

Тошкент автомобиль–йўлар институти

“Педагогика ва психология” кафедраси

Психология

Лаборатория машғулотлари ўтказиш учун услубий қўлланма
(2-қисм)

Тузувчиларлар :
катта ўқитувчи Раупова Ш.А.
Ассисент Тожибоева М.Х.

Такризчилар:
Акромова Ф.А. – т.ф.н. доц
Бекназаров А.А. – т.ф.н. доц
Касбий – таълим факултети илмий – усбий кенгаши томонидан тасдиқланган
“ _____ ” № _____ сонли баёни

Ш.А.Раупова, М.Х.Тожибоева, Лаборатория машғулотларини ўтказиш учун
услубий қўлланма – Т.: ТАЙИ. 2011 – 38 б.

Кириш

Психология фани Ўзбекистон Республикаси таълим-тарбия соҳасидаги мақсад ва вазифаларини мувоффақиятли ҳал қилишда педагогика, психология муҳандислик соҳалари учун юқори малакали мутахассисларни тайёрлашда алоҳида аҳамиятга эга.

Психология фани талабаларни умумий психологик ва махсус Психологик билимларини ва Психологик маданиятини оширади. Техника ва муҳандислик касб маҳоратини оширишда, ташкилотчи тарбиячиларнинг, фаолиятини устиришда алоҳида аҳамиятга эга. Педагогика ва техника муҳандислиги бўйича юқори малакали ходимларни тайёрлашда ушбу қўлланма қуйдаги вазифаларни бажаради: талаба шахси дунёқарашини кенгайтириш, онглилик ва савиялик хислатларини ўстириш, эгаллаган касбига маъсулият ҳисини тарбиялашдир.

Тадабаларни психологик билим назарияси билан қуролантириш, ҳаёт, фаолият жараёнида психикани номоён бўлиш шакллари, ривожланиш хусусияти ҳақидаги билимлар билан бойитишдир.

Шахс фаолияти жараёнида Психологик кузатиш, илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, малакаларни амалий ишда қўллашда, педагогик ҳамда ташкилотчилик фаолиятидаги касбга алоқадор бўлган муаммоларни ҳал қилишга ўргатади. Умумий психологиядан мазкур услубий қўлланма талабаларни мустақил таълим олиш фаолиятида, Лаборатория ишларида қатнашиш, мавзуларни ўзлаштириш, илмий адабиётлардан фойдаланиш ҳамда уларни ҳаёт давомида қўллай олиш малака ва кўникмаларни шакллантиришда хизмат қилади.

Психология - психика ҳақидаги, психиканинг зоҳир бўлиш ва тараққиёт қонуниятлари ҳақидаги фандир. Психика. онг - юксак даражада ташкил топган материянинг хоссасидир. Психиканинг моддий асоси - нерв системаси ва аввалам бор бош миядир. Одамнинг психикаси, онги - бош миёна функциясидир.

Психика материянинг алоҳида хоссаси бўлиб, бу хосса объектив воқеликни алоҳида бир равишда акс эттириш қобилиятидан иборат.

Психологларни илмий текширишларидан шу нарса аёнки, барча психик ходисалар келиб чиқиши жихатдан шартлангандир ва рефлектор ҳаракатга эга: психик ходисалар заминида марказий нерв системасидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ётади. Рефлектор фаолияти ва акс эттиришнинг сўнгги вақти бу мотор ҳаракатлар ҳисобланади. Бу ҳаракатлар орқали инсонни қўриқиб олган муҳит билан ўзаро муносабатини амалга оширилади. Одамнинг ҳатти-ҳаракатлари на ҳуқуқ асосини таҳлил қилиш натижасида нерв физиологик механизмлар ҳақидаги билимларга эга бўлиш мумкин.

Талабалар машғулотлар жараёнида, шартли на шартсиз рефлексларнинг ҳосил бўлиши унинг негизини ташкил қилувчи олий нерв фаолиятининг асосий қонуниятлари (қўзғалиш ва тормозланиш), нерв процессларини иррадиация (тарқалиши) ва концентрация (марказлашуви), ўзаро ва кетма-кет индукциялар (ижобий ва салбий) тормозланишини турлари (ташқи ва ички),

дифференциал тормозланиш, кеч қолган на шартли тормозланиш бош мия пўсти ишининг системалиги, биринчи иккинчи сигнал системаси ва улирни бир- бирига таъсири, динамик стереотип, доминанта ҳодисаси -хулас, турли шароитларда, шу жумладан реал спорт фаолиятида, инсоннинг психик фаолиятининг асосини ташкил қилувчи барча физиологик механизмлар тўғрисидаги қонунларни мустаҳкамлаб олишади.

Мавзу : Хиссиёт ва туйғулар

Қуйидаги саволларни мустақил ўрганиб ёзма жавоб тайёрлаш.

Хиссиёт ва туйғу ҳақида тушунча. Хиссиёт кечинмаларининг асосий хусусиятлари. Хиссиёт ва туйғуларнинг функциялари. Хиссиёт ва туйғуларнинг асосий сифатлари ва ташқи ифодаланиши. Хиссиётнинг классификацияси.

. Хиссиётнинг нерв-физиологик асослари. Спорт фаолиятида хиссиёт ва туйғуларнинг аҳамияти.

Муҳокама учун саволлар.

1.Хиссиёт ва туйғу ҳақида тушунча.

2.Хиссиёт ва туйғу функциялари.

3.Хиссиётнинг классификацияси.

