие 60 воспитанников в возрасте 16-17 лет, содержащихся в учреждении закрытого типа.

Данная работа осуществлялась в несколько этапов. В начале и в конце эксперимента был проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций воспитанников.

### ***Педагогическое тестирование:***

Диагностика ценностных ориентаций воспитанников осуществлялась по таким показателям как: знания относительно роли здоровья, здорового образа жизни в жизни человека и общества (когнитивный критерий), наличие в системе ценностных ориентаций ценности «здоровье», «здоровый образ жизни» (эмоционально-оценочный критерий), физическая подготовленность: сила, выносливость (деятельностный критерий).

Для диагностики ценностных ориентаций по когнитивному критерию выбран метод «Незаконченные предложения», в частности такие предложения как: «На мой взгляд, ценность здоровья заключается в том, что ...», «Здоровый образ жизни – это...».

Для диагностики ценностных ориентаций по эмоционально-оценочному критерию использовалась методика М.Рокича, в частности списки терминальных и инструментальных ценностей, - для выяснения ранга ценностей: «здоровье», «здоровый образ жизни» в системе ценностных ориентаций подростков.

Диагностика физической подготовленности воспитанников 16-17 лет осуществлялась по показателям: сила, выносливость на основе нормативов для данного возраста. Выбор показателей основывался на том, что возрастной диапазон 16-17 лет является сенситивным для развития обозначенных физических качеств.

Для диагностики ценностных ориентаций по деятельностному критерию использовались следующие тесты:

Для диагностики силы применялся тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (норма: 20 раз), тест «прыжок в длину с места толчком двумя

ногами» (норма: 210 см.), «поднимание туловища из положения, лежа на спине» (норма: 40 раз за 1 мин.).

Для диагностики выносливости применялся тест «бег на 2 километра» (норма: без остановки 8,50).

Для оценки физического развития и функционального состояния воспитанников применялись: антропометрические методы и тест Руфье.

#### ***Метод анкетирования:***

Анкетирование применялось с целью изучения самооценки здоровья и психофизиологического состояния воспитанников 16-17 лет. В анкету входили такие вопросы: «Есть ли у вас потребность в дополнительных знаниях о способах поддержания и сохранения своего здоровья?»; «Занимаетесь ли вы дополнительно физической культурой, кроме уроков физкультуры?»; «Каким видом двигательной активности вы хотели бы заняться?», и предполагалась три варианта ответа. Таблицы представлены в Приложении 1 и 2.

#### ***Математическая обработка полученных данных***

Для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований применялась математическая статистика. Были определены следующие параметры:

$M$  - среднее арифметическое (использовалось для характеристики среднего уровня развития ценностных ориентаций юношей).

$m$  - средняя ошибка средней арифметической (применялась для определения степени точности результатов исследования).

$W$ - показатель прироста (использовался с целью определения разницы между первичными результатами развития ценностных ориентаций юношей и после проведения опытно-экспериментальной работы).

Индекс Кетле (применялся для оценки степени соответствия массы испытуемых их росту, выявления отклонений последней от нормы).

## 2.2. Организация исследования

Исследование проходило на базе учреждения закрытого типа, Тюменской области. Опытно-экспериментальная группа была организована из юношей в возрасте 16-17 лет, являющихся воспитанниками учреждения закрытого типа, число которых составило 60 человек. Опытно-экспериментальная работа проводилась с января 2016 по май 2018 г.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Первый этап (январь - март 2016 г.) включал в себя:

- анализ литературных источников;
- организацию опытнo-экспериментальной группы.

На данном этапе были проанализированы работы, которые освещают сущность понятия «ценностные ориентации», особенности их развития у воспитанников учреждений закрытого типа.

Изучались материалы, раскрывающие значение физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии ценностных ориентаций воспитанников учреждений закрытого типа.

Был проведен анализ работ, которые раскрывают психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях закрытого типа.

2. Второй этап (март-май 2016 г.) включал проведение контрольных исследований,

- разработку программы формирования ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, задачи которой были направлены на:

- увеличение объема знаний в сфере здоровья, здорового образа жизни,
- развитие ценностного отношения к «здоровью», «здоровому образу жизни»,

- повышение физической подготовленности (развитие выносливости, силы);

- внедрение приемов и условий внеучебную деятельность воспитанников учреждений закрытого типа в возрасте 16-17 лет.

4. Третий этап (октябрь 2017- апрель 2018 г.) включал в себя:

- обработку результатов исследования после опытно-экспериментальной работы с использованием методов математической статистики;

- теоретическую интерпретацию результатов исследования;

- оформление диссертационной работы: выводов, списка литературы, приложений.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Результаты исследования развития ценностных ориентаций воспитанников на начальном этапе эксперимента

В исследовании приняло участие 60 воспитанников учреждения закрытого типа. В процессе обработки данных, по методике «Незаконченные предложения» на констатирующем этапе эксперимента получены следующие результаты: идентифицировать с высоким уровнем сформированности ценностных ориентаций по когнитивному критерию можно лишь 30% воспитанников, 35% отнесено к среднему уровню знаний о ценности здоровья, сущности здорового образа жизни, 35% к низкому.

Таблица 1

Показатели сформированности ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет по когнитивному и эмоционально-оценочному критерию в начале эксперимента

Уровни	Когнитивный	Эмоционально-оценочный
Высокий	30% (18 чел.)	40% (24 чел.)
Средний	35% (21 чел.)	23,3% (14 чел.)
Низкий	35% (21 чел.)	36,7% (22 чел.)

В результате обработки данных на констатирующем этапе по методике М. Рокича установлено, что воспитанниками ценности «здоровье», «здоровый образ жизни» находятся на 3 месте после друзей, удовольствия у 36,7% (22 чел.), у 23,3% (14 чел.) занимает 7 место среди терминальных ценностей, у 40% (24 чел.) вообще не названы в качестве ценности.

Для оценки сформированности ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет по деятельностному критерию нами изучались их физическое развитие, функциональная и физическая подготовленность.

В начале педагогического исследования было проведено антропометрическое обследование воспитанников: измерение длины и массы тела испытуемых. Вес определялся на весах с точностью 100 граммов.

Для определения показателей физического развития воспитанников, мы изучили индексную оценку по Кетле.

Показатели антропометрического обследования подростков педагогического эксперимента представлены на таблицах 2.

Таблица 2

Показатели антропометрического обследования юношей 16-17 лет в начале эксперимента

Показатели	16 лет	17 лет
Длина тела (см.)	175,6±0,7	159,5±0,5
Масса тела (кг.)	75,1±0,8	64,7±0,7
Индекс Кетле (баллы)	21,4±2,1	22,3±2,3

По полученным данным антропометрического обследования юношей до эксперимента мы можем наблюдать, что в среднем значении индекс Кетле у юношей равняется 21,4 что в целом относится к норме, тем не менее, у 13,3% юношей наблюдается избыточный вес, их показатель выше нормы.

Кроме индексной оценки по Кетле в начале педагогического эксперимента был проведен тест Руфье, который позволяет оценить скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и характеризует общую работоспособность, а также то, насколько хорошо функционирует кардиореспираторная система испытуемых. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

### Показатели пробы Руфье воспитанников 16-17 лет

16-17 лет	Оценка пробы Руфьев %				
	отличная 1,5	хорошая 2-6,5	Удовл. 7,5-11,5	слабая 12,5-16,5	неудовл. 16,5
До эксперимента	8,3%	20%	30%	22,4%	19,3%

Выявлено снижение ЧСС в состоянии покоя и быстрое восстановление после нагрузки, что говорит об улучшении, аэробных возможностей организма подростков. Полученные данные свидетельствуют о повышении общей работоспособности испытуемых.

Для выявления уровня физической подготовленности мы провели тестирование, включающее в себя следующие испытания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 2 км. Все испытания проводились в одно и то же время, в одинаковых условиях для всех воспитанников, полученные результаты тестирования в начале и в конце педагогического исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние значения физической подготовленности подростков 16-17 лет в начале педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Возраст	
	16 лет	17 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норма: 10 раз)	4,5±0,8	15,1±0,7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (норма: 30 раз за 1 мин.)	15,3±2,3	21,7±2,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норма: 170 см)	143,4±2,3	176,8±2,3
Бег на 2 км (норма: без остановки, 11,20 мин.)	15,47 ±4,1	11,6 ±3,1

Из полученных данных физической подготовленности подростков 16-17 лет в начале педагогического эксперимента, можем наблюдать у воспитанников 16 лет наиболее низкие показатели, по сравнению с 17 летними воспитанниками. Особые различия наблюдаются в тесте прыжок в длину и сгибание, и разгибание рук. Соответственно существуют резервы для повышения показателей физической подготовленности воспитанников.

