

влению учебно-воспитательного процесса. Основное содержание процесса эмоциональной саморегуляции составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и самовоздействия.

Способность владеть собой в эмоциональных ситуациях необходимо рассматривать одним из основных условий достижения педагогом высоких результатов в своей деятельности. В связи с этим формирование навыков и умений эмоциональной саморегуляции является весьма актуальной и требующей оперативного решения каждой педагогом задачей.

*В.Н. Федорович
БГЭУ (Минск)*

КОНФЛИКТНЫЕ ЭТАПЫ В ПОХОДАХ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Туризм — это сфера спортивной жизни, популярность которой в последнее время вновь набирает силу. Увлечение туризмом и экстремальными видами спорта становится все более популярным в молодежной среде. Туризм привлекает и романтикой песен у костра, и дальними дорогами, возможностью испытать себя.

Основой любого похода является группа. Именно от нее зависит успех прохождения маршрута. Все туристские маршруты имеют определенную категорию сложности. Хотелось бы остановиться на походах первой категории сложности как основе формирования туристской группы.

Поход первой категории сложности, или, как ее еще называют, «единичка», продолжается не более 5—7 дней. Протяженность маршрута — около 130—140 км. В «единички» ходят, как правило, самые многолюдные коллективы. Поэтому данные походы можно назвать начальными тренингами общения, ибо ребята в походе получают не только необходимые элементарные технические навыки, но и один из самых ценных опытов коммуникации и объективную самооценку, которая подчас на вес золота. Все это развивает способность к выживанию в экстремальных условиях, что является большой ценностью в современном мире.

Руководители туристских групп перед походом всегда организуют несколько встреч всех членов группы. Основные задачи, которые ставит перед собой руководитель или инструктор: знакомство, обучение элементарным техническим приемам и правилам техники безопасности. Для этого в группу берутся туристы, которые в походы уже ходили.

Руководитель должен четко отследить активность, тип характера и темперамента каждого из участников группы, чтобы быть готовым к межличностным конфликтам, которые могут возникнуть. Поэтому группа должна быть не более 10—12 человек.

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-