



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ К ЧЕМПИОНАТУ ПО ПРОФМАСТЕРСТВУ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

ВЕБИНАР

22 марта 2024 г.

Матвейченко Ирина Николаевна
методист ЦПО Самарской области

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЧЕМПИОНАТУ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

- Система соревнований – форма выявления, развития профессионального мастерства обучающихся
- Мотивы и мотивация участия в чемпионате
- Методика отбора, цели сопровождения участников чемпионата
- Психологическая готовность к чемпионату
- Гибкие навыки
- Диагностика качеств

ДЕЙСТВУЙ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

Вместе
создаем
будущее

Вместе создаем будущее



Чемпионат «Профессионалы»

1.2.1. МОТИВАЦИЯ И МОТИВЫ



В.А. Дубровская

МОТИВАЦИЯ

Это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей

Р.С. Немов

МОТИВЫ:

- самостоятельность, реализация себя в профессиональной деятельности как в творческой
- личностное развитие, приобретение новой информации
- самоутверждение, достижение социального успеха
- потребность быть в коллективе
- стабильность, защищенность
- состязательность

1.2.2. МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ



Мотивы (социальные, самореализации, прогностические и др.)

- желание иметь интересную работу
- возможность реализовать свои идеи, планы
- стремление к профессиональному и личностному росту
- направленность на успех
- демонстрация достижений, профессиональных навыков

Методы, действия

- предоставление возможности пройти стажировку на базе предприятий партнеров чемпионатного движения или получить предложение о трудоустройстве
- привлечение к участию в инновационной деятельности
- включение в коллективную деятельность (в состав творческих проблемных групп, команд разработчиков проектов)

1.3. МЕТОДИКА ОТБОРА И ПЕРВИЧНАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ



ПЕРВЫЙ ЭТАП первичный отбор

1. Желание (мотивация).
Добровольное желание участвовать, профессионально развиваться, понимать объем эмоциональных, временных затрат, связанных с подготовкой и участием в конкурсе.
2. Личные цели (самореализация).
Для чего студенту необходимо участвовать в конкурсе – желание показать себя, реализовать себя в дальнейшем, создать свое дело и др.
3. Способности и возможности (организационные, коммуникативные), обучаемость.

ВТОРОЙ ЭТАП знакомство с документами

Положение о чемпионатном движении, условия и сроки проведения, форма заявки, стандарты, компетенции, инфраструктурные листы и конкурсные задания, отвечающие потребности экономики региона и др.

1.4. КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОГНИТИВНЫЙ – объем знаний конкурсанта, необходимый для участия в конкурсе

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ – мотивация участия, отношение к конкурсу, чувства, переживания

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ – умения и навыки, позволяющие готовиться и участвовать в конкурсном мероприятии

*«Все победы начинаются
с победы над самим собой».*
- Л. Леонов

1.5. ГИБКИЕ НАВЫКИ КАК ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА РАБОТНИКА



