Оглавление

[Введение 3](#_Toc486397751)

[Глава 1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у подростков 6](#_Toc486397752)

[1.1 Психолого-физиологические особенности подростков 6](#_Toc486397753)

[1.2 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление 10](#_Toc486397754)

[1.3. Функции семьи по формированию здорового образа жизни подростков 16](#_Toc486397755)

[Глава 2. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у подростков в семье 19](#_Toc486397756)

[2.1 Организация и проведение эксперимента по формированию здорового образа жизни у подростков в семье 19](#_Toc486397757)

[2.2 Разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у подростков в семье 24](#_Toc486397758)

[2.3 Анализ сформированности здорового образа жизни у подростков в семье 27](#_Toc486397759)

[Заключение 31](#_Toc486397760)

[Библиографический список 33](#_Toc486397761)

[Приложение 35](#_Toc486397762)

# Введение

Здоровый образ жизни означает поведение, базирующееся на научно обоснован­ных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохра­нение и укрепление здоровья. Укрепление здоровья — меропри­ятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального бла­гополучия.

**Актуальность темы исследования** формирования здорового образа жизни подростков очень важна и необходима, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Подростковый возраст — это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, на этом возрастном этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба — тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

**Тема исследования** – формирование здорового образа жизни у подростков в семье.

**Цель исследования** **-** выявление роли семьи как основного фактора формирования здорового образа жизни подростков.

**Объектом исследования** являются функции семьи в формировании здорового образа жизни у подростков.

**Предмет исследования** – формирование здорового образа жизни у подростков в семье.

**Гипотеза исследования:** Формирование в семье здорового образа жизни у подростков происходит, если сформирован психолого- физиологические особенности подростков, определен здоровый образ жизни как социально – педагогическое явление, рассмотрены функции семьи по формированию здорового образа жизни подростков, выявлены этапы организации экспериментальной работы, разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни и подростков в семье, проанализирована сформированность здорового образа жизни у подростков в семье.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-физиологические особенности подростков

2. Определить здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

3. Рассмотреть функции семьи по формированию здорового образа жизни подростков.

4. Выявить этапы организации экспериментальной работы.

5. Разработать и реализовать программу по формированию здорового образа жизни у подростков в семье.

6. Анализировать полученные результаты сформированности здорового образа жизни у подростков в семье.

**Теоретической основой являются:** О психолого-физиологических особенностях формирования здорового образа жизни подростков писал в своих исследованиях Э. Чарлтон [11]. Об основах здорового образа жизни В. В. Марков [8]. А также про особенности формирования здорового образа жизни рассуждала Л. И. Алешина [1]. А уже в свою очередь И. А. Нестерова [9], писала о том, ка правильно и точно разработать, и реализовать программу по формированию здорового образа жизни у ребенка, описывала ее цели и проведение. В работах О.Г. Чораян говорится о социально – педагогических явлениях здорового образа жизни подростков в семье.

**Научная новизна исследования:** заключается в создании и реализации программы по формированию здорового образа жизни у подростков в семье.

**Методы исследования:**

- Теоретические: изучение научно-литературных источников, сравнение и обобщение полученных результатов.

- Эмпирические: опрос, анкетирование, наблюдение, беседа.

Введение Вопросы, которые относятся к экономической безопасности каждого государства, считаются одними из очень актуальных вопросов в наши дни. Одной из единиц, составляющих национальную безопасность, является экономическая безопасность стран.

 Понятие «экономическая безопасность» отражает в себе смысл отдельных экономических, политических, а так же правовых институтов страны защитить интерес своих главных субъектов в области национальных, хозяйственных, экономических и политических ценностей.

 Проблема обеспечения экономической безопасности любого государства привлекает всё больше и больше учёных, а так же политических деятелей. И это внимание вызвано не зря, ведь широкий масштаб угроз и урона, которые могут нанести экономической безопасности, может глобальным образом отразиться на экономической и политической составляющей любого субъекта целого мира. Поэтому экономической безопасности отводят важную роль в числе национальных приоритетов.

 Для решения проблемы обеспечения экономической безопасности стран требуется совершенствование государственного регулирования субъекта, так как экономическая роль государства является одним из главных факторов в обеспечении экономической безопасности. В некоторых странах, во время проведения рыночных реформ, при отказе от государственного регулирования экономики и увеличение саморегулирования рынка, привели к долгому процессу преобразования системы социально-экономических связей. При этом процессе изменились практически все составляющие экономики, такие как: поддержка равновесия, тип и структура воспроизводства, отношения собственности. Всё это привело к ослаблению и экономической, и национальной безопасности стран.

 На основе мировой практики заметно, что государства, которые не могут обеспечить свою экономическую безопасность, довольно часто попадают в экономическую зависимость более развитых стран. В связи с этим, у стран-лидеров, как говорил российский общественный и политический деятель Владимир Владимирович Путин, возникает хороший предлог для увеличения контроля над территорией и экономикой слабых стран[1].

 Часто решение проблемы экономической безопасности заканчивается устранением криминализации хозяйственной деятельности, но такое решение проблемы оспаривают учёные и некоторые политические деятели, ведь криминализация хозяйственной деятельности это лишь одна составляющая из всего масштаба экономической безопасности страны.

 Для обеспечения экономической безопасности недостаточно использовать только правовые методы, так же необходимо проводить анализ механизма работы экономических законов, чтобы в полной мере использовать их для решения проблем. Анализ механизма действия экономических законов будет способствовать созданию эффективной теории об обеспечении экономической безопасности по требованиям двадцать первого века.

 Роль науки в выработке системы взглядов на экономическую безопасность государства очень велика. Главная задача - это понять суть проблемы и найти возможные угрозы. Если суть проблемы будет определена правильно, то появится возможность найти эффективные и надёжные методы для её решения. По примеру различных стран(США, Великобритания, Германия, Франция, Япония), о которых будет говориться в курсовой работе, можно увидеть, что обеспечение экономической безопасности - залог стабильности, независимости, эффективности и успеха каждого государства.

 Данная тема курсовой работы определена тем, что на современном этапе развития экономики всего мира важную роль для эффективного экономического развития играет безопасность экономики и уровень защищённости экономической безопасности каждого отдельного государства. Это связано с глобализацией мирового хозяйства. Чтобы обеспечить экономическую безопасность, не забывая, что она является базисом национальной экономики, важно определить факторы, за счёт которых можно её обеспечить, ведь система не в силах успешно и стабильно развиваться до тех пор, пока она не защищена от внешних и внутренних угроз.

 Итак, как мы выяснили, цель исследования - поиск главных направлений для совершенствования государственного обеспечения экономической безопасности любой страны.

 Задачи, которые должны быть решены для достижения цели исследования работы:

а) исследование теоретических вопросов экономической безопасности экономики;

б) анализ системы обеспечения экономической безопасности страны;

в) изучение особенностей государственного обеспечения экономической безопасности в двадцать первом веке каждой страны;

г) анализ зарубежного опыта по обеспечению экономической безопасности;

д) определение основных направлений совершенствования государственного обеспечения экономической безопасности страны.

 Объект исследования – социально-экономические отношения в строе государственного обеспечения экономической безопасности в современном мире.

 Предмет исследования – процессы, тенденции и закономерности совершенствования, развития и формирования экономической безопасности стран при рыночной экономике.

**Глава 1. Понятие и сущность экономической безопасности страны**

**1.1.Понятие и система экономической безопасности страны**

Если открыть словарь, то слово «безопасность» трактуется как отсутствие опасности для какого-либо объекта или субъекта со стороны кого-то или чего-то, то есть это такое состояние объекта или субъекта, при котором полностью исключена опасность любого рода[2]. Термин же «экономическая безопасность» появился во второй половине двадцатого века. Рассмотрим историю этого понятия на примере нашей страны – России.

 В России понятие «безопасность, как состояние защищённости жизненно важных интересов личности, государства и общества от внутренних и внешних угроз» впервые было определено в Законе Российской Федерации от 5 марта 1992 года «О безопасности»[3, ст,1]. В связи с этим законом началось фундаментальное исследование проблем экономической безопасности. Основы обеспечения экономической безопасности личности, государства и всего общества в целом были регламентированы в Конституции РФ. Система взглядов на экономическую безопасность была представлена в документе «Государственная стратегия экономической безопасности (Основные положения)», где были представлены роль и значение экономической безопасности. Этот документ был утверждён Указом Президента РФ №608 от 29.04.1996 года[4]. В нём впервые у экономической безопасности:

а) определено: критерии, параметры;

б) показано: классификация угроз, направления экономической политики, направления институциональных механизмов и преобразований, которые необходимы для устранения угроз или же для максимального снижения их влияния.

 По этому указу правительству было поручено разработать меры по претворению в жизнь государственной стратегии экономической безопасности в 1996 году.

 Итак, к маю 1997 года была предложена основная мысль экономической безопасности, которая подразумевает под собой объединение сил и средств российских спецслужб и правоохранительных органов, главным образом: Департамент экономической безопасности ФСБ, подразделения МВД, Федеральная служба налоговой политики и государственный таможенный комитет.

 К 10 января 2000 года была составлена вторая, последняя и ныне действующая концепция экономической безопасности России. Этот документ определил главные положения по экономической безопасности страны, которые стали фундаментом для формирования внешней и внутренней политики государства. В нём определяются экономические интересы, явления и процессы, им угрожающие.

 Главная роль в обеспечении экономической безопасности страны – защита национальных интересов государства в сфере экономики. Ведь если будет обеспечена оборонная, экологическая, информационная и внешнеполитическая безопасность страны, то и в экономике будет легче её обеспечить.