Ишнинг вазифаси. Хиссиётнинг спорт аҳамияти мавзусида мунозара ўтказиш

1 Тажриба 2 Ижодий ҳаёлни индивидуал хусусиятларини текшириш. Талабаларга қуйидаги вазифа берилади.

10 ёшдаги болалар учун янги ҳаракатли ўйинни тузинг агар сизга 10 копток берилган бўлса ва 30 бола.

Тузиш жараёнида қуйидагилар ёзилади

1. Тузилган ўйиннинг максоди.

2. Ўйин ўтказиладиган шароитлари.

3. Ўйиннинг натижаси (ютук нима билан баҳоланади) бажарилган вазифани баҳолаш мезони:

1. Янги ўйин тузгани учун - 2 балл

2. 10 коптокни бир вақтда ишлата олгани учун- 1балл

3. 30 бола бир вақтда ўйинга жалб этилгани учун - 1балл

4. Ўйинни содда тушунарли ифодалаганлиги учун - 1 балл

5. Травмалардан хоилилиги - 1 балл

Тузилган ўйин учун жами 6 балл олиш мумкин. Талабалар тузган ўйинлари баён этилиб муҳокама қилинади.

Тажриба 3. Ижодий ҳаёлни хусусиятларини аниқлаш.

Талабаларга 3 сўз тавсия этилади (масалан, она, новвой)

Вазифа: сўзлардан 10 дақиқа ичида иложи борица кўпроқ жумлалар тузиш (Хар бир жумлада уччала сўзни ишлатиш шарт билан).

Вазифани баҳолаш мезони:

1.Хар бир тузилган жумла учун 1 балл

2.Ажойиб тарзда тузилиши учун - 2 балл

3.Маъносиз сўзлар йиғиндиси 0 балл

Тажриба якунида умумий баллар ҳисобланади ва нима учун ижодий ҳаёл талабаларда ҳар хил ривожланган савол кўрилади ва ижодий ҳаёлни шакллантириш йўллари муҳокама қилинади.

Мавзу: Тафаккур.

Тафаккур - инсон ақлий фаолиятининг юксак формаси, оламни билши куролидир. Борлиқдаги нарса ва ходисаларни умумий қонуний боғланишларини онгимизда акс этиришдир. Спорт фаолиятида тафаккурнинг аҳамияти ва уни ривожлантириш йўллари аниқлаш учун талабалар қуйидагиларни билишлари шарт.

Муҳокама учун саволлар.

1. Тафаккур тўғрисида умумий тушунча.
2. Тафаккурнинг нерв-физиологик асослари.
3. Тафаккур формалари.
4. Тафаккур турлари.

Ишнинг мақсади: Машғулотларда масаллар ечиш орқали тафаккурнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш.

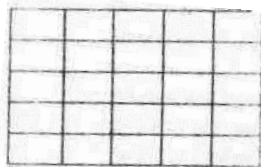
Тажриба.1. Масалалар ечиш орқали тафаккурнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш.

Вазифани ҳал қилишда тафаккуриинг индивидуал хусусиятлари. фикрлаш тезлиги, интеллектуал активлик, тафаккурнинг сифати аниқланади.

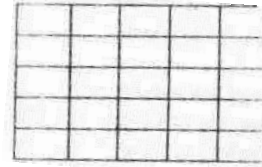
Талабаларга бланкалар тарқатилади. Бу бланкаларга 25 та катакчалардан ташкил топган 4та квадрат чизилган. Ҳар бир квадратнинг икки томони 1дан 5гача рақамлар билан белгиланган 25та катакчанинг ҳар бир қаторидаги рақамлар сонининг кўпайтмасини ёзиш мумкин. Текширувчига кўрсатма ҳозир 5та кўпайтмани карталарда шундай танлаш керакки, уларнинг йиғиндиси айтилган жамига тенг бўлиши керак. Жойлаштирилаётган вақтда ҳар бир қаторга фақатгина бита кўпайтма ёзилишга ётибор бериш керак. Битта қаторга 2та сон ёзиш мумкин.

Қаторлар ичида ҳама тузатишларга рухсат этилади. Берилган жами 39 ва 31 сонлар ўртасида бўлиши керак. Биринчи ва иккинчи квадратда вазифани бажариш вақтини ҳисобга олмаган ҳолда берилади. Талабалар масалани ечиш тажрибасини ўзлаштиргандан сўнг, улар навбатдаги вазифани бажаришда вақт ҳам белгиланади.

Тажрибалар квадрати

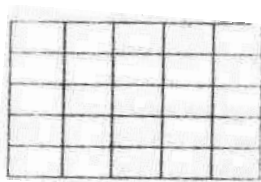


Жами=



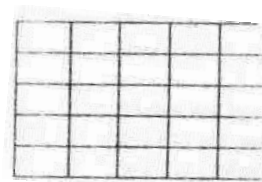
Жами=

Заҳёт квадратлари



Жами=

Вақт.



Жами=

Вақт.

Машғулотда масалалар ечиш орқали тафаккурнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш.

Тажриба 1. Масалаларни ечиш орқали тафаккурнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш.

Вазифани ҳал қилишда тафаккурнинг индивидуал хусусиятлари, фикрлаш тезлиги, интеллектуал активлик, тафаккурнинг сифати аниқланади.

