

## YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOTLARNING ASOSIY VOSITALARI VA METODLARI

*Ilmiy rahbar: I.Yo'ldashev PhD dotsent,  
Farg'ona davlat universiteti jismoniy  
madaniyat fakulteti dekani.*

**Isaqova Sohobaxon Mahmudzoda**  
*Farg'ona davlat universiteti  
magistratura bo'limi jismoniy tarbiya va  
sport mashg'ulotar nazariyasi 2-kurs  
21.02 guruh magistranti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola yosh yengil atletikachilarni texnikasi va taktikasiga qarab olib borayotgan mashg'ulotlar, berilayotgan mashqlarni bajarish jarayonida qo'llab kelayotgan vositalari va metodlari haqida fikr yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *yengil atletika, metod vosita, texnika, taktika, yugurish, o'qitish, ko'nikma, mashq, mashg'ulot, sport.*

### KIRISH

Yangi yoki shakllangan ko'nikmalarni uzoq vaqt egallash, o'rganish (o'qish) deyiladi. Inson faoliyatining o'sishi, samaradorligi, uning tabiiy o'sish jarayonida ro'y bermaydi, balki uning tevarak-atrof bilan, real dunyo to'qnashishi oqibatida ro'y beradi. O'qish – o'rganishni insonning kamolga yetish va jismoniy o'sish jarayoni hamda instinktiv xatti-harakatidan farqlash kerak. Ko'nikma harakatchanlik diapazoni har xil mashqlarda bir xil emas. Masalan, sprinterning quyi startida u kam, shuningdek, to'liq harakat qilinmagan holda harakatlar buziladi. Yugurishda diapazon ancha keng: 10 m/s ga yugurish ham, 5 m/s ga yugurish ham yugurish deyiladi. Ko'nikma harakatchanligi haqida aytilganlardan kelib chiqadiki, o'qitish va maxsus mashg'ulotlarga mo'ljallangan asosiy mashqlar harakatchanlik diapazoni imkoniyatlaridan kelib chiqib tanlanadi.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rganish va unda mukammallikka erishish mashg'ulot jarayonining asosiy qismini tashkil qiladi. Yengil atletika ayrim turlari o'qitish texnikasi umumiy asoslari quyida bayon qilinadi. Ulardan asosiysi-o'rganilayotgan texnika usuli va u haqida tasavvur hosil qilish, to'g'ri harakatlarni amalda egallash, bajarishni baholash, xatolarni aniqlash va to'g'rilash.

1. O'qitish metodi. Sport texnikasini o'qitishda o'qituvchi uch asosiy usuldan foydalanadi: tushuntirish, ko'rsatish, bevosita jismoniy yordam. Bu usullarning asosiy vazifasi - to'g'ri tasavvur hosil qildirish, harakatni egallashga yordam berish, jismoniy va ruhiy kuchni namoyish etishga o'rgatish, xatolarni ko'rsatish va to'g'rilash.

2. Og'zaki usul metodi. Sport texnikasini o'qitishda so'zning roli juda katta. U harakatni tushunish, u haqida uning xarakteri, yo'nalishi va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish, uni tushuncha hosil qilishga yordam beradi.

Amaliy mashg'ulotlar vaqtida o'quvchi bajargan u yoki bu harakatlarni og'zaki tushuntirish jarayoni muhim rol o'ynaydi. O'qitishning boshida qisqa va aniq tushunchalar beriladi. Sport texnikasini o'zlashtirish bo'yicha chuqur tushuntirish qilinadi, iloji boricha ko'proq detallar qamrab olinadi.

3. Ko'rgazmali qurollar bilan ta'minlash metodi. Sport texnikasini o'qitishda ko'rsatib berish (namuna ko'rsatish) muhim ahamiyatga ega. Namuna ko'rsatishni kuzatar ekan, o'quvchi sport texnikasini, mashqni bajarishdagi qiyinchiliklarni to'liq tasavvur qiladi.