 Для того, чтобы разработать программу главных и второстепенных мер по обеспечению экономической безопасности страны, а так же практику в этом направлении, нужно знать четкие угрозы на настоящее время.

 В экономике угрозы имеют комплексный характер. Они обусловлены сокращением ВВП, уменьшением инвестиционной и инновационной активности, научно-техническим потенциалом, застоем в аграрном секторе, разбалансированием банковской системы, ростом внутреннего и внешнего государственного долга, тенденцией к преобладанию экспорта (топливно-сырьевая и энергетическая составляющая), и импорта (продовольствие и предметы потребления первой необходимости).

 Термин «экономическая безопасность» появился впервые в 70-е годы двадцатого века. Представители стран Западной Европы, анализируя сложившуюся в то время международную обстановку, решили использовать экономические методы по обеспечению национальной безопасности государства. Одна из главных задач экономической безопасности – это укрепление и сохранение положения страны в мировой экономической системе.

 Экономическая безопасность в настоящее время сформирована на комплексе мер, которые направлены на устойчивое и постоянное развитие, а так же совершенствование экономики страны. Этот комплекс мер предполагает механизм сопротивления внутренним и внешним угрозам, а так же социально-политическую стабильность и самостоятельность государства.

 Экономическую безопасность разнопланово и достаточно разнообразно рассматривают разные учёные, которые занимаются её проблематикой, но 3 подхода в определении этой категории выделить можно[5]:

1. определение через интересы (общественные, государственные и национальные);
2. определение через стабильность (национальная экономика, экономическое развитие, социально-экономическая система);
3. определение через независимость (экономика от внешнего рынка, экономическая политика от влияния извне).

 Первый подход встречается достаточно часто. Он есть в Концепции национальной безопасности РФ и формулируется так: сущность экономической безопасности может быть представлена как такое состояние экономики и институтов власти, при котором обеспечивается защита национальных интересов, социальная направленность политики, оборонный потенциал при неблагоприятных условиях развития внешних и внутренних процессов[6].

 Метод определения экономической безопасности через устойчивость предполагает подержание определённых характеристик работы экономики при неблагоприятных условиях. В журнале «Директор по безопасности**»** можно найти пример трактовки этого метода: экономическая безопасность - это состояние экономики, характеризующееся «иммунитетом» (устойчивостью) к влиянию внешних и внутренних угроз, которые нарушают нормальное функционирование воспроизводства, оно в свою очередь подрывает достигнутый уровень жизни людей и таким образом вызывает социальную напряженность общества, а значит угрожает всему существованию государства.[7]

 Метод независимости редко встречается в литературе разного рода. Он скорее входит в состав первого и второго методов. Проиллюстрируем его: экономическая безопасность – такое состояние экономики, которое обеспечивает достаточный уровень социального и политического существования, прогрессирующее развитие страны, независимость и неуязвимость её экономических интересов по отношению к внутренним и внешним угрозам. [8]

 Я считаю, что правильнее будет дать определение экономической безопасности исходя из всех трёх методов её определения, которое будет соответствовать современному положению экономики: «Экономическая безопасность – явление, которое обеспечивается механизмом государственного воздействия на экономическую, политическую и социальную сферу, он направлен на защиту экономических интересов страны в долгосрочный период, обеспечение высокого уровня жизни и независимость экономики».

 Специалисты считают, что состояние экономической безопасности может быть обеспечено при развитии экономики, которое бы обеспечило:

а) достойный уровень жизни, защита гражданских прав личности;

б) результативное решение экономической, политической и социальной проблемы;

в) результативное влияние на социально-экономический процесс.

 Чтобы лучше понимать экономическую безопасность, надо ясно понимать её связь с понятиями: развитие, устойчивость и безопасность. Устойчивость и развитие – это важные характеристики экономики как одной единой системы. Если экономика не будет развиваться, то сократятся её возможности для выживания. Она не будет сопротивляться и приспосабливаться к внешним и внутренним угрозам. Устойчивость – это прочность элементов экономики, связей внутри неё, способность выдержать внешнее и внутреннее воздействие. Безопасность – это такое состояние объекта, которое представляет собой способность «самовыживания» при воздействии внешних и внутренних факторов.

 В обеспечении экономической безопасности главное значение имеют не сами показатели, а их границы. Границы показателей – предельные значения. Если не соблюдать значения пороговых величин, то это приведёт к появлению негативных последствий в области экономической безопасности. Уровень безработицы является частным примером этого случая. Приближение к поровым границам этого показателя может привести к угрозе экономической стабильности, а превышение – нестабильность, подрыв экономической безопасности.

 Если рассматривать внешние угрозы, то в качестве указателя могут быть представлены следующие единицы:

а) предельно допустимый уровень государственного долга;

б) утрата позиции на мировом рынке;

в) зависимость экономики и её главных секторов;

г) импорт зарубежных товаров;

д) комплектующие изделия или сырьё.

 Критерием экономической безопасности является оценка состояния экономики при важных процессах, которые отражают сущность экономической безопасности. Рассмотрение безопасности с точки зрения критериев включает в себя в частности:

а) ресурсный потенциал, его развитие;

б) уровень рационального потребления ресурсов;

в) соответствие капитала и труда уровню развитых стран и уровню, при котором внутренние и внешние угрозы минимизируются;

г) конкурентоспособность в экономике;

д) целостность территории, экономического пространства;

 е) суверенитет;

 ж) независимость и возможность для противостояния;

 з) внешние угрозы;

и) социальная стабильность и условия предотвращения конфликтов.

 Числовые показатели способствуют заранее выявлять и сигнализировать об опасности, а так же заблаговременно предпринимать меры по её устранению. Самая высшая степень безопасности наступает только тогда, когда у всего комплекса показателей пределы пороговых единиц соблюдены, и пороговое значение одного показателя не достигается в ущёрб другому. Рассмотрим это предположение на примере. Например, при снижении инфляции до самого минимума не должно происходить повышение уровня безработицы или снижение дефицита в бюджете. Если первый показатель будет достигаться в ущёрб другому показателю, то это будет свидетельствовать о замораживании капиталовложения и падению всего производства. Значит, вывод таков: при несоблюдении порогового показателя экономическая безопасность потеряет способность к конкуренции, саморазвитию и станет объектом распространения монополии, коррупции и криминала.

 Итак, выделим наиболее важные показатели экономической безопасности:

а) экономический рост:

 1)структура производства, дохода;

 2)объём и темп производства;

 3)отраслевая структура производства;

 4)капиталовложение.

б) природно-ресурсный, производственный и научно-технический потенциал;

в) динамичность производственного механизма:

 1)инфляция;

 2)дефицит бюджета;

 3)внешнеэкономические факторы;

 4)постоянство валюты;

 5)внутренняя и внешняя задолженность.

г) качество жизни общества:

 1)ВВП на душу населения;

 2)дифференциация доходов;

 3)трудоспособность населения;

 4)экология.

 Пороговый уровень снижения безопасности характеризуется системой показателей социально-экономической активности и общехозяйственным значением, которые отражаются в:

а) предельном допустимом уровне понижения экономической активности, объема производства, финансирования, вне пределов которых развитие страны невозможно на технической, конкурентоспособной основе;

б) сохранении демократических основ социального строя, поддержании обороноспособности, инвестиционного, образовательного, научного и технического потенциала;

в) предельно допустимом снижении качества и уровня жизни большей массы населения, за пределами показателя которого возникают опасности неконтролируемых межнациональных, трудовых конфликтов, которые могут привести к утрате трудоспособности;

г) предельном допустимом уровне уменьшения затрат на воспроизводство и поддержание экологически-природного потенциала, за чертой которого может возникнуть опасность непоправимого разрушения природной среды, то есть утрата ресурсов, необходимых для существования, а так же утрата важных территорий существования;

 Всё это ведёт к тому, что несоблюдение предельного минимума показателей ведёт к нанесению ущерба для здоровья сегодняшнего и будущего поколения.

 Итак, мы пришли к выводу, что экономическая безопасность – это способность экономики обеспечить эффективное удовлетворение общественных потребностей на международном и национальном уровнях.

 По-другому говоря, экономическая безопасность в сущности своей представляет внешние и внутренние условия, которые благоприятствуют эффективному динамичному росту экономики, её способности удовлетворить потребности человека и государства в целом, обеспечить конкурентоспособность внешнего и внутреннего рынка, которая гарантирует защиту от разного вида угроз. Из всего вышесказанного можно сделать два выводы:

1. Экономическая безопасность страны должна обеспечиваться эффективностью самой экономики на ряду с защитной мерой, которая осуществляется государством; экономика должна защищать саму себя на фундаментальности качества продукции и производительности труда.
2. Обеспечение экономической безопасности не должно быть исключительным правом какого-то одного ведомства или службы; она должна поддерживаться всеми органами государственной власти, звеньями и структурами экономики.

 **1.2. Направления обеспечения экономической безопасности страны**

Обеспечение экономической безопасности – важнейшая задача управления государством. Вообще, экономика является жизненно необходимой стороной деятельности общества. От её стойкости при внешних и внутренних угрозах зависит жизнедеятельность всего государства в целом. Исходя из этого, государственное обеспечение экономической безопасности – гарантия независимости, стабильности, эффективности и успеха.

 Трудно ухитриться недооценить роль науки в разработке системы экономической безопасности в плане глубины раскрытия сути проблемы, выявления угроз, а так же предложения эффективных современных методов по борьбе с ними, учитывая все факторы развивающейся и изменяющейся экономической системы.

 Предлагаю рассмотреть главные единицы государственного обеспечения экономической безопасности, начав с антикоррупционной политики.