### **3.2. Приемы и условия развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в физкультурно-оздоровительной деятельности**

На основе полученных результатов и обобщения данных литературных источников были подобраны условия и приемы развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Задачи:*

- увеличение объема знаний в сфере здоровья, здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения к «здоровью», «здоровому образу жизни»;
- повышение физической подготовленности (развитие выносливости, силы).

Для развития физической подготовленности применялись серии упражнений:

- продолжительные схватки на ковре с партнером в высоком темпе (3 периода по 1 минуте);
- переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.);
- планка (3 периода по 1 минуте);
- выпрыгивания из полуприседа (20 раз);
- игры с элементами борьбы в высоком темпе ( приложение 3).

Занятия проходили во внеурочное время 2 раза в неделю.

Занятие, направленное на совершенствование физической подготовленности воспитанников, включало: подготовительную часть, основную часть, заключительную часть.

Количество повторений каждого упражнения зависело от самочувствия и подготовленности воспитанников. По мере освоения темпа и упражнений, последние усложнялись, а темп увеличивался.

Ведущими методами, которые использовались в работе, были:

- круговой метод,
- повторный метод.

В работе активно использовались игры: «Поймай лягушку», «Гонка на вылет», «Эстафета-поезд» и др.

Для развития ценностного отношения к здоровью были проведены такие мероприятия как: дискуссия на тему: «Здоровье и его значение для человека», семинар-презентация «Здоровый образ жизни и личность: прошлое, настоящее, будущее», беседа «Влияние занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортом на развитие личности», круглый стол на тему «Что значит здоровье для меня, для него, для них, для нас», просмотр видеоматериала на тему: «Здоровье и долголетие» с дальнейшим обсуждением с педагогом, совместно медицинскими работниками.

С целью освещения данной деятельности в репортаже относительно форм, направленных на развитие здорового образа жизни в учреждении, в основу которых положена активность самих воспитанников (проведение рекламной кампании «Модные тенденции здорового образа жизни»), был приглашен журналист местного телеканала, пресс служба УФСИН России по Тюменской области. Это стало дополнительным стимулом в процессе подготовки последних к данному мероприятию.

Одним из мероприятий, которое вызвало наибольший интерес воспитанников, стало проведение презентаций мини-проектов «Здорово! Здоровое питание!», «Здорово! Спорт!». Подготовку презентаций осуществляли воспитанники совместно со спортсменами г. Тюмени. В

основу данных мероприятий была положена мотивационная составляющая, которая заключалась в наполнении презентаций клипами-мотиваторами здорового образа жизни, кратким обзором дня спортсмена, рациона его питания.

Для развития навыков сохранения и укрепления здоровья были включены занятия во внеурочной деятельности по таким игровым видам спорта как: футбол, хоккей на траве, баскетбол, волейбол.

Особенностью проведения таких занятий стало приглашение тренеров, а также лучших спортсменов по данным видам спорта; проведение ими мастер-классов, совместных товарищеских игр, круглых столов, в рамках которых воспитанники имели возможность задать все интересующие вопросы спортсменам по игровым видам спорта. Так, среди вопросов воспитанников были следующие:

- «Как начинается ваш день?»),
- «Что нужно для того, чтобы быть в отличной спортивной форме?»),
- «Какой у вас режим дня?»),
- «Какой рацион питания у спортсмена?» и др.

Занятия по осваиванию обозначенных игровых видов спорта проводились два раза в неделю.

В течение двух недель воспитанники осваивали технику игры хоккей на траве, следующие две недели были посвящены футболу и т.д.

В своей работе по формированию ценностных ориентаций воспитанников руководствовались следующими принципами: развивающего обучения, интенсивности, воспитывающего обучения, последовательности и систематичности, сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, дифференцированного подхода.

Чтобы отследить наметившиеся тенденции в изменении функционального состояния, избежать возможного переутомления и ошибок техники выполнения упражнений перед каждым занятием проводился опрос воспитанников о самочувствии и наличии желания заниматься.

### 3.3. Эффективность приемов и условий по развитию ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет в учреждениях закрытого типа в физкультурно-оздоровительной деятельности

После экспериментальной работы уровень ценностных ориентаций по когнитивному критерию значительно улучшился (таблица 4, рис. 1-2).

Таблица 4

Показатели развития ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет по когнитивному и эмоционально-оценочному критерию в конце эксперимента

Уровни	16 лет	17 лет
Высокий	50% (30 чел.)	13,4% (8 чел.)
Средний	50% (30 чел.)	33,3% (20 чел.)
Низкий	-	53,3% (32 чел.)

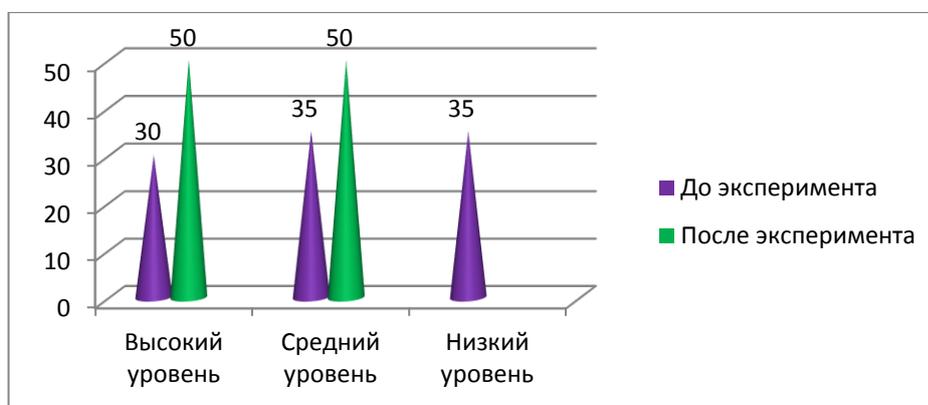


Рис. 1. Сформированность ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет по когнитивному критерию

Из данных видно, что после экспериментальной работы увеличилось число воспитанников на высоком и среднем уровнях сформированности ценностных ориентаций по когнитивному критерию на 20% и 15% и произошло снижение на низком на 35%.

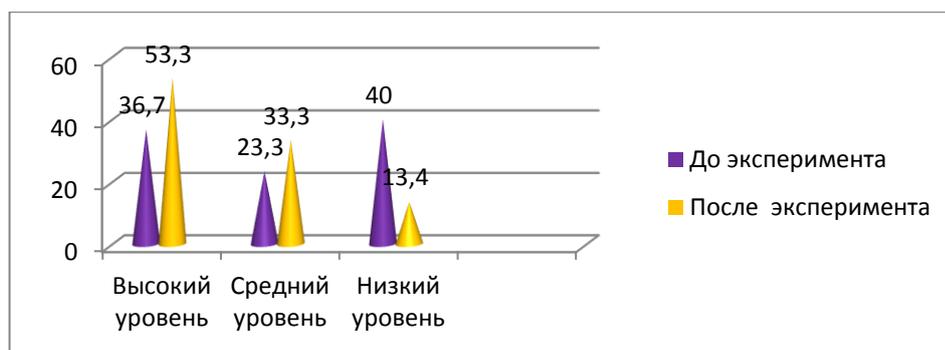


Рисунок 2. Развитие ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет по эмоционально-оценочному критерию

Из данных можно увидеть увеличение числа воспитанников на высоком и среднем уровнях сформированности ценностных ориентаций по эмоционально-оценочному критерию на 16,6% и 10% и произошло снижение на низком на 26,6%.

Таким образом, после экспериментальной работы выявлена динамика ценностных ориентаций по когнитивному и эмоционально-ценностному критериям. Результаты сформированности ценностных ориентаций по деятельностному критерию представлены ниже.

Показатели антропометрического обследования подростков до и после педагогического эксперимента представлены в таблицу 5.

Таблица 5

Результаты антропометрического обследования юношей 16 лет до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Длина тела (см.)	175,6±0,7	176,1±0,4
Масса тела (кг.)	75,1±0,8	72,6±0,6
Индекс Кетле (баллы)	21,4±2,1	18,8±1,2

После эксперимента у подростков 16 лет значение индекса Кетле в среднем составил 18,5, что соответствует нормальному физическому развитию (для данной возрастной группы), однако у 6,7% подростков 16 лет отмечен избыточный вес, соответственно и показатель выше нормы.