№	Текширилувчининг фамилияси	Масала ечиш вақти	ТУЗАТИШЛАР сони	ХАТОЛАР сони

Мавзу: Хотира

Биз сезган, идрок қилган нарсалар из қолдирмасдан йўқолиб қетмайди балки маълум даражада эсимизда сақланиб қолади. Бизга таъсир қилиб турган нарса ва ҳодисаларни эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, қайта тиклаш ва унитиш жараёнига хотира деб аталади, Хотиранинг аҳамияти бекиёс, чунки бу психик жараёнсиз одамзот филогенетик ва оитогенетик тараққиёт йўлини босиб ўтаолмас эди.

Ушбу мавзунини ўзлаштириш жараёнида: хотира ҳақида тушунча ва уни одам фаолиятидаги аҳамияти. Хотиранинг нерв - физиологик асослари. Хотира турлари. Хотира жараёнлари, хотиранинг индивидуал хусусиятлари ҳақида билимларга эга бўлиш, хотиранинг спорт фаолиятидаги аҳамияти ривожлантириш йўллари очиқ беради.

Муҳокама учун саволлар.

- 1.Хотира тўғрисида умумий тушунча.
- 2.Хотиранинг нерв - физиологик асослари.
- 3.Хотиранинг турлари
- 4.Логик эсда қолдириш
- 5.Механик эсда қолдириш
- 6.Эсга тушуриш ва унинг хиллари
 - а)таниш ва эслаш
 - б)ихтиёрсиз ва ихтиёрий эсга тушуриш.
- 7.Эсда сақлаш ва унутиш.

Топшириқ. Хотира жараёнини индивидуал хусусиятларини текшириш. Тажриба1. Кўриш орқали механик эсда қолдириш.

- 1.В-7
- 2.П-32

- 3.С-54
- 4.И-97
- 6.М-46
- 7.Ж-25
- 8.У-63
- 9.К-89
- 10.Б-37

Тажриба 2. Ассоциатив асосида.

Эшитиш орқали механик эсда қолдириш.

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1.Тош-финиш | 6.Тренер-тоғ |
| 2.Китоб-футбол | 7.Стадион-қалам |
| 3.Лодка-сават | 8.Ядро-секундомер |
| 4.Шайба-дераза | 9.Турист-сиёхдон |
| 5.Сигнал-осмон | 10.Баскетбол-гул |

Тажриба 3.

Эшитиш орқали ёндошиш ассоциацияси асосида эсда қолдириш демакдир.

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Қиш-чанғи. | 6.Старт-югуриш |
| 2. Боксёр-ринг. | 7.Гидам -курашчи |
| 3. Коньки-муз. | 8.Сув -бассейн |
| 4. Снайпер-нишон . | 9.Турник-гимнаст |
| 5. Копток-футбол. | 10.Ўйин-теннис |

Тажриба 4.

Кўриш орқали логик эсда қолдириш.

- | | |
|-------------|--------------|
| 1.Илм. | 6.Фаолият. |
| 2.Процесс. | 7. Фазлат. |
| 3.Зарурлик. | 8.Чаққонлик. |
| 4.Куч. | 9.Мазмун. |
| 5.Маъно. | 10.Бурч. |

Тажриба 5.

Эшитиш орқали логик эсда қолдириш.

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1.Гўзаллик. | 5.Жамоатчилик. |
| 2.Яхшилик. | 6.Дадиллик. |
| 3.Намуна. | 7.Садоқатлилик. |
| 4.Таъриф. | 8.Вазминлик. |

Талабалар ўз тажрибаларида учраган эмоционал ҳолатлари ҳақида ахборотлар тайёрлаш ва уларни муҳокама қилиш.

Мавзу: Ирода ва иродавий ҳаракатлар.

Ирода кишининг шундай ҳаракатидирки бу олдиндан белгилаб, онгли равишда зўр бериш натижасида содир бўлади.

Психик процессларнинг энг муҳим томони уларнинг активлигидир. Бу активлик айниқса одамларнинг ҳаёти ва фаолияти яққол намоён бўлади. Инсонга ихтиёрсиз (ғайри иродавий) ва ихтиёрий (иродавий) ҳаракатлар хосдир. Ихтиёрсиз ҳаракатлар кишида олдиндан белгиланмаган бирон мақсадсиз содир бўлади. Ихтиёрсиз ҳаракатларда онгли равишда зўр бериш

бўлмайди. Ихтиёрсиз ёки иродавий ҳаракат олдиндан қўйилган мақсад асосида, бизни хохишимиз билан бўладиган активликдир.

Муҳокама учун саволлар.

1. Ирода тўғрисида тушунча
2. Иродаинг нерв-физиологик асослари
3. Шахснинг иродавий сифатлари
4. Ўз иродасини тарбиялаш.

Тажриба. 1

Шахс иродасини намоён бўлиш даражасини аниқлаш.

Ушбу ҳолатни аниқлаш учун махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш мумкин. Тавсия қилинаётган фикрларга талабалар "Ҳа" ёки "Йўқ" жавобини қайтариши керак.

1. Ҳаётда муваффақият тасодифларга кўра олдиндан қилинган ҳисоб-китобларга кўпроқ боғлиқ бўлади деб уйлайман.

2. Агар ўзимнинг сеvimли машғулотида айрилсам, унда мен учун ҳаётни мазмуни йўқолади .

3. Мен учун ҳар қандай ишнинг оқибати, натижасидан кўра унинг бажарилиш жараёни муҳим.

4. Мен одамларнинг ўз яқинлари билан муносабатиини яхшимаслигидан кўра, ишдаги мувоффақиятсизлигидан кўпроқ қайғурадилар деб ҳисобламайдилар .

