

TRENING MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH BOSQICHLARI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrasida katta o'qituvchisi

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi

4-kurs talabasi Allaberganova Sabohat Dilshod qizi

Annotatsiya

Ushbu maqolada trening mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy bosqichlari va ularning har birining nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilinadi. Trening jarayoni tayyorgarlik, o'tkazish va yakunlash bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqichda trenerning roli, guruh dinamikasi, xavfsizlik va ishtirokchilar faoliyati muhim ahamiyatga ega. Maqolada trening jarayonini boshqarish, ishtirokchilarning faoliyatini rag'batlantirish va mashg'ulot natijalarini baholash metodlari batafsil bayon qilinadi. Shu bilan birga, maqolada treningni samarali rejalashtirish va guruh bilan ishlashning psixologik asoslari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Trening, mashg'ulot, guruh dinamikasi, trener, tayyorgarlik, feedback, baholash.

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация

В статье анализируются основные этапы организации тренинговых занятий и их теоретические и практические аспекты. Процесс тренинга включает подготовку, проведение и заключение, при этом роль тренера, динамика группы, безопасность и активность участников имеют ключевое значение. Рассматриваются методы управления процессом тренинга, стимулирования активности участников и оценки результатов занятий. Также обсуждаются психологические основы планирования тренинга и работы с группой.

Ключевые слова: тренинг, занятие, динамика группы, тренер, подготовка, обратная связь, оценка.

STAGES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS

Abstract

This article analyzes the main stages of organizing training sessions and their theoretical and practical aspects. The training process consists of preparation, implementation, and conclusion, emphasizing the trainer's role, group dynamics,

safety, and participant activity. Methods for managing training, stimulating participant activity, and evaluating outcomes are discussed. The psychological foundations of training planning and group management are also examined.

Keywords: training, session, group dynamics, trainer, preparation, feedback, assessment

Kirish

Trening mashg'ulotlari zamonaviy ta'lim, korporativ va ijtimoiy sohalarda shaxsiy va kasbiy rivojlanish vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Treningning asosiy maqsadi ishtirokchilarning malaka va ko'nikmalarini oshirish, guruh ichidagi hamkorlikni rivojlantirish, shuningdek, stressni kamaytirish va kommunikatsiya qobiliyatini yaxshilashdir. Treningni samarali tashkil etish uchun uning jarayonini aniq bosqichlarga bo'lish zarur. Odatda trening jarayoni uch asosiy bosqichni o'z ichiga oladi:

Tayyorlash – mashg'ulot maqsadi, ishtirokchilar va dasturini rejalashtirish.

O'tkazish – mashg'ulotni guruh bilan olib boorish va faoliyatni rag'batlantirish.

Yakunlash – feedback olish, bilimlarni umumlashtirish va baholash.

Nazariy asoslar:

Trening jarayonini tushunish uchun pedagogika va psixologiya asoslarini bilish zarur. Treninglar faqat ma'lumot berish emas, balki guruhning o'zaro munosabatini rivojlantirish va ishtirokchilarni faol ishtirok etishga undashga qaratilgan.

Guruh dinamikasi – bu guruh ichidagi o'zaro ta'sir va munosabatlar tizimi. Trening jarayonida trener guruh dinamikasini nazorat qilib, salbiy xatti-harakatlarni kamaytirishi va ishonch muhitini yaratishi lozim.

Trenerning professional kompetensiyalari.

Trener quyidagi malakalarga ega bo'lishi zarur: Psixologik barqarorlik va guruhni boshqarish qobiliyati Mashg'ulotlarni rejalashtirish va metodik vositalardan foydalanishi Feedback berishi va ishtirokchilarni rag'batlantirish ko'nikmalaridir. Tayyorlash bosqichi bu bosqich trening muvaffaqiyati uchun asos bo'lib, quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

Maqsadni aniqlash.

Treningning aniq maqsadi va kutiladigan natijalar belgilanishi zarur. Maqsad SMART tamoyiliga muvofiq aniqlanishi mumkin.

Guruhni shakllantirish.

Tayyorlash bosqichida ishtirokchilarni tanlash muhim. Guruhni tahlil qilish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Yosh, tajriba va kasbiy malaka
- Shaxsiy va ijtimoiy ehtiyojlar
- O'rganish motivatsiyasi

- Dasturni ishlab chiqish

Trener mashg'ulot mavzusini, mashqlarni va vaqt jadvalini belgilaydi.

Tayyorlash bosqichida esa :

- Mashg'ulot strukturasi yaratish (kirish, asosiy qism, yakun)

- Aktiv metodlar va mashqlarni tanlash

- Resurslarni tayyorlash va xavfsizlik choralarini ko'rish

- O'tkazish bosqichi

O'tkazish bosqichi treningning asosiy qismi bo'lib, ishtirokchilar faoliyatini boshqarish va guruhni faollashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Kirish qismi

Ishtirokchilarni tanishtirish va maqsadni tushuntirishi

Qoidalarni belgilash (maxfiylik, hurmat, ochiqlik)

Motivatsiya berish va ishtirokchilarni rag'batlantirishi

Asosiy qism

- Rejalashtirilgan mashqlarni bajarish

- Rol o'yinlari va guruh diskussiyalari

Trener tomonidan faoliyatni kuzatish, maslahat berish va guruh dinamikasini boshqarish hisoblanadi.