Odatda mashqlarni o'qituvchi yoki texnikani yaxshi o'zlashtirgan o'quvchi ko'rsatib beradi. Shuningdek, kinofilmlar, kinogrammalar, plakatlar, fotosuratlar, rasmlar namoyish qilish mumkin.

4. O'qituvchining bevosita yordam ko'rsatish metodi. Sport texnikasiga o'qitishda (o'rganishda) o'qituvchi o'quvchiga talab qilingan holatni egallashi yoki kerakli harakatlarni bajarishda yordam berishi mumkin. Bu vaqtda sportchida kinematik sezgilar asosida texnika haqida tasavvur hosil bo'ladi (mustaqil bajarishdagiga yaqin).

Kinematik sezgilari (muskullar, bo'g'imlar, teri) o'rganilayotgan harakatni yaxshi tasavvur qilishga, texnika elementlarini samarali o'zlashtirishga imkon beradi.

5. Mashqlarni amaliy bajarish metodi. Mushaklar tasavvurini harakatga keltirib o'quvchi sport texnikasini egallaydi. Bunga turli usullar, metodlar, eng avvalo mashqni to'liq bajarish va qisman bajarish bilan erishiladi. O'qish, bajara olish va o'qitish o'rtasida kuchli bog'liqlik bor. Plastiklik, moyillik, o'qish va o'rganishga qobiliyatlilik kabi o'qitish shartlari sistematik tarzda amalga oshiriladi va rivojlantiriladi. Bu rejalashtirilgan ko'rsatma va topshiriqlar yordamida amalga oshiriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshqa o'qituvchilar kabi o'zining asosiy vazifasini o'qitish, o'rgatish, o'quv jarayonini nazorat qilish, boshqacha qilib aytganda, o'sib kelayotgan avlodni o'qish san'atiga o'qitishda deb bilishi kerak.

O'qitishning muvafaqqiyatini ta'minlovchi ko'nikma va qobiliyatlarning asosiy kriteriyalarini ko'rib chiqishda harakatli o'qitishning muvafaqqiyati yoki muvafaqqiyatsizligiga ta'sir ko'rsatuvchi ayrim o'rinlar ajratib olinadi. Unday muvafaqqiyat kafolati o'quvchilarning qabul qilish qobiliyati, ularning moslashishi, o'quvchilarga bilim, ko'nikma, qobiliyat samaradorligi, mashqlar va mashg'ulotlar xarakteri o'quvchilarning xotirasi, fikr doirasi sanaladi. Shunday qilib, harakatli o'qitishning muvafaqqiyati nafaqat o'qituvchi va o'qitishga, balki o'quvchilarning qobiliyati, o'qishga intilishi va qiziqishiga ham bog'liq.

Harakatli ko'nikmalarni o'qitish jarayonida sensor, intellektual va his hayajon o'rinlari, shu bilan birga o'qitish sifatiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatuvchi ma'lum bir

iroda jihatlarini ko'zga tashlanadi. Yengil atletikada eng yaxshi natijaga erishish uchun shug'ullanuvchilarni tanlangan turi bo'yicha mukammal texnikaga o'rgatish shart. Texnikani o'rganish jarayonida iroda hamda harakatni tez bajarayotib muskul zo'riqishiga va o'z vaqtida muskullarni bo'shashtirishga o'rgatish juda muhim.