5. Менинг фикримча, кўпчилик одамлар яқин келажакка мўлжалланган мақсад билан яшайдилар.

6. Агар имконият бўлсада, лекин ҳеч ким сезмаслигига ишончим комил бўлса ҳам ноҳуя ҳаракат қила олмайман .

7. Менинг ҳаётимда мувоффақиятсизликдан кўра мувоффақиятли кунлар кўп бўлган.

8. Менга амалий ишчан, ишбилармон одамлардан кўра ҳис-туйғули кўнгилчан инсон кўпроқ ёқади.

9. Ҳатто оддий ишда ҳам мен унинг баъзи элементлариини такомиллаштиришга ҳаракат қиламан.

10. Муваффақиятга эришиш ҳақидаги фикрларга берилиб кетган вақтларимда эҳтиёткорлик чораларини унутиб қўйишим мумкин.

11. Ёшлигимда ота-онам мени дангаса деб ҳисоблар эди.

12. Мен ўзимнинг муваффақиятсизликларимга шароит эмас, балки кўпроқ ўзимни айбдор деб ҳисоблайман.

13. Ота-онам мени қаттиқ назорат қилишган.

14. Менда қобилиятга нисбатан сабр - тоқат кучли.

15. Ўз мақсадларимдан қайтишга муваффақиятга эришаолмаслигим ҳақидаги фикр эмас, балки дангасалик сабаб бўлади.

16. Мен ўз-ўзимга ишонган одамман деб ҳисоблайман.

17. Муваффақиятга эришиш учун гарчи имкониятлар менинг фойдамга бўлмаса ҳам таваккал қилишим мумкин.

18. Мен тиришқоқ одам эмасман.

19. Ҳамма ишлар текис (меъёрида) кетаётган бўлса, унда менинг ғайратим янада ошади.

20. Агар мен газетада ишлаганимда эди, унда турли воқеалар ҳақида ёзишдан кўра, кўпрон одамлар яратган янгиликларни ёзган бўлар эдим.

21. Менинг яқинларим одатда шахсий режаларим билан ҳамфикр бўлмайдилар.

22. Мендаги ҳаётга нисбатан бўлган талабларимнинг даражаси ўртоқларимнинг шундай талабларидан пастрок.

23. Мен ўз мақсадларимга эришиш йўлида қатъийман.

Тест калити. "Ха" - 1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 20, 22, 23,

"Йўқ" - 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21.

Натижаларнинг миқдорий таҳлили.

Баллар йиғиндиси 0 - 9дан паст бўлганда сизнинг фаолиятингизда муваффақиятга эҳтиёж яққол кўринмайди.

0-9 балл ироданинг ривожланганлиги паст

10-13 баллгача - сизда муваффақиятга интилиш бор лекин ҳаётда фаолиятингизни ташкил қилишда ҳар доим ҳам муваффақиятга эҳтиёж сезавермайсиз.

10-13 балл - ироданинг ривожланганлиги ўртача.

14-23 баллгача - сизнинг фаолиятингизда муваффақиятга эҳтиёж юқори даражада, ҳар доим муваффақият бўлишига ишонасиз, қатъийсиз, у ёки бу даражада мураккаб, лекин бажарилиши мумкин ишларни қилишни ёқтирасиз.

14-23 балл ироданинг ривожланганлиги юқори.

Машғулот якунида олинган натижаларнинг миқдорий кўрсаткичлари таҳлил муҳокама қилинади. Натижалар асосида иродавий сифатларни ривожлантириш йўллари ва усуллари ҳақида мунозара ўтказилади ва хулосалар чиқарилади.

Мавзу: Темперамент.

Темперамент латинча "Темпераментом" деган сўздан олинган бўлиб, бунинг маъноси аралашма демакдир. И.П.Павлов темпераментни қуйидагича таърифлайди - "Ҳар бир айрим кишининг энг умумий характеристикасидир, бир индивиднинг бутун фаолиятларига муайян қиёфа берадиган нерв системасининг асосий характеристикасидир". Темперамент, психология жihatдан олганда, кишидаги хиссиётнинг кўзғалишларида ва умумий ҳаракатчанликда кўринадиган индивидуал хусусиятидир.

Талабалар қуйидаги саволларни ўзлаштириши лозим. Темпераментнинг турлари. Темпераментнинг психологик хусусиятлари. Сингвинник, холерик, флегматик, меланхолик темперамент типларини хусусиятлари. Темпераментнинг физиологик асослари. Спорт билан шуғулланишда темперамент хусусиятларининг ҳисобга олиниши.

Муҳокама учун саволлар.

- 1.Темперамент ҳақида тушунча
- 2.Темпераментнинг нерв-физиологик асослари
- 3.Темперамент типларига характеристика
- 4.Темперамент ва спорт

Анамнестик схема ёрдамида темпераментни аниқлаш

Ишнинг вазифаси: Нерв системаси хусусиятлари кўрсаткичларининг анамнестик схемаси ёрдамида нерв системаси кучи, мувозанати, илдамлигини текшириш ва шу асосида ўз-ўзини темперамент типини аниқлаш.