Данные представим графически на рисунке 3.

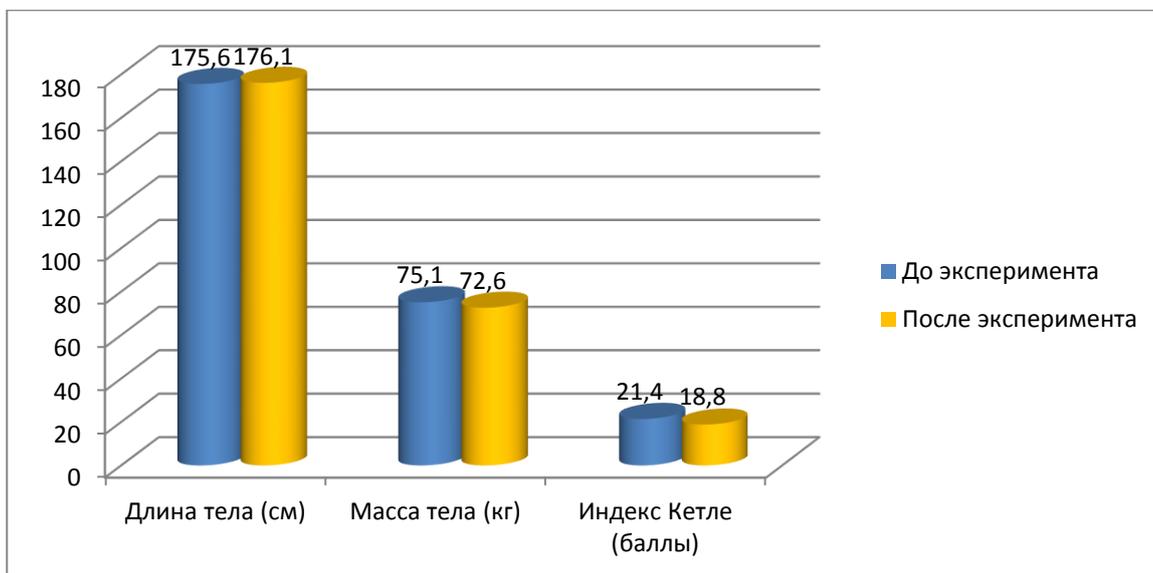


Рис. 3. Показатели антропометрического обследования юношей 16 лет до и после эксперимента

В конце педагогического исследования мы можем видеть значительные изменения в показателях индексной оценки по Кетле, средний ее показатель снизился на 2,6. Данное изменение связано с тем, что у юношей в повторном обследовании показатели массы тела имеют более низкое значение.

Таблица 7

Результаты антропометрического обследования юношей 17 лет до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Длина тела (см.)	159,5±0,5	160,1±0,3
Масса тела (кг.)	64,7±0,7	62,1±0,4
Индекс Кетле (баллы)	22,3±2,3	18,5±1,1

По полученным данным антропометрического обследования юношей до эксперимента мы можем наблюдать, что в среднем значении индекс Кетле у 17 летних равняется 22,3, что в целом относится к норме, тем не менее, у 20% 16 летних наблюдается избыточный вес, их показатель выше нормы.

После эксперимента у подростков 16 лет средний показатель значения индекса Кетле равняется 18,5, что относится к нормальному физическому развитию для этого возраста, тем не менее, у 6,7% подростков 16 лет наблюдается избыточный вес, их показатель выше нормы.

Данные представим графически на рисунке 4.

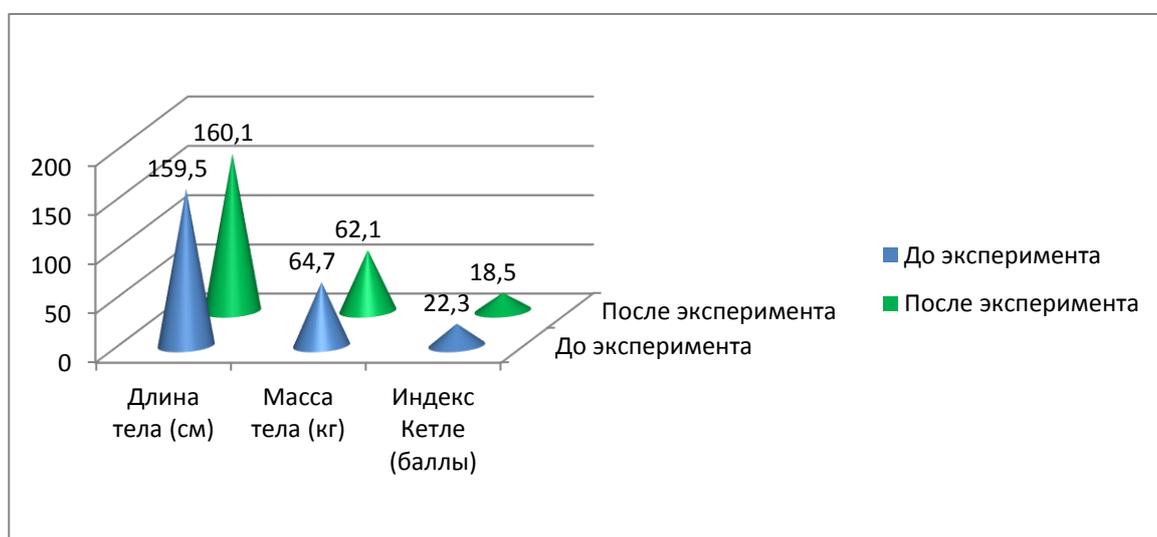


Рис. 4. Показатели антропометрического обследования подростков 17 лет до и после эксперимента

В конце педагогического исследования мы можем видеть значительные изменения в показателях индексной оценки по Кетле, средний ее показатель снизился на 3,8. Данное изменение связано с тем, что у подростков 16 лет в повторном обследовании показатели массы тела имеют более низкое значение.

Кроме индексной оценки по Кетле в начале и в конце педагогического эксперимента был проведен тест Руфье, который позволяет оценить скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и характеризует общую работоспособность, а также то, насколько хорошо

функционирует кардиореспираторная система испытуемых. Данные представлены в таблице 8.

Таблица 8

Показатели функциональных возможностей организма воспитанников 16-17 лет в начале и конце результата

16-17 лет	Оценка пробы Руфьев %				
	отличная	хорошая	удовл.	слабая	неудовл.
16-17 лет	1,5	2-6,5	7,5-11,5	12,5-16,5	16,5
До эксперимента	8,3%	20%	30%	22,4%	19,3%
После эксперимента	25%	48%	13%	9%	5%

Выявлено снижение ЧСС в состоянии покоя и быстрое восстановление после нагрузки, что говорит об улучшении, аэробных возможностей организма подростков. Полученные данные свидетельствуют о повышении общей работоспособности испытуемых.

Для выявления уровня физической подготовленности мы провели тестирование, включающее в себя следующие испытания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 2 км. Все испытания проводились в одно и то же время, в одинаковых условиях для всех воспитанников, получение результаты тестирования в начале и в конце педагогического исследования представлены в таблице 9.

Таблица 9

Уровень физической подготовленности подростков 16 лет в начале и конце педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Контрольные упражнения			Достоверность	
	До эксперимента	После эксперимента	t	P

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норма: 10 раз)	4,5±0,8	7,8±0,6	0,27	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (норма: 30 раз за 1 мин.)	15,3±2,3	21,3±0,7	3,5	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норма: 170 см)	143,4±2,3	151,2±3,1	5,4	>0,05

Данные представим графически на рисунке 5.

