

Тошкент автомобиль–йўлар институти

“Педагогика ва психология” кафедраси

ПСИХОЛОГИЯ

Лаборатория машғулотлари ўтказиш учун услубий қўлланма
(1-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 факультети 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 қўрқатиб 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: Шахс ва унинг йўналиши.

Ҳозирги замон психологиясида «Шахс психологияси» марказий ўринни эгаллайди.

Психологияда шахс ҳақида тушунча. Шахс - фаолияти объекти сифатида. Ижтимоий ва индивидуал онг. Шахсни ўз-ўзини англаши, баҳолаши, татабгорлик даражаси. Ўз ўзини бошқариш ва тарбиялаш. Шахснинг шаклланиши. Шахснинг шаклланишида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ҳақидаги билимларга эга бўлишлик, ўсиб келаётган инсон шахсини шаклланиши учун энг қулай шароит ва самарали йўللарни аниқлашга имкон беради.

Шахснинг ўз-ўзини англаш даражаси теварак атрофдаги воқеа, ҳодисаларни қай даражада билиб олишга, ўз хулқ атвори ва хатти ҳаракатлари учун маъсулиятни қай даражада ҳис этишга, ҳамда шахс амалий фаолияти билан қанчалик машхур эканлигига боғлиқ бўлади.

Муҳокама учун саволлар.

1. Психологияда «Шахс» тушунчаси.
2. Асослаш орқали шахс эҳтиёжларини намоён бўлиши.
3. Шахснинг таркиб топишида таъсир кўрсатувчи факторлар.
4. Шахсни ўз-ўзини англаши.
5. Шахснинг ўз-ўзини баҳолаши.

Топширик 1. Инсонни ўз-ўзини англаши.

Ишнинг вазифаси. Инсонни ўз-ўзини англашининг кўп қиррали томонларини топиш.

Шахснинг айрим сифатларини ҳарактерловчи сўзлар

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Таъсирчанлик. | 10. Илашимлик. |
| 2. Мағрурлик. | 11. Бепарволик. |
| 3. Қўполлик. | 12. Ўзбилармонлик. |
| 4. Қўролмаслик. | 13. Мулохазакорлик. |
| 5. Унутувчанлик. | 14. Қатъиятлик. |
| 6. Қасоскорлик. | 15. Узини тута билишлик. |
| 7. Хафахонлик. | 16. Эхтирослик. |
| 8. Эҳтиёткорлик. | 17. Қўрқоқлик. |
| 9. Ҳозиржавоблик. | 18. Тиришқоқлик. |

Синалувчи берилган сўзлардан 5 катор сўз тузади. Сўзларнинг каторлари синалувчининг ўзи ҳақида қуйидаги тасавурларни ҳарактерлаб бериши керак:

1. Ҳозирги "мен" (ҳозирги вақтда мен ўзимни қандай деб ҳисоблайман).
2. Динамик "мен" (мен ўз олдимга, қандай бўлишим кераклиги ҳақида қандай мақсад қўйдим.)

3.Идеал ҳолдаги "мен" (ўзлаштириб олинган ахлоқ нормасини ва намуналарига мувофиқ ҳолда комол тоиган шахс қандай бўлиши керак деб биламан.)

4.Қелажақ ёки эҳтимол тутилган "мен" (ўзимнинг фикримга кўра мен ким бўлиб етишмоқдаман).

5. Тасаввур қилинадиган "мен" (мен бошқаларга қандай бўлиб кўринишга интиламан).

Синалувчи биринчи қаторга ҳозирги вақтда ўзига кам даражада хос бўлган сифатларини ёзади. Сўнгра ҳозирги вақтда синалувчининг ўзига анчагина кўпроқ даражада хос бўлган сифатларини ёзади, ҳамда шу тартибда ишни давом эттираверади.

Қаторнинг охирига синалувчи энг юқори даражада намоён бўлган сифатни ифодаловчи сўзларни ёзади. Худди шу йўл билан бошқа қаторлар ҳам тўлдириб борилади.

Ҳозирги «мен»	Динамик «мен»	Идеал ҳолдаги «мен»	Қелажақ ёки эҳтимол тутилган «мен»	Тасаввур қилинадиган «мен»
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.