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

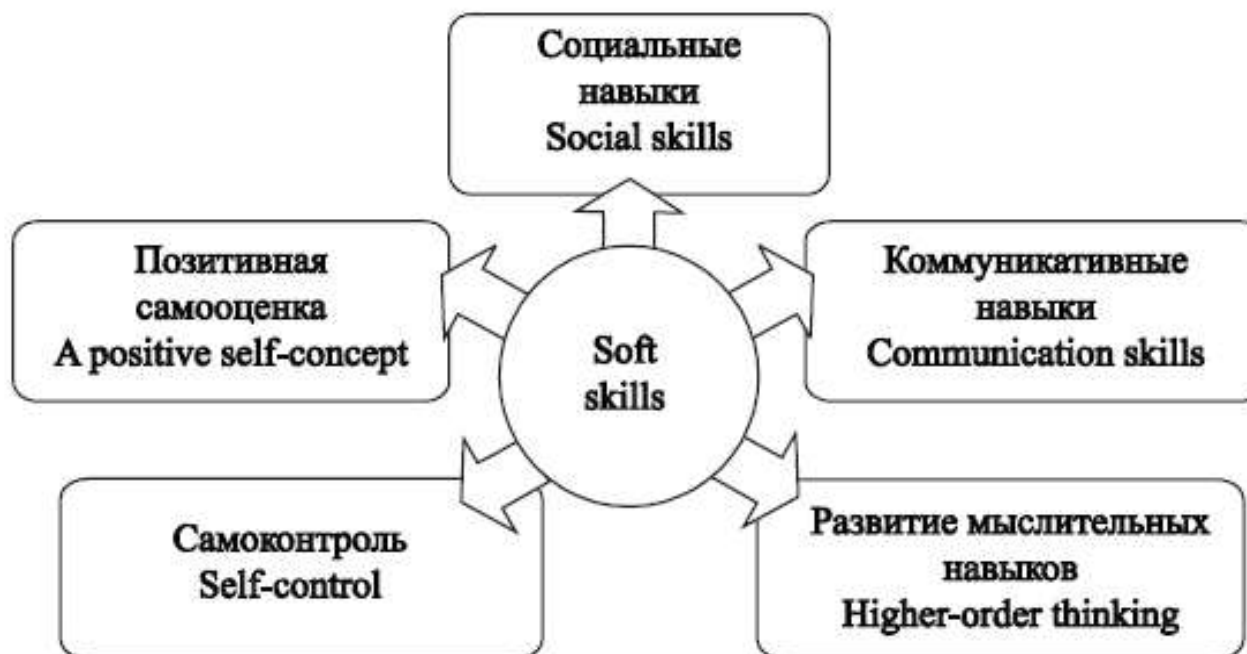
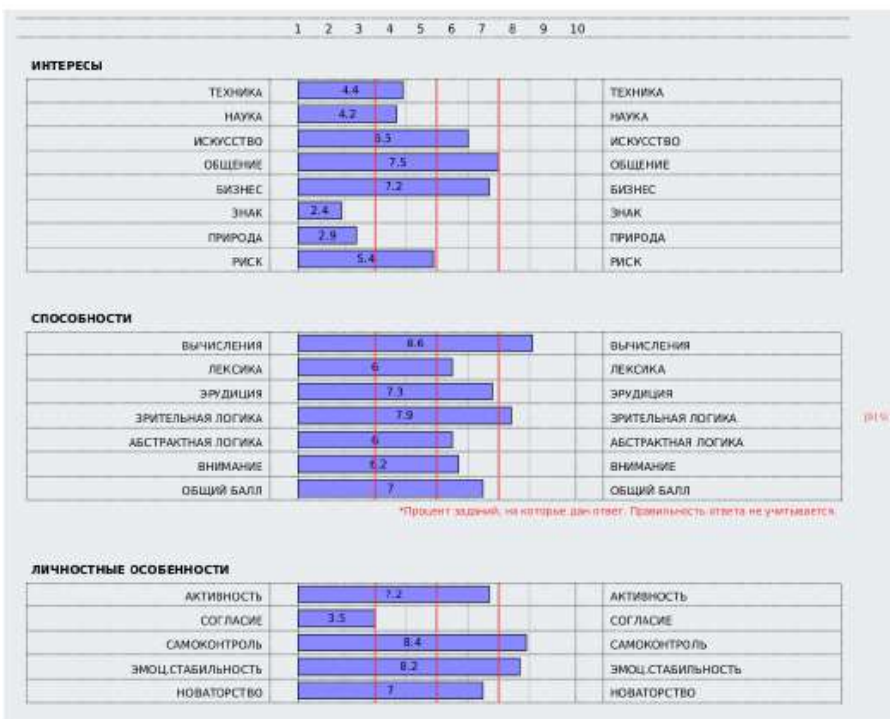