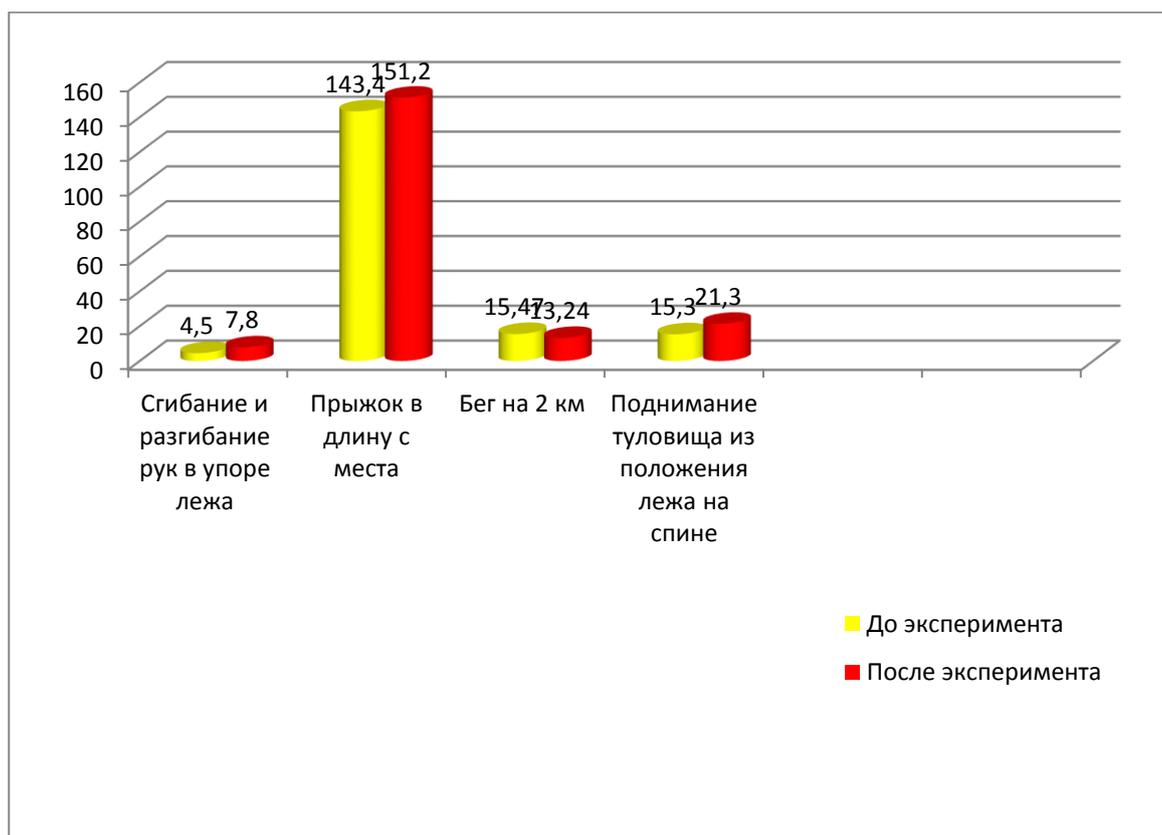


Рис. 5. Уровень физической подготовленности подростков 16 лет до и после эксперимента

Из полученных данных физической подготовленности подростков 16 лет в начале и в конце педагогического эксперимента, можем наблюдать положительную динамику изменения во всех показателях. Так, в испытании

«сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среднее значения показателя в конце педагогического исследования стало выше на 3,3, в показателе «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показатель стал лучше на 7,8, в тестах «бег на 2 км», «поднимание туловища из положения лежа на спине» увеличение произошло на 2,23 и 6.

Представим результаты подростков 17 лет (таблица 10).

Таблица 10

Уровень физической подготовленности юношей 17 лет в начале и конце педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Контрольные упражнения			Достоверность	
	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норма: 25 раз)	15,1±0,7	23,6±0,3	0,16	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (норма: 40 раз за 1 мин.)	21,7±2,5	34,9±0,7	3,2	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норма: 210 см)	176,8±2,3	189,2±2,1	4,3	>0,05
Бег на 2 км (норма: без остановки, 8,50 мин.)	11,6 ±3,1	8,38 ±2,2	0,18	>0,05

Данные представим графически на рисунке 6.

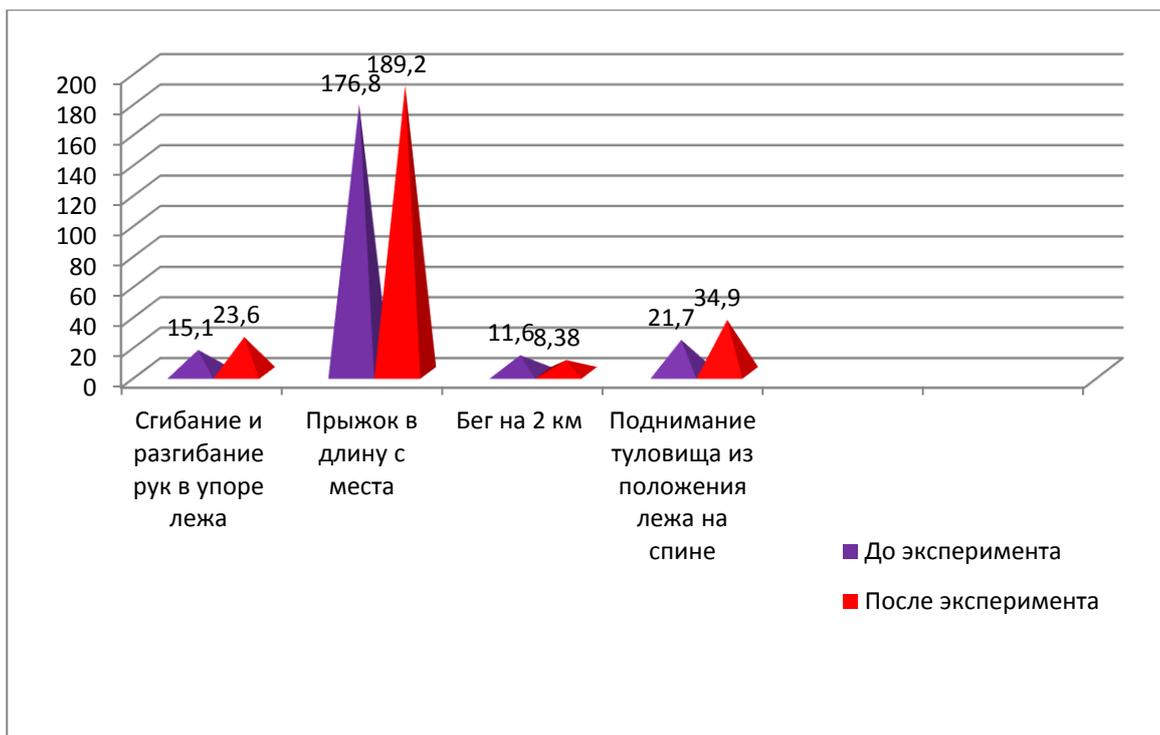


Рис. 6. Уровень физической подготовленности юношей 17 лет до и после эксперимента

Из полученных данных физической подготовленности юношей 17 лет в начале и в конце педагогического эксперимента, можем наблюдать положительную динамику изменения во всех показателях. Так, в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среднее значения показателя в конце педагогического исследования стало выше на 8,5, в показателе «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показатель стал лучше на 12,4, в тестах «бег на 2 км», «поднимание туловища из положения лежа на спине» увеличение произошло на 3,22 и 13,2.

Таким образом, у большинства воспитанников все показатели находятся в норме и соответствуют хорошему состоянию здоровья. В результате второго замера по методикам установлено, что показатели физической подготовленности воспитанников после экспериментальной работы достоверно улучшились, что указывает на эффективность экспериментального фактора – программы формирования ценностных ориентаций средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

В рамках исследования было проведено анкетирование по теме «Мое здоровье».

По данным анкетирования только 41,6% воспитанников оценивают своё здоровье как хорошее. При этом подавляющее число подростков (58,3%) испытывают потребность в дополнительных знаниях о способах поддержания и сохранения своего здоровья.

Недостаток соответствующих знаний косвенно подтверждается и при анализе ответов на вопросы, связанные с оценкой образа жизни респондентов. В частности: 5% из них делает утреннюю зарядку; только 25% воспитанников занимается дополнительно физической культурой после уроков. То есть, физическая активность сведена к минимуму, двигательный режим для этого возраста не достаточный. Указанный фактор оказывает влияние на показатели физического развития. 33,3 % опрошенных имеют избыточную массу тела (рисунок 7), у 48,3% воспитанников нехватка массы тела (рисунок 8,9).