 Вся коррупция, как единая составляющая – это следствие всех политических, социальных и экономических проблем в стране. Когда страна живёт в стадию модернизации, коррупция увеличивается. Между коррупцией и порождающими её проблемами существует двухсторонняя связь: проблемы увеличивают масштаб коррупции, а их решение уменьшает коррупционную деятельность каких-либо лиц, но с другой стороны большой масштаб распространения коррупции сохраняет и обостряет все проблемы модернизации, а также тормозит их решение. Из этого будет следовать, что:

а) уменьшать и ограничивать коррупцию нужно синхронно с решением самой порождающей её проблемой;

б) решение проблемы коррупции способствует сильному противодействию коррупции со всеми её направлениями.

 Основная причина распространения коррупции в период модернизации – это расхождение между новыми условиями и старыми механизмами функционирования государственного организма. [9, стр,15]

 Так же, важное значение имеет государственный контроль за рациональным использованием ресурсов. Если государственный контроль будет работать недостаточно эффективно, то это повлечёт проблемы в экономике страны.

 Угрозой для экономики страны является масштабная нецелевая растрата государственного бюджета и прямое его хищение. Так же не серьёзный контроль за финансами в экономике государства. [10, стр.3] Например, в России финансовый контроль возмещает не больше десяти-двадцати процентов от ущерба и не имеет профилактического воздействия.[11] Государственный бюджет является достаточно важным механизмом обеспечения экономической безопасности страны. Он является перераспеделителем ресурсов, поэтому снижение его эффективности приведёт к увеличению угроз в экономике. Главным образом это связано с плохим контролем за использованием бюджета государства и допуском его истощения. [12] Центральная проблема финансового контроля по выявлению угроз – обеспечение стабильности, твёрдости и эффективности использования ресурсов.

 Другое важнейшее направление обеспечения экономической безопасности имеет борьба с преступностью в экономике, которая включает в себя и рейдерский захват. Рейдерство – это недружеское поглощение предприятия против воли его владельца.

 Специалисты США к экономическим преступлениям относят мошенничество в предпринимательстве, таможенные, налоговые преступления. Мошенничество в предпринимательской деятельности подразумевает образование фиктивных фирм, а так же акционерных обществ, злоупотребление, обман, подделка денежных знаков, обман кредиторов и недобросовестную конкуренцию. Экономические преступления американские теоретики и практики называют «беловоротничковые». Этот термин утвердил криминолог Эдвин Сатерленд в 40-е годы 21 века. Трактуется он так – это преступление, совершаемое людьми, которые занимают высокие должности в обществе, а так же в официальных структурах власти, используя своё положение. Такие преступления не могут попасть в официальную статистику стран, поэтому определить размах таких преступных деяний в США сложно. Такая преступность включает в себя не только взяточничество, но и компьютерные, экологические преступления, которые нарушат законодательства любой страны.

 Экономические преступления – запрещённые УК противоправные общественно опасные деяния, направленные на экономическую безопасность общества, хозяйственные или общественные отношения, которые возникают в связи с производством/выполнением/оказанием товаров/работ/услуг. [13]

 Итак, преступность в экономике порождает определённые угрозы для экономики страны:

а) преступления, которые вязаны с укрытием производящими субъектами действительных доходов и других финансовых ухищрений приводят к потере значительной части государственного бюджета;

б) из-за широкого аспекта преступлений в экономической сфере сильно увеличивается риск для предпринимательской деятельности, а это порождает неблагоприятные условия для больших вложений в производство со стороны инвестора;

в) при незаконном захвате (рейдерстве) предприятий новыми лицами, которых интересует лишь территория, на которой работает предприятие, срываются большие и важные государственные заказы, в связи с этим исчезают целые виды отраслей, а значит и определённая продукция;

г) большое распространение получает промышленный шпионаж, при котором возникает нездоровая конкуренция на рынке продаж.

 Проанализировав возможные угрозы, можно сделать вывод, что экономические преступления могут привести к глобальным проблемам в области экономики государства.

 Экономический терроризм возник относительно недавно, в первый раз о нём начали разговор в 1999 году. За 18 лет он стал действительно глобальной проблемой, охватывающий масштаб всего государства. [31, с,126]

 Рейдерство относится к экономическому терроризму и трактуется как силовая ликвидация юридического лица с целью завладения его правами на его собственность. Рейдерство практически приравняли к бизнесу, то есть захват прав на владение собственностью - дело достаточно прибыльное. Рейдерство оказывает очень большое негативное влияние на экономику государства. [23, с.168]

 Экономический терроризм порождает следующие последствия для экономики страны:

а) увеличивается уровень безработицы и социальной напряжённости в стране, так как в случае захвата предприятия собственник вынужден уволить задействованный в производстве персонал;

б) резкий упадок инвестиций, потому что инвесторы не уверены в перспективе долгосрочного развития объекта своего капиталовложения;

в) срывание масштабных производств государственного значения, так как рейдерство посягает на стратегически-важное производство (научно-исследовательские работы, научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы), при захвате которого новый хозяин не заинтересован в дальнейшем развитии производства, так как оно не приносит быстрый и большой доход, который может принести использование его территории для коммерческих целей;

 Итак, рейдерство приводит к вымиранию отраслей[23, с.168], так как захвату подлежат как отдельные заводы, так и крупные фирмы, объединяющие целые отрасли хозяйств.

 Ещё одна важная составляющая по обеспечению экономической безопасности – антимонопольная политика. Обязательный элемент обеспечения экономической безопасности - благоприятные условия для развития конкуренции на рынке товаров и услуг, которые обеспечивает система государственного регулирования экономики государства, сформировавшаяся во время индустриализации развитых стран.

 Монополия создаёт нездоровую ситуацию в экономике. Она приводит к расстройству баланса рыночных условий, при которых проходит на данный момент деятельность на рынке. Это сказывается на уровне безработицы в стране.

 Отсутствие конкуренции порождает неэффективное использование механизмов рынка при регулировке деятельности монополии. Исходя из этого, государственное регулирование занимает основную форму согласования в экономике. По факту, государственное регулирование строится по такому же принципу, что и регулирование в плановой экономике: государственные органы управления определяют уровень тарифов, цен и основных параметров, характеризующих ассортимент и объём производимых товаров и услуг.[7, с.64]

 При антимонопольной политике происходит нарушение баланса рыночной коньюктуры, что сказывается на уровне экономической безопасности государства.

 Итак, для смягчения и вовсе предотвращения последствий угроз в экономике любому государству требуется глубокий мониторинг и тщательное определение факторов, которые подрывают устойчивость социально-экономической системы. Из всего вышесказанного следует, что обеспечение экономической безопасности – принципиально важное дело в укреплении государства, обеспечении социальных гарантий, развитии механизма ответственности и партнёрства.

- Математические: регистрация данных и шкалирование результатов.

**Практическая значимость исследования:** состоит в том, что проверена сформированность здорового образа жизни у подростков в семье; разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни у подростков в семье.

**База исследования: -** МБОУ СОШ №70 г. Кирова. В исследовании принимали участие родители учащихся 8-ых классов, в количестве 30 человек.

**Глава 1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у подростков**

## 1.1 Психолого-физиологические особенности подростков

Дети быстро растут и в дошкольном, и младшем школьном возрасте. Однако изменения их тел касаются только количественных величин: увеличивается рост и вес. Пропорции тела, развитие внутренних органов и различных систем организма происходит линейно, а не скачкообразно. Но в переходном возрасте все меняется: помимо внешних изменений добавляются серьезные внутренние перестройки, которые связаны не только с гормональной системой, но задействуют все важнейшие функции организма. Так, усиленно увеличивается мышечная масса, которая требует для себя повышенного расхода калорий. Кости скелета растут в длину, оставаясь довольно тонкими и хрупкими (этим, кстати, объясняется известная подростковая угловатость). Сердце так же обретает новые размеры — но только при условии полноценных физических нагрузок. Происходит некий парадокс: с одной стороны, занятия физкультурой и спортом могут приносить неприятные ощущения у подростка, сопровождаться переутомлением и одышкой, усиленным сердцебиением, с другой стороны — уменьшение нагрузки автоматически приводит к сниженной работе мышц и сердца, что самым негативным образом сказывается на их дальнейшем росте и развитии [8].

Да, организму школьника средних классов действительно приходится нелегко, но именно сохранение физической активности на прежнем уровне и, в некоторых случаях, постепенное увеличение нагрузки станут залогом крепкого здоровья в будущем. Важно помнить, что этот период — всего лишь период, в скором времени он закончится, зато сердце и мышцы, а также скелет сформируются правильным образом. Процедуры закаливания, утренняя зарядка, ежедневные прогулки (хотя бы по 40 минут), регулярные занятия спортом, полноценное питание и качественный отдых — вот фундамент здорового образа жизни подростка. Возникает вопрос: где на все это взять время? Школьная нагрузка и дополнительные курсы не позволяют даже как следует поесть, не говоря уже о прогулках и об отдыхе. И здесь важен внимательный родительский подход, подкрепленный личным примером. Одним из важнейших факторов окружающей среды становится домашняя атмосфера. Если она доброжелательна, спокойна, обеспечивает чувство безопасности и уверенность в оказании поддержки, нервная система ребенка развивается без рывков, энергия расходуется рационально, общее самочувствие улучшается. Это приводит к более эффективному распределению времени на учебу, сон и другие занятия. Обратная ситуация, когда семейная атмосфера напряженная и представляет постоянную угрозу психической и физической неприкосновенности, формирует повышенную тревожность у подростка. Энергия расходуется нерационально, львиная доля уходит на поддержание собственных границ и создание безопасной зоны, нервы постоянно на пределе, нарушается не только сон, но и умственно-когнитивная деятельность. К тому же, от негативной домашней обстановки ребята сбегают в дворовые компании, где теми или иными способами пытаются занять свое место в иерархии. В ход могут идти любые средства, от пристрастия к курению и алкоголю (чтобы доказать свою взрослость и «крутость») до совершения противоправных действий [3].