Рис. 1. Состав softskills

1.6. ДИАГНОСТИКА ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЯ КАЧЕСТВ



Профиль результатов



- интерес к своей профессиональной деятельности
- самоорганизация, организации деятельности
- работоспособность
- концентрации внимания
- эмоциональная стабильность
- стрессоустойчивость
- целеустремленность
- наличие внутреннего плана действий

2. ВЛИЯНИЕ СТРЕСС-ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ

- Результативность
- Стресс-факторы, влияющие на результативность
- Предсоревновательные стресс-факторы
- Соревновательные стресс-факторы



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

2.1. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Результат- показатель реализации
достиженческих возможностей участника или
команды, оцениваемый по установленным
критериям (стандартам)

Факторы, определяющие результативность:

- успешность
- стабильность
- надежность



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

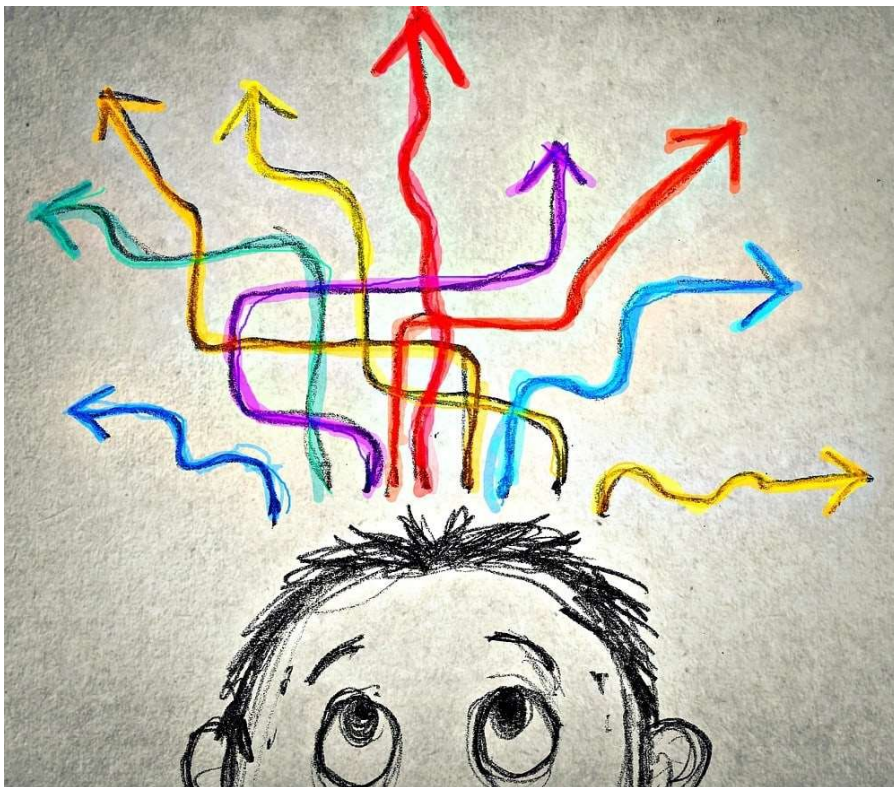


2.2. ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ



- Сложность конкурсной программы
- Уровень исполнительского мастерства, (отсутствие ошибок)
- Наличие конкурсного опыта
- Организация учебно-тренировочного процесса
- Организация и проведение конкурсного процесса
- Стабильность и надежность выступления
- Создание зрителями положительного эмоционального фона
- Место и условия проведения конкурса

2.3.1. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-ФАКТОРЫ



- Плохие предшествующие тренировочные и конкурсные (соревновательные) результаты
- Положение «любимчика» перед соревнованиями
- Предыдущие неудачи
- Завышенные требования
- Навязчивые мысли о необходимости выполнить поставленную задачу

2.3.2. ОТНОШЕНИЕ КОНКУРСАНТА К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ



Тест «Шкала отношения к предстоящему соревнованию»,
(Ю.Л. Ханин)

Показатели:

- Уверенность («смогу ли Я?»)
- Восприятие возможностей соперников («могут ли соперники?»)
- Желание участвовать и значимость соревнований («хочу ли Я?»)
- Субъективное восприятие оценки возможностей конкурсанта другими людьми («могу ли Я с точки зрения других людей»)



