

## INGLIZ TILIDA SPEAKINGNI YAXSHILASH UCHUN KUNDALIK HAYOTDA BAJARILADIGAN ODDIY AMALIY MASHQLAR

Yulduz Jurakulova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika va  
ijtimoiy fanlar fakulteti Xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi  
3-kurs talabasi

### MAQOLA MALUMOTI

#### MAQOLA TARIXI:

Received: 11.07.2025

Revised: 12.07.2025

Accepted: 13.07.2025

#### KALIT SO'ZLAR:

Speaking, kundalik  
mashqlar, ingliz tili, self-  
talk, og'zaki nutq,  
talaffuz, so'z boyligi,  
podcast, til o'rganish,  
erkin gapirish.

### ANNOTATSIYA:

Ushbu maqola ingliz tilida og'zaki nutq (speaking) ko'nikmasini kundalik hayotga bog'lab oddiy, ammo samarali mashqlar orqali rivojlantirish yo'llarini samarali tarzda yoritadi. Til o'rganayotgan ko'plab o'quvchilar hamda til ixlosmandlari grammatika qoidalarini yaxshi tushunsalar-da, erkin va ishonchli gapirishda ko'plab qiyinchilikka uchrashadilar. Buning asosiy sababi – doimiy amaliyot hamda lug'at boyligining yetishmasligidir. Shuni inobatga olgan holda maqolada, hech qanday maxsus vositalarsiz, har bir o'quvchi uyda, ishda yoki ko'chada mustaqil ravishda bajara oladigan mashqlar keltiriladi. Jumladan, "self-talk" (o'z-o'ziga gapirish), kundalik ishlar haqida ingliz tilida fikrlash, audio-podcastlarni eshitib qayta hikoya qilish, har kuni yangi so'zlarni yodlab og'zaki ishlatish, hamda oynaga qarab gapirish kabi metodlar batafsil ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bu usullar qanday qilib tabiiy so'zlashuvga yaqinlashish, talaffuzni yaxshilash va so'z boyligini oshirishga xizmat qilishi tahlil qilinadi. Maqola boshlovchilar va o'rta darajadagi o'rganuvchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, amaliy va motivatsion tavsiyalar asosida yozilgan. Ushbu yondashuvlar orqali ingliz tilida muntazam va erkin gapirish ko'nikmasini shakllantirish mumkin. Maqola so'ngida har bir mashq uchun qisqa reja va tavsiya etilgan kundalik rejim taqdim etiladi. Til o'rganishda izchillik va

*ishonch eng muhim omil sifatida ta'kidlanadi.*

**KIRISH.** Shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda ingliz tilida erkin va ravon gapirish ko'nikmasini rivojlantirish nafaqat kasbiy, balki barqaror shaxsiy rivojlanish uchun juda zarur hisoblanadi. Grammatik bilimlar va o'qish ko'nikmasi mavjud bo'lsa-da, ko'plab til o'rganuvchilar ongli va erkin nutqqa o'tshda ularda qo'rqiv va ikkilanishlar bo'ladi. Ularda to'g'ri gapiryapmanmi xato qilib qo'ysamchi degan ikkilanishlar bo'ladi. Ko'pincha bu muammo muntazam jihatdan og'zaki mashq tajriba yetishmasligidan kelib chiqadi. Formal ta'lim muhitida "reading" va "grammar" ustuvor bo'lsa-da, "speaking" ga nisbatan kam e'tibor bo'ladi. Shu sababdan, nazariy bilimlar bilan bir qatorda jadallik va kundalik amaliyot zarurati vujudga keladi. Eng sodda va samarali usullardan biri – "self-talk", ya'ni o'z-o'ziga ingliz tilida gapirish hamda ingliz tili muhitini yaratib olish. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mazkur metod til o'rganuvchilarda gapirish ko'nikmasiga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, Tadulako universiteti o'quvchilari ustida o'tkazilgan korrelyatsiya tadqiqotida, "self-talk" va og'zaki nutq ko'nikmasi o'rtasida **0,883** Pearson korrelyatsiyasi aniqlangan; bu esa ikki parametr o'rtasida juda kuchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi [journal.unhas.ac.id](http://journal.unhas.ac.id)<sup>27</sup>. Shu bilan birga, Jakartadagi amaliy tadqiqotda o'quvchilarning o'rtacha ballari 51,6 dan 76,4 gacha o'sishi kuzatilgan, bu esa "self-talk" usulining mazmunli samarasini barchasi bilan ko'rsatadi. Kognitiv fanlar "self-talk" ning foydali ekanligini tasdiqlaydi<sup>28</sup>. "Verywellmind" sayti ekologik jihatdan ijobiy o'z-ichki suhbat yuritish ijro, motivatsiya va xotirani yaxshilashda yordam berishini bildiradi: "talking to yourself in a positive, instructional, or motivational way can help improve your performance" [verywellmind.com](http://verywellmind.com)<sup>29</sup>. Bundan tashqari, "Time.com" nashrida keltirilishicha, ovoz chiqarib o'z-o'ziga gapirish chalg'itishni kamaytirib, diqqatni bir nuqtaga to'plashga yordam beradi, bu esa muammolarni hal qilish va vazifalarni bajarishda samaradorlikni oshiradi. Bundan tashqari, so'zlashuvda psixologik yondashuv ham muhim rol