Если родители чувствуют, что в данный момент они не способны обеспечить дома максимально комфортную обстановку, они должны позаботиться о так называемом заменителе дворовой компании. Нет, друзей отвергать не нужно, но всегда есть возможность позволить подростку выразить себя в других видах деятельности. Можно найти тренера, который станет настоящим наставником и вдохновит ребенка на достижения в спорте, фитнесе или танцах, либо найти любого другого значимого взрослого, чей образ жизни хотелось бы взять за образец. Установление доверительных отношений между подростком и наставником поспособствует формированию правильного взгляда на мир и убережет от опрометчивых поступков. Как отмечают педагоги, в последние годы здоровый образ жизни подростки выбирают сами, интуитивно понимая выгодное отличие крепких мускулов от развивающегося кашля курильщика. Да и во взрослом обществе уже несколько лет главенствует идея здорового образа жизни, создавая все новые примеры для подражания. Высокая физическая активность, помимо развития сердечной мышцы, оказывает значительное влияние и на когнитивные способности. Замечена прямая связь между высокими оценками в дневнике и наличием у данного школьника какой-либо спортивной деятельности вне школы. Впрочем, здесь важно соблюдать определенный баланс: наличие серьезных спортивных способностей часто является для тренеров сигналом к более интенсивным занятиям, и времени не остается теперь уже на школьную деятельность. Организация походов на природу становится дополнительным фактором формирования здорового образа жизни. Неформальная обстановка благоприятна для активного общения, игры на открытом воздухе укрепляют командный дух, дарят чувство сопричастности, нужности. Отсутствие комфортного быта вырабатывает стойкость характера, смекалку, повышает чувство уверенности в себе. Даже для традиционного вечернего костра нужно где-то достать и нарубить дров, и выполняя такую задачу, ребята чувствуют свою взрослость, самостоятельность и значимость.

Что касается пищевых привычек, то здесь велосипед изобретать не придется: еда должна быть полноценной, разнообразной и регулярной. Ритмичность приемов пищи так же важна для растущего организма, как и физическая активность, поэтому нужно распределить день таким образом, чтобы в него входили полноценный завтрак, обед, ужин и два дополнительных «перекуса»: второй завтрак с полдником. Родителям придется следить и за качеством еды — овощи, фрукты, качественное мясо, супы и каши обязательно должны быть в ежедневном меню. Сажать подростка на жесткую диету или насильно ограничивать его во вредных продуктах не имеет смысла: кроме отчужденности и озлобленности это ничего не вызовет. Рецепт таков: нужно проследить, чтобы в буфете было поменьше «мусорной еды», а в холодильнике и фруктовой вазе в изобилии находились здоровые и полезные продукты. Что касается закаливания, на легкий бодрящий утренний душ всегда можно выделить 5-10 минут, а завершать его лучше контрастным обливанием. Плавательные бассейны решат сразу две проблемы — с закалкой и с физическими упражнениями, так что их возможностями лучше не пренебрегать. При плотном утреннем графике от душа придется отказаться, заменив его вечерними обливаниями ног холодной водой. Кстати, такая процедура способствует хорошему засыпанию и крепкому сну. Нервная система подростков так же претерпевает серьезные изменения, и полноценный отдых ей крайне необходим. Исследования показали, что школьники средних и старших классов проводят за домашними заданиями от 3 до 5 часов, непрерывно выполняя упражнения и решая задачи. Причем эффективность таких действий невысока: уставший мозг не способен на полноценную деятельность. Решением может стать принятие правила: никаких уроков в течение 1,5-2 часов сразу после школы и введение перерывов каждые 40-50 минут [6].

Таким образом, идеально, если это время будет потрачено на танцы под любимую музыку, выполнение легкой зарядки или прогулку с домашним питомцем. За полчаса до сна лучше прекратить любые уроки и спокойно отдохнуть в тишине. Нередко у подростков возникают проблемы со сном, их обязательно нужно решать, консультируясь с невропатологом и педиатром. Возможно, врач пропишет какие-нибудь успокоительные препараты, не стоит отказываться от их применения.

## 1.2 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [7].

Рассмотрим, что такое «здоровье».

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: “…состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По мнению С.В.Попова “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”.

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным» .

Г.Л.Билич, Л.В.Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов» [4].

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций». В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [2].

Прав академик Ю.П.Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [15]

И.И.Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [3].

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [7].

Признаками здоровья являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [8].

По определению К. Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности»

Мы считаем прав, говоря об образе жизни С.В.Попов, что следует помнить о том, что, хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни [10].

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания [12].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [13].

Введение Вопросы, которые относятся к экономической безопасности каждого государства, считаются одними из очень актуальных вопросов в наши дни. Одной из единиц, составляющих национальную безопасность, является экономическая безопасность стран.

 Понятие «экономическая безопасность» отражает в себе смысл отдельных экономических, политических, а так же правовых институтов страны защитить интерес своих главных субъектов в области национальных, хозяйственных, экономических и политических ценностей.

 Проблема обеспечения экономической безопасности любого государства привлекает всё больше и больше учёных, а так же политических деятелей. И это внимание вызвано не зря, ведь широкий масштаб угроз и урона, которые могут нанести экономической безопасности, может глобальным образом отразиться на экономической и политической составляющей любого субъекта целого мира. Поэтому экономической безопасности отводят важную роль в числе национальных приоритетов.

 Для решения проблемы обеспечения экономической безопасности стран требуется совершенствование государственного регулирования субъекта, так как экономическая роль государства является одним из главных факторов в обеспечении экономической безопасности. В некоторых странах, во время проведения рыночных реформ, при отказе от государственного регулирования экономики и увеличение саморегулирования рынка, привели к долгому процессу преобразования системы социально-экономических связей. При этом процессе изменились практически все составляющие экономики, такие как: поддержка равновесия, тип и структура воспроизводства, отношения собственности. Всё это привело к ослаблению и экономической, и национальной безопасности стран.

 На основе мировой практики заметно, что государства, которые не могут обеспечить свою экономическую безопасность, довольно часто попадают в экономическую зависимость более развитых стран. В связи с этим, у стран-лидеров, как говорил российский общественный и политический деятель Владимир Владимирович Путин, возникает хороший предлог для увеличения контроля над территорией и экономикой слабых стран[1].

 Часто решение проблемы экономической безопасности заканчивается устранением криминализации хозяйственной деятельности, но такое решение проблемы оспаривают учёные и некоторые политические деятели, ведь криминализация хозяйственной деятельности это лишь одна составляющая из всего масштаба экономической безопасности страны.

 Для обеспечения экономической безопасности недостаточно использовать только правовые методы, так же необходимо проводить анализ механизма работы экономических законов, чтобы в полной мере использовать их для решения проблем. Анализ механизма действия экономических законов будет способствовать созданию эффективной теории об обеспечении экономической безопасности по требованиям двадцать первого века.

 Роль науки в выработке системы взглядов на экономическую безопасность государства очень велика. Главная задача - это понять суть проблемы и найти возможные угрозы. Если суть проблемы будет определена правильно, то появится возможность найти эффективные и надёжные методы для её решения. По примеру различных стран(США, Великобритания, Германия, Франция, Япония), о которых будет говориться в курсовой работе, можно увидеть, что обеспечение экономической безопасности - залог стабильности, независимости, эффективности и успеха каждого государства.

 Данная тема курсовой работы определена тем, что на современном этапе развития экономики всего мира важную роль для эффективного экономического развития играет безопасность экономики и уровень защищённости экономической безопасности каждого отдельного государства. Это связано с глобализацией мирового хозяйства. Чтобы обеспечить экономическую безопасность, не забывая, что она является базисом национальной экономики, важно определить факторы, за счёт которых можно её обеспечить, ведь система не в силах успешно и стабильно развиваться до тех пор, пока она не защищена от внешних и внутренних угроз.

 Итак, как мы выяснили, цель исследования - поиск главных направлений для совершенствования государственного обеспечения экономической безопасности любой страны.

 Задачи, которые должны быть решены для достижения цели исследования работы:

а) исследование теоретических вопросов экономической безопасности экономики;

б) анализ системы обеспечения экономической безопасности страны;

в) изучение особенностей государственного обеспечения экономической безопасности в двадцать первом веке каждой страны;

г) анализ зарубежного опыта по обеспечению экономической безопасности;

д) определение основных направлений совершенствования государственного обеспечения экономической безопасности страны.

 Объект исследования – социально-экономические отношения в строе государственного обеспечения экономической безопасности в современном мире.

 Предмет исследования – процессы, тенденции и закономерности совершенствования, развития и формирования экономической безопасности стран при рыночной экономике.

**Глава 1. Понятие и сущность экономической безопасности страны**

**1.1.Понятие и система экономической безопасности страны**

Если открыть словарь, то слово «безопасность» трактуется как отсутствие опасности для какого-либо объекта или субъекта со стороны кого-то или чего-то, то есть это такое состояние объекта или субъекта, при котором полностью исключена опасность любого рода[2]. Термин же «экономическая безопасность» появился во второй половине двадцатого века. Рассмотрим историю этого понятия на примере нашей страны – России.

