

**Петижева Нина Михайловна,**  
канд. психологических наук,  
преподаватель ГБПОУ ЯНАО  
«Новоуренгойский многопрофильный  
колледж», г. Новый Уренгой



# СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОНКУРСАНТОВ ЧЕМПИОНАТА «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ»

**ВЛИЯНИЕ ТРАДИЦИЙ  
И ИННОВАЦИЙ  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ В СИСТЕМЕ  
СПО НА  
ФОРМИРОВАНИЕ  
ЛИЧНОСТНЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Чтобы попасть в число участников и добиться успеха в чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), для конкурсантов важно не только владеть профессиональными навыками в определенной компетенции, но и быть уверенными в своих силах, самоорганизованными, стрессоустойчивыми, уметь собраться и по максимуму использовать все внешние и внутренние ресурсы. В публикации автор показывает, почему физическая, техническая, тактическая подготовка должна подкрепляться психологической готовностью конкурсанта как на старте соревнований, так и на этапе рефлексии после чемпионата.

УДК 377.042.2

To get into the number of participants and succeed in the championship «Young Professionals» (WorldSkills Russia), it is important for the contestants not only to possess professional skills in a certain competence, but also self-confidence, self-organization, stress tolerance, the ability to gather as much as possible and use all external and internal resources to the maximum. In the publication, the author clearly shows why physical, technical, tactical training should be supported by the psychological readiness of the contestant both at the start of the competition and at the stage of reflection after the championship.

**Ключевые слова**

психологическое состояние, личностные качества конкурсанта, программа психологического сопровождения конкурсанта.

**Keyword**

psychological state, personal qualities of a contestant, psychological support program for a contestant.

Необходимость наблюдать за индивидуальной динамикой психологического состояния студентов в ходе подготовки к конкурсным соревнованиям определяется психологической сущностью самой ситуации конкурса.

Сама по себе ситуация конкурса является стрессовой, и на это влияют несколько факторов:

- как правило, соревнования проходят в незнакомой для конкурсантов среде, где собрались соперники;
- проводят чемпионат и оценивают его результаты незнакомые люди, к тому же не всегда благожелательно настроенные к участникам;
- решение конкурсных заданий, как правило, ограничено во времени;
- влияние оказывает и давление груза ответственности, возложенного на студента, – защитить честь колледжа, где поражение обучающегося является не только личным антирезультатом, но и проседанием рейтинга образовательного учреждения.

Стресс может быть связан и с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться и достойно проявить себя.

Все эти факторы вызывают тревогу, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности. Так, порой даже способному студенту может оказаться проблематично показать в должной мере знания, умения и навыки. Поэтому в ситуации конкурсных отборов наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость, комбинаторность и нестандартность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

Изучив опыт конкурсантов и педагогов прошлых лет, можно уверенно говорить о том, что природа возникающих трудностей не только педагогическая, но и психологическая, поэтому психологическая подготовка участников к конкурсам представляется необходимой и оправданной.

При подготовке к соревнованиям VII Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) будущие конкурсанты принимали участие в психологических тренингах, прошли диагностику на выявление тревожности и уровня мотивации, обучились навыкам преодоления стрессовых ситуаций и эмоционального напряжения. Ребята, ранее уже участвовавшие в конкурсе, поделились с новичками своим опытом и результатами, совместно проанализировали успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявили условия успеха и причины трудностей.

В ходе первичной диагностики было выявлено, что 94 % всех участников имеют повышенный уровень тревожности, склонны к среднему и ниже среднего результату участия в конкурсе. В ходе повторной диагностики, после обучения и тренинговых мероприятий, показатели тревожности значительно снизились у 75 % сту-

Реализация программы психологического сопровождения конкурсантов чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) предполагает не только предварительную подготовку, но и работу со студентами после завершения конкурса (особенно важно это для тех, кто не занял призовые места). Этот этап будет способствовать решению как аналитических, так и реабилитационных задач. Рефлексивный подход позволит проанализировать успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявить условия победы и причины трудностей, выработать рекомендации студентам и педагогам по дальнейшей работе и использованию полученного опыта участия в чемпионате.

дентов. Ребята отмечали положительное и устойчивое овладение навыком снятия эмоционального напряжения и повышения концентрации внимания.

Реализация программы психологического сопровождения конкурсантов чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) предполагает не только предварительную подготовку, но и работу со студентами после завершения конкурса (особенно важно это для тех, кто не занял призовые места). Этот этап будет способствовать решению как аналитических, так и реабилитационных задач. Рефлексивный подход позволит проанализировать успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявить условия победы и причины трудностей, выработать рекомендации студентам и педагогам по дальнейшей работе и использованию полученного опыта участия в чемпионате.

**Также планируется усовершенствовать систему психологического сопровождения, разработать тренинговые мероприятия по следующим направлениям:**

- «Интеллектуально-продуктивная сфера» включает задания и упражнения на развитие дивергентного (логического, вертикального) мышления, особое внимание уделяется развитию конвергентного (творческого, горизонтального) мышления;
- «Социально-коммуникативная сфера» – комплекс упражнений на взаимодействие в группе, развитие лидерских качеств и отработку навыков публичных выступлений;

■ «Эмоционально-волевая сфера» включает упражнения на развитие уверенности в себе, способствующие формированию адекватной самооценки, а также на развитие навыков саморегуляции;

■ «Физическая сфера» включает упражнения на развитие дыхания и мышечной системы. Они помогают сосредоточиться и сохранить душевное равновесие, снизить страх и тревогу, зажимы в теле, дрожь в голосе и т. п.

Таким образом, перед нами стоит задача научить каждого участника правильно использовать имеющийся у него потенциал и индивидуальный набор психологических ресурсов, помочь им мобилизоваться, предусмотреть возможные затруднения и деструктивные психологические состояния.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание // А.Г. Грецов. – СПб.: ПИТЕР, 2012.

2. Назаров Р.И. Стрессоустойчивость и структура личности // Р.И. Назаров, И.И. Тагиров // Социаль-

но-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.

3. Плахотникова И.В., Моросанова В.И. Развитие личностной саморегуляции: Методическое пособие. – М.: Вербум, 2004.

4. Психогимнастика в тренинге под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2002.

5. Типовой Регламент Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WORLD SKILLS RUSSIA), утвержденный генеральным директором Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия».

6. Методические рекомендации к требованиям по организации и проведению Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), утвержденные приказом генерального директора Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия» от 27.07.2016 № 65/1.