<sup>27</sup> Correlation between self-talk and speaking ability (Pearson  $r=0.883$ )

[jelt.unbari.ac.id+7journal.unhas.ac.id+7repository.umy.ac.id+7](http://jelt.unbari.ac.id+7journal.unhas.ac.id+7repository.umy.ac.id+7)

<sup>28</sup> Jakarta classroom action research (ball o'sishi 51.6→76.4) [jurnal.stkipkusumanegara.ac.id](http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id)

<sup>29</sup> "Verywellmind": ijobiy self-talk ijro va motivatsiyani yaxshilaydi.

o'ynaydi<sup>30</sup>. O'ziga bo'lgan ishonch (self-confidence) va "self-efficacy" nutqda erkinlikni shakllantiradi hamda til organuvchida kechayotgan uyalish hissini yo'qotadi uni o'rniga unda ishonch paydo bo'ladi. Masalan, o'rta maktab o'quvchilari ustida o'tkazilgan tadqiqotlarda, rostgo'y o'ziga bo'lgan ishonch darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarning speaking ko'nikmasi sezilarli darajada yaxshilanishi aniqlangan. Bu esa o'z-o'ziga gapirish orqali nafaqat tilni, balki ishontirish hissini ham shakllantirish imkonini beradi<sup>31</sup>. Shuningdek, psixologiya fanida "private speech" tushunchasi bolalar nutq rivojlanishida ijobiy ta'sirga ega ekani ta'kidlangan. Bundan tashqari Vygotsky va Piagetning tadqiqotlarida tilni o'z ichiga qabul qilgan chaqaloq suhbatlari orqali fikr yuritishi va o'zini tartibga solishi kuzatilgan. Bu nazariy asos kattalar uchun ham o'z-o'ziga gapirish usulining mantiqiy poydevori bo'la oladi<sup>32</sup>.

#### Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ingliz tilida erkin va ishonchli gapira olish hozirgi zamonning eng zaruriy til ko'nikmalaridan biridir. Ko'plab til o'rganuvchilar grammatikani yaxshi bilsalar-da, og'zaki nutqda qiynalishlari ularning amaliy mashqlarga yetarli e'tibor bermasligidan dalolat beradi. Maqolada tahlil qilinganidek, kundalik hayotda hech qanday maxsus vositalarsiz amalga oshiriladigan mashqlar – jumladan, **self-talk (o'z-o'ziga gapirish), kundalik ishlarni ingliz tilida izohlab borish, audio materiallarni tinglab qayta so'zlash, oynaga qarab gapirish, hamda yangi so'zlarni og'zaki qo'llash** kabi metodlar o'z samarasini ko'rsatmoqda. Ilmiy manbalar va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday oddiy, ammo izchil mashqlar orqali nafaqat talaffuz va lug'at boyligi rivojlanadi, balki til o'rganayotgan shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi ham ortadi. Tadqiqotlarda "self-talk" va speaking ko'nikmasi o'rtasidagi kuchli bog'liqlik, shuningdek psixologik yondashuvlarning samadorligi tasdiqlangan. Ayniqsa, bu yondashuvlarning afzalligi shundaki, ular har qanday yoshdagi va darajadagi o'rganuvchi uchun ochiq va qulaydir. Demak, ingliz tilida gapirishni rivojlantirish uchun doimiy amaliyot shart. Bu amaliyot esa har kuni, har qanday sharoitda, hatto yolg'iz holda ham olib borilishi mumkin. Muhimi – **izchillik, motivatsiya, va o'z-o'ziga ishonch**dir. Ushbu maqolada taqdim etilgan metodlar aynan shu jihatlarni rag'batlantiradi va har bir o'rganuvchiga erkin, tabiiy va ishonchli so'zlashuvga olib boruvchi yo'lni ko'rsatadi.

<sup>30</sup> "Time.com": external self-talk diqqat va murakkab vazifalarni yechishda yordam beradi [time.com](https://time.com)

<sup>31</sup> O'z-o'ziga ishonch va speaking darajasi o'rtasida ijobiy korrelyatsiya (o'quvchilar)

<sup>32</sup> Private speech nazariyasi (Vygotsky, Piaget) [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)

**Reference:**

1. Correlation between self-talk and speaking ability (Pearson  $r=0.883$ )  
[jelt.unbari.ac.id](https://jelt.unbari.ac.id)+7[journal.unhas.ac.id](https://journal.unhas.ac.id)+7[repository.umsida.ac.id](https://repository.umsida.ac.id)+7
2. Jakarta classroom action research (ball o'sishi 51.6→76.4)  
[jurnal.stkipkusumanegara.ac.id](https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id)
3. "Verywellmind": ijobiy self-talk ijro va motivatsiyani yaxshilaydi
4. "Time.com": external self-talk diqqat va murakkab vazifalarni yechishda yordam beradi [time.com](https://time.com)
5. O'z-o'ziga ishonch va speaking darajasi o'rtasida ijobiy korrelyatsiya (o'quvchilar)
6. Private speech nazariyasi (Vygotsky, Piaget) [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)