Анамнестик схема 48 саволдан иборат бўлиб, унинг ёрдамида текширувчининг нерв системасининг хусусиятлари: кучи (1 саволдан 16 саволгача), мувозанати (17-32), ҳаракатчанлиги (33-48) аниқлаш мумкин. Нерв системаси хусусиятларини баҳолаш

Нерв системаси хусусиятлари					
Кучи		мувозанати		ҳаракатчанлиги	
кўрсаткич	баҳо	кўрсаткич	баҳо	кўрсаткич	баҳо
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
+белгиси билан		+белгиси билан		+белгиси билан	
Баллар йигиндиси		Баллар йигиндиси		Баллар йигиндиси	
-белгиси билан		-белгиси билан		-белгиси билан	

Баллар йигиндиси	Баллар йигиндиси	Баллар йигиндиси
Балларни алгебрагик йигиндиси	Балларни алгебрагик йигиндиси	Балларни алгебрагик йигиндиси
В%	В%	В%

Текширувчи схемадаги ҳар бир саволни диққат билан ўқиб ўзини-ўзи баҳолайди. Анаместик схемадаги ҳар бир пунктнинг баҳосини баҳолаш пратаколга ёзилади. Нерв системаси хусусиятларини баҳолаш протоколи Қуйидаги нерв системасини хусусиятлари баҳолаш шкаласи тавсия қилинади.

Нерв системаси хусусиятларини характерловчи белгиларнинг кўриниши.	Баллар.
Тасдиқловчи жавоб:	+3
А)энг юкори даражаси;	+2
Б)ўртача даражаси;	+1
В)паст даражаси;	0
Ноаник жавоб:	-1
А)паст даражаси;	-2
Б)ўртача даражаси;	-3
В)энг юкори даражаси;	

Нерв системаси хусусиятлари кўрсаткичларининг анамнестик схемаси.

1. Нерв процесслари (кўзғалиш, тормозланиш) кучининг кўрсаткичлари.

1. Ҳар бир машғулотнинг охирида чарчашни сезмайман, шунинг учун бу материални хатто қизик бўлса ҳам дарс бошланганидаги каби яхши ўзлаштираман.

2. Ўқув куни охирида ҳам унинг бошланганидаги каби актив ва самарали шуғулланаман.

3. Узоқ давом этадиган ва тегишли куч талаб қилинадиган машғулотларининг охиригача ҳам ишчанлик қобилиятимни юқори даражада сақлай оламан.

4. Зўр куч талаб этиладиган иш фаолятидан кейин ҳам ўз кучимни тез қайта тиклай оламан.

5. Хавфли вазиятларда ишончсизлик, кўрқиш ва ортиқча хаяжонланишни енгил бартараф қилиб, тўхтамасдан ҳаракат қиламан.

6. Хавф-хатарли жойларда таваккал иш тутуишга ўткир чис-хаяжонларга берилишга мойилман.

7. Йиғилишларда ўз фикримни дангал айта оламан, ўртоқларимнинг камчиликларини юзига айта оламан.

8. Маъсулиятли жойларда қатнашишга ҳаракат қиламан мўлжалдагидан муваффақиятлироқ эришаман.

9. Муваффақиятсиз уринишлар, вазифаларни бажариш, заҳёт топширишда, машқларни ўрганишда ва бошқаларда мени ўз олдимга қўйган мақсадга эришишимга сафарбар қилади.

10. Мусобақаларда муваффақиятсиз қатнашсам (ёмон старт, раундда ютқазганимда ва бошқалар) ғолиблик ва юқори натижа учун курашни давом этираман.

11. Ота-оналар, ўқитувчилар, менга танбехлари (кониқарсиз баҳо, хайфсан, жазо ва бошқалар) менинг хулқ-атворимга ва ҳолатимга ижобий таъсир этади.

12. Менинг устимдан кулишганда, қалтис ҳазиллашишганда бепарвоман.

13. Ақлий меҳнат билан шуғулланганимда диққатимни ташқи таъсирларга (гап-сўзларга) эътибор бермай осонгина тўплай оламан ва тута биламан.

14. Ўрганилаётган предмет устида ишлаётганимда шовқин, гап сўзлар, бошқа одамларнинг бор бўлишига қарамасдан ўз диққатимни бир жойга қўя оламан.

15. Иш ёки дарс жараёнида мендан кучли рақибнинг қатнашиши менинг диққатимга, хулқ-атворимга ва спорт натижаларимга ижобий таъсир этади.

16. Тортишувлар, ғиди-бидилар ва бошқа кўнгилсиз воқеалардан кейин ўзимни осонгина қўлга оламан, ўз ишимни бажаришга диққатимни қарата оламан.

II. Нерв процессларининг мувозанатини кўрсаткичлари

17. Оғир ва қизиқарсиз бўлган ишларни (мактабда, уйда) осойишта ва чидам билан бажараман.

18. Кутиш пайтларида (старт олдидан, кураш, олишиш, бажаришдан олдин) ўзимни тўплай оламан.

19. Старт сигналини кутишда ўзимни йўқотиб қўймайман (югириш, олишиш, штраф тўпини тепиш каби машқларни бажариш ва бошқалар).

20. Мусобақа арафасида (имтихон, саёҳат, оилавий байрамда) менинг хулқ атворим одатдаги кунлардаги каби бўлади.

21. Одатда оғир синовлар олдидан (имтихон, мусобақалардан олдин) яхши ухлайман.

22. Мусобақаларда судьянинг обектив бўлмаган қарорларига ва мусобақаларнинг уюштирилишидаги камчиликларига осойишта муносабатда бўламан.

23. Катталарнинг талабига биноан ўзимни тез тинчлантира оламан, ўзимни ушлаб туришга кодирман.

24. Ҳис-ҳаяжонли ҳолатларда (тортишув, келишмовчиликлар) ўзимни тинч осойишта тута оламан.

