

При прохождении маршрута каждую группу подстерегают кризисные дни. Первым критическим днем является день заброски. И уже на этом этапе могут возникнуть конфликты, которые, будучи оставлены без внимания руководителя, перерастут в серьезную проблему. После первых двух дней, когда идет приспособление организма к походным условиям, наступает второй кризисный период, где верх берет «госпожа физиология». Смена рациона, бытовые неудобства — все это накладывает серьезный отпечаток на психологическое состояние каждого участника похода.

На третий-четвертый день проявляется нервозность. У членов группы накапливаются раздраженность, напряженность в отношениях, усталость, а это выплескивается в разные формы агрессии (оскорбления, грубость, прямое неподчинение руководителю похода и т.д.). Опытные руководители обычно в эти дни снижают продолжительность (нагрузки) дневного перехода, улучшают качество питания, выбирают наиболее комфортное (насколько это возможно) место ночевки. В пешеходных походах на третий-четвертый день делают дневку, в водных — смемену экипажей.

На третьем этапе возможны следующие проблемы. «Возвращение в цивилизацию» запускает механизм «дезадаптации». У некоторых этот процесс проходит болезненно. Нарастает число межличностных конфликтов. В этом случае у руководителей должна быть четкая установка: «Поход закончен там, где он начался, т.е. на привокзальной площади родного города».

На четвертом этапе, через день-два после возвращения, у всех участников похода эмоции пережелезывают через край. Необходимо устроить завершающее общее собрание группы, где обсуждается и досконально разбирается поведение каждого участника, таким образом достигается «обратная связь»: человек получает объективную оценку своих действий со стороны окружающих.

*И.Н. Чугай*  
*БГЭУ (Минск)*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Фундаментальную основу долгосрочных преимуществ, которых страна может достичь, представляют ресурсы, т.е. люди, их трудовая мораль и стремление к достижению поставленных целей, знания и система ценностей, творческие и новаторские способности. Именно эти факторы позволяют обеспечить экономический рост, благосостояние и безопасность страны. Главная роль в данном процессе отводится образованию как системе, отвечающей за подготовку высококвалифицированных, конкурентоспособных и мобильных специалистов.

Необходимость сохранить подрастающее поколение, сделать его ответственным за свое будущее привела к созданию новых концептуаль-

ных подходов к воспитанию и формированию учащейся молодежи в Республике Беларусь.

Многие исследователи считают, что состояние здоровья не только зависит от социально-экономических условий, но и обусловлено образом жизни большей части населения — отрывом от природы, гиподинамией, курением, употреблением алкоголя и наркотиков. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья, а по сути — сохранения нации, детерминируется низким уровнем валеологической культуры населения республики в целом и молодежи в частности.

Формирование валеологической культуры общества и человека осуществляется прежде всего в образовательно-воспитательном процессе. Образование, как известно, предполагает усвоение индивидом систематизированных знаний, выработку умений и навыков, которые являются необходимым условием его подготовки к жизни в обществе, а также осуществление процесса формирования образа, духовного облика человека, его мировоззренческо-нравственных установок, ценностных ориентаций и в таком виде совпадает с процессом воспитания.

Поскольку человек является творцом всего валеокультурного процесса, именно от него зависит формирование его валеокультурного статуса и среды. Валеологическое образование эффективно лишь в случае, если оно будет содержательным и методологически адекватно оформленным, непрерывным и охватит (непосредственно и опосредованно) все стороны жизни человека и общества.

Структура процесса формирования валеологической культуры включает:

- выявление реального уровня валеологической культуры;
- целеполагание, формулирование ожидаемого результата;
- разработка программы достижения целей;
- формирование устойчивой мотивации, организации деятельности;
- контроль программы деятельности;
- анализ результатов деятельности, ее корректировка.

Феномен валеологической культуры в научной литературе только начинает исследоваться. Однако ее формирует не только система образования. Должна быть создана соответствующая валеокультурная среда, сформирован опыт деятельности по привитию данной культуры, выработана потребность быть здоровым и успешным.

*О.В. Швиткова*  
БГЭУ (Минск)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ**

Методы воспитания — это способы взаимодействия преподавателей и студентов, в процессе которых происходят изменения в уровне развития качеств личности учащихся. Традиционно методы воспитания рассматривают как способы воздействия на существенные сферы человека с