 В России понятие «безопасность, как состояние защищённости жизненно важных интересов личности, государства и общества от внутренних и внешних угроз» впервые было определено в Законе Российской Федерации от 5 марта 1992 года «О безопасности»[3, ст,1]. В связи с этим законом началось фундаментальное исследование проблем экономической безопасности. Основы обеспечения экономической безопасности личности, государства и всего общества в целом были регламентированы в Конституции РФ. Система взглядов на экономическую безопасность была представлена в документе «Государственная стратегия экономической безопасности (Основные положения)», где были представлены роль и значение экономической безопасности. Этот документ был утверждён Указом Президента РФ №608 от 29.04.1996 года[4]. В нём впервые у экономической безопасности:

а) определено: критерии, параметры;

б) показано: классификация угроз, направления экономической политики, направления институциональных механизмов и преобразований, которые необходимы для устранения угроз или же для максимального снижения их влияния.

 По этому указу правительству было поручено разработать меры по претворению в жизнь государственной стратегии экономической безопасности в 1996 году.

 Итак, к маю 1997 года была предложена основная мысль экономической безопасности, которая подразумевает под собой объединение сил и средств российских спецслужб и правоохранительных органов, главным образом: Департамент экономической безопасности ФСБ, подразделения МВД, Федеральная служба налоговой политики и государственный таможенный комитет.

 К 10 января 2000 года была составлена вторая, последняя и ныне действующая концепция экономической безопасности России. Этот документ определил главные положения по экономической безопасности страны, которые стали фундаментом для формирования внешней и внутренней политики государства. В нём определяются экономические интересы, явления и процессы, им угрожающие.

 Главная роль в обеспечении экономической безопасности страны – защита национальных интересов государства в сфере экономики. Ведь если будет обеспечена оборонная, экологическая, информационная и внешнеполитическая безопасность страны, то и в экономике будет легче её обеспечить.

 Для того, чтобы разработать программу главных и второстепенных мер по обеспечению экономической безопасности страны, а так же практику в этом направлении, нужно знать четкие угрозы на настоящее время.

 В экономике угрозы имеют комплексный характер. Они обусловлены сокращением ВВП, уменьшением инвестиционной и инновационной активности, научно-техническим потенциалом, застоем в аграрном секторе, разбалансированием банковской системы, ростом внутреннего и внешнего государственного долга, тенденцией к преобладанию экспорта (топливно-сырьевая и энергетическая составляющая), и импорта (продовольствие и предметы потребления первой необходимости).

 Термин «экономическая безопасность» появился впервые в 70-е годы двадцатого века. Представители стран Западной Европы, анализируя сложившуюся в то время международную обстановку, решили использовать экономические методы по обеспечению национальной безопасности государства. Одна из главных задач экономической безопасности – это укрепление и сохранение положения страны в мировой экономической системе.

 Экономическая безопасность в настоящее время сформирована на комплексе мер, которые направлены на устойчивое и постоянное развитие, а так же совершенствование экономики страны. Этот комплекс мер предполагает механизм сопротивления внутренним и внешним угрозам, а так же социально-политическую стабильность и самостоятельность государства.

 Экономическую безопасность разнопланово и достаточно разнообразно рассматривают разные учёные, которые занимаются её проблематикой, но 3 подхода в определении этой категории выделить можно[5]:

1. определение через интересы (общественные, государственные и национальные);
2. определение через стабильность (национальная экономика, экономическое развитие, социально-экономическая система);
3. определение через независимость (экономика от внешнего рынка, экономическая политика от влияния извне).

 Первый подход встречается достаточно часто. Он есть в Концепции национальной безопасности РФ и формулируется так: сущность экономической безопасности может быть представлена как такое состояние экономики и институтов власти, при котором обеспечивается защита национальных интересов, социальная направленность политики, оборонный потенциал при неблагоприятных условиях развития внешних и внутренних процессов[6].

 Метод определения экономической безопасности через устойчивость предполагает подержание определённых характеристик работы экономики при неблагоприятных условиях. В журнале «Директор по безопасности**»** можно найти пример трактовки этого метода: экономическая безопасность - это состояние экономики, характеризующееся «иммунитетом» (устойчивостью) к влиянию внешних и внутренних угроз, которые нарушают нормальное функционирование воспроизводства, оно в свою очередь подрывает достигнутый уровень жизни людей и таким образом вызывает социальную напряженность общества, а значит угрожает всему существованию государства.[7]

 Метод независимости редко встречается в литературе разного рода. Он скорее входит в состав первого и второго методов. Проиллюстрируем его: экономическая безопасность – такое состояние экономики, которое обеспечивает достаточный уровень социального и политического существования, прогрессирующее развитие страны, независимость и неуязвимость её экономических интересов по отношению к внутренним и внешним угрозам. [8]

 Я считаю, что правильнее будет дать определение экономической безопасности исходя из всех трёх методов её определения, которое будет соответствовать современному положению экономики: «Экономическая безопасность – явление, которое обеспечивается механизмом государственного воздействия на экономическую, политическую и социальную сферу, он направлен на защиту экономических интересов страны в долгосрочный период, обеспечение высокого уровня жизни и независимость экономики».

 Специалисты считают, что состояние экономической безопасности может быть обеспечено при развитии экономики, которое бы обеспечило:

а) достойный уровень жизни, защита гражданских прав личности;

б) результативное решение экономической, политической и социальной проблемы;

в) результативное влияние на социально-экономический процесс.

 Чтобы лучше понимать экономическую безопасность, надо ясно понимать её связь с понятиями: развитие, устойчивость и безопасность. Устойчивость и развитие – это важные характеристики экономики как одной единой системы. Если экономика не будет развиваться, то сократятся её возможности для выживания. Она не будет сопротивляться и приспосабливаться к внешним и внутренним угрозам. Устойчивость – это прочность элементов экономики, связей внутри неё, способность выдержать внешнее и внутреннее воздействие. Безопасность – это такое состояние объекта, которое представляет собой способность «самовыживания» при воздействии внешних и внутренних факторов.

 В обеспечении экономической безопасности главное значение имеют не сами показатели, а их границы. Границы показателей – предельные значения. Если не соблюдать значения пороговых величин, то это приведёт к появлению негативных последствий в области экономической безопасности. Уровень безработицы является частным примером этого случая. Приближение к поровым границам этого показателя может привести к угрозе экономической стабильности, а превышение – нестабильность, подрыв экономической безопасности.

 Если рассматривать внешние угрозы, то в качестве указателя могут быть представлены следующие единицы:

а) предельно допустимый уровень государственного долга;

б) утрата позиции на мировом рынке;

в) зависимость экономики и её главных секторов;

г) импорт зарубежных товаров;

д) комплектующие изделия или сырьё.

 Критерием экономической безопасности является оценка состояния экономики при важных процессах, которые отражают сущность экономической безопасности. Рассмотрение безопасности с точки зрения критериев включает в себя в частности:

а) ресурсный потенциал, его развитие;

б) уровень рационального потребления ресурсов;

в) соответствие капитала и труда уровню развитых стран и уровню, при котором внутренние и внешние угрозы минимизируются;

г) конкурентоспособность в экономике;

д) целостность территории, экономического пространства;

 е) суверенитет;

 ж) независимость и возможность для противостояния;

 з) внешние угрозы;

и) социальная стабильность и условия предотвращения конфликтов.

 Числовые показатели способствуют заранее выявлять и сигнализировать об опасности, а так же заблаговременно предпринимать меры по её устранению. Самая высшая степень безопасности наступает только тогда, когда у всего комплекса показателей пределы пороговых единиц соблюдены, и пороговое значение одного показателя не достигается в ущёрб другому. Рассмотрим это предположение на примере. Например, при снижении инфляции до самого минимума не должно происходить повышение уровня безработицы или снижение дефицита в бюджете. Если первый показатель будет достигаться в ущёрб другому показателю, то это будет свидетельствовать о замораживании капиталовложения и падению всего производства. Значит, вывод таков: при несоблюдении порогового показателя экономическая безопасность потеряет способность к конкуренции, саморазвитию и станет объектом распространения монополии, коррупции и криминала.

 Итак, выделим наиболее важные показатели экономической безопасности:

а) экономический рост:

 1)структура производства, дохода;

 2)объём и темп производства;

 3)отраслевая структура производства;

 4)капиталовложение.

б) природно-ресурсный, производственный и научно-технический потенциал;

в) динамичность производственного механизма:

 1)инфляция;

 2)дефицит бюджета;

 3)внешнеэкономические факторы;

 4)постоянство валюты;

 5)внутренняя и внешняя задолженность.

г) качество жизни общества:

 1)ВВП на душу населения;

 2)дифференциация доходов;

 3)трудоспособность населения;

 4)экология.

 Пороговый уровень снижения безопасности характеризуется системой показателей социально-экономической активности и общехозяйственным значением, которые отражаются в:

а) предельном допустимом уровне понижения экономической активности, объема производства, финансирования, вне пределов которых развитие страны невозможно на технической, конкурентоспособной основе;

б) сохранении демократических основ социального строя, поддержании обороноспособности, инвестиционного, образовательного, научного и технического потенциала;

в) предельно допустимом снижении качества и уровня жизни большей массы населения, за пределами показателя которого возникают опасности неконтролируемых межнациональных, трудовых конфликтов, которые могут привести к утрате трудоспособности;

г) предельном допустимом уровне уменьшения затрат на воспроизводство и поддержание экологически-природного потенциала, за чертой которого может возникнуть опасность непоправимого разрушения природной среды, то есть утрата ресурсов, необходимых для существования, а так же утрата важных территорий существования;

 Всё это ведёт к тому, что несоблюдение предельного минимума показателей ведёт к нанесению ущерба для здоровья сегодняшнего и будущего поколения.

 Итак, мы пришли к выводу, что экономическая безопасность – это способность экономики обеспечить эффективное удовлетворение общественных потребностей на международном и национальном уровнях.

