



ГПОУ ЯО Угличский
индустриально-педагогический колледж

Психологическая подготовка студентов к участию в конкурсном движении как элемент построения индивидуального маршрута

Педагог-психолог
Данелян
Гиня Андраниковна

19.04.2023

Актуальность

Успешное участие обучающихся в профессиональных конкурсах (например, в чемпионате профессионального мастерства «Профессионалы 2023») – **гарантия качества подготовки специалистов**





ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Психологическая подготовка студентов к ситуации соревнований во время участия в Чемпионате предполагает:

- ▶ Развитие у студентов психологических качеств, необходимых для успешного решения задач в ситуации повышенных интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок.
- ▶ Максимальное раскрытие способностей студентов и использование всех личностных ресурсов для получения ими хороших результатов на чемпионате.

Компоненты психологической готовности

- ▶ **Поведенческий компонент** — знание, что делать на конкурсном мероприятии, как готовиться.
- ▶ **Эмоциональный компонент** — индивидуально-личностные особенности, отношение в конкурсе.
- ▶ **Когнитивный компонент** — объём знаний студента, необходимый для участия в конкурсе. Способность к саморегуляции — умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в конкурсном мероприятии.



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Психологическая подготовка и сопровождение конкурсантов чемпионата «Профессионалы»

Комплекс

Диагностика

Теоретические
занятия

Практические
занятия

Лекции
(информационная
составляющая)

Тренинг (практические
занятия, игры)

Виды занятий

Групповые занятия

- Диагностика
- Лекции
- Коммуникативно -
деятельностные игры

Индивидуальные занятия

- Практические упражнения
- Обучение техникам
поведения
- Беседы

Диагностика

Диагностика

- Акцентуации характера (Опросник Г. Шмишека)
- Тип темперамента (тест Айзенка)
- Шкала личностной тревожности (А. Прихожан)
- Проективные тесты

Диагностика (старт-финиш)

- «Мотивация успеха и мотивация неудачи» (Опросник А.Реана)

Диагностика

Исследуемый параметр	Выраженность у себя (в баллах)	Значимость для будущей профессии (в баллах)
Усвоение основ психологических знаний по дисциплинам «Психология человека», «Психология развития», «Социальная психология», «Педагогическая психология»	6,7	8,9
Умение применять психологические знания для решения практических задач в рамках будущей профессиональной деятельности	6,7	9
Формирование общей психологической культуры	6,9	8,8
Знание методов психологического познания	6,4	8,5
Использование психологических знаний для самопознания и саморазвития	7,3	8,9

Основные темы при психологической подготовке студентов

- ▶ Ценности и цели
- ▶ Успех
- ▶ Стресс, стрессоустойчивость
- ▶ Эмоции, чувства (распознавание)
- ▶ Конфликт
- ▶ Коммуникация
- ▶ Самооценка
- ▶ Мотивация
- ▶ Восстановление психического состояния
- ▶ Восстановление и поиск внутренних ресурсов

Результаты

Участники чемпионата “Профессионалы”:

- 1) научились определять внутренние ресурсы,
- 2) изучили свой личностный потенциал,
- 3) научились дыхательным техникам, техникам мышечного расслабления,
- 4) познакомились с техниками аутотренинга.



Рефлексия

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что со стрессом можно и нужно бороться
- Самым полезным для меня было эксercise снять стресс, самосекст
- На занятии мне не понравилось ничего
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что стресс благодаря подружке это ничто
- Самым полезным для меня было эксercise снять стресс и понять, что физ. нагрузка важна и в повседневности
- На занятии мне не понравилось ничего
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы узнать больше про легкие упражнения

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что стресс не так страшен
- Самым полезным для меня было зугр. для снятия стресса
- На занятии мне ~~не~~ понравилось!
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы больше активности и взаимодействия с другими людьми

Желаем удачи нашим участникам!

Ярославская
область



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ



Стартовал Региональный этап Чемпионата по
профессиональному мастерству
«Профессионалы»
и Чемпионата высоких технологий



152615, Ярославская область,
г. Углич, ул. Академика
Опарина, д.2

Сайт:

<https://gou-uipk.edu.yar.ru/>

e-mail: upk.uglich@yarregion.ru