Беш қатор сўзларни ёзиб бўлингач, улар асосида график тузилади Абсцисса ўқи бўйича шахснинг айрим хусусиятларини ифода этувчи сўзлар ажратиб қўйилади. Ордината ўқи билан эса, синалувчининг турли «мен»лари бўйича тасаввур қилинган хусусият даражалари ажратиб ёзилади. Ишга

таъллуқли бўлган нуқталарни бириктириш ёрдамида шахснинг ўз-ўзини англашга оид 5та чизик ҳосил қилинади.

Топширик 2. Инсон уз-уздини баҳолаши.

Ишнинг вазифаси: ўз-ўзини баҳолаш савиясининг миқдорий ифодасини топиш.

Шахснинг айрим фазилатларини характерловчи сўзлар ;

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1.Саранжомлик. | 27.Жиззакийлик. |
| 2.Бегамлик. | 28.Эхтиёткорлик. |
| 3.Сермулоҳазалик. | 29.Илтифотли бўлиш. |
| 4.Тажанглик. | 30.Педантлик. |
| 5.Зехнли бўлиш. | 31.Харакатчанлик. |
| 6.Вурурли бўлиш. | 32.Гумонсирашлик. |
| 7.Қўрслик. | 33.Пиринципиаллик. |
| 8.Хушчакчаклик. | 34.Шоироналик. |
| 9.Ғамхурлик. | 35.Қўролмаслик. |
| 10.Хасатгўйлик. | 36.Очик чехралик. |
| 11.Уятчанлик. | 37.Шилқимлик. |
| 12.Самимийлик. | 38.Бемаънийлик. |
| 13.Изланувчанлик. | 39.Дадиллик. |
| 14.Инжиқлик. | 40.Ишга берилиб кетиб. |
| 15.Ишонувчанлик. | ўзини унутиш. |
| 16.Сусткашлик. | 41.Вазминлик. |
| 17.Хаёлпараслик. | 42.Ачинишлик. |
| 18.Ваҳимачи бўлиш. | 43.Номуслик. |
| 19.Қасоскорлик. | 44.Чидамлилиқ. |
| 20.Матонатлик. | 45.Қўрқоқлик. |
| 21.Нафслик. | 46.Қизиқувчанлик. |
| 22.Бемалоллик. | 47.Саботлилиқ |
| 23.Асабийлик. | 48.Қўнгилчанлик. |
| 24.Журъатсизлик. | 49.Бепарволик. |
| 25.Ўзини тута билмаслик. | 50.Ташаббускорлик. |
| 26.Жозибадорлик. | |

Ўз-ўзини баҳолаш савиясини миқдорий ифодасини топишда синалувчи сўзларни диққат билан кўриб чиқади, сўнгра уларни икки қаторга (ҳар қаторга 10-20 гача сўз) ёзиб чиқади. Биринчи қаторга ўзини идеалига мос, иккинчи қаторига эса идеалига мос бўлмаган сўзлари ёзади. Биринчи қатордаги сўзлар «ижобий кўплик»ни, иккинчи қатордаги сўзлар «салбий кўплик»ни ташкил этади. Улар мезон бўлиб ҳисобланадилар. Сўнгра синалувчи ижобий ва салбий кўпликлар орасидан ўзида бор ҳислатларга мос бўлган сўзларни топади. Бунда синалувчи мазкур ҳислатларнинг қандай

ифодаланганлиги даражасини эмас, балки унинг ўзида бор ёки йўқлигини кўзда тутмоқлиги лозим («ха» ёки «йўқ»).

ИЖОБИЙ КЎПЛИКЛАР	САЛБИЙ КЎПЛИКЛАР
Менинг идеалимга хос бўлган фазилатлар.	Менинг идеалимга хос бўлмаган фазилатлар.
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
M1=	M2=
Менинг ўзимда бор ижобий фазилатлар	Менинг ўзимда бор салбий фазилатлар
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

	M3	M4

Талабалар танлаб олган фазилатлар сонини ҳар бир кўплик учун санаб чиқадилар сўнг тегишли мезон қаторидаги умумий сўзлар сонига тақсимлайди ва ижобий (K^*), салбий(K^*) кўплик бўйича коэффицентлар аниқланади.

$$K^* = \frac{I_3}{I_1}$$

$$K^* = \frac{I_4}{I_2}$$

Агар ижобий кўплик бўйича коэффицент бирга яқин бўлса, салбий кўплик бўйича 0 га яқин бўлса, бу синалувчи ўзини ортикча баҳолаб юборгани ва ўзига танқидий муносабатда бўлмаганлигидир.