 По-другому говоря, экономическая безопасность в сущности своей представляет внешние и внутренние условия, которые благоприятствуют эффективному динамичному росту экономики, её способности удовлетворить потребности человека и государства в целом, обеспечить конкурентоспособность внешнего и внутреннего рынка, которая гарантирует защиту от разного вида угроз. Из всего вышесказанного можно сделать два выводы:

1. Экономическая безопасность страны должна обеспечиваться эффективностью самой экономики на ряду с защитной мерой, которая осуществляется государством; экономика должна защищать саму себя на фундаментальности качества продукции и производительности труда.
2. Обеспечение экономической безопасности не должно быть исключительным правом какого-то одного ведомства или службы; она должна поддерживаться всеми органами государственной власти, звеньями и структурами экономики.

 **1.2. Направления обеспечения экономической безопасности страны**

Обеспечение экономической безопасности – важнейшая задача управления государством. Вообще, экономика является жизненно необходимой стороной деятельности общества. От её стойкости при внешних и внутренних угрозах зависит жизнедеятельность всего государства в целом. Исходя из этого, государственное обеспечение экономической безопасности – гарантия независимости, стабильности, эффективности и успеха.

 Трудно ухитриться недооценить роль науки в разработке системы экономической безопасности в плане глубины раскрытия сути проблемы, выявления угроз, а так же предложения эффективных современных методов по борьбе с ними, учитывая все факторы развивающейся и изменяющейся экономической системы.

 Предлагаю рассмотреть главные единицы государственного обеспечения экономической безопасности, начав с антикоррупционной политики.

 Вся коррупция, как единая составляющая – это следствие всех политических, социальных и экономических проблем в стране. Когда страна живёт в стадию модернизации, коррупция увеличивается. Между коррупцией и порождающими её проблемами существует двухсторонняя связь: проблемы увеличивают масштаб коррупции, а их решение уменьшает коррупционную деятельность каких-либо лиц, но с другой стороны большой масштаб распространения коррупции сохраняет и обостряет все проблемы модернизации, а также тормозит их решение. Из этого будет следовать, что:

а) уменьшать и ограничивать коррупцию нужно синхронно с решением самой порождающей её проблемой;

б) решение проблемы коррупции способствует сильному противодействию коррупции со всеми её направлениями.

 Основная причина распространения коррупции в период модернизации – это расхождение между новыми условиями и старыми механизмами функционирования государственного организма. [9, стр,15]

 Так же, важное значение имеет государственный контроль за рациональным использованием ресурсов. Если государственный контроль будет работать недостаточно эффективно, то это повлечёт проблемы в экономике страны.

 Угрозой для экономики страны является масштабная нецелевая растрата государственного бюджета и прямое его хищение. Так же не серьёзный контроль за финансами в экономике государства. [10, стр.3] Например, в России финансовый контроль возмещает не больше десяти-двадцати процентов от ущерба и не имеет профилактического воздействия.[11] Государственный бюджет является достаточно важным механизмом обеспечения экономической безопасности страны. Он является перераспеделителем ресурсов, поэтому снижение его эффективности приведёт к увеличению угроз в экономике. Главным образом это связано с плохим контролем за использованием бюджета государства и допуском его истощения. [12] Центральная проблема финансового контроля по выявлению угроз – обеспечение стабильности, твёрдости и эффективности использования ресурсов.

 Другое важнейшее направление обеспечения экономической безопасности имеет борьба с преступностью в экономике, которая включает в себя и рейдерский захват. Рейдерство – это недружеское поглощение предприятия против воли его владельца.

 Специалисты США к экономическим преступлениям относят мошенничество в предпринимательстве, таможенные, налоговые преступления. Мошенничество в предпринимательской деятельности подразумевает образование фиктивных фирм, а так же акционерных обществ, злоупотребление, обман, подделка денежных знаков, обман кредиторов и недобросовестную конкуренцию. Экономические преступления американские теоретики и практики называют «беловоротничковые». Этот термин утвердил криминолог Эдвин Сатерленд в 40-е годы 21 века. Трактуется он так – это преступление, совершаемое людьми, которые занимают высокие должности в обществе, а так же в официальных структурах власти, используя своё положение. Такие преступления не могут попасть в официальную статистику стран, поэтому определить размах таких преступных деяний в США сложно. Такая преступность включает в себя не только взяточничество, но и компьютерные, экологические преступления, которые нарушат законодательства любой страны.

 Экономические преступления – запрещённые УК противоправные общественно опасные деяния, направленные на экономическую безопасность общества, хозяйственные или общественные отношения, которые возникают в связи с производством/выполнением/оказанием товаров/работ/услуг. [13]

 Итак, преступность в экономике порождает определённые угрозы для экономики страны:

а) преступления, которые вязаны с укрытием производящими субъектами действительных доходов и других финансовых ухищрений приводят к потере значительной части государственного бюджета;

б) из-за широкого аспекта преступлений в экономической сфере сильно увеличивается риск для предпринимательской деятельности, а это порождает неблагоприятные условия для больших вложений в производство со стороны инвестора;

в) при незаконном захвате (рейдерстве) предприятий новыми лицами, которых интересует лишь территория, на которой работает предприятие, срываются большие и важные государственные заказы, в связи с этим исчезают целые виды отраслей, а значит и определённая продукция;

г) большое распространение получает промышленный шпионаж, при котором возникает нездоровая конкуренция на рынке продаж.

 Проанализировав возможные угрозы, можно сделать вывод, что экономические преступления могут привести к глобальным проблемам в области экономики государства.

 Экономический терроризм возник относительно недавно, в первый раз о нём начали разговор в 1999 году. За 18 лет он стал действительно глобальной проблемой, охватывающий масштаб всего государства. [31, с,126]

 Рейдерство относится к экономическому терроризму и трактуется как силовая ликвидация юридического лица с целью завладения его правами на его собственность. Рейдерство практически приравняли к бизнесу, то есть захват прав на владение собственностью - дело достаточно прибыльное. Рейдерство оказывает очень большое негативное влияние на экономику государства. [23, с.168]

 Экономический терроризм порождает следующие последствия для экономики страны:

а) увеличивается уровень безработицы и социальной напряжённости в стране, так как в случае захвата предприятия собственник вынужден уволить задействованный в производстве персонал;

б) резкий упадок инвестиций, потому что инвесторы не уверены в перспективе долгосрочного развития объекта своего капиталовложения;

в) срывание масштабных производств государственного значения, так как рейдерство посягает на стратегически-важное производство (научно-исследовательские работы, научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы), при захвате которого новый хозяин не заинтересован в дальнейшем развитии производства, так как оно не приносит быстрый и большой доход, который может принести использование его территории для коммерческих целей;

 Итак, рейдерство приводит к вымиранию отраслей[23, с.168], так как захвату подлежат как отдельные заводы, так и крупные фирмы, объединяющие целые отрасли хозяйств.

 Ещё одна важная составляющая по обеспечению экономической безопасности – антимонопольная политика. Обязательный элемент обеспечения экономической безопасности - благоприятные условия для развития конкуренции на рынке товаров и услуг, которые обеспечивает система государственного регулирования экономики государства, сформировавшаяся во время индустриализации развитых стран.

 Монополия создаёт нездоровую ситуацию в экономике. Она приводит к расстройству баланса рыночных условий, при которых проходит на данный момент деятельность на рынке. Это сказывается на уровне безработицы в стране.

 Отсутствие конкуренции порождает неэффективное использование механизмов рынка при регулировке деятельности монополии. Исходя из этого, государственное регулирование занимает основную форму согласования в экономике. По факту, государственное регулирование строится по такому же принципу, что и регулирование в плановой экономике: государственные органы управления определяют уровень тарифов, цен и основных параметров, характеризующих ассортимент и объём производимых товаров и услуг.[7, с.64]

 При антимонопольной политике происходит нарушение баланса рыночной коньюктуры, что сказывается на уровне экономической безопасности государства.

 Итак, для смягчения и вовсе предотвращения последствий угроз в экономике любому государству требуется глубокий мониторинг и тщательное определение факторов, которые подрывают устойчивость социально-экономической системы. Из всего вышесказанного следует, что обеспечение экономической безопасности – принципиально важное дело в укреплении государства, обеспечении социальных гарантий, развитии механизма ответственности и партнёрства.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

## 1.3. Функции семьи по формированию здорового образа жизни подростков

Важную роль в формировании здорового образа жизни подростка играет семья. Родители стараются развивать с детства личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, предпочтений, выдающихся внешних данных, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут за него ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

 Семья – важное что есть в жизни подростка. Она играет важную роль в его жизни и влияет на его будущее. Каждый член семьи должен создать в ней условия и уют необходимые для формирования здорового образа жизни. Родители обязаны приучить детей к здоровому образу жизни, закладывать задатки с раннего детства, приучать его к хорошему, и подавать хороший пример для подражания и лишь только тогда будет у нас здоровый народ и здоровая нация. [5]

 В семье во многом должно определяется отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Ребенок с раннего возраста должен быть восприимчив к убеждениям, положительному поведению родителей, укладу их жизни. Они должны подавать пример и закладывать к ним любовь к здоровому образу жизни. Например, совместно заниматься физическими упражнениями, регулярно выбирать на природу, а также родители обязаны не показывать плохой пример подростку, т.е. отказаться от вредных и пагубных привычек.

