

hollarda o'xshatishlardan ustalik bilan foydalanish hamda nutqning oddiy va barcha uchun tushunarli darajada bo'lishidir.

Nutqning ta'sirchanligini oshirishning muhim jihatlaridan yana biri – bu har qanday mavzuda ravon va uzluksiz gapira olishdir. Uzluksizlik ba'zan mavzudan chalkashish yoki tayyorgarliksiz nutq so'zlayotganda zarur bo'ladi. Fikrni bayon etish vaqtida bexosdan uzilish bo'lishi yoqimsiz holat albatta. Bunday holatda notiq hayajonga berilmasdan o'z nutqini uzluksiz davom ettirishi zarur.

Nutqni rejalashtirishda quyidagi tamoyillardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xususan, nutqning kirish qismida tinglovchini fikrning qaratilayotgan mavzusiga tiqqatini jalb etish lozim. Bayon etilayotgan fikr umumiy va aniq maqsadlarga ega bo'lishi, ishtira olish, harakatga undash, ma'lumot berish, qiziqtirish va taassurot qoldirish talab etiladi.

Fikrni bayon etishda butun chiqish asosiy fikrga qaratilishi lozim. Agar auditoriya notanish bo'lgan hollarda tinglovchiga ta'sir o'tkazishga xalaqit beradigan ishonchsizlik va rasmiylik to'siqlarini yo'q qila olishi va auditoriyaning diqqatini torta olishi kerak. Buning uchun tabiiy va ishonchli ohang, erkin harakat, zarur joyda pauzaga ega bo'lish hamda hissiy emotsionallik zarur. Bundan tashqari, tinglovchilarga savollar berish orqali ularning xayolini jamlash, tayanch tushunchalarga urg'u berish, ularni baland yoki past ovozda pauza bilan talaffuz qilish, auditoriyaga qiziqarli fikrni va'da qilish, jumladan, "Endi men sizlarga bir voqeani aytib beraman" yoki "Etibor bering!" kabi jumladan foydalanish samara beradi.

Yana bir muhim jihat – nutq jarayonida so'zlarni o'z o'rnida, o'z mazmunida ishlata olishdir. So'z – nutq madaniyatining asosiy xomashyosidir. Agar so'z o'z o'rnida va mazmunida ishlatilmasa, uning qudrati va ta'sir kuchi asta-sekin susayadi. So'zni ma'nosiga e'tibor bergan holda qo'llash, mavzuga mos tarzda talaffuz qilish nutq madaniyatining muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Buyuk shoir va mutafakkir Alisher Navoiy so'zning qudrati va mazmun-mohiyatiga baho berar ekan:

– "Ma'dani inson gavhari so'zdurur,
Gulshani odam samari so'zdurur.
Ham so'z ila elga o'limdan najot,
Ham so'z ila topib o'lik tan hayot" – deya ta'rif keltirgan edi.

Anglash mumkinki, so'zga qanday yondashishdan qat'iy nazar, u har qanday muloqot jarayonida nutqning asosini tashkil qiladi. Faqatgina bu asos notiq tomonidan jilolansa va o'z o'rnida qo'llanilsagina, so'z faqatgina ashyoviy asos bo'lib qolmay, balki, qudratli kuchga aylanib, tinglovchini o'ziga qarata oladi.

Nutqning ta'sirchanligini oshirish bevosita notiqning shaxsiga, madaniyatiga, so'z va harakatlardan mohirona foydalana olishiga bog'liq. Shuningdek, notiqning nutqdagi fikr va dalillarga o'z shaxsiy qarashlari va munosabatini bildirishi ham muhim. Shu bilan birga, notiqning aniq dalillar bilan gapirishi ham nutqning ishonchliligi va salohiyatini oshirishga

xizmat qiladi. Nutqning bir maromda bo'lishi, tinglovchilar soniga qarab ovoz past yoki baland ovozda jaranglashi va ta'kid bilan so'zlash lozim. Ishlatiladigan jumlar imkon qadar barcha uchun tushunarli va sodda bo'lishi, sohaga yoki auditoriyaga notanish bo'lgan so'zlar, qiyin talaffuz qilinadigan atamalar ishlatilmasligi maqsadga muvofiqdir

Fikrni bayon qilayotganda notiq o'zini erkin tutishi, uyalish, tortinish kabi holatlardan yiroq bo'lishi muhim shartlardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, nutq davomida ortiqcha harakatlar va imo-ishoralardan saqlanish zarur bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, nutq shunday jarangli ifodalanishi kerakki, tinglovchi qalbini zabt etishi natijasida unda notiqqa nisbatan ishonchi ortishi, uni ko'pni ko'rgan, bilimli inson deb tan olishdan boshqa chorasi qolmasligi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. N.G'oyibov. Notiqlik san'ati. Toshkent-2012
2. A.Ortiqov. Nutq madaniyati va notiqlik san'ati. Toshkent-2002

YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGI

Ismoilova Zuhra Hamid qizi
Shavkatova Bahriniso Shavkat qizi
UrDU Jismoniy madaniyat talabalari

Annototsiya: *Yillik tayyorgarlik samaradorligi asosan mashg'ulot jarayonining tashkil qilinishiga bog'liq. Har bir yillik mashg'ulot uchta tsikldan iborat bo'ladi. Har bir tsiklning o'ziga qo'yilgan vazifalari bor. Qo'yilgan vazifalarni samarali hal qilish mashg'ulot jarayonining tuzilishiga bog'liq.*

Kalit so'zlar: *Tskil, mashg'ulot, davr, jismoniy tayyorgarlik, mashq.*

Annotation: *The effectiveness of annual training mainly depends on the organization of the training process. Each annual training consists of three cycles. Each cycle has its own tasks. The effective solution of the assigned tasks depends on the structure of the training process.*

Key words: *Tskil, training, period, physical training, exercise.*

ASOSIY QISM

Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biri. Yil davomidagi tayyorgarlik—bu sportchi mashg'ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o'tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanishi uchun ajratadi. Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari. Hozirgi vaqtda, yengil atletikada yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (noyabr-aprel), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishqi tayyorgarlik – 3 oy (noyabr-yanvar); qishqi musobaqalashuv – 1 oy (fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel).

Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentyabr).

O'tish davri, odatda, 3-4 hafta davom etib, oktyabr oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tez yurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan. Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarining tadqiqotlari va