

# 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 встроен 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. 6) 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.