25. Мен арзимаган нарсаларга жиззакилик қилиб, асабимни бузаман.

26. Ўтказиладиган мусобақа, заҳёт чиқишлар тўғрисида кутилмаганда хабар топсам ўзимни тута оламан.

27. Қизиқ янгиликни осонликча сир сақлай оламан.

28. Қаттиқ ишлашни талаб қиладиган машқларни бажаришда уларни қайта-қайта ва турлича бажарилишига ва тугалланган бўлишига чидайман ва ҳаракатларни аниқ бажарилишига ва тугалланган бўлишига эришаман.

29. Ҳар қандай ишни бажарилишига секин ва кунт билан тайёрланаман.

30. Кайфиятим хар доим мустахкам ва бир хилда бўлади.
31. Ўқишда ва спортдаги активлигим кўтарилиш ва пасайишларсиз бир хилда. намоён бўлади.
32. Менинг нутқим бир тарзда, ўз ҳаракатларимни бошқара оламан.
- III. Нерв процессларининг илдамлиги кўрсаткичлари.
33. Ўқув машғулотларида оғир масалаларни осон ўзлаштириб оламан ва уларни тез бажаришга интиламан.
34. Шошилганимда тез-тез катта хатоларга йўл қуяман.
35. Янги машқларни, приёмларни ва комбинацияларни бажаришга ўйлаб ўтирмасдан тезда киришаман.
36. Рақиб ва мусобақадош ўргоқларимнинг хатти-ҳаракатига ва мусобақадаги шароитнинг ўзгаришига тезда жавоб бераман.
37. Ўқув, иш ва ҳаётда янги кўникма ва одатларни тез ўзлаштира оламан ва қийинчиликларсиз уларни ўзгартира оламан.
38. Жисмоний машқлар техникасида хатоларимни тез гўгрилайман (югуриш, кураш, олишиш, вабошқалар).
39. Янги ўқитувчи, тренерлар характери, талабларига, янгича ҳаёт ва фаолият шароитларига тез кўникаман.
40. Одамлар билан бўлишни яхши кўраман, янги танишларни осон топаман.
41. Тинч ҳолатда ишлашга тез кириша оламан (ўқув машғулотларни, уй вазифаларни бажаришга, тринировка ва ҳоказолар).
42. Бир машқдан иккинчи бир машққа, бир ишлан иккинчисига тез ўта оламан.
43. Машқлари тез-тез ўзгариб туришини яхши кўраман.
44. Тез ухлайман. уйғонаман ва тураман.
45. Омадсизлик ва ёқимсиз кечинмалардан бошқа ҳолатга тез ўта оламан.
46. Менинг кайфиятим арзимаган нарсадан тез ўзгаради.
47. Вегетатив ўзгариш менинг ҳис-ҳаяжонларимда эркин кўрннади.
48. Менинг нутқим ва ҳаракатларим одатда тез, лекин, ўзимни секин гапиришга ва ҳаракат қилишга мажбур қила оламан.

Нерв системасини хусусиятларини аниқдаш учун протокол ишлаб чиқилади.

1. Ҳар уччала графадаги + ва - белгиси алоҳида қўшиб чиқилади.

2. Балларнинг алгебраик суммаси топилади. Бунинг учун бал сонидан кам баллар сони ажратиб саналади ва тафовут олдида тегишли баллариинг кўп сонига мос келадиган (+ ёки -) белгиси қўйилади. Агар ҳамма 3 графада алгебрик сумма + белгиси билан чиқса у вақтда нерв системаси кучли, мувозанатли, ҳаракатчан тип эканлигини кўрсатади; (-) белгиси бўлган сумма кучсиз, мувозанатсиз, суст нерв системаси эканини кўрсатади. Агар графалардаги алгебраик сумма турли белгилардан иборат бўлса, у вақтда нерв системаси хусусиятлари турли қоришигида учраганини кўрсатади, чунончи 1-графадаги алгебраик суммаси нерв процессларининг кучини кўрсаткичлари плюс (+) белгиси билан олинган бўлса, 2-сида минус билан ва 3-графада плюс (+) белгиси билан кўрсатилган бўлса, у системаси типи кучли,

мувозанатсиз, ҳаракатчанлиги билан ҳарактерланади.

3.Нерв системаси хусусиятлари кўриниш даражасини аниқлаш учун олинган алгебраик суммаларни процентларга (%) айлантирамиз. Шу мақсадда даставвал 100%га қабул қилинган сон аниқланади, бунинг учун ҳар бир графадаги баҳоланган саволлар сони энг кўп баллга, демак 3га кўпайтирилади.

Масалан, биринчи графада нерв процессларининг кучини кўрсаткичлари 16 савол. Гекширилувчи ҳамма саволларни баҳолади, ҳеч қаерда 0 қўймади, яъни ноаниқ жавоб бермади. Демак, (16х3) сонини 100% деб оламиз. Агар текширилувчи 2 саволни баҳоламай, 0 қўйган бўлса, у вақтда 100% га, 16х3 эмас, балки 14х3, яъни 42 ўтади. Шундан сўнг пропорция тузилади. (масалан Н.С.кучи балларнинг алгебраик йиғиндиси +12 бални ташкил қилди. Бунда

$$\begin{array}{lcl} 48 \text{ 6} \text{-----} 100\% & & +12 \text{ 100} \\ +126 \text{-----} X & \text{яъни} & X = \frac{\text{-----}}{48} = 25\% \end{array}$$

Шунга қараб нерв системасининг хусусиятларининг ифодаланиш даражаси ҳисоблаб чиқилади.

