

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

M.M.Kaxarova, D.A.Muxammadaminova	
Dars samaradorligini oshirishda til o'rganuvchilarning o'zlashtirish jarayonini baholash	538
M.V.Nasridinov	
Buyruq nutqiy aktlarining tilshunoslikdagi ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'liqligi	542
Sh.H.Nuritdinova	
Online english language learning and its promotion	547
M.M.Nurmatova	
Development of intercultural communicative competence	551
M.M.Nurmatova	
The importance of "Face" phenomenon in uzbek and english communication	553
Z.Sh.Pazilova	
Nemis taufen (suvga cho'mish marosimlari) leksik birligining lingvokulturologik tadqiqi	556
D.R.Ubaydullayeva	
Nutq so'zlashda qo'rquvni yengish: sabablar va takliflar	559
Ш.Ё.Усмонова	
Анализ семантики ландшафтных терминов в узбекском и английском	562
языках и особенности их употребления	562
Sh.M.Yusufjonova	
Milliy mentalitet va idiomalar: memis va o'zbek frazalozizmlarining madaniy ta'siri	566
Sh.M.Yusufjonova	
Nemis va o'zbek frazalozizmlarida xalqning dunyoqarashi: madaniyat va tilshunoslik asosida	570
S.A.Yusupova, D.A.Ganiyeva	
Hurmat konsepti va stilistik vositalarning o'zaro uyg'unligi	574
F.B.Abduraximova	
Ingliz va o'zbek tillarida okkazional so'zlarning lingvokulturologik xususiyatlari	577
A.O.Oxunov	
Ingliz tilida wh his-hayajon gaplarining turlari va sintaktik vazifalari	582
D.K.Jumaniyazov	
Developing language skills and cultural competence in english through films	586
Д.Ш.Ибрагимова	
Эффективность использования театрализации в обучении иностранного языка	589
Д.Х.Муротова	
Лингвокультурологическое исследование речевого акта извинения	596
F.B.Abduraximova	
O'zbek va ingliz tillarida affiksatsiya usulida so'z yasaliishining o'ziga xos xususiyatlari	599
Sh.F.Latipov	
Lingvistik bo'shliqni to'ldirishning 6 xil yo'li	604
Г.Т.Галимуллина	
Сопоставительный анализ фразеологических единиц с компонентом драгоценные камни и металлы английского и русского языков во фразеосемантическом поле «Доброта»	608
M.A.Ahundjanova	
Foreign languages and their teaching methodologies	611
F.T.Raximova	
Nutqiy aktlarni ifodalovchi leksik vositalar	615
Sh.Z.Xolmatov	
The history of argots' origin in english speaking countries, Russian and Uzbekistan	618
T.R.Madinakhan	
Kinoyaning kommunikativ-pragmatik xususiyatlari ifodasiga nazariy yondashuvlar	623
Z.A.Qochqorova	
O'zbek va ingliz tillarida "To'y – wedding" mavzusidagi paremiologik birliklarning qiyosiy tadqiqi	628
M.B.Yusupova	
O'zbek va ingliz tillarda evfemizatsiyalashgan maqol hamda matallarda milliy madaniy kod tahlili	633



UO'K: 81`22:811.512.133+811.111

NUTQ SO'ZLASHDA QO'RQUVNI YENGISH: SABABLAR VA TAKLIFLAR**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ: ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ****OVERCOMING FEAR OF PUBLIC SPEAKING: CAUSES AND SOLUTIONS****Ubaydullayeva Durdona Raxmonjon qizi**

Farg'ona davlat universiteti, Chet tillari fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqola notiqlik san'atidagi asosiy muammolar – nutq davomida kuchli hayajon, qo'rquv va o'zini yo'qotib qo'yishning sabablari hamda ularning muqobil yechimlariga bag'ishlangan. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, odamlarning taxminan 77 foizi omma oldida nutq so'zlash qo'rquvidan aziyat chekadi. Bu esa dunyo aholisining to'rtidan uch qismi ushbu muammoga duch kelishini anglatadi. Nutq san'atidagi qo'rquvning kelib chiqishiga bir qator omillar sabab bo'ladi, jumladan, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, auditoriya oldida muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo'rqish va yetarli tayyorgarlikning yo'qligi. Shu bilan birga, psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu muammo nafaqat shaxsiy omillar, balki ijtimoiy muhit va tarbiyadan ham kelib chiqadi. Nutq qilish san'ati ko'pincha vaqt o'tishi bilan o'zlashtiriladigan ko'nikma hisoblanadi. Ushbu maqolada hayajonni boshqarish texnikalari, chuqur nafas olish mashqlari va yaxshi tayyorgarlik orqali bu muammoni yengish usullari yoritiladi. Shuningdek, mavzuga oid o'quv kurslari va treninglarning ahamiyati ta'kidlangan.