- Guruh dinamikasini boshqarish

- Konfliktlarni oldini olish

- Faoliyatni rag'batlantirish

Ishonch muhitini yaratish va guruhni o'zini boshqarishga yo'naltirish. Amaliy jihatdan, samarali trening interaktiv va ishtirokchi markazida bo'lishi kerak. Misol uchun, guruh mashqlarida ishtirokchilar bir-birini baholaydi, muammolarni birgalikda hal qiladi va tajriba almashadi.

Yakunlash bosqichi trening samaradorligini oshirish va olingan natijalarni mustahkamlashga qaratilgan. Qayta aloqa yani (Feedback). Ishtirokchilarning taassurotlari va qiyinchiliklarini muhokama qilishdir.

Trener tomonidan konstruktiv fikr berish.

Xulosa qilish

- Mashg'ulotdan olingan bilimlarni umumlashtirish

- Real hayotga tatbiq qilish bo'yicha tavsiyalar

Baholash.

- Trening maqsadlariga erishilganini aniqlashi

- Baholash usullari: testlar, amaliy mashqlar, guruh tahlili

- Muhim jihatlar va tavsiyalar

Trenerning roli: xavfsiz va rag'batlantiruvchi muhit yaratish, jarayonni boshqarish

Guruhning o'zini boshqarishi: trening davomida guruh o'z qoidalarini shakllantiradi

- Natijalarni qayta tahlil qilish: mashg'ulotdan so'ng olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirish.

Xulosa

Trening mashg'ulotlarini tashkil etish jarayoni ayniqsa aniq struktura va metodlarni talab qiladi. Tayyorlash bosqichi – maqsadni aniqlash va dastur yaratish va o'tkazish bosqichi – mashg'ulotni amalga oshirish va guruhni boshqarish, yakunlash bosqichi esa feedback va baholash orqali natijalarni mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Samarali trening ishtirokchilarni faollashtiradi, guruh dinamikasini yaxshilaydi va ularning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga yordam beradi. Ushbu maqola trening jarayonini nazariy va amaliy jihatdan yoritib, korporativ, ta'lim va psixologik sohalarda qo'llash mumkin bo'lgan tavsiyalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shomurodov, O. (2017). Psixologiya asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti. Shaxs psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv tamoyillari.
2. Qo'chqorov, B. (2019). Talabalarning psixologik moslashuvi va uni boshqarish. Toshkent: Ilm Ziyo. Talabalarning ijtimoiy moslashuvi va boshqarish usullari.
3. Qodirova, M. (2020). "Talabalarda ijtimoiy moslashuv omillari", Psixologiya va pedagogika, 3(1), 45-52
4. Rustamova, D. (2018). Psixologik xizmat va talabalarning ijtimoiy moslashuvi. Toshkent: Sharq. Psixologik xizmatning talabalar moslashuvidagi roli.
5. Abdukarimov, T. (2016). "Talabalarning ijtimoiy adaptatsiyasi va uning pedagogik omillari", Ta'lim va tarbiya jurnali, 5(2), 33-38. Talabalar ijtimoiy moslashuvida pedagogik omillar.
6. Ismoilov, N. (2019). Talabalarning ijtimoiy va psixologik muammolari. Toshkent: Akademiya nashriyoti. Talabalarning ijtimoiy muammolari va moslashuv.
7. Karimova, N. (2021). "Talabalarning stress va moslashuvchanlik darajasi", Psixologiya va hayot, 4(3), 28-35. Stress va moslashuvchanlik aloqasi.
8. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi (2021). Talabalar psixologik xizmatlari bo'yicha qo'llanma. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti. Talabalar psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi haqida.
9. Jalolov, S. (2017). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya. Ijtimoiy psixologiya nazariyalari va talabalar ijtimoiy moslashuvi.
10. Saidov, A. (2018). "Talabalarda ijtimoiy moslashuv va uning omillari", Psixologiya ilmiy jurnali, 2(5), 12-19. Talabalarda ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi omillar.

11. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. M.: Aspekt Press, 2000. - 384 s.
12. Erikson E. Identichnost: yunost i krizis. - M.: Flinta, 2002.344 s.
13. Maslow A. Motivatsiya i lichnost. SPb.: Evraziya, 1999. -480 s.
14. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna. Bo'lajak psixologlarning konsultativ faoliyat malakasini tarkib toptiruvchi kasbiy-shaxsiy sifatlar Pedagogik mahorat 2024-23 b
15. Akbaraliyeva Asilaxon Talabalarda xulq og'ishini oldini olishning ijtimoiy shartlari. ҒЫЛЫМ-БІЛІМ-ӨНЕР ИНТЕГРАЦИЯСЫ: pedagogikpsixologik перспективалық жобалар. 2023-451 b
16. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna Konsultativ psixologning muhim fazilatlari. Lokal urushlarda shaxsiy tarkibni axloqiy ruhiy holatlarini stabillashtirish muammolari 2024-193 b