Салбий кўплик бўйича коэффицент 1 га яқин бўлса, ижобий кўплик бўйича коэффицент 0 га яқин бўлса, ўзига етарли баҳо бермаганлигини кўрсатади.

Коэффицентлар 0,5га яқин бўлиши, синалувчи ўзига нормал ўрта баҳо беришини кўрсатади ва шу билан бирга у ўзини ортикча баҳолаб юбормасдан ўз-ўзига танқидий ёндошганлигини кўрсатади.

Мавзу: Сезги

Сезги оддий психик жараён бўлиб, лекин одам ҳаётда муҳим аҳамиятга эга. Сезги органларига бевосита таъсир қилиб турган нарса ва ходисаларнинг айрим хоссаларини онгимизда акс эттириш сезги деб айтилади.

Инсон билиш фаолияти сезгилардан бошланади. Бу борада сезги ҳақида тушунча, воқеликни сенсор акс эттириши ва фаолиятида сезгиларнинг роли, шу жумладан спортда. Сезгиларни таснифи. Сезгиларнинг асосий қонуниятлари. Сезгирлик ва сезги чегаралари. Адаптация, сенсibiliзация ва сенестизия. Сезгиларни ўзаро таъсири каби саволларини ўрганиш талабаларни билим савиясини оширади.

Муҳокама учун саволлар.

- 1.Сезги ҳақида тушунча.
- 2.Сезгининг нерв - физиологик асослари.
- 3.Сезгининг классификацияси.
- 4.Кўриш, тери, мускул-ҳаракат, мувозанат сезгилари.

Топшириқлар:

- 1.Кўр доғини топиш.
- 2.Рангларни аралаштириш қонунларини қўзатиш.
- 3.Кинемаметр ёрдамида мускул ҳаракат сезгиларининг аниқлигини ўлчаш.
- 4.Сезгирлик ва сезги чегараларини аниқлаш.
- 5.Вестибулар анализатор фаолиятини қўзатиш.

Тажриба 1. Кўр доғини топиш.

Кўр доғини топиш учун қора рангли карточкаларидан фойдаланилади. Бу карточкаларда икки чети ва ўртасида кичик оқ доирачалар белгиланган Кўр доғини топиш учун карточкани қўздан 25-30 сантиметр узоқликда тутиб, ўнг кўзини юмиб, чап кўзи билан расмнинг ўртасидаги оқ доирачага қаралади. Расмнинг чап тарафидаги доирача зсга кўриш майдонига тушиб туради. Расмни олдида ва орқага дам-бадам аста секин суриб, шундай масофага келтирамизки, бу даврда кўриш майдонига тушиб турган чап томондаги доирача кўринмай қолади. Бунинг сабаби шуки, чап томондаги доирачалардан келаётган нур кўзнинг кўр доғига тушиб қолади. Агар чап кўзни беркитиб, ўнг кўз билан қаралса, ўнг томондаги доирача кўринмай қолади. Тажириба вақтида кўзни қалғитмаслик керак, чунки кўзнинг салгина қалғитиш кўрдоғини ҳам ҳолатини ўзгартиради.

Бу тажириба орқали кўриш жараёнидаги қолбача ва таёқчалар роли исботланади. Кўзнинг тўр пардасидаги кўр доғ қисмида на таёқчалар на қолбачалар йўқ, шунинг учун сезилувчанлиги ҳам йўқ.

Тажриба 2. Рангларни аралаштириш қонунини қўзатиш.

Учта ранглар аралаштириш қонунлари мавжуд.

- 1.Биринчи қонунга биноан спектрда жойлашган ҳамма рангларни бир хил пропорцияда қўшиш пни оқ рангга ҳосил қилади.

