

**GURUHIY TRENINGLARNING USLUBIY MUAMMOLARI***Akbaraliyeva Asila**Toshkent maliy fanlar universiteti**Yo'nalish: Pedagogika va psixologiya**4-kurs talabasi: Abdugapparova Sevinch***Annotatsiya**

Mazkur ishda guruhiy treninglarni tashkil etish va o'tkazish jarayonida uchraydigan uslubiy muammolar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Guruhiy treninglarning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar, jumladan, trening maqsadining aniq belgilanmasligi, metod va mashqlarning noto'g'ri tanlanishi, ishtirokchilar faolligining pastligi hamda trenerning kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liq muammolar yoritilgan. Shuningdek, mazkur muammolarni bartaraf etish yo'llari va trening jarayonini takomillashtirishga oid tavsiyalar berilgan. Ushbu ish pedagoglar, psixologlar va treninglar bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** guruhiy trening, uslubiy muammolar, trening metodlari, trener kompetensiyasi, muloqot

**Kirish**

Bugungi kunda ta'lim va psixologiya sohasida guruhiy treninglar shaxsni har tomonlama rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish hamda samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishning muhim shakllaridan biri hisoblanadi. Guruhiy treninglar orqali ishtirokchilarda o'z-o'zini anglash, jamoa bilan ishlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish hamda emotsional barqarorlikni rivojlantirish mumkin.

Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, barcha guruhiy treninglar ham kutilgan natijani bermaydi. Buning asosiy sababi treninglarni tashkil etish va o'tkazish jarayonida yuzaga keladigan uslubiy muammolardir. Trening maqsadining noto'g'ri belgilanishi, metodik yondashuvlarning yetarli darajada puxta emasligi hamda trenerning tajribasi kamligi trening samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli guruhiy treninglarning uslubiy muammolarini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi

**Asosiy qism**

Guruhiy treninglarni tashkil etish va o'tkazish jarayonida yuzaga keladigan uslubiy muammolar trening samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu muammolarni bir necha asosiy yo'nalishlar bo'yicha tahlil qilish mumkin.

Eng avvalo, guruhiy treninglarda uchraydigan muhim uslubiy muammolardan biri — trening maqsadining aniq va ravshan belgilanmasligidir. Treningdan ko'zlangan

maqsadlar oldindan puxta rejalashtirilmasa, mashg'ulotlar tizimsiz kechadi va ishtirokchilarda tushunmovchilik yuzaga keladi. Natijada trening jarayoni umumiy suhbat yoki oddiy mashg'ulot shakliga aylanib qoladi. Shu sababli har bir trening uchun aniq maqsad, vazifa va kutilayotgan natijalar belgilanishi lozim.

Ikkinchi muhim uslubiy muammo — trening metod va mashqlarining ishtirokchilar tarkibiga mos kelmasligidir. Guruhiy treninglar turli yoshdagi, turli tajriba va bilim darajasiga ega bo'lgan shaxslar bilan o'tkazilishi mumkin. Agar trener ishtirokchilarning individual va psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan mashqlarni tanlasa, trening samaradorligi pasayadi. Ba'zi ishtirokchilar mashg'ulotlardan zerikadi, boshqalari esa faol qatnashmaydi. Bu holat guruh ichidagi faollik va hamkorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uslubiy muammolardan yana biri — guruhda ijobiy psixologik muhitning yetarli darajada shakllantirilmamasligidir. Guruhiy treninglar ochiqlik, ishonch va o'zaro hurmat muhitida o'tkazilishi lozim. Agar ishtirokchilar o'z fikrini erkin ayta olmasa yoki tanqid qilinishdan qo'rqsa, trening o'z maqsadiga erisha olmaydi. Trener guruhda psixologik xavfsizlik muhitini yaratishi va har bir ishtirokchini qo'llab-quvvatlashi zarur.

Shuningdek, trenerning kasbiy kompetensiyasi bilan bog'liq muammolar ham muhim o'rin tutadi. Trener yetarli nazariy bilim va amaliy tajribaga ega bo'lmasa, guruhni boshqarish, nizoli vaziyatlarni bartaraf etish va trening jarayonini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa ishtirokchilarning treningga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. Trener nafaqat bilim beruvchi, balki yetakchi, motivator va yo'naltiruvchi shaxs bo'lishi lozim.

Yana bir dolzarb muammo — trening jarayonida refleksiya bosqichining yetarli darajada tashkil etilmasligidir. Refleksiya ishtirokchilarga o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va o'zgarishlarini anglash imkonini beradi. Agar ushbu bosqich e'tibordan chetda qolsa, trening davomida olingan bilim va ko'nikmalar mustahkamlanmaydi. Shu sababli har bir mashg'ulotdan so'ng muhokama va tahlil o'tkazilishi muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, vaqtni noto'g'ri rejalashtirish ham uslubiy muammolardan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlar haddan tashqari uzun yoki qisqa bo'lsa, ishtirokchilar diqqatini jamlay olmaydi. Treningning har bir bosqichi uchun optimal vaqt ajratilishi zarur.