2.4.1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-ФАКТОРЫ



ВНУТРЕННИЕ:

- Неудачи на старте
- Повышенное волнение
- Реакция на незнакомого соперника
- Плохое физическое самочувствие
- Неадекватная самооценка конкурсанта
- Снижение работоспособности и концентрации внимания
- Растерянность в незнакомой обстановке
- Иное

2.4.2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-ФАКТОРЫ



ВНЕШНИЕ:

- Незнакомая обстановка
- Организация и оценивание результатов незнакомыми людьми
- Решение конкурсных заданий ограничено во времени
- Давление груза ответственности
- Необъективное судейство
- Отсрочка старта
- Значительное превосходство соперника

3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ ЧЕМПИОНАТА



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

- Цели, направления, виды, специфика психологической подготовки
- Общая, специальная, ранняя предсоревновательная подготовка
- Шаги психологической подготовки к чемпионату
- Комплекс мероприятий подготовки к чемпионату
- Разработка программы подготовки к чемпионату

3.1. ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Ознакомление обучающихся с методами, приемами, повышающими эффективность подготовки к участию в профессиональных конкурсах.

Развитие навыков мыслительной деятельности, самопрезентации

Формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовых ситуациях.

Повышение психологической компетентности обучающихся, родителей и педагогов.

3.2. УРОВНИ ПОДГОТОВКИ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



3.3. ОБЩАЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА



- Формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности



3.4. ШАГИ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



3.5. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

ДИАГНОСТИКА - коммуникативные навыки, стрессоустойчивость, личностная тревожность, эмоциональная саморегуляция, ориентация на достижение целей, интеллектуальные способности, мотивация успеха и неудачи

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ - цели и ценности, стресс и стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, самооценка, коммуникации, восстановление психического состояния и внутренних ресурсов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения, обучение техникам поведения, беседы, кейсы и др.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ (старт-финиш).
Анализ целей и результатов, побед и неудач, рефлексия, обратная связь, рекомендации по развитию(профессиональному, личностному)

3.6. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Подпись

Дата

ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ

участника _____
(наименование конкурса профессионального
мастерства)

по компетенции _____
(наименование компетенции)

(ФИО участника полностью)

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Примечание
1.	Подготовительный этап			
1.1.				
....				
2.	Основной этап			
2.1.				
....				
3.	Заключительный этап			
3.1.				
....				

Тренер-наставник _____ (ФИО полностью), должность
(подпись)

Эксперт по компетенции _____ (ФИО полностью), должность
(подпись)

3.7. АНКЕТА «МОИ ОЖИДАНИЯ»



Чтобы я себя чувствовал(а) психологически комфортно на конкурсах, мне необходимо

Чтобы конкурсанты

Чтобы моя команда

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА И ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

- Психологические качества готовности к чемпионату
- Виды предстартовых состояний
- Психологическая настройка и управление психологическим состоянием
- Способы оптимизации психологических состояний

4.1. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ГОТОВНОСТИ К ЧЕМПИОНАТУ



- Уверенность в своих силах
- Позитивный настрой на успех
- Объективное оценивание своих способностей
- Самокритичность, адекватная реакция на критику
- Пунктуальность, обязательность, аккуратность
- Адекватные учебные задачи и поэтапное их решение
- Эффективное использование времени
- Доведение начатого дела до конца
- Восприятие успеха/неудачи как жизненного урока

4.2. ВИДЫ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

СТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА

Проявляется в слишком сильном возбуждении нервной системы (плохая координация движений, потеря концентрации, неудачное выступление).

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

Идеальная форма стартового состояния. Физиологические сдвиги положительно влияют на интенсивность работы (уверенное ожидание старта, стремление одержать победу).

СТАРТОВАЯ АПАТИЯ

Торможение, которое наступает после чрезмерного возбуждения (неуверенность в своих силах и победе, желание отказаться от соревнований).