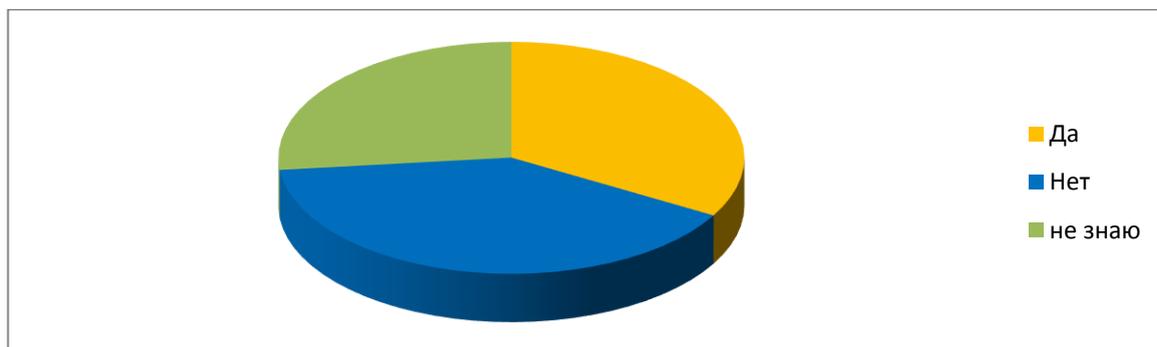


Рисунок 7. Результаты ответа на вопрос «Соответствует ли твой вес норме?»

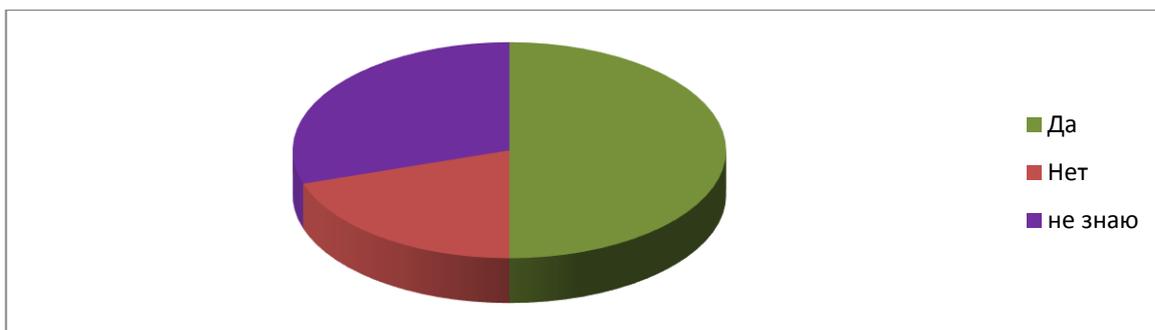


Рисунок 8. Результаты ответа на вопрос «Сколько раз в день ты питаешься, достаточный ли рацион?»

Анализируя ответы на вопрос «Сколько часов ты обычно спишь ночью?» (рисунок 9), можно увидеть, что 40% респондентов имеют недостаточный режим сна, вследствие чего организм не успевает восстанавливаться и может снижаться работоспособность.

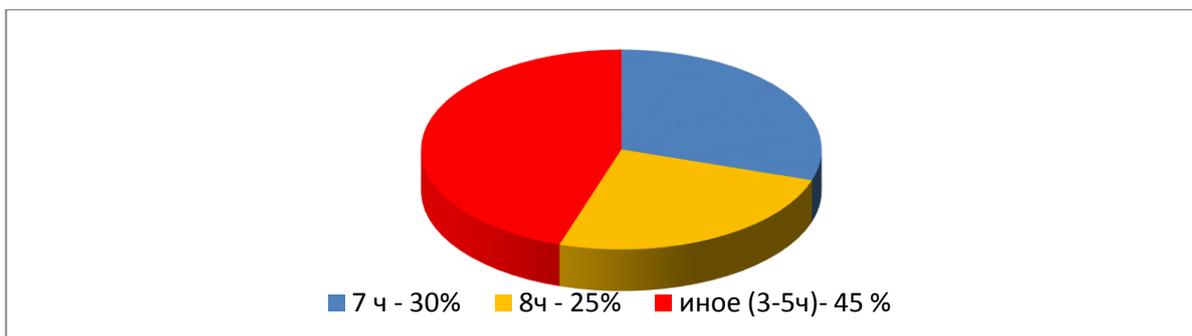


Рисунок 9. Результаты ответа на вопрос «Сколько часов ты обычно спишь ночью?»

На вопрос «Каким видом двигательной активности вы хотели бы заниматься?» 60% воспитанников ответили –борьбой, 73,3% юношей – спортивными играми, 8,3% воспитанников-оздоровительной гимнастикой, 10% -оздоровительным бегом, 3,4% - указали «иные виды активности».

Таким образом, анализ данных опроса, позволяет сделать следующие выводы:

- у 48,3% нарушен режим питания, что снижает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие;

- около 45% респондентов не соблюдают режим сна, что приводит к расстройству психического и физического здоровья;

- уровень двигательной активности характеризуется как низкий, что приводит к снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, к падению работоспособности и ослаблению защитных функций организма. У преимущественного большинства воспитанников он ограничен уроками физической культуры;

- 60% подростков хотели бы заняться борьбой, 73,3% воспитанников – спортивными играми.

Для оценки влияния занятий на функциональное состояние воспитанников 16-17 лет была изучена динамика на начало и конец эксперимента. Подросткам было предложено субъективно оценить психофизиологическое состояние по таким показателям, как общее самочувствие, сон, реакции на стрессовые ситуации, общая работоспособность в течение дня, интерес к занятиям, общее состояние здоровья. Анализ данных представленных в таблице 11, показывают положительную динамику (таблица 11).

Таблица 11.

Результаты психофизического состояния воспитанников в начале и в конце педагогического эксперимента

Показатели	Субъективная оценка, результаты в %							
	отлично		хорошо		удов		неудов	
	До эксп	После эксп	До эксп	После эксп	До эксп	После эксп	До эксп	После эксп
Общее самочувствие (эмоциональный фон, настроение)	42%	43%	53,5%	56%	3%	1%	1,5%	0%
Сон	35,8%	38%	43,2%	49%	18,5%	13%	2,5%	0%
Реакции на стрессовые	15,7%	17,7%	43,3%	45%	34,5%	35%	6,5%	2,3%

ситуации		%			%			
Общая работоспособность в течение дня	28%	30,5 %	60%	61,5%	12%	8%	0%	0%
Интерес к занятиям ФК	30%	33%	65,5%	67%	4.5%	0%	0%	0%
Общее состояние здоровья (заболеваемость)	10%	13%	65%	68%	15%	13,6%	10%	5,4%

После проведения второго замера по методикам установлено, что самооценка здоровья воспитанников после экспериментальной работы по выделенным показателям повысилась.

Из полученных данных физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале и в конце педагогического эксперимента, можем наблюдать положительную динамику изменения во всех показателях.

Таким образом, у большинства воспитанников все показатели находятся в норме и соответствуют хорошему состоянию здоровья. В результате второго замера по методикам установлено, что показатели физической подготовленности воспитанников после экспериментальной работы достоверно улучшились, что указывает на эффективность экспериментального фактора – программы формирования ценностных ориентаций средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Только 41,6% воспитанников оценивают своё здоровье как хорошее. При этом подавляющее число подростков (58,3%) испытывают потребность в дополнительных знаниях о способах поддержания и сохранения своего здоровья.

## ВЫВОДЫ

1. В результате исследования установлено, что физкультурно-оздоровительная деятельность обладает значительным потенциалом для развития ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях закрытого типа, при умелом использовании которого возможно успешное достижение результатов в данной сфере.

2. В результате констатирующего этапа эксперимента установлено, что большинство воспитанников не владеют в полной мере знаниями относительно значимости здоровья и здорового образа жизни (высокий уровень – 30%, средний уровень – 35%, низкий уровень – 35%); не признают их в качестве ценностей (высокий уровень – 36,7%, средний уровень – 23,3%, низкий уровень – 40%) и имеют низкие показатели физической подготовленности.

3. Психолого-педагогические условия развития ценностных ориентаций у воспитанников учреждений закрытого типа в физкультурно-оздоровительной деятельности должны включать:

-обозначение ценностей (здоровье, здоровый образ жизни, развитие физических качеств и красивое телосложение), которые необходимо сформировать посредством физкультурно-оздоровительной деятельности;

-согласование и координацию деятельности необходимых специалистов (педагогов, воспитателей, спортсменов и др.) для достижения эффективности реализации поставленных целей и задач;

-изучение ценностных ориентаций воспитанников; использование разностороннего подхода в процессе развития ценностных ориентаций; реализация содержания развития ценностных ориентаций воспитанников в учебной и внеучебной деятельности; вариативность форм работы;

-разработку условий развития ценностных ориентации воспитанников посредством физкультурно-оздоровительной деятельности на принципах гуманизации, демократизации, практико-ориентированной направленности;

-активное применение игрового и соревновательного методов и т.д.