2. Иккинчи қонунга биноан спектрда жойлашган ҳар бир ранг ўзини битта қўшимча ранги билан маълум пропорцияда қўшилиши оқ рангни ҳосил қилади (масалан: сариқ ранг билан кўк рангни 3:2 пропорцияда аралаштирсак оқ ранг ҳосил бўлади; қизил ранг билан яшил рангни 3:2 пропорцияда аралаштирсак оқ ранг ҳосил бўлади).

3. Учинчи қонунга биноан спектрга жойлашган бирор хроматик рангни иккинчи хроматик ранг билан маълум пропорцияда аралаштирса, улар ўртасида жойлашган учунчи ранг қелиб чиқади (масалан: кўк ранг билан қизил рангни 3:1 пропорцияда аралаштирсак бинафша ранги ҳосил бўлади; қизил ранг билан сариқ рангни 3:1 пропорцияда, аралаштирганда зарғалдок ранги ҳосил бўлади).

Тажриба 2. Тери сезгисининг абсолют чегарасини ўлчаш.

Тери сезгисининг абсолют чегараси эстеziометр орқали аниқланади. Тажриба қўл кафтида, бармоқ учларида ўтказилади. Текширувчи кўзини юмган ҳолда эстеziометрнинг икки оёқчаси билан қўл кафти ва бармоқ учлари таъсирланади ва у нечта таъсирни сезаётганини айтиши керак. Кузатувчи таъсир қилишини эстеziометгача жуфтлаштирган ҳолатидан бошлаб, кейин аста секин уларни орасини очиб. Берилган жавоблар ва эстеziометр оёқчалари орасидаги масофа ёзиб борилади. Текширувчининг нечта таъсуротини сезаётганини ва эстеziометр оёқчалари орасидаги масофа қуйидаги протоколга ёзиб борилади.

№	Кафт учун.		Бармоқлар учун	
	Таъсиротни даражаси. (мм)хисобида	Текширилувчини кўрсатиши.	Таъсиротни даражаси (мм)хисобида	Текширилувчини кўрсатиши.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Олинган натижалар таҳлил қилиниб сезгирликнинг абсолют чегараси. аниқланади кафт учун ва бармоқ учларида. Сезгирлик ва сезги чегаралари ҳақида хулосалар чиқарилади.

Тажриба 3. Мускул ҳаракат сезгиларининг аниқлигини текшириш.

Кинематометр орқали ҳаракат амплитудасини аниқлиги ўлчанилади.

Текширилувчи кўзини юмиб, кинематометрнинг куфасига паралел ҳолатда, қўлини кинематометрнинг ҳаракатланувчи қисмининг устига қўйиб ўтиради. Тажрибачи таёқчанинг маълум бир градуснинг тешиқчасига қўйиб,

кўлни то тўсикқа учрагунча юргизишини тавсия қилади ва шу тўсикқа учрагунча бўлган масофани ёдида сақлаб қолишини вазифа қилиб беради. Таёқча олиб қўйилиб текширилувчидан худди шу ҳаракатни аниқ қайтаришини талаб қилади. Протокол ёзувчи эса текширилувчининг кўрсатишлари ёзиб боради. Тажриба марта ўтказилади.

Протокол формаси

	Берилган вазифа(градус ҳисобида)	Текширилувчининг кўрсатиши	Хато
1.	65	50	10
2.	40		
3.	55		
4.	20		
5.	45		
6.	30		
7.	60		
8.	35		
9.	25		
10.	50		

Бериладиган вазифа. -65-40-55-20-45-30-60-35-25 - 50

Олинган натижалар мускул -ҳаракат анализатори ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш, тажриба асосида хулосалар чиқариш ва текширилувчига мускул-ҳаракат сезгиларининг ривожлантириш бўйича тавсиялар бериш имконини яратади.

Тажриба 4. Вестибуляр аппаратини кўзғатиш натижасида ҳаракат сезгилари ва ҳимоя ҳаракат сезгиларини кузатиш.

Тажриба "Кресло Барани" ёрдамида ўтказилади. Текширилувчи креслода кўзларини юмган ҳолатда ўтиради.

1.Горизонтал каналларни кўзғатиш.