4.Олинган маълумотларга асосланиб нерв системасининг кучи ва ҳаракатчанлиги ифодаланиши ёзилади ва бунда қуйидаги чегараларга риоя қилинади: агар X-50% ва ундан кўп бўлса, ифодаланиш даражаси **юксак**; 49-25% бўлса, **ўртача**. 24 - 0% бўлса, **паст** бўлади. Нерв системасининг типологиясига асосланиб олинган маълумотларга кўра қуйидаги схемасига қараб темперамент типи аниқланади.

№	Нерв системасининг хусусиятлари			Темперамент типи
	Кучи	мувозанати	Ҳаракатчанлиги	
1	Кучли	мувозанатли	эпчил	сангвинник
2	Кучли	мувозанатсиз	эпчил	холерик
3	Кучли	мувозанатли	суст	флегматик
4	<u>Кучсиз</u>	Мувозанатсиз	эпчил	меланхолик
		мувозанатли	суст	

Машғулот якунида спорт турини танлашда олинган маълумотлардан фойдаланиш масалалари муҳокама қилинади.

Мавзу: Характер

Характер деганда шахсда муҳит ва тарбия таъсири остида таркиб топган ва унинг иродавий активлигида, теварак - атрофдаги оламга, ўз - ўзига бўлган муносабатларида намоён бўладиган индивидуал хусусиятларини тушунамиз.

Шахснинг характериға тегишли бўлган хусусиятларни характер хислатлари дейилади. Характер хислатлари кишида тасодифий учрайдиган хусусият бўлмай, балки кишининг хулқидаги доимий, барқарор хусусиятлар бўлиб, бу хусусиятлар шахснинг ўзигагина хос бўлади.

Ушбу мавзунини ўрганиш жараёнида қуйидаги саволларни ёритиш тавсия этилади. Киши характерининг ижтимоий муҳит таъсирида таркиб топиши. Характернинг шаклланишида турмуш шароити, таълим ва тарбия ҳамда фаолиятни роли. Характернинг физиологик асослари. Спорт билан шуғулланишда характер хислатларининг ҳисобга олиниши.

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Характер тўғрисида умумий тушунча.
2. Характернинг физиологик асослари.
3. Шахсни характер хислатлари.
4. Характернинг таркиб топиши.
5. Спорт ва характер хислатлари.

Ишнинг вазифаси. Ўз характерининг конкрет хислатига мустақил таҳлил бериш.

Тажриба 1.

Характернинг конкрет хислатлари

- а) коллективизм.
- б) меҳнатсеварлик.
- в) камтарлик бўйича ўз-ўзини таҳлил қилиш.

Характерининг конкрет хислатларини таҳлил қилиш учун коллективизм, меҳнатсеварлик ва камтарлик белгиларини ифодаловчи махсус анкетадан фойдаланилади. Талаба анкетадаги пунктларни ўқиб чиқиб у ёки бу белгининг намоён бўлиш даражасини 5 балли шкала асосида баҳолайди ва анкетанинг тегишли графасига ёзиб боради. Ишни якунлаш пайтида 20 саволларнинг баҳоларини жамлаш керак.

Шундай қилиб айти характер хислатининг маълум сонга эга баҳоси келиб чиқади.

Коллективизм (хамжихатлик) белгиларини кўрсатувчи анкета

Белгилар	Белгиларнинг намоён бўлиш даражасига баҳолаш					
	0	1	2	3	4	5
1. Талабалар гуруҳида умумий вазифаларни бажаришда. активлиги.						
2. Мутахасислар гуруҳида умумий вазифаларни бажаришда активлиги.						
3. Талабалар гуруҳида ўртоқларига ёрдам беради.						
4. Мутахасислар гуруҳида ўртоқларига ёрдам беради.						

5.Ўртоқлари нотўғри иш қилганларида маъқулламаганлигини билдиради.						
6.Шахсий манфаатларини коллективи манфаатларига бўйсундиради.						
7.Шахсий манфаатларини талабалар манфаатларига бўйсундиради.						
8. Коллективи учун жон куйдиради.						
9. Талабалар коллективи учун жон куйдиради.						
10.Талабалар коллективида янги ишнинг ташаббускори.						
11 Мутахасислар коллективида янги ишнинг ташаббускори.						
12. Коллектив аъзоларига талабчанлик.						
13.Умумий вазифаларни енгийишда бардам қилмаганларида ёмон муносабатда бўлади.						
14. Ўртоқларига бўйсунма олади.						
15. Коллективни уюштирма олади.						
16.Ўртоқларига ёрдам кўрсатиш керак бўлганда четга чиқадиганларни ёмон кўради.						
17. Коллектив билан бирга бўлишни севади.						
18. Танқидга барҳам беради.						
19. Ўзини рағбатлантиришда илтифотлик қила олади.						
20. Коллективнинг ижтимоий ҳаётида иштирок этади.						
Якуний баллар						

2.Мехнатсеварлик белгиларини кўрсатувчи анкета.