 Также важную роль в формировании здорового образа жизни у подростка играют функции семьи:

1. Репродуктивная функция **-** влияет на то, чтобы человеческий род продолжался и не прекратил свое существование, также чтобы уровень населения не снизился. Она является одной из ключевых задач.
2. Воспитательная функция – является тоже одной из наиболее важной функции, она воздействует на воспитание подростка вплоть до достижения ему социальной зрелости. Под воспитанием подразумевается система целенаправленных воздействий на воспитуемого для привития ему определенных воззрений, норм и образцов поведения, а также определенных нравственно-психологических и физических качеств.
3. Регулятивная функция – регулирует отношение между членами семьи, позволяет родителям и подростку в будущем лучше понимать друг друга.
4. Обучающая функция – происходит процесс обучения в семье подрастающего поколения.
5. Коммуникативная функция – удовлетворяет потребность в общении и во взаимопонимании. Эта функция помогает в формировании различных социальных ориентации, установок, эмоциональной культуры, нравственное и психологическое здоровье человека находятся в прямой зависимости от характера внутрисемейного общения, проявления в общении психологических установок прежде всего взрослых членов семьи, от морально-психологической атмосферы в семье.
6. Эмоциональная функция – удовлетворяет потребности симпатии, уважении, признании, психологической защите в семье. Функция эмоционального удовлетворения. Отсутствие тепла и взаимопонимания, любви может быть причиной эмоциональных и поведенческих трудностей. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, активно содействует сохранению их психического здоровья.
7. Экономическая функция **–** ведение хозяйства между членами семьи. Формирование экономических связей, а также наличие общего бюджета.
8. Духовно-психотерапическая функция **–** развивает личность членов семьи, духовное взаимообогащение. Психотерапическая **–** позволяет членам семьи устраивать спонтанные психотерапевтические сеансы.
9. Хозяйственно – бытовая функция **-** удовлетворение членами семьи своих биологических и материальных потребностей. Удовлетворение потребности в сохранении их здоровья - хозяйственно-бытовыми способами. Питание семьи, приобретение и содержание домашнего имущества, одежды, обуви, благоустройство жилища, создание домашнего уюта, организацию жизни и быта семьи, формирования и расходование домашнего бюджета.
10. Развлекательно - рекреативная функция **-** совместная организация развлечений и восстановления после работы. Забота о здоровье и благополучии членов семьи. Отдых, организация досуга.
11. Защитная функция **-**  является одной из важных функций. Она влияет на защиту всех членов в семьи во всех сферах общества осуществляет в разной степени физическую, экономическую и психологическую защиту.

 Таким образом, перечисленные главные функции семьи должны благотворно влиять на формирование здорового образа жизни у подростка. Если он постоянно будет видеть соблюдение их в семье, подросток сможет сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни и впоследствии будет его придерживаться всю жизнь. Семья оказывает большее воздействие на формирование будущего ребенка и какой образ жизни он выберет зависит от того, какой пример подают ему родители в процессе его взросления и развития.

#  Глава 2. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у подростков в семье

## 2.1 Организация и проведение эксперимента по формированию здорового образа жизни у подростков в семье

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 70 г. Кирова, в нем принимали участие 30 родителей учеников 8-ых классов.

В нашей жизни и вокруг наших детей соблазнов и возможностей приобрести вредные привычки, наносящие невосполнимый ущерб их здоровью – физическому и психическому. А потому нам следует прежде всего разобраться в причинах формирования этих самых вредных привычек, коими являются табакокурение, алкоголизм,

Теперь уже ни для кого не секрет, что в организме подростков происходит период бурных гормональных изменений, в связи с чем, их психическая и эмоциональная сфера становится очень чувствительной к любым внешним воздействиям. Для них в этот период важно буквально все – и то, как они выглядят внешне, и то, как к ним относятся окружающие, любят и понимают их родители или нет (это особенно имеет значение), какова обстановка в семье. Все это сопряжено с сильными душевными переживаниями. Любые собственные неудачи и сомнения порой приводят к развитию тяжелых комплексов, которые потом могут сопровождать человека на протяжении всей жизни. И вот в этот период дети, пытаясь уйти в сторону от переживаний, неудач, возможно, собственной невостребованности и нереализованности, начинают пробовать курить, употреблять алкоголь, порой и наркотики. Все это довольно быстро перерастает в зависимое состояние. В последние годы появился еще и новый вид зависимости –компьютерная зависимость, которая возникает при отсутствии контроля родителей за режимом дня ребенка и отсутствием его интересов в других видах деятельности, когда родители либо не смогли сориентировать своего ребенка в каком-либо направлении, либо не захотели, либо просто оставили этот вопрос без внимания.

Итак, причинами подверженности подростков вредным привычкам могут быть:

1. Подверженность родителей вредным привычкам – 25%;
2. Отсутствие внимания, контроля и понимания ребенка в семье – 15%
3. Отсутствие устойчивых интересов подростка – 30%
4. Влияние социума и СМИ – 30%.

 Думаю, вам прекрасно известно и из СМИ, как много молодых людей сейчас подвержено влиянию алкоголя, наркотиков – статистика неутешительна, она неумолимо ползет вверх. Если лет 30-40 тому назад мы, говоря о вредных привычках, имели в виду только лишь курение и употребление алкоголя, то теперь, как мы уже говорили, к ним присоединились и наркомания, и токсикомания, и компьютерная зависимость. А люди, подверженные подобным привычкам, легко совершают правонарушения, общественно-опасные деяния и даже преступления.

Несмотря на то, что подростки много времени проводят в школе, общаются со сверстниками на улице, все же, все основные качества личности подростка приобретаются и формируются в семье. Поэтому самым действенным средством, которое поможет предупредить возможную приверженность к тому же алкоголю, наркотикам и т.д. - это планомерная и систематическая деятельность родителей в направлении формирования у подростка сознательного отрицания всех вредных привычек и понимания, какой ущерб они могут нанести его здоровью [10].

 Полагаю, что ни один родитель не хочет, чтобы у его ребенка проявились склонности, которые ведут к отклонениям в поведении. Поэтому, для того, чтобы предупредить формирование вредных привычек, родители должны достаточно много времени уделять формированию положительных привычек как альтернативе вредным привычкам.

Итак, что мы относим к положительным привычкам. Это, в первую очередь, привычка вести здоровый образ жизни – занятия спортом, отказ от табакокурения, алкоголя, наркотических веществ и т.п. Однако занятия спортом – это еще не все. Это и занятия научно-поисковой деятельностью во внеурочное время, занятия в художественно-творческих кружках и объединениях, в объединениях, формирующих лидерские качества, позволяющие реализоваться в современном обществе. Мы провели микроисследование среди родителей на предмет изучения представления о формировании положительных привычек: (результаты анкетирования)

В школах создаются все условия. Работают педагоги дополнительного образования по всем названным направлениям, детская общественная организация.

Однако, если внутри семьи условия для формирования положительных привычек не будут созданы и родители не будут последовательно в этом направлении заниматься своими детьми, то наши усилия будут сведены на нет, ибо, в воспитательном процессе, сложном и многогранном, должны быть задействованы все его участники – родители в первую очередь, дети и педагоги.

Конечно, занятия физической культурой – одно из самых важных направлений в профилактической работе. Мы провели микроисследование в форме анкетирования среди родителей на определение позиции семьи в отношении занятий спортом.

Рис. 1 – Распределение ответов на вопрос респондентов «Занимаетесь ли вы физической культурой»

Рис. 2 – Распределение ответов на вопрос респондентов «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой»

 Рис. 3 – Распределение ответов на вопрос респондентов «Каким образом Вы прививаете ребенку привычку занятием физической культурой»

 После проведенных исследований можно сделать вывод, что не все родители активно участвуют в формировании здорового образа жизни своего ребенка в основном как показало анкетирование они проводят с ребенком беседы по формированию здорового образа жизни, значительно, меньше родителей кто показывает личный пример подросткам. Также можно заменить, что родители сами редко занимаются физической культурой в основном это связано с тем, что они много времени уделяют работе, а на соблюдение здорового образа жизни не остается времени. А как показало анкетирование, подростки на сегодня много времени уделяют здоровому образу жизни, больше ведут активный образ жизни, занимаются спортом и мало времени уделяют вредным привычкам.

## 2.2 Разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у подростков в семье

На сегодняшний деньдалеко не все родители четко осознают, что такое ведение здорового образа жизни, какие условия семье должны быть созданы для того, чтобы сформировать у своего ребенка привычку к ведению здорового образа жизни.

 Поэтому для проведения опытно-экспериментальной работы нами была разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни у подростков в семье. Программа была составлена с учетом условий, которые должны формировать здоровый образ жизни у подростков в семье, а именно: избавление от вредных привычек и формирование здорового образа жизни у подростков в семье.

**Цель программы:** содействие формированию здорового образа жизни у подростков в семье.

**Задачи программы:**

* Заставить подростка отказаться от вредной привычки;
* Оказать содействие в формировании здорового образа жизни у подростков;
* Создать правильное представление о здоровом образе жизни у подростков в семье;
* Сформировать здоровый образ жизни у подростков в семье.

**Участники:** в программе участвуют 15 учащихся 8-ых классов, наблюдателем являлись родители учащихся.

**Форма проведения:** программа проходит в течение 21 дня. Каждый участник в течении этого времени отказывается или пытается отказаться от своей вредной привычки, ведет здоровый образ жизни, активно каждый день занимается физическими нагрузками, соблюдает правильный рацион своего питания, а также постоянно записывает как проходит его день здорового образа жизни без вредной привычки.

**Ход программы:**

Программа по формированию здорового образа жизни у подростков в семье состоялась из выявления общих целей, а также из причин связи с чем подростки решили закончить употребление вредной привычки и вести активный, здоровый образ жизни.

В ходе обсуждения мы приняли решение, что в течение каждого дня подростки должны будут, активно заниматься физическими упражнениями, употреблять в пищу правильный рацион питания, а также стараться не думать и отказываться от своей вредной привычки и каждый вечер, обязаны были написать о состоянии своего здоровья, в чем состоят трудности, какое настроение было у учащихся за целый день и сколько раз хочется все бросить.