Кузатувчи креслони соат стрелкаси бўйича 20 секунд ичида 10 марта айлантиради. Сўнг кузатувчи текширилувчидан креслодан туриб текис юришни тавсия этади. Талабалар текширилувчини ҳаракатларини кутишади. Текширилувчидан ҳаракат иллюзияларини тасвирлаб бериш сўралади.

Жавоблар дафтарга қайд қилиниб борилади.

2. Вертикал-сагитал каналларнинг қўзғатиш.

Олдинги тажриба такрорланади, фақат текширилувчини бошини пастга қаратилган ҳолда айлантирилади.

Кресло тўхтатилгандан сўнг текширилувчи бошини кўтаради ва ҳаракат иллюзияларини тасвирлаб беради.

3. Вертикал-фронтал каналларни қўзғатиш.

Текширилувчининг боши чап ва ўнг кафтига эгилган ҳолда кресло айлантирилади. Тажрибадан сўнг текширилувчининг ҳаракат иллюзиялари ва ҳимоя ҳаракат сезгилари тасвирланади ва дафтарга ёзилиб борилади.

Тажриба якунида вестнбуляр анализатори тузилиши ҳақидаги билимлар мустахкамланади. унинг ривожлантириш йўллари муҳокама қилинади.

Мавзу: Идрок.

Идрок мураккаб психик жараён бўлиб организмга бевосита таъсир қилиб турган нарса ва ҳодисаларни яхлитлигича онгимизда акс эттиришдур.

Идрок ҳақида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари, бутунлиги, констактлилиги, анланганлиги. Апперцепция, иллюзиялар ҳақида тушунча. идрокнинг физиологик асослари. идрокнинг классификациси. Фазони, вақтни, ҳаракатларни идрок қилиш ҳақидаги билимларни ўзлаштириш идрокнинг ҳаёт фаолиятидаги аҳдмияти, спортдаги ролни очиб беради.

Идрок онгимизнинг бирламчи образидир. идрок туфайли биз милнинг ўзимиздан ташқарида мавжуд бўлган предметларни ҳамда реал воқеа ҳодисаларини акс эттира олиш қобилиятини таъкидлаймиз.

Муҳокама учун саволлар

- 1.Идрок тўғрисида умумий тушунча.
- 2.Идрокнинг нерв физиологик асослари.
- 3.Фазони ва вақтни идрок қилиш.
- 4.Ҳаракатни идрок қилиш.
- 5.Сезги билан идрок ўртасида қандай умумийлик бор ишнингмаксади.

Идрок қилиш шахснинг индивидуал хусусиятлари. қизиқишлари, интилишлари, эътиқодлари ва муносабатларига мувофиқ ҳолда қечиши ва боғлиқлигини кузатиш.

Тажриба 1. Фазони идрок қилиш.

Қўз ўлчови чизгичи ёрдамида фазони идрок қилишни аниқлаш.

Қўз ўлчови чизгичи 1 метрли линейка ва уни бўйлаб суриладиган 2 халқачадан иборат.

Чизгични бир томони сантиметр, миллиметрларга бўлиниб белгиланган. орқа томони эса текис,

Текширилувчи оркаси ўгирилганқўз ўлчови чизгичидан 0,5 метр узоқликда ўтиради. Текширувчи 2 та суриладиган халқаларни, биринчисини 0га, иккинчисини эса ундан 200 мм. узоқ масофага ўрнатади.

Текширилувчининг вазифаси берилган масофани идрок қилиб, уни ёдида сақлаб қолиши ва ўзи чизғични бошқа ерида худди шу идрок қилинган масофани чамалаб белгилаш. Бу тажриба 2 хил усулда олиб борилади. Ҳар бир усул 10 мартадан ўтказилади.

Биричи усул халқачалар орасидаги масофани кўпайтириш орқали, иккинчи усул халқачалар орасидаги масофани камайитириш орқали чамалаш.

Текширилувчи ҳеч бир фаолият билан шуғулланмай вақтни идрок қилиши ва бирор фаолият билан шуғулланиб туриб идрок қилиш керак. Натижалар қуйидаги протоколга ёзиб борилади.