Белгилар.	Белгиларнинг намоён бўлиш даражасига баҳолаш					
	0	1	2	3	4	5
1.Ўқишда улгурувчи.						
2.Фаолият жараёнида улгурувчи.						
3.Дарсда катнашишда виждонийлик.						
4.Шахснинг виждонийлик хусусияти.						
5.Маърузаларда активлик.						
6.Шахсда активлик хусусияти.						
7.Ўқув ишларини системали бажаради.						
8.Ишда бетартиб.						
9.Вазифаларни ўз мудатида бажаради.						
10.Семинардаги мувофакқиятсизликдан хафа бўлади.						
11.Иш жараёнида мувофакқиятсизликдан хафа бўлади.						
12.Ўқув меҳнатининг аҳамиятини англайди.						
13.Фаолиятнинг аҳамиятини англайди.						
14.Семинарларга ҳар доим тайёр.						
15. Ўқув меҳнатида эҳтиёжини бошдан кечиради.						
16.Ижтимоий эҳтиёжини бошдан кечиради.						
17.Ўқишда кийинчиликларни бартараф қилади.						
18.Хаёт давомида кийинчиликларни бартараф қилади.						
19.Вақтни режалаштиради.						
20.Олдиндан белгиланган режасига эришади.						
Якуний баллар.						

3. Камтарлик белгиларини кўрсатинг

Белгилар.	Белгиларни номоён бўлиш даражасини баҳолаш					
	0	1	2	3	4	5
1. Муваффақиятларга бирдай реакция кўрсатади .						
2. Ўзига нисбатан талабчан.						
3. Ўзини ютуқлари ва қадрини ҳадеб жар солмасликдан иборат гаразгуйликни бошидан кечиради.						
4. Бошқалардан устун бўлишга интилнимайди						
5. Ўзини мактамайди, узи ҳақида гапириб бермайди, олифтагарчилик қилмайди.						
6. Ўз қадрини билиш хусусиятига ега.						
7. Ўзига ишонади.						
8. Ўртоқларини фикри билан-хисоблашади.						
9. Бошқалар томонидан қўйилган ахлоқ қоидаларини бажаради.						
10. Ўзини камчиликларини бирдай баҳолайди.						
11. Хулқида оддий ва табиийлик мавжуд.						
12. Ҳаммани диққатини жалб қилишга интилнимайди.						
13. Эҳтиёжлардан қаноатли, оддий ва мутадил.						
14. Ўзининг ютуқларини бошқаларнинг хиссасига кўра чекланганлигини инкор қилади.						
15. Ўзига диққат-этиборини қаратмайди.						

16. Ўз такомил учун интилади.						
17.Бошқаларнинг иштирокида ўзига нисбатан паст баҳо бера олади.						
18.Бошқаларни ҳафа қилмасликка ҳаракат қилади.						
19.Ютуқларида бошқарни хизматларини кўра олади.						
Якуний баллар						

Мавзу: Қобилият.

Қобилият - кишининг муайян фаолиятга бўлган лаёқатидир. Кишилар қобилияти ниҳоят хилма-хил бўлади. Ҳар бир касб кишидан меҳнатда, ижодиётда ва ўқиш фаолиятларида тегишли қобилият талаб этади. Кишининг муайян бир фаолиятга бўлган лаёқат даражаси унинг индивидуал хусусиятини кўрсатади. Шахснинг ривож топиб қобилиятларида намоён бўладиган туғма хусусиятларини истеъдод дейилади. Ҳар бир одамнинг қобилият ва истеъдоди таракқиёт махсулидир. Кишининг қобилияти унинг туғма лаёқати асосида, мухитига боғлиқ равишда, олаётган таълим - тарбиясига қараб шунингдек, кишининг ўз устида ишлаши билан боғлиқ ҳолда ўсиб камол топиб боради. Одам муайян лаёқат билан туғилади. Туғма лаёқат - тайёр, камолотга етган қобилият эмас, балки қобилиятнинг ўсиши учун фақат табиий заминдир, у келгусида қобилиятга айланмоғи мумкин. Бундай имкониятлар фақат тегишли шароит мавжуд бўлгандагина рўёбга чиқа олади. Қуйидаги саволлар мавзунини ўрганиш учун тавсия этилади. Қобилият ҳақида тушунча. Қобилият ва фаолият, шу жумладан спорт фаолияти. Қобилиятларни структураси. Қобилиятларнинг турлари: умумий, интеллектуал, креатив ва психомотор. Махсус қобилиятлар. Қобилиятларнинг ривожланиш даражаси. Туғма лаёқатлар Истеъдод - умумий ва махсус.

Муҳокама учун саволлар.

- 1.Қобилият ҳақида тушунча.
- 2.Қобилият ва спорт фаолияти
- 3.Қобилият турлари
- 4.Қобилиятларни ривожланиши.

"Қобилият ва фаолият шу жумладан спорт фаолияти" мавзу бўйича мунозара ўтказиш.

Спорт фаолиятида қобилиятларни ривожлантириш йўллари ҳақида хулосалар қилиш.

Адабиётлар

1. Ўзбекистан Республикаси Олий таълим тизимини такомиллаштириш меъёрий хужжатлари. Тошкент 1998 й.
2. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Тошкент 2003 й.
3. Ғозиев Э.Г. Умумий психология. Тошкент 2002 й.
4. Даминов Қ., Отаалиев У., Иброҳимова Х. Психологиядан семинар лаборатория машғулоти. Тошкент 1994 й.
5. Каримова В. Психология. Тошкент 2002 й.
6. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте, М.1990.
7. Петровский А.В. Умумий психология. Тошкент 1992 й.

Мундарижа

Кириш.....	
Хиссиёт ва туйғулар.....	
Таффаккур	
Хотира.....	
Ирода ва иродавий ҳаракатлар.....	
Темперамент.....	
Характер.....	
Қобилият.....	
Адабиётлар.....	