

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКА ЧЕМПИОНАТА WS

М. Захарова

1. Повышение личностного потенциала

Индивидуальность. Личностные характеристики. Диагностика. Интерпретация результатов.

Индивидуальное консультирование по итогам диагностики.

Индивидуальное консультирование по снятию барьеров развития.

Самооценка. Диагностика и интерпретация результатов.

Тренинг личностного роста.

Формирование образа Я, как участника соревнований «Молодые профессионалы» WSR

Самопрезентация. Индивидуальные занятия.

Развитие лидерских качеств «Управляй собой». Тренинг.

2. Формирование социальных навыков

Повышение стрессоустойчивости. Тренинг.

Управление эмоциями. Тренинг.

Позитивное мышление. Тренинг.

Управление конфликтом. Практический семинар

Как противостоять манипуляциям. Тренинг.

Умение работать в команде. Сдвиг к риску. Тренинг.

3. Повышение психологической компетенции.

Эффективная коммуникация. Практический семинар.

Возрастные особенности (Дифференциальная психология). Практический семинар.

Конкуренция как способ взаимодействия. Тренинг.

Развитие мягких навыков (soft skills). Практический семинар.

Пояснительная записка.

Участие в соревнованиях чемпионатов «Молодые профессионалы» WSR и процесс подготовки к соревнованиям - это сложная система профессиональной

подготовки, она осуществляется по определенным правилам, которым участник подчиняется. Психологическая готовность участников вписываться в жесткую систему соревнований требует специальной подготовки, которая включает в себя повышение личностного потенциала участников, формирование социальных навыков и повышение психологической компетенции. Такая работа по сопровождению участников соревнований строится путем усвоения специальных психологических знаний, формирования социальных умений и отработки жизненных навыков.

Подготовка участников соревнований и повышение их профессионального мастерства определяется многими факторами и условиями. в связи с этим с участниками соревнований работают большое количество специалистов: мастер производственного обучения, тренер, эксперт и другие. Необходимо, чтобы в систему подготовки участников соревнований был встроены психолог, как специалист, осуществляющий психологическую поддержку участникам не только в период соревнований но и во время тренировок, стажировок и профессиональной подготовки.

К числу важных психологических аспектов следует отнести три группы актуальных задач, решаемых психологами совместно с участниками соревнований: 1) диагностика личностных качеств и индивидуальных различий, которые позволяют сформировать у участников «Образ Я» адекватный участию в мероприятиях чемпионата «Молодые профессионалы» WSR; психодиагностика также может служить прикладным механизмом отбора участников в сборную различного уровня (от сборной техникума до региональной сборной); 2) подбор методов эффективной специальной подготовки в соответствии со спецификой избранной участником компетенции, также подбор методов психологического обеспечения деятельности участника соревнований на различных этапах чемпионата с целью повышения личностной эффективности участников; 3) разработка психологических приемов, форм и методов психологического развития и формирования необходимых участнику навыков как в целом, так и применительно к отдельным профессиональным компетенциям.

Также следует отметить, что в современной психологической практике решение перечисленных задач существенно затрудняется из-за неготовности тренеров и экспертов включать психолога в систему подготовки участников соревнований, а также в негативном отношении в целом к ожидаемым результатам от психологических занятий, тренингов и семинаров. Такие негативные установки препятствуют внедрению различных форм психологической подготовки и поддержки участников соревнований чемпионата «Молодые профессионалы» WSR. Психологическая поддержка участников соревнований также важна еще и потому, что в большинстве случаев отбор для участия в соревнованиях местного уровня осуществляется без учета морфологических, физиологических и психологических характеристик ребенка. Акцент делается только на профессиональную подготовленность, и очень редко на типологические особенности конкретного участника. Участники соревнований, демонстрирующие свои профессиональные достижения, самостоятельно обращаются к психологу. Если обобщить запросы обращающихся, то их можно объединить в следующие группы: 1) переживание успеха (победы) или неудачи (поражения) в чемпионате, что сопровождается ощущением потери цели и смысла: один этап который завершился, качественное изменение следующего этапа не признается, студент оказывается оказывается неготовым к дальнейшему развитию и постановке новых целей и поиску новых смыслов; 2) чрезмерное волнение в ходе соревнования, - это самый часто встречающийся запрос; истинная причина обращения заключается в недостаточном уровне сформированности навыков саморегуляции, за этим могут не осознаваться сверхценные страхи, неудовлетворение собой, низкая самооценка, проблема экзистенции; 3) психологическая работа с расстройствами настроения, разбалансированность эмоций, раздражение и лень; 4) переживание ситуативного страха в ходе соревнований (страх совершения ошибки, страх неудачи, страх не успеть выполнить конкурсное задание, страх не использовать важный момент в жизни; 5) низкий уровень психологической подготовки к соревнованиям, - данное состояние благоприятно для максимально эффективного воздействия психологическими методами и приемами; это актуальное состояние для повышения всех имеющихся психологических ресурсов, формирования

необходимых психологических компетенций; предыдущие задачи решаются путем первичной коррекции установок, реакций и смыслов и только потом формируются новые необходимые участникам соревнований навыки.