№	200мм (камайитирилган усулда)		№	200мм (купайтирилган усулда)	
	Текширилувчини кўрсатиши (мм)	Хато(m_1)		Текширилувчининг кўрсатиши (мм)	Хато (m_2)

	(хисобида)		(хисобида)		
1	118	2	1	210	10
2	116	4	2	198	2
3	122	2	3	195	5
4	119	1	4	197	3
5	...	...	5	...	...
6	...	...	6	...	...
7	...	...	7	...	...
8	...	...	8	...	...
9	...	...	9	...	...
10	...	...	10	...	...
		$\sum m_1 =$			$\sum m_2 =$
		$M_1 = 2.5$			$M_2 = 3.5$

Берилган жадвал тажрибадан олинган ўртача хатосини чиқаришга имкон беради ўртача хатони чиқаришда кўплик ва камлик белгилар етиборга олинмайди. Бизнинг тажрибамизда ўртача хато қуйдагича топилади. Аввал M_1 топилади сунг M_2 топилади. Улар қуйдаги формула билан аниқланилади.

$$M_1 = \frac{\sum m_1}{10} = \frac{25}{10} = 2,5; \quad M_2 = \frac{\sum m_2}{10} = 3,5$$

Сунг умумий (M) икки серия уртача хатосини топамиз

$$M = \frac{M_1 + M_2}{2} = \frac{2,5 + 3,5}{2} = 3,0$$

Кўз ўлчовчи (В) еса ушбу формула билан аниқланилади:

$$B = \frac{M}{N} = \frac{3}{200} = \frac{1}{66}:$$

Бунда М- ўртача хато; N берилган масофа; Вебер томонидан қабул қилинган кўз ўлчовчи нормаси 1/40 (1 тақсим 40).

Натижада оддий касрнинг махражи 40дан кам бўлса, кўз ўлчови яхши тарақий етган бўлади. 40дан кичик бўлса, унда кўз ўлчови яхши тарақий қилмаган бўлади.

Тажриба 2. Вақтни идрок қилиш.

Онг бўш бўлган ва банд бўлган ҳолатида вақтни идрок қилишни аниқлаш.

Экспериментатор идрок қилиши керак бўлган вақт бўлганини бошлаганлиги ва тугалланганлиги ҳақида сигнал беради .

Текширилувчи ҳеч қандай фаолият билан шуғулланмай вақтни идрок қилиши ва бирор фаолият билан шуғулланиб туриб идрок қилиши керак. Натижалар қуйдаги протоколга ёзиб борилади.

Тажрибанинг бориши	Берилган вақт	Текширилувчининг кўрсаткичлари	Хато
Онг бўш бўлган ҳолатда	5 12		
Онг банд бўлган ҳолатда	5 12		

Жадвалдаги натижаларга асосланган ҳолда вақтнинг идрок қилишда икки хил:

Онг бўш бўлгандаги ва онг банд бўлгандаги кўрсаткичлар ишлаб чиқилади. Талабалар ўтказилган тажриба натижалари таҳлил қилинади ва ёзма шаклида хулосалар чиқарилади.

Мавзу: Тасаввур ва хаёл.

Талабалар қуйидаги саволларни мустақил ўрганади:

Тасаввур ҳақида тушунча. Тасаввурнинг нерв-физиологик тасаввур турлари. Идеомотор актлар. Хаёл жараёни ҳақида тушунча. Хаёлнинг турлари. Хаёлнинг инсон ҳаёти ва ижодий фаолиятида тугган аҳамияти ва бу жараёнларни спорт фаолиятида аҳамияти ҳақидаги жавобларни тайёрлайди.

Муҳокама учун саволлар.

1. Тасаввур ҳақида тушунча.
2. Тасаввурнинг нерв - физиологик асослари.
3. Тасаввур турлари.
4. Хаёл ҳақида тушунча.
5. Хаёлни нерв-физиологик асослари.
6. Хаёлни турлари.

Топшириқ.

Амалий машғулоти орқали талабаларда тасаввур, хаёлни хусусиятларини аниқлаш.

Тажриба. Идеомотор актларни кузатиш.

Олдиндан ип ўтказилган стол тенниси коптокчалари таёрланади. Текширилувчини вазифаси: коптокни ипидан ушлаб, кўлини олдига узатиб чапдан ўнгга коптокни тебратиш машқини бажариш. Сўнгга кўзини юмиб бажарган машқини тасаввур қилиш.