O'qitishning bu tomoni yengil va qiyin shartlarni qo'llash, hatto boshlang'ich ta'limda ham og'ir mashqlarni bajarishdan qo'rqmaslikda muvaffaqiyatli bo'ladi. Bundan tashqari musobaqa usulidan keng foydalanish kerak. Texnikani egallashning jismoniy asosi bir xil mashqni takrorlash natijasida shartli reflektor talab qilingan mashqni bajarishga mo'ljallangan nerv sistemasi jarayonlari shakllanishi sanaladi. Harakat ko'nikmasi bir qator muhim xususiyatlarga ega. Birinchidan harakatning asab-muskul koordinatasini avtomatlashtirish jarayoni, organizmning shu sistema bilan bog'liq vazifalari. Ikkinchidan, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadini bajarishga, o'z harakatlarini nazorat qilishga qaratilgan irodasini boshqara olishi. Uchinchidan bir xil mashqni qat'iy, uzluksiz, kerak bo'lsa, to'xtovsiz bajara olishi. Nihoyat, to'rtinchidan, sportchining harakatchanligi. Sportchi odatiy harakatni tezlashtirishi yoki kamroq kuch sarflashi, amplitudani kamaytirishi yoki ko'paytirishi, uni o'zgaruvchi tashqi sharoitga moslashtira oladi. Buning hammasi harakatchanlik ko'nikmasi diapazonida qilinadi. Yengil atletikachining funksional qobiliyatini aniqlovchi yuqori chegara - bu maksimal kuch eng yuqori tezlik, eng yuqori chastota, harakatning eng katta amplitudasi chegarasidir. Pastki chegara harakatning asosiy qurilishi, texnikani saqlagan holda iroda va muskul kuchlarining minimal darajasidir.

6. Mashqni to'liq bajarish metodi. Bu usul shug'ullanuvchida shaxsiy imkoniyatlarga mos kelgan harakat ko'nikmalarini hosil qiladi, jismoniy va iroda sifatlarini to'liq namoyish qilishga o'rgatadi. Murakkab texnikali mashqni to'liq o'rganish metodida, avval o'rganilayotgan harakatni asl negizini o'zgatirmagan holda soddalashtirish kerak. Nayza joyida turib yoki yugurib kelib otilsa ham uloqtirish uloqtirish bo'lib qolaveradi, faqatgina harakat murakkabligi o'zgaradi. O'rganish mashqni birmuncha soddalashtirilgan holatda bajarishdan boshlanadi. So'ngra mashq sekin-asta murakkablashib boradi. Yengil atletika turlari o'ziga xosligidan kelib chiqib, har bir turning o'z murakkab mashqlari davomiyligi o'rnatilgan(qabul qilingan). Bunda yengil atletikaning har xil turlari texnikasi bir xilda soddalashtirilmaydi. Uloqtirishda bunga yugurish, sakrash, burilishni qisqartirib erishiladi. Joyida turib uloqtirish ham soddalashtiriladi. Balandlikka sakrashda hamma qismlar qoladi, faqat murakkab harakatlar olib tashlanadi. Bu holatdagi birinchi mashq uzoqdan yugurish bilan bajariladigan elementar sakrash.

Yugurishga o'rgatish o'ziga xos. Yugurishdagi harakatlar shu qadar tabiiy va insonga xoski, ular soddalashtirishga muhtoj emas. Shuning uchun yugurish texnikasi mashqni to'liq bajarish metodi bilan o'rganish mumkin. Birinchi mashq uncha katta bo'lmagan tezlikda yugurish bo'ladi. Keyingi mashq harakat amplitudasini o'stirish, to'liq natijalarga erishish maqsadida har xil tezlikda yugurishdan iborat.

Mashqni qisman bajarish metodi o'rgatish, to'g'rilash (tuzatish) mukammallashtirish va butunning alohida qismlari, elementlarini birlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bu holatda o'quvchi to'liq harakatni bajarishni to'xtatadi va qaysidir harakat elementini to'g'ri bajarishni o'rganadi. Alohida element o'zlashtirilgandan keyin u butun harakat bilan bog'lanadi. Buning uchun o'quvchi to'g'rilanishi kerak bo'lgan elementga e'tibor qaratib to'liq harakatni qayta bajaradi. Alohida o'zlashtirilgan harakat strukturasi o'zgartirilmagan holatdagina to'liq harakatga butunlay uyg'unlashib ketadi. Qisman va to'liq mashq bajarish metodlari bir-birini to'ldiradi. O'qitish jarayonida ular navbatma-navbat qo'llaniladi.