*«Нас убивает не стресс,
а наша реакция на него».
– Ганс Селье*

4.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЙ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

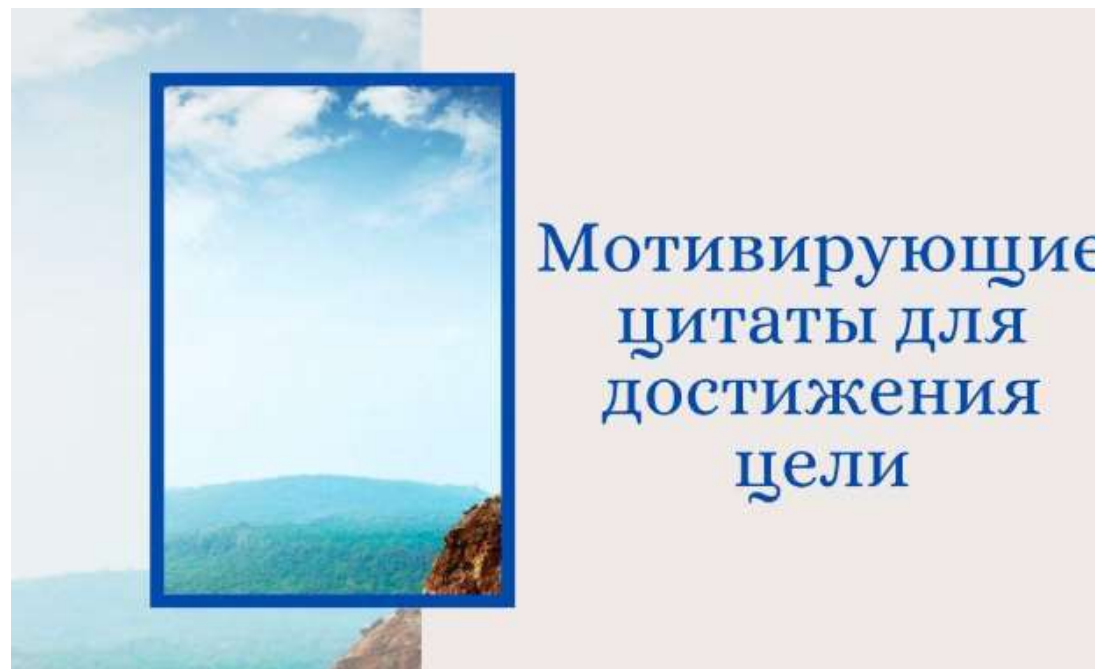


- мотивирующие цитаты
- расслабляющая\активизирующая музыка
- упражнения для повышения стрессоустойчивости
- формулы самовнушения
- дыхательные техники для снятия стресса