Такие отчеты учащиеся должны были делать в течение всей программы 21 дня. Мы выбрали это число, не случайно, т.к. за этот промежуток времени согласно ученым, можно сформировать у подростка правильную привычку ведение здорового образа жизни и отказаться от вредной.

В течение 21 дня, подростки активно присылали, нам свои итоги каждого дня, по которым мы могли ссудить, как прошел их день, что они сделали полезного для достижения своей цели, а также насколько близко они приблизились к результату, что их организм и они сами полностью ведут здоровый образ жизни.

Большая половина подростков, к середине программы уже полностью были готовы отказаться от вредной привычки, меньшая часть еще хотела употребления, но некоторые не могли заставить себя преодолеть свой барьер в отказе вредной привычки.

В итоге в разработанной нами программе мы готовы, предоставить все результаты этого проведения и анализ, сколько подростков участвовало в реализации программы, и кто смог полностью преодолеть себя и добиться поставленной цели.

## 2.3 Анализ сформированности здорового образа жизни у подростков в семье

 Для выполнения поставленной цели исследования, мы провели встречу с учащимися, которые приняли участие в программе по формированию здорового образа жизни у подростков в семье, в количестве 15 человек.

После проведенной нами программе на рис.4 можно наблюдать, в каком процентном соотношении подростки справились с разработанной нами программе. На ней видно, что большая часть подростков прекрасно справилась с программой, за что получили массу положительных эмоций, а также стали вести здоровый образ жизни, что улучило их физическое состояние. Вторая часть подростков, не полностью справилась с заданием, для них оказалось трудностью полностью отказать от вредной привычки, но они в значительно меньшем количестве стали ее употреблять, третья часть учащихся смогла меньше, чем наполовину справиться с программой, а четвертая часть подростков, к сожалению, так и не смогла перебороть себя и отказаться полностью от всех своих привычек.

Рис.4 Распределение учащихся по сформированности программы здорового образа жизни у подростков в семье.

В ходе проведения программы мы решили дать родителям ряд рекомендаций по формированию здорового образа жизни у подростков в семье.

1. Наиболее важными чертами воспитательной позиции родителей являются адекватность, гибкость и прогностичность, где **адекватность** – это умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, представлять особенности его личности, способность замечать происходящие в его душевном мире изменения; **гибкость** – способность к изменению воздействий на ребенка по ходу его взросления или в связи с изменениями условий жизни в семье; **прогностичность** – это способность прогнозировать появление новых психических и личностных качеств детей, в том числе качеств, обусловленных семейным воспитанием.

2. Отношения в семье должны быть: **гармоничными**, т.е. родители должны обеспечивать достаточное удовлетворение потребностей ребенка, возможности его личностного роста; **коммуникативными**, когда происходит согласование взаимных потребностей, восприятие и интерпретация поведения друг друга., т.е. родителям необходимо быть в курсе всех дел ребенка, постоянно обсуждать с ним все насущные проблемы его и всей семьи; Важна **взаимная эмоциональная привязанность**, поскольку эмоциональные отношения играют объединяющую роль в семье, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга. Нарушение эмоциональных отношений в семье оказывает негативное влияние на формирование личности подростка.

3. Если говорить о негативных проявлениях в семейном воспитании, то негативно сказывается на формирование личности подростка нарушение ролевых семейных схем, это:

- чрезмерная концентрация на ребенке,

- проекция на подростка собственных нежелательных качеств,

 - предпочтение в нем детских качеств,

- стремление родителей замещающим образом удовлетворить собственные нереализованные потребности;

- адресование ребенку негативных эмоций (громоотвод)

-превышение роли подростка, регулирование ребенком супружеских отношений.

**Как формировать положительные привычки:**

1. Быть положительным примером для своих детей во всем;

2. Родителям самим вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек;

3. Сохранять устойчивую нравственную и гражданскую позицию;

4. Создавать и сохранять традиции своей семьи.

5. Уделять внимание формированию привычки к здоровому образу жизни, совместно заниматься спортом, физическими упражнениями и утренней гимнастикой, организовывать семейные походы, лыжные и конькобежные прогулки, следить за режимом дня ребенка;

6. По изучению личностных интересов ребенка организовать его занятия музыкой, пением, художественной лепкой, рисованием, либо в спортивной секции, либо научной деятельностью;

7. Интересоваться его успехами во всех сферах деятельности подростка;

# Заключение

Вопрос, связанный со здоровьем, стоит на одном из первых мест в жизни каждого, и почти для каждого эта проблема – нерешенный вопрос. Очень часто мы полагаем, что здоровье, благополучие, счастье обеспечат нам другие – родители, государство, врач, учитель, экстрасенс. Но человек может и должен позаботиться о себе сам.

Наше здоровье – в наших руках. Эту простую истину должен понять каждый. Поняв это, нужно попытаться вернуться к той гармонии со всеми природными силами, которую человек теряет с развитием цивилизации. И, в конце концов, цивилизованный образ жизни должен стать синонимом здорового образа жизни. Необходимо искоренять невежество в области здоровья нашего собственного организма. Важно вооружиться знаниями и умениями и прислушиваться к себе.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит природа. Разве можно без него жизнь быть интересной и счастливой? Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его очень трудно.

Сколько людей, утратив здоровье и приобретя «комплект» всевозможных болезней, набрасываются на модные лекарства и ждут мгновенного исцеления.

А облегчение не приходит. Они продолжают глотать порошки, таблетки, микстуры и не хотят задуматься, в чем же причина болезни, почему утрачена бодрость, ловкость, сила. Ответ на эти вопросы зачастую очень прост. Всему виной неправильный образ жизни, который они вели раньше и продолжают вести до сих пор.

Для формирования ценностного здорового образа жизни среди подростков необходимо создавать комплексный подход к решению данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий всех субъектов учебно-воспитательного процесса: педагогических работников, родителей и самих подростков. Необходимо организовать внеклассную работу по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни через спортивные конкурсы, тренинги, походы, спортивно-развлекательные игры и др. Социальным педагогом и психологом в условиях учебно-воспитательного процесса в школе должна организовываться систематическая диагностика уровня сформированности представлений о ЗОЖ у подростков. С целью освещения проблем по формированию ЗОЖ необходимо проведение консультаций, бесед, собраний и конференций, как для педагогического коллектива, так и для родителей учащихся. Также необходимой мерой является активное вовлечение родителей на родительских собраниях в обмен опытом для сохранения и поддержания собственного здоровья и здоровья своих детей.

# Библиографический список

1. Алешина Л.И. - Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: дис. канд. Пед. наук. – Волгоград, 2012. **–** С.25-34
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Мол, гвардия, 2015. – С.192 -196.
3. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — С. 212- 218. ISBN 5–278–00214-Х
4. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 2012. – № 2. – С. 23-31.
5. Вольфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: автореф, дис. канд. пед. наук. – Волгоград, 2002. - С. 40-51
6. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. - М., 2013. - С. 39.
7. Гликман, И. Национальный проект «Здоровье» и школа / И. Гликман // Народное образование. **–** 2012. — № 4. — С. 184–188.
8. Марков В.В. Основа здорового образа жизни профилактика болезней: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2014. – С.320.
9. Нестерова, И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня.**—** 2014. — № 2. — С. 92- 94.
10. Новолодская, Е. Г. Мы выбираем жизнь! Из опыта работы по профилактике вредных привычек у младших школьников / Е. Г. Новолодская, Л. М. Арутюнян, Н. В. Дмитриева // Начальная школа. — 2014. — № 12. — С. 54 -57.
11. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 2015. - № 2. – С. 3-14.
12. Чораян О.Г. Норма здоровья, проблемы, подходы к решению // Валеология. – 2016. - № 1. – С. 51.
13. Чумаков Б.Н. Валеология: учеб, пособие. -2-е изд., испр, и доп. – М.: Пед, общество России, 2014. – С.407 -409.
14. Яковлева М. Подросток и алкоголь // Истоки. – 2015. - № 48. – С. 14.
15. Вред наркотиков. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: http://www.vredno-vsyo.ru/food/39-vred-narkotikov.html
16. Вредные привычки подростков. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <http://fb.ru/article/2548/vrednyie-privyichki-podrostkov>

**Приложение**

**Приложение 1**

 Имя родителя

1. Занимаетесь ли вы спортом или физической культурой?
2. Сколько раз в неделю вы занимаетесь?
3. В детстве занимались каким-нибудь видом спорта?
4. Сколько лет занимались?
5. Связи с чем связано ваше прерывание занятие спортом?
6. Почему вы вновь решили возобновить занятие физической культурой?

**Приложение 2**

 Имя родителя

1. Занимается ли ваш ребенок спортом?
2. Сколько лет и каким видом?
3. Кто привил у ребенка любовь к физической культуре и спорту?
4. Сколько раз в неделю тренируется ваш ребенок?
5. Какие достижения он имеет на сегодняшний день?

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение

высшего образования

«Вятский государственный университет»

(ВятГУ)

Институт гуманитарных и социальных наук

Факультет истории, политических наук

и культурологии

Кафедра педагогики

Курсовая работа по педагогике

Формирование здорового образа жизни у подростков в семье

Выполнила:

студентка 2 курса

факультета истории,

политических наук и культурологии

группы ПОДб 2202-5800

очной формы обучения

Устюжанина Алиса Алексеевна

/подпись/

Научный руководитель:

канд. педагог. наук,

старший преподаватель

кафедры педагогики

Конышева Алия Вазиховна

/подпись/

КИРОВ

2017