4. В результате реализации условий и приёмов развития ценностных ориентаций в физкультурно-оздоровительной деятельности достигнута положительная динамика:

- в уровне знаний о здоровье и здоровом образе жизни (высокий уровень – 50% (в начале эксперимента 30%), средний уровень – 50% (в начале эксперимента 35)); признания их в качестве ценностей (высокий уровень – 53,3% (в начале эксперимента 36,7%), средний уровень – 33,3% (в начале эксперимента 23,3%)), низкий уровень – 13,4%);

- в показателях физической подготовленности, оцениваемой по результатам тестов «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину с места, «поднимание туловища из положения лежа на спине», «бег на 2 км»: 16 лет – 13,24; 17 лет – 8,38).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артеменко Н.В. помещение несовершеннолетнего, совершившего преступление, в специальное учебно-воспитательное учреждение: теоретические и правоприменительные аспекты/ Артеменко Н.В.// Вопросы ювенальной юстиции. – 2012.- № 6. – С.12-18.
2. Арямов И. А. Изучение ребенка в детском доме // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия / Ред.-сост. В. С. Мухина. М.: Просвещение, 1981. - С. 22-27.
3. Асташина М.П. Оздоровительная физическая культура. / Асташина М.П.– М.:Лира, 2012. – 123с.
4. Багринцева Е.А. Роль социально-психологических характеристик в формировании здоровья подростков в школе-интернате Текст. / Е.А. Багринцева // Здоровоохранение РФ. - 2013. - №5. - С. 27-28.
5. Байбородова, Л.В. Проблемы социального воспитания детей-сирот / Л.В. Байбородова, М.А. Ковальчук, М.И. Рожков. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. - 71 с.
6. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России/ Бауэр В.Г.// Спорт для всех. 2011. - № 1.- С.50-56.
7. Безверхняя Г.В. Формирование ценностных ориентаций в процессе физического воспитания студентов/ Безверхняя Г.В.//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2012.- № 2. –С.12-17.
8. Божович Л.И. Психологическое изучение детей в школе-интернате / Л.И. Божович. -М.: Дрофа, 2011. -145с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование./ Божович Л. И.- М.: Просвещение, 2012. - 441 с.
- 10.Братусь Б. С. Аномалии личности / Б.С.Братусь. - М.: Мысль, 1988. - 301 с.

11. Бубнова С.С. Методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности. Методы психологической диагностики. Вып. 2./ Под ред. А.Н. Воронина. -М.:Лира, 2012. - С. 144 -157.
12. Бубнова С. С. Ценностные ориентации личности, как многомерная нелинейная система / Бубнова С. С.// Психологический журнал.- 2012. - № 5. - С. 38-44.
13. Бугаев С.Г. Внешние и внутренние условия формирования ценностных ориентаций школьников: на материале занятий по физической культуре[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/vneshnie-i-vnutrennie-usloviya>
14. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников./Вайнбаум Я.С.-М.: Дрофа, 2011.- 64 с.
15. Васина Е. А. Ценностные ориентации личности в юношеском возрасте/ Васина Е. А.: автореф. дис. канд. псих, наук.- СПб., 1993. - 19 с.
16. Винник В.А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности/ Винник В.А.: автореф. дис. канд. пед. наук.-М., 1991. -14с.
17. Волошина М.Б., Мусанова М.М. Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность»[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.monographies.ru/ru/book/section?id=563>
18. Галлямов Н.А. Детство без жестокости и насилия: защита и помощь/ Галлямов Н.А.// Вопросы ювенальной юстиции. - 2012.- № 3.- С.2-7.
19. Глазина Т.А. Формирование ценностей здоровья в процессе физического воспитания студентов//Вестник Оренбургского государственного университета.- 2013[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tsennostey-zdorovya-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-studentov>

20. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности Текст. / Я. Гудечек // Психология личности в социалистическом обществе / под ред. Б.Ф. Ломова. - М.: Лира, 2012. - С. 102-110.
21. Далгатов М.М. проблема личностных ценностей и ценностных ориентаций в психологических исследованиях / Далгатов М.М. // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2013. - №3. - С.12-18.
22. Дельцова Т.Ю. Институт спорта в системе формирования ценностных ориентаций молодежи / Дельцова Т.Ю.: автореф. диссерт на соиск. уч. степ. канд соц. наук – М., 2010. - 16с.
23. Дементьева И.Ф. Социальная адаптация детей-сирот: современные проблемы и перспективы / Дементьева И. Ф // Социальные проблемы сиротства. - 2012. - №5. - С. 7-34.
24. Емельянова С.А. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 4.
25. Еникеев М. И. Общая, социальная и юридическая психология : краткий энциклопед. слов. / М. И. Еникеев, О. Л. Кочетков. - М.: ЭКСМО, 2012. - 448 с.
26. Журавлева Н. А. Ценностные ориентации личности в изменяющемся Российском обществе / Журавлева Н. А. // Психологический журнал. - 2012. - Т.33. - №1. - С. 30-39.
27. Жукорский В.И. Понятия «Физическая культура» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в педагогической науке: содержательный аспект [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiya-fizicheskaya-kultura-i-fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-v-pedagogicheskoy-nauke-soderzhatelnyy-aspekt>
28. Здравомыслов А. Г. Потребности, интересы, ценности. / Здравомыслов А. Г. - М.: Московиздат, 2012. - 221 с.

29. Истошин И.Ю. Ценностные ориентации в личностной системе регуляции поведения/ Истошин И.Ю. // Психологические механизмы регуляции социального поведения.- 2012. -№ 4. - С. 252-267.
30. Казарина-Волшебная Е. К., Комиссарова И. Г., Турченко В. Н. Парадоксы трансформации ценностных ориентаций российской молодежи // Социологические исследования. - 2012. - №6. - С. 121-126.
31. Кара С.В. Место специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа в системе профилактики преступности несовершеннолетних[Электронный ресурс].- Режим доступа: file:///C:/Users/Admin/Downloads/mesto-spetsialnyh-uchebno-vospitatelnyh-uchrezhdeniy-zakrytogo-tipa-v-sisteme-profilaktiki-prestupnosti-n
32. Кашуба В.А. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9c7db423-a6ce-47f2-8a04-dcff9aab9b12>
33. Кащенко В. П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков./ Кащенко В. П. -М.: Просвещение, 2012. - 223 с.
34. Кирьякова А.В. Диагностика и прогнозирование ценностных ориентаций школьников // Ориентация и деятельность школьников / под ред. Т.К. Ахаян, А.В. Кирьяковой. - М.: Педагогика, 2013.- С. 56-70.
35. Круглов Б. С. Роль ценностных ориентаций в формировании личности школьника /Круглов Б. С.// Психологические особенности формирования личности школьника.- М.: Изд-во АПН СССР, 1983.- 138 с.
36. Ключарева Г.А. Психологические проблемы содержания детей в детских домах /Г.А. Ключарева// Теория и практика социальной работы: Актуальные проблемы сиротства. - Пермь, 2014. - С. 86-90.
37. Коджаспирова Г.М. Педагогика : учебник / Г.М. Коджаспирова. - М. : КНОРУС, 2012. - 744 с.

38. Кондратьев М.Ю. Психология межличностных отношений подростков в закрытых учебно-воспитательных учреждениях / М.Ю. Кондратьев. - М.: Юрист, 2012.- 145с.
39. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
40. Курган Г.И. Сущность и механизм усвоения индивидом нравственных ценностей/ Курган, Г.И.: автореф. дис. канд. филос. наук / Г.И. Курган. — М., 2012. - 17 с.
41. Костенко И. Н. Формы, методы и средства оздоровительной физической культуры / И. Н. Костенко // Студенческая наука XXI века : материалы XII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - № 1 (12). - С. 224–229.
42. Кузнецова Е.Г. Личностные ценности: понятия, подходы к классификации / Кузнецова Е.Г. // Вестник Оренбургского государственного университета.- 2010.- №10. – С. 12-17.
43. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
44. Лебедев О.Е. Дети улицы. Образование и социальная адаптация безнадзорных детей: доклад / О.Е. Лебедев, Е.Е. Чепурных и др.; под ред. А.Н. Майорова. - М.: Интеллект-Центр, 2011. - 192 с.
45. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций./ Леонтьев Д. А. - М.: Дрофа, 2012. -17 с.
46. Леонтьев Д. А. Ценность, как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции /Леонтьев Д. А. // Вопросы философии. - 2012.- № 4.С. 15 – 26.
47. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/ Лубышева Л.И// Теория и практика физической культуры. - 2012. - №4.- С.2-9.
48. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях –

- М.:Физкультура и спорт, 2008. - 272 с.
- 49.Маслоу А. На подступах к психологии бытия. / Маслоу А.М.: «Рефл-бук» – М: «Ваклер», 2011. -167с.
- 50.Мудрик А.В. Социализация и воспитание Текст. / А.В. Мудрик.- М.: Сентябрь, 2013.- 95 с.
- 51.Мухина В. С. Дети детских домов и школ-интернатов о себе // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия / Ред.-сост. В. С. Мухина. - М.: Просвещение, 2011. - С. 213-221.
- 52.Набиулина, Н.Г. Аксиологизация психолого-педагогических дисциплин в средних специальных учебных заведениях: учебно-методическое пособие / Н.Г. Набиулина. - Уфа, 2013. - 57 с.
- 53.Немов Р. С. Психология. В 2 ч. Ч. 2 : слов.-справ. / Р. С. Немов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. - 352 с.
- 54.Орлова Н.Н. Формирование ценностных ориентаций у воспитанников детских домов/ Орлова Н.Н: диссер. ... канд. пед. наук : 13.00.01.- Ярославль, 2009.- 197 с.
- 55.Патрикеева Э.Г. Ценностные ориентации современной учащейся молодежи./ Патрикеева Э.Г.– М.: LAP, 2012. – 232 с.
- 56.Першеина Н.В. Характерные особенности детских закрытых учреждений [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.vash-psiolog.info/volna/220/18623-karakternye-osobennosti-detskikh->
- 57.Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта./ Пономарев Н.И. - М.: Физкультура и спорт, 2012.- 123с.
- 58.Пономарчук В.А. Спорт и формирование личности/ Пономарчук В.А., Старшинов В.И. // Спортивные игры. - 2016. - № 1. –С.12-17.
- 59.Постановление Правительства РФ от 25 апреля 1995 г. № 420 "Об утверждении Типового положения о специальном учебно-воспитательном учреждении для детей и подростков с девиантным поведением" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://base.garant.ru/10136786/>

60. Приказ Минобрнауки России от 20.02.2014 N 134 "О категориях несовершеннолетних, направляемых в специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа, реализующие адаптированные основные образовательные программы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW)
61. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.метод.пособ./ под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого.- СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС,- 2012.- 608с.
62. Пулов В.Е. Роль физической культуры в социализации личности[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://regionsar.ru/ru/node/1339>
63. Рихтер О.В. Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс].- Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=2487](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2487)
64. Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в структуре деятельности/ Рогов М. Г. // Вестник института экономики, управления и права. -Казань: Изд-во «Таглитат» Института экономики, управления и права, 2013. - С. 86- 110.
65. Романова И.Е. Гражданские ценностные ориентации старшеклассников. / Романова И.Е. – М.: LAP, 2012. – 260 с.
66. Российская социологическая энциклопедия / под ред. Г. В. Осипова. - М.: Дрофа, 2014. - 672 с.
67. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика/ А.В. Серый. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. – 272 с.
68. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей./ Сенин И. Г. – Ярославль, 2012. -145с.
69. Руткевич М. Н. Социальная ориентация выпускников средней школы /Руткевич М. Н.// Социологические исследования. - 2012. - № 12. - С. 53-59.
70. Сафонова Т.Я. Здоровье воспитанников интернатных учреждений как медико-социальная проблема/ Т.Я. Сафонова // Семейный детский дом: проблемы, теория и практика. - М.: Лира, 2014. -Вып. 2. - С. 32-37

71. Семенкова Т.А. Формирование ценностных ориентаций воспитанников образовательных учреждений интернатного типа [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-tsennostnykh-orientatsii-vospitannikov-obrazovatelnykh-uchrezhdenii-internatnog>
72. Сидоренко А.А. Формирование и сохранение здоровья воспитанников образовательных учреждений интернатного типа / Сидоренко А.А.: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 Кемерово, 2006.- 263с.
73. Сурина И.А. Ценности. Ценностные ориентации. Ценностное пространство. / Сурина И.А. -М.: Лира, 2013. -134с.
74. Сутужко В. В. Ценностные ориентации как основа оценивания / В.В. Сутужко // Вестник ТГУ. - 2014. - № 1. - С. 177—183.
75. Тест Рокича "Ценностные ориентации" [Электронный ресурс].- Режим доступа: [http://azps.ru/tests/tests\\_rokich.html](http://azps.ru/tests/tests_rokich.html)
76. Теория и методика воспитательной работы : курс лекций / под ред. Л.В. Байбородовой, А.Э. Мельникова. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012.-172 с.
77. Терентьева В.А. Правовая природа помещения несовершеннолетнего в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://oaji.net/articles/2014/561-1394508809.pdf>
78. Философия: учение о бытии, познании и ценностях человеческого существования. - М. : Инфра–М, 2013. - 518 с.
79. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, - 2003. - 528 с.
80. Хайду П. Воспитание ценностных ориентаций // Моральные ценности и личность / Под ред. А. И. Титаренко, Б. О. Николаичева. - М.: МГУ, 2012.- С. 155-164.
81. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2012. – 480 с.

82. Шерковин Ю. А. Проблема ценностных ориентации и массовые информационные процессы/ Шерковин Ю. А. // Психологический журнал - 2012. - Т.3. - № 5. - С. 235-145.
83. Шрейдер Ю. А. Ценности, которые мы выбираем: Смысл и предпосылки ценностного выбора. РАН. М.: Эдиториал УРСС, 1999. - 206 с.
84. Шубенкова Е.И. К вопросу о формировании ценностных ориентаций личности Текст. / Е.И. Шубенкова// Советская педагогика. — 1980. — №9.-С. 27-33
85. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / Ядов В.А. - М.: Лира, 2011. - С. 89-106
86. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система/ М.С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2010. – 204 с.
87. Kluckhohn C. Values and Value Orientations in the Theory of Action // Toward a General Theory of Action / Ed. by T. Parsons, E. Shils. Cambridge, 1951.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета для изучения самооценки здоровья воспитанников 16-17 лет

Вопросы	Варианты ответов		
1.Оцени свое здоровье	Отличное	Хорошее	Плохое
2.Есть ли у тебя потребность в дополнительных знаниях о способах поддержания и сохранения своего здоровья?	Да	Нет	Не знаю
3.Соответствует ли твой вес норме?	Да	Нет	Не знаю
4.Занимаешься ли ты дополнительно физической культурой, кроме уроков физкультуры?	Делаю утреннюю зарядку	Посещаю спортзал	Не занимаюсь
5.Сколько часов ты обычно спишь ночью?	7 часов	8 часов	5 часов
6.Каким видом двигательной активности вы хотели бы заняться?	Оздоровительной гимнастикой	Оздоровительным бегом	Спортивными играми

## Приложение 2

### Анкета для самооценки психофизиологического состояния воспитанников 16-17 лет

<i>Оцени свое психофизиологическое состояние по выделенным показателям</i>				
	<i>Оценка</i>			
Показатели	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Общее самочувствие (эмоциональный фон, настроение)				
Сон				
Реакции на стрессовые ситуации				
Общая работоспособность в течение дня				
Интерес к занятиям ФК				
Общее состояние здоровья (заболеваемость)				

Упражнения оздоровительной гимнастики

Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
<i>Упражнения с фитболом для укрепления рук, пресса и плечевого пояса</i>			
1. Взять гантель в правую руку нижним хватом, встать коленями на пол за фитболом, прижавшись при этом к нему бедрами и животом, плечи на весу, голову не опускать. Тыльную часть предплечий и локтей удобно расположить на противоположной стороне фитбола, руки почти прямые. Вес гантели на начальном этапе - 2-4 кг, на более продвинутом - 5-6 кг)	3 подхода, 8-12 раз повторения без остановок Время выполнения 1 подхода 20 с. Время отдыха между подходами – 1 мин.	При поднятии рук сделать вдох, при опускании – выдох. Темп медленный.	Развитие силы рук
2. Сесть на фитбол и взять в руки мяч (вместо мяча можно использовать гантели). Переступать ногами вперед до тех пор, пока на фитболе не окажутся голова, шея и верхняя часть спины. При этом колени должны быть согнуты и находиться точно под лодыжками. Из этого положения напрячь пресс, затем отведите мяч за голову, удерживая его на одной линии с корпусом, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно поднять мяч над грудью.	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд Время отдыха между подходами – 1 мин.	При опускании мяча выдох, подъеме - вдох Темп медленный.	Развитие силы рук
3. Опереться прямыми руками о фитбол, руки поставить на ширине плеч. Затем отойти немного назад, широко расставив ноги. Из этого положения напрячь пресс и, сгибая руки, опуститься вниз. При этом локти стараться держать как можно ближе к корпусу. Вернуться в исходное	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами –	При опускании вниз с одновременным сгибанием рук выдох, подъеме - вдох, при Темп медленный.	Развитие силы рук