Агар текширилувчини бажарган машқ ҳақида тасаввурлар пайдо бўдса, унда копток ҳақиқатдан ҳам чапдан ўнгга тебраниб бошлайди. Бу ҳодисани талабалар таҳлил қилиб уни сабабни аниқлайди.

Қуйидаги саволларга жавоб беради: сиз ҳаётда идеомотор актлар билан тўқнашганмисиз? Қачон?

Тажриба 6. Ҳаракатларни механик ва логик эсда қолдириш жараёнини текшириш. Тажриба индивидуал олиб борилади. Ҳаракатларни механик эсда қолдириш.

Текширилувчига карточкада ёзилган қуйидаги 10 бетартиб машқларни эсда олиб қолиш ва сўнгга бажариш тавсия этилади.

1. Бошни олдига оғинг - орқага қайтаринг.
2. Чапга эгилинг - оқага қайтинг.
3. Бошни ўнга қаратинг - қайтинг.
4. Чап оёқни букинг - орқага қайтаринг.
5. Ўнга эгилинг - орқага қайтинг.
6. Бошни орқага оғинг - қайтаринг.
7. Ўнг оёқни букинг - қайтаринг.
8. Олдингизга эгилинг - қайтинг.
9. Бошни чапга қаратинг - қайтинг.
10. Орқага эгилинг - қайтинг.

Тажриба 7.

Расмлар ёрдамида таниш жараёнини кузатиш.

Талабаларга 10та ҳар хил спорт турлари бўйича спортчининг маълум бир ҳолатини акс эттирувчи расм кўрсатилади. Талабаларга бу спортчиларнинг ҳолатини 20 секунд давомида идрок қилиб эсда олиб қолишлари таклиф этилади. Шундан сўнг бу расм олиб қўйилиб, худди шу спортчиларни ҳар

бирини уч хил ҳолатда тасвирланган ва ҳар бир ҳолат номерланган расм кўрсатилади. Талабалар шу 30 та расм ичидан аввалги кўрган 10 та спортчининг ҳолатини таниб олишлари ва унинг рақамларини қуйидаги протоколга ёзишлари керак.

Идрок қилинган Ҳолатлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Таниб олинган ҳолатлар номери										
Белги + (тўғри топилган)										
Белги + (нотўғри топилган)										

Сўнгра натижалар вазифа билан солиштирилади ва хатолар ҳисоблаб чиқилади. Хотира жараёнини индивидуал хусусиятларини аниқлаш мақсадида ўтказилган тажрибаларни натижалари қуйидаги умумий протоколга киритилади.

	Тажрибалар номери							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Тажриба натижалари								

Машғулот якунида хотиранинг турлари, асосий жараёнлари бўйича ўтказилган тажрибалардан олинган натижалар асосида график чизилади ва таҳлил қилинади.

Мавзу: Дикқат

Онгни бир нуқтага тўплаб муайян объектга қаратилиши диққат деб айтилади. Диққат шахснинг активлигини ҳамда унинг объектив борлиқдаги предмет ва ҳодисаларга танловчи муносабатини характерлайди. Агар диққат бўлмаса, аниқ мақсадга қаратилган амалий фаолият ҳам бўлмайди. Диққат бошқа психик жараёнлар каби мустақил онг соҳасини ташкил қилмайди. У ҳар бир психик жараён билан биргаликда намоён бўлади ва уни сифат жиҳатидан таъминлаб беради. Шахс диққат билан идрок, тасаввур ва тафаккур қилади, диққат билан эсда қолдиради ва эсга туширади. Диққат ҳар қандай фаолиятимизни доимий йўлдошидир. Шунинг учун диққатнинг инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ҳам бениҳоят катта. Чунки энг содда иш

ҳаракатлардан тортиб то энг мураккаб ишларини ҳам диққатнинг доимий иштирокисиз мутлақо бажариб бўлмайди.

Муҳокама учун саволлар.

1.Диққат ҳақида тушунча.

2.Диққатнинг нерв-физиологик

3.Диққат турлари.

4.Диққатнинг хусусиятлари.

Ишнинг вазифаси.

Диққатнинг асосий хусусиятларини текшириш: кўлами, тақсимланиши кучи.