Аннотация

Данная статья исследует основные проблемы искусства публичных выступлений, включая сильное волнение, страх и потерю самообладания во время речи, а также предлагает альтернативные решения для преодоления этих трудностей. Согласно исследованиям, около 77% людей страдают от глоссофобии, или страха публичных выступлений. Это означает, что почти три четверти населения мира сталкиваются с этой проблемой напрямую или косвенно. Причины страха публичных выступлений могут включать недостаток уверенности в себе, боязнь неудачи и недостаточную подготовку перед выступлением. Психологические исследования показывают, что эта проблема возникает не только из-за личных качеств, но и под влиянием социальной среды и воспитания. Ораторское мастерство – это навык, который можно развить со временем и практикой. В статье описаны эффективные методы управления волнением, такие как техники глубокого дыхания, упражнения на осознанность и тщательная подготовка. Также подчеркивается важность посещения курсов и тренингов, посвященных ораторскому мастерству.

Abstract

This article explores the main challenges in the art of public speaking, such as intense anxiety, fear, and losing composure during speech delivery, as well as alternative solutions to these issues. Studies show that approximately 77% of people suffer from glossophobia, or the fear of public speaking. This means nearly three-quarters of the world's population are directly or indirectly affected by this problem. The causes of public speaking anxiety can range from a lack of self-confidence and fear of failure to insufficient preparation before delivering a speech. Psychological research indicates that this issue stems not only from individual traits but also from societal influences and upbringing. Public speaking is a skill that can be mastered with time and practice. This article highlights effective strategies to manage anxiety, such as deep breathing techniques, mindfulness exercises, and thorough preparation. Additionally, it emphasizes the importance of attending workshops and training programs dedicated to public speaking.

Kalit so'zlar: notiqlik, so'zlashuv ilmi, uslub, intonatsiya shakllari, nutq rejasi, qo'rquv simptomlari.**Ключевые слова:** ораторское искусство, речевая наука, стиль, интонационные образцы, речевой план, симптомы страха.**Key words:** oratory, rhetoric, style, intonation patterns, speech plan, signs of fear.**KIRISH**

So'z – insoniyat orasidagi muloqot va o'zaro aloqalarni ta'minlashda eng asosiy vositalardan biridir. Insonning so'zlash qobiliyati tufayli u o'z dunyosini anglaydi, boshqalarga anglatadi va bu orqali jamiyatni shakllantiradi. So'z nafaqat aloqa vositasi, balki insoniyatni

birlashtiruvchi, bilimni avlodlarga yetkazuvchi, madaniyat va taraqqiyotni boyituvchi vosita hisoblanadi. So'zlar orqali odamlar o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini, orzu va maqsadlarini ifodalaydi. Insoniyat tarixida so'z va nutqning o'zni beqiyosdir, chunki bu vosita nafaqat axborot almashish, balki ijtimoiy va siyosiy hayotda ham muhim rol o'ynaydi.

Asrlar davomida insoniyat nutq san'ati va notiqlikni o'rganib, takomillashtirib kelmoqda. Dastlabki davrlarda, ayniqsa qadimiy yunon va rim falsafiy maktablarida, notiqlik san'ati keng rivoj topgan. Aristotelning "Ritorika" asari, misol uchun, nafaqat o'sha davrning, balki bugungi kunda ham notiqlikning ilmiy asoslarini belgilab berdi. Shuningdek, zamonaviy davrda ham notiqlik san'ati o'z ahamiyatini yo'qotmagan va ayni paytda ham jahon miqyosida muvaffaqiyatli siyosiy va ijtimoiy liderlar tomonidan qo'llanilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Notiqlik san'ati sohasida ko'plab adabiyotlar mavjud bo'lib, ular notiqlikning asosiy tamoyillari, texnikasi va metodlarini o'rganishda muhim manba hisoblanadi. Qadimgi yunon adabiyotidan boshlab, bugungi kungacha ko'plab olimlar notiqlik san'ati bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. Misol uchun, Aristotelning "Ritorika" asarida nutqning tuzilishi, uning qanday qilib maqsadga erishishini tushuntirib beradi. Unda, ayniqsa, intonatsiya va tana tili muhim omillar sifatida ta'kidlanadi.