Прежде чем начать описывать непосредственно темы, формы и методы работы по психологической подготовке участников чемпионата «Молодые профессионалы» WSR, необходимо рассмотреть несколько прикладных психологических аспектов такой подготовки: индивидуальные характеристики, необходимые для участия в соревнованиях; личностные изменения, связанные с профессиональной подготовкой по выбранной компетенции.

Итак, выделяются наиболее выраженные черты, необходимые для достижения успеха в таком виде взаимодействия как соревнования, соперничество и конкуренция: 1) стремление к успеху (победе): у соревнующихся наблюдается разный уровень потребностей в достижении или избегании неудач. С помощью существующих диагностических методики можно определить экстернальность (интернальность) студентов, но степень выраженности лучше выявляется методом индивидуальной беседы и наблюдения. 2) агрессивность: многие профессиональные компетенции требуют физической нагрузки и специальной физической подготовки, в таких ситуациях необходима психологически контролируемая физическая агрессивность, как необходимое качество для победы; в видах спорта, где требуется физический контакт, контролируемая физическая агрессивность необходимое качество для победы и достижения максимального успеха. В ситуации соревнования люди склонны к большей агрессии, чем в норме, они более свободно выражают свои агрессивные тенденции. 3) тревожность: как чрезмерный уровень тревожности, так и полное отсутствие тревожности мешают соревнующимся показывать высокие результаты во время выполнения конкурсных заданий. Тренинги стрессоустойчивости позволят понять и почувствовать уровень управления ситуативной тревогой. 4) эмоциональная устойчивость и самоконтроль: участник соревнований сможет добиться успеха в стрессовой ситуации при правильном управлении своим эмоциональным состоянием. Тренинговые упражнения по формированию социальных навыков и жизненных умений позволят сформировать установку на управление своими состояниями и

поведением. 5) волевые качества личности: под волевой деятельностью понимается сознательная, целеустремленная деятельность человека, связанная с преодолением препятствий и трудностей на пути к цели. В волевой регуляции в условиях соревнования важны: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость, мужество, дисциплинированность, самостоятельность. Работа по повышению психологической компетенции позволит сформировать необходимые волевые качества. б) лидерские качества: люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся к авторитарному контролю и над собой. Поэтому участник соревнований с авторитарными тенденциями довольно легко принимает все ограничения и указания своего мастера, тренера, любого значимого человека на соревновательной площадке. Обладающий лидерскими качествами студент будет более настойчив в своих притязаниях, хвастлив, агрессивен. Те, чей уровень притязаний низкий менее охотно принимает указания от других, в том числе и от значимых в выбранной компетенции людей (мастера, тренера, эксперта). участники соревнований не обладающие набором лидерских качеств, будут неуверены в себе, склоны к обвинениям и самообвинениям.

Также, при психологической подготовке участников соревнований следует учитывать индивидуально или в команде соревнуются студенты по компетенциям. Участники соревнований, чья компетенция индивидуальная, более самостоятельны, менее тревожны и менее подвержены влиянию окружающих.

В процессе профессиональной подготовки по выбранной компетенции студенты проходят этапы личностных изменений, поэтому в программу включены вопросы, связанные с дифференциальной психологией. Под влиянием напряженных и интенсивных тренировочных мероприятий и стажировок психологическая и физическая нагрузки влияют на личностное развитие: улучшение самоконтроля, повышение уровня личностной тревожности, настойчивыми, эгоцентричными. Тренируясь по выбранной компетенции студенты становятся более способны выполнять точно требования и указания, что развивает процессы внимания (объем, сосредоточенность, распределение, устойчивость и длительность), - на этих достижениях надо

фиксировать студентов, что позволит развить высокую степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде. Также психологическая подготовка направлена на развитие наглядно-действенного и оперативного мышления, непосредственно проявляющегося в деятельности связанной с профессиональной компетенцией, и главное, что студенты видят результаты своего труда на соревнованиях; развитие зрительная и мышечно-двигательная память; разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели - победы в соревнованиях.