положение.	1 мин.		
<i>Упражнение на фитболе на укрепление спины и брюшного пресса</i>			
1. Взять в руки гантели и лечь животом на фитбол, выпрямив при этом ноги и упираясь носками в пол, стопы поставить немного шире плеч. Из этого положения напрячь пресс и подтянуть копчик вперед. Согнуть руки, подтянув при этом локти к корпусу, ладони направить внутрь. Свести лопатки и выпрямить руки вверх и в стороны на уровне ушей. Вернитесь в исходное положение. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 1-2 килограмма, на более продвинутом - 3-5 килограммов с постепенным увеличением до 6-8 кг.	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	При сгибании рук сделать вдох, при выпрямлении – выдох. Темп медленный.	Укрепление мышц спины и пресса
2. Опереться прямыми руками о фитбол, руки поставить на ширине плеч. Затем отойти немного назад, широко расставив ноги. Из этого положения напрячь пресс и, сгибая руки, опуститься вниз. При этом локти стараться держать как можно ближе к корпусу. Вернуться в исходное положение.	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	При сгибании рук сделать вдох, при выпрямлении – выдох. Темп медленный	Укрепление мышц спины и пресса
3. Встать на колени. Расположить локти на мяче. Ноги и корпус перпендикулярны полу. Постепенно откатывать фитбол вперед. Так до тех пор, пока мышцы брюшной области не напрягутся до предела. Потом назад	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	Темп медленный	Укрепление мышц пресса
4. Лечь на спину, лодыжками зажать мяч, ноги прямые.	3 подхода, 8-12 раз	При поднятии ног – вдох, опускании –	Укрепление мышц пресса, спины

<p>Руками ухватиться за опору. С помощью напряженных мышц пресса подтянуть к груди колени, не выпуская мяч и не создавая опору ягодицами, а затем приподнять таз над полом.</p>	<p>повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.</p>	<p>выдох. Темп средний</p>	
<p>5. Лечь на фитбол брюшной и тазобедренной областями. Руки на затылке. Вытянутые носки на прямых ногах создают упор на полу. Далее выполнить наклон вперед, потом на вдохе вверх до максимально возможного предела, затем на выдохе снова вернуться в прямое положение.</p>	<p>3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.</p>	<p>При поднятии корпуса – вдох, опускании-выдох. Темп медленный</p>	<p>Укрепление мышц спины</p>
<p><i>Упражнения на фитболе для ног, бедер и ягодиц</i></p>			
<p>1. Лечь животом на мяч, руки согнуть за голову, ноги прямые с опорой на носок, смотреть вниз, спинной отдел полностью расслаблен; На вдохе мышцы спины распрямляются и тело вытягивается в одну ровную линию, поясница чуть подвернута, чтобы ее не перенапрячь; На выдохе вернуться в исходное положение.</p>	<p>3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.</p>	<p>Темп медленный</p>	<p>Укрепление мышц ног, бедер и ягодиц</p>
<p>2. Встать спиной к стене и плотно прижать к ней мяч поясницей. Ноги выставить чуть вперед и расставить на ширине плеч, напрячь пресс, сделать вдох и соблюдая равновесие присесть, бедра должны быть параллельны полу. Задержаться в нижней точке на несколько секунд, прочувствовав все напряжение в ягодицах; На выдохе вернуться в начальную позицию.</p>	<p>3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.</p>	<p>Темп медленный, дыхание свободное</p>	<p>Укрепление мышц ног, бедер и ягодиц</p>

3.Сесть на фитбол, плотно прижать стопы к полу и начать совершать интенсивные прыжки, не отрывая при этом ноги от пола, а ягодицы от мяча.	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	Темп быстрый	Укрепление мышц ног, бедер и ягодиц
4.Сесть на фитбол, ноги расставить чуть шире плеч и сделать пару шагов вперед. Лечь спиной на фитбол, руки развести в стороны и согнуть в локтях, ладони смотрят вверх. На вдохе выпрямить ноги и руки, на выдохе вернуться в исходное положение.	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	Темп средний	Укрепление мышц ног
5.Поставить фитбол слева от себя, лечь на него боком так, чтобы держать равновесие. Ноги выпрямить. На вдохе поднимать и опускать верхнюю ногу	3 подхода, 8-12 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд время отдыха между подходами – 1 мин.	Темп средний	Укрепление мышц ног, бедер
<i>Упражнения стретчинга для растяжки</i>			
1.Сесть на пол и развести ноги в стороны, ладони сцепить на затылке. Медленно наклонить корпус вперед, пытаясь достать правого колена. Затем также медленно вернуться в исходное положение и потянуться к левому колену.	2 подхода на каждую сторону, 6 раз повторений без остановок Время выполнения 1 подхода 20 секунд Время отдыха между подходами – 10сек.	При опускании выдох, подъеме - вдох Темп медленный.	Развитие гибкости спины
2.Выполнить пружинящие	2 подхода на	Темп средний	Развитие гибкости

движения корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.	каждую сторону, 6 раз повторений без остановок		спины
3. Лежа на спине, подтянуть прямые ноги к голове и обхватить стопы руками. Удерживать положение 20 секунд, после чего опустить прямые ноги на пол.	2 подхода по 20 секунд. Время отдыха между подходами – 5 сек.	Дыхание свободное	Развитие гибкости спины
1. Сесть на пол, развести ноги на равное ширине плеч расстояние, выпрямить спину. Далее на вдохе немного втянуть живот и позвонок за позвонком медленно опускаться всем корпусом вниз.	2 подхода по 20 секунд. Время отдыха между подходами – 5 сек.	Темп медленный	Развитие гибкости спины
2. На выдохе потянуться вперед грудью и руками, а затем на вдохе аккуратно вернуться в исходное положение. После этого так же плавно опуститься корпусом к правой ноге, обхватив ступню ладонями, затем к левой.	2 подхода по 20 секунд. Время отдыха между подходами – 5 сек.	Темп медленный	Развитие гибкости спины, ног
2. Ноги вытянуть прямо, наклониться к ним грудью, взяться руками за кончики пальцев ног и приподнять ступни вверх, задержать в таком положении на несколько секунд	2 подхода по 5 секунд. Время отдыха между подходами – 5 сек.	Дыхание свободное	Развитие гибкости спины, ног
4. Лечь на живот и опереться руками на пол постепенно выпрямляя их так, чтобы живот максимально был оторван от пола, задержаться на несколько секунд.	2 подхода по 5 секунд. Время отдыха между подходами – 5 сек.	Темп медленный, дыхание свободное	Развитие гибкости спины

## Приложение 4

Тематическое планирование мероприятий по развитию ценностных ориентаций воспитанников 16-17 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности во внеурочной деятельности

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов в неделю
1	2	3
<b><i>I – Теоретический раздел</i></b>		
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>
1.1	Здоровье и его значение для человека	0,5
1.2	Здоровый образ жизни и личность: прошлое, настоящее, будущее	0,5
1.3	Влияние занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортом на развитие личности	1
<b><i>II – Практический раздел</i></b>		
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)		
2.1.	Ходьба. Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении	2
2.2	Упражнения оздоровительной гимнастики из арсенала футбола, и стретчинга для развития физических качеств: выносливости (общей и специальной), силы	10
2.3.	Упражнения из арсенала греко-римской и вольной борьбы для развития физических качеств: выносливости (общей и специальной), силы	5
2.4	Спортивные игры: хоккей на траве, баскетбол, волейбол.	4
2.5	Подвижные игры для развития выносливости: «Поймай лягушку», «Гонка на вылет», «Эстафета-поезда» и др.	1
<b><i>III–Другие мероприятия</i></b>		
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>10</b>
3.1	Круглый стол на тему «Что значит здоровье для меня, для него, для нее, для них, для нас»	1,5
3.2	Просмотр видеоматериала на тему: «Здоровье и долголетие»	0,5
3.3	Проведение рекламной кампании «Модные тенденции здорового образа жизни».	1
3.4	Презентации мини-проектов «Здорово! Здоровое питание!», «Здорово! Спорт!».	1
3.5.	Показные выступления спортсменов из разных видов спорта (борьба, каратэ, гимнастика и др.)	4
3.6.	Соревнования по нормативам ГТО	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>34</b>