Umuman olganda, guruhiy treninglarda uchraydigan uslubiy muammolarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish trening samaradorligini oshiradi hamda ishtirokchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Guruhiy treninglarda uslubiy muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi omillardan yana biri — trening jarayonida nazorat va baholash mexanizmlarining yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligidir. Ko'pincha trening yakunida ishtirokchilarning rivojlanish

darajasi, o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalari tahlil qilinmaydi. Natijada treningning qanchalik samarali bo'lgani aniq baholanmaydi. Shu bois trener trening davomida ham, yakunida ham monitoring va baholash usullaridan foydalanishi lozim.

Shuningdek, guruhiiy treninglarda tashkiliy masalalar bilan bog'liq uslubiiy muammolar ham uchrab turadi. Trening o'tkaziladigan joyning qulay emasligi, texnik vositalarning yetishmasligi yoki mashg'ulotlar uchun zarur sharoitlarning to'liq yaratilmagani ishtirokchilarning diqqatini chalg'itadi. Bunday holatlar trening jarayonining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli treningni o'tkazishdan oldin tashkiliy jihatlar puxta rejalashtirilishi lozim.

Yana bir muhim masala — guruhiiy treninglarda individual yondashuvning yetishmasligidir. Guruh bilan ishlash jarayonida ayrim ishtirokchilarning shaxsiy ehtiyojlari va muammolari e'tibordan chetda qolishi mumkin. Trener guruhiiy ishlash bilan bir qatorda individual yondashuv elementlaridan ham foydalanishi zarur. Bu ishtirokchilarning o'zlarini trening jarayonida muhim shaxs sifatida his etishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, guruhiiy treninglarda madaniy va ijtimoiy farqlarni inobatga olmaslik ham uslubiiy muammo hisoblanadi. Guruh a'zolarining dunyoqarashi, tarbiyasi va ijtimoiy tajribasi turlicha bo'lishi mumkin. Agar trener ushbu farqlarni hisobga olmasa, trening jarayonida tushunmovchilik va nizolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu sababli trener tolerantlik va hurmat tamoyillariga asoslangan yondashuvni qo'llashi lozim. Xulosa sifatida aytish mumkinki, guruhiiy treninglarda uchraydigan uslubiiy muammolar ko'p qirrali bo'lib, ular treningning mazmuni, tashkil etilishi va boshqaruvi bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu muammolarni bartaraf etish trenerdan yuqori kasbiy savodxonlik, mas'uliyat va doimiy o'z ustida ishlashni talab etadi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, guruhiiy treninglarning samaradorligi ko'p jihatdan ularni tashkil etishdagi uslubiiy yondashuvlarga bog'liq. Trening maqsadlarini aniq belgilash, ishtirokchilarga mos metod va mashqlarni tanlash, ijobiiy psixologik muhit yaratish hamda trenerning kasbiy malakasini oshirish orqali uslubiiy muammolarni bartaraf etish mumkin. To'g'ri tashkil etilgan guruhiiy treninglar shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Guruhiiy treninglarni samarali tashkil etish uchun trener har bir mashg'ulotni oldindan puxta rejalashtirishi, guruhning psixologik xususiyatlarini hisobga olishi hamda ishtirokchilarning faolligini oshiruvchi metodlardan foydalanishi lozim. Shuningdek, trening jarayonida refleksiya bosqichini to'g'ri tashkil etish, ishtirokchilarning fikr va his-tuyg'ularini tahlil qilish orqali treningning amaliy ahamiyatini kuchaytirish mumkin.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, guruhiiy treninglarda uchraydigan uslubiiy muammolarni bartaraf etish trenerning kasbiy kompetensiyasi, metodik savodxonligi va tajribasiga bog'liq. To'g'ri tashkil etilgan guruhiiy treninglar shaxsning

ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ ko'nikmalari va emotsional barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Vygotskiy L.S. Bolalar psixologiyasi va rivojlanish nazariyasi. — Moskva.
2. Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. — Moskva.
3. Nemov R.S. Umumiy psixologiya (1–3-jildlar). — Moskva.
4. Karpova E.V. Psixologik trening va uning metodlari. — Toshkent.
5. Ismoilova Z. Pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar. — Toshkent.
6. Sharipov Sh. Pedagogik mahorat asoslari. — Toshkent.
7. Yuldashev J., Usmonov S. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. — Toshkent.
8. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. — Moskva.
9. Andreeva G.M. Ijtimoiy psixologiya. — Moskva.
10. Psixologik treninglar bo'yicha metodik qo'llanmalar to'plami. — Toshkent.