МОТИВИРУЮЩИЕ ЦИТАТЫ



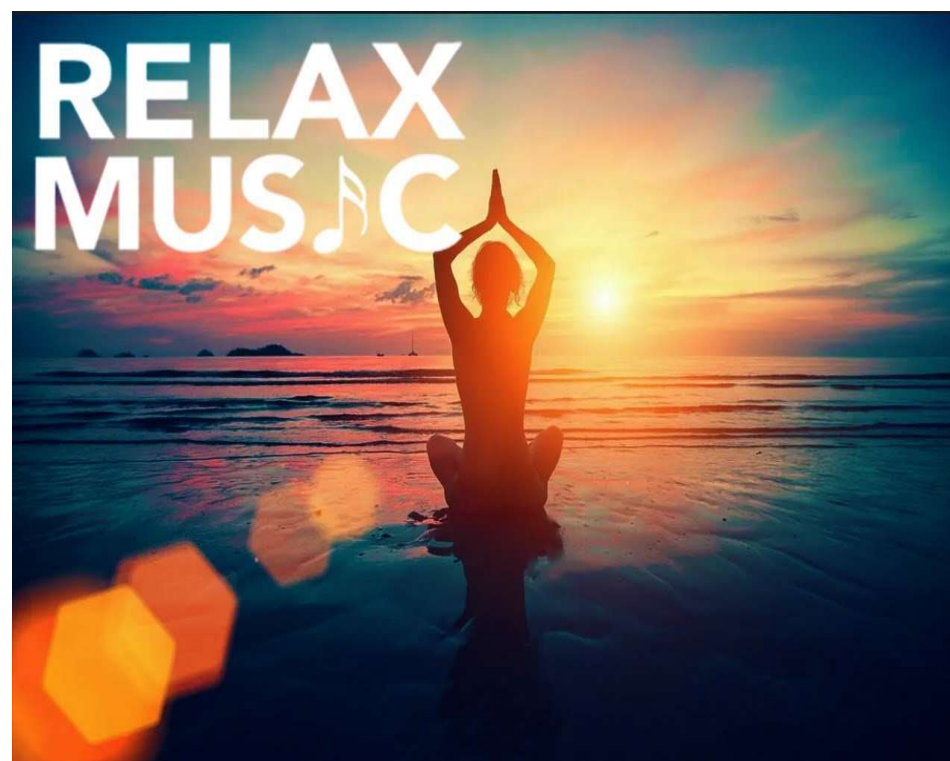
ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



ДИНАМИЧНАЯ МУЗЫКА



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



ТРЕНИНГ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



МЕТОДИКА САМОВНУШЕНИЯ (ФОРМУЛЫ, УПРАЖНЕНИЯ)



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ



1. Башкирова, Ю. В. Развитие эмоциональной саморегуляции студентов в условиях специально организованной психологической среды [Текст] / Ю. В. Башкирова // Науч. труды РИВШ: сб. науч. ст. / В. А. Гайсенок (пред. редкол.) и др. – Минск, РИВШ, 2019 –Выпуск 19 – Ч. 3 – С. 31–39.
2. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: Н.А. Сальникова.- Челябинск: Челябинский государственный университет. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-organizatsii-psiologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-k-sorevnovaniyam?ysclid=ltj2j5avh1609349754>
3. Концепция Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству (УТВЕРЖДЕНА Организационным комитетом Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству (протокол от «6» Февраля 2023 г. № 1/2023)) – Москва. Режим доступа: <https://pro.firpo.ru/o-nas/dokumenty/>
4. Майстренко Л.И., Сорокина И.С., Турчанинова И.А., Шабанова Р.Э. Психологическая подготовка конкурсантов к чемпионатам/конкурсам профессионального мастерства различного уровня. Методические рекомендации. Ресурсный центр по подготовке специалистов Санкт-Петербурга, 2019.
5. Методические рекомендации по организации работы педагога-психолога при подготовке участников к соревнованиям по стандартам WorldSkills Russia различного уровня, Санкт-Петербург, 2020 год. Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/1035804/page/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-raboty-pedagoga-psiologa-pri>
6. Михайлова А.Г. Универсальные компетенции как показатель профессионализма // International scientific professional periodical journal «The unity of Science» December 2018 – January 2019/ Publishing office Beranových str., Czech Republic, Prague, 2019. Рр. 43-48.
7. Психологическая подготовка детей к конкурсам: упражнения для профилактики нарушений эмоционального состояния. Режим доступа: https://rosuchebnik.ru/material/psikhologicheskaya-podgotovka-detey-k-konkursam-article/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru
8. Шаги к успеху: секреты подготовки к конкурсам профессионального мастерства: методические рекомендации / составители: Е.В. Губанова, С.А. Геращенко, С.В. Домникова, Е.Н. Текучева, Е.П. Федотова, О.В. Шрамкова, Т.Б. Горшкова, И.Н. Субботина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2023. – 48 с.



Центр профессионального образования Самарской области

Центр планирования профессиональной карьеры

г. Самара, ул. Ново-Садовая 106ж, каб.211

т. 8(846) 334-04-92, cppk@cposo.ru