

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