Shuningdek, Alfred Ayresning "Nutqning asosiy jihatlari" asari notiqlikni o'rganishda ahamiyatli manbalardan biridir. Ushbu kitobda notiqlikning intonatsiya, to'xtashlar, tana harakatlari va boshqa vositalardan qanday unumli foydalanish kerakligi haqida keng ma'lumotlar berilgan. Ayresning fikriga ko'ra, nutq faqat so'zlardan iborat emas, balki odamning barcha harakatlari, mimikasi va tana tili ham nutqning samaradorligini oshiradi. [2,57]

O'zbek adabiyotida esa taniqli jurnalist Rahimboy Jumaniyozovning "Notiqlik san'ati" kitobi bu borada muhim ahamiyatga ega. Jumaniyozov o'z asarida nafaqat notiqlikning psixologik aspektlariga, balki tinglovchilar bilan muloqot qilishning turli usullariga ham to'xtalib o'tadi. Jumaniyozovning asarida ta'kidlanishicha, notiqlik faqat bilimni oshirish vositasi emas, balki o'zini ifodalash va jamiyatda o'z o'rnini topish uchun zaruriy qobiliyatdir. Shuningdek, u o'z kitobida nafaqat nazariy yondashuvlarni, balki amaliy mashqlar va testlarni ham keltirib o'tgan, bu esa kitobni o'qiyotganlarni yanada chuqurroq tushunishga va yodda saqlashga yordam beradi. [1,97]

NATIJA VA MUHOKAMA

Notiqlik san'ati omma qarshisida ravon va ta'sirchan nutq so'zlashni o'z ichiga oladi. Biroq, bu qobiliyatni rivojlantirish, odatda, ko'p mehnat va vaqt talab qiladi. Bunday mahoratni egallashda eng katta to'siq esa ko'pincha glossofobiya – omma oldida gapirishdan qo'rqish bo'lib, bu holat bir necha simptomlarga ega. Bunday simptomlar orasida yurak urishining tezlashishi, qaltirash, terlash va boshqa psixologik va fiziologik o'zgarishlar mavjud.

Glossofobiya va boshqa ruhiy holatlarni yengish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- Nutq rejasini tuzish: Nutqning asosiy fikrlarini aniq va tartibli ravishda belgilash. Bu rejada nutqning muhim qismlarini ajratib ko'rsatish zarur.

- Tana tili va mimika: Nutq jarayonida tana tilini to'g'ri ishlatish, qo'l harakatlari va mimikani muvofiqlashtirish. Bu tinglovchilar bilan yanada samimiy va ishonchli aloqani yaratadi.

- Mashqlar qilish: Nutqni yodlash o'rniga, uni mantiqiy ravishda qayta ifodalash, qiyin so'zlarni talaffuz qilish bo'yicha mashqlar bajarish muhim.

- Hayajon ustidan nazorat: Nutqdan oldin fikrlaringizni aniq bayon qilish uchun ko'ngilochar va osoyishta faoliyatlar qilish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, nafaqat so'zlar, balki tana tili – qo'llar, mimika va ko'zlar – ham notiqlik san'ati uchun juda muhimdir. Psixologlarning fikricha, odamlar sizning tashqi taassurotingizni, xatti-harakatlaringizni va ko'zlangan niyatlaringizni tana tilidan ko'ra yaxshiroq anglashadi. Shu sababli, notiq nafaqat so'zlar bilan, balki tana tili va mimika orqali ham ta'sir o'tkazadi. Tana tili, ayniqsa, notiqning o'ziga ishonch hosil qilishi, tinglovchilarda esa unga ishonch uyg'otishi uchun juda muhim vosita hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, notiqlik san'ati – bu insonni nafaqat so'zlashma mahorati, balki uning tana tilini va psixologik jihatlarni to'g'ri tushunish qobiliyati orqali ham rivojlanadi. Nutq san'ati nafaqat o'zingizni boshqalarga to'g'ri va ishonchli tarzda ifodalashni, balki jamiyatda muvaffaqiyatli

TILSHUNOSLIK

bo'lishni ta'minlaydi. Notiqlik san'atini o'rganish va rivojlantirish har qanday og'ir va qo'rqinchli ko'ringan jarayonni o'z yo'liga solishga imkon beradi. Bu jarayon bir oz vaqt va mehnatni talab qiladi, ammo muvaffaqiyatni ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bekmirzayev Norqul. Nutq madaniyati va notiqlik asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi, 2007. – 103 b.
2. Alfred Ayres. The essentials of elocution. – New York and London: Funk&Wagnalls company, 1997. – 57 p.
3. Ларошфуко.Ф. Мемуары Максими. – Москва, 1993 – 93 с.
4. Делёз Ж. Венера в мехах. – Москва, 1992. – 193 с
5. www.ahaslides.com
6. www.kun.uz