7. Sport texnikasini o'rgatish metodi. Sport texnikasiga o'qitish jarayonida mashqlarni boshlang'ich amalga oshirish va to'g'ri bajarishga yordam beradigan metodlar va usullar qo'llaniladi. Bu uslub va usullar o'rganilayotgan harakatlar bajarilishi sharoitlarini yengillashtirishga asoslangan snaryadlar vaznini kamaytirish, to'siqlar balandligini pasaytirish, masofani qisqartirish va boshqalar. Yengillashtirish vaqtincha bo'lishi kerak. Aks holda, to'g'ri bo'lmagan ko'nikmalar hosil bo'lib qoladi. Harakatlarni boshlang'ich, to'g'ri bajarish va xatolarni to'g'rilashda o'rganilgan harakatlarni sekin bajarish ahamiyatga ega. Boshlang'ich bajarish to'g'riligiga o'qituvchi harakatni sekin bajarib ko'rsatgan paytda o'quvchi u bilan birgalikda takrorlasa erishiladi.

O'qitishning boshida ko'pincha alohida tushuntirish va ko'rsatish (bajarish) uslubi qo'llaniladi. Bir holatni qisqa tushuntirish uni o'quvchi tomonidan bajarilishi bilan almashinadi. Keyin yana yangi holat tushuntiriladi va yana bajariladi. Bu holat butun harakat bajarilguncha davom etadi. Soddalashtirilgan sharoitdagi sport texnikasi yoki uning alohida qismlariga tegishli taqlidiy mashqlar nafaqat boshlang'ich sportchilar, balki sport ustalari uchun ham foydadan holi emas. Ularni talab qilinayotgan harakatlar oddiy sharoitda amalga oshirilayotgandek bajarish kerak. Taqlidiy mashqlarni bajarishda diqqat e'tibor harakatning to'g'riligiga qaratiladi. Bajarishning to'g'riligi har xil tashqi omillar (ta'sirlar, mo'ljallar) bilan yengillashtirilishi mumkin. Eng avvalo, bu (mo'ljal, ta'sir) omillar harakat yo'nalishi va amplitudasidir (tuproqdagi har xil chiziqlar (liniya), o'qituvchi to'siq ustida ushlab turgan ro'molcha va hokazolar). Yo'lakchada mo'ljallarning o'rnatilishi qadamlar uzunligi va chastotasini o'zgartirishga yordam beradi (qadamlar ritmikligiga erishishga).

Sport texnikasini o'rganishda boshqa usullardan ham foydalaniladi. Bunga bir harakatni yaxshiroq bajarish uchun boshqa bir harakatni vaqtincha kiritib turishni misol qilishimiz mumkin (masalan, disk uloqtirish texnikasini o'rganishda burilishni ko'zlarni yumib amalga oshirish taklif qilinadi). Ko'zni yumish aylanish vaqtida muvozanat saqlashda vestibulyar apparatni rolini oshiradi. Ortiqcha mushaklar zo'riqishsiz, erkin bajaradigan sport mashqlarini o'qitish usullariga to'xtalamiz. Bunga eltadigan asosiy yo'l harakatlarni kamroq kuch bilan bajarish, kuchni sekin eng yuqori darajaga oshirishdir. Sport texnikasini egallayotib shug'ullanuvchilar ko'pincha maksimal kuchni namoyish etadilar. Bu esa ko'p hollarda harakat erkin va

zo'riqishsiz bajarishga xalal beradi. Sportchining diqqatini chalg'itib ortiqcha zo'riqishlardan xalos bo'lish mumkin. Ortiqcha zo'riqishdan xalos bo'lish uchun mashqni bajarish vaqtida qisqa muddatga ko'zlarni yumish kerak.

Bo'shashishga o'rganishning samarali usullaridan biri mashqni minimal va maksimal intensivlikni almashib bajarishdir. Barcha ko'rsatilgan usullar faqatgina o