Тажриба 1. Диққатнинг кўламини ўлчаш.

Диққатнинг кўлами лампочкали тахистаскоп ёрмида ўлчанади. Тахистаскоп экрани 25 катайчадан иборат бўлиб уларни ичида геол шакллар жойлашган. Тахистаскопда электир калити бўлиб ҳар бир 5 катайча уларга уланган. Ҳар бир электр калитини ёқганда экранда 5 тадан геометрик шакл кўринади

Талабаларга дафтарда 5 квадрат чизиб уларни ҳар бирини 25 катайчага бўлиб чиқиш тавсия этилади. Сўнг текширувчи бир зумга (0,07 сек) элит калитини ёқади. Текширилувчиларни вазифаси экранда чиққан шакиллар улар каерда жойлашганлигини диққатга сингдириб чизилган квадратга жойлаштириш. Кетма-кет 5 та калит ёқилди ва 5 та чизилган квадратларга геометрик шакллар белгиланади. Тажриба тугагач тахистаскоп калитлари узокроқ муддатга ёқилиб ҳамда квадратларда текширилувчи жойлаштирган геометрик шалллар сони ҳисоблаб чиқилади (масалан 15 қуйидаги формула орқали диққатнинг кўлами аниқланади.

Агар олинган натижа 25%дан кам бўлса, бунда диққатнинг кўлами ҳисобланади. Натижа қанчалик юқори бўлса бу диққатнинг кўриш тамоили ҳақида далолат беради.

Тажриба 2 Диққатнинг кучини ўлчаш.

Тажриба якама-якка олиб борилади. Талабалар 2 та дан кичик гуруҳга бўлинади ва икки кишига битта рангли доиралар жадвали тузилади. Текширилувчини вазифаси ҳар хил рангли доирачаларни алоҳида ҳисоблаб чиқиш. Текширувчи унинг санаш натижаларини ва қанча мобайнида санаб бўлганини протоколга ёзиб боради. Сўнг уларни алмаштириб текширувчи талабанинг тажрибасини бажаради. Натижада дафтаридаги протоколга ёзиб бўлгач текширилувчи энди бармоғи доираларга қараб чиқади. Бу натижалар ҳам иккала протоколга ёзилади.

№	Ранглар.	Доиралар сони	Синалувчининг кўрсатиши.	Хато.
1.	Қизил.			
2.	Оқ.			
3.	Яшил.			
4.	Ҳаво ранг.			
5.	Қора.			

Вакт=

С=

Шундан сўнг хатолар аниқланадн, натнжалар формулага қўйилиб диққатнинг кучи аниқланади.

$$И = \frac{(С-Б)-100\%}{В}$$

И - диққатнинг кучи

С - умумий доиралар сони

В - вақт

Б - хатолар сони

Чиқадиган натижа канчалик катта бўлса диққат шунчалик кучли бўлади. Тажриба якунида хулоса ва тавсиялар берилади.

Тажриба Диққатнинг тақсимланишини ўлчаш.

Тажриба яккама - якка олиб борилади, Текширилувчига 40 карточка (20та + белгили ва 20та - белгили) тавсия этилади. Текширилувчини вазифаси бир ичида аралаштирилган (+) ва (-) карточкаларини алоҳида ҳисоблаб чиқиш, Бунда синалувчи баланд овоз билан карточкаларнинг хар бирини белгисини айтиб санайди, Масалан +1, +2, -1, -2, -1, +3. +4 ва х.к. Доскадаги протоколга текширувчининг сонларни ҳисоблаш ракамлари ёзилиб борилади.

Белги.	Синалувчининг кўрсатиши.	Хато.
+	1,2,3,5 ,.....	
-	1,2,3,.....	

Йўл қўйилган хатолар ҳисобланади ва уларнинг сони аниқланади. Хатолар сонига қараб диққатнинг тақсимланиши ҳақида хулосалар чиқарилади. Машғулотнинг якунида текширувчига диққатининг хусусиятлари ҳақидаги хулоса ва тавсиялар берилади

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.....	
Мия ва психика.....	
Шахс ва унинг йўналиши.....	
Сезги.....	
Идрок.....	
Тасаввур ва хаёл	
Диққат.....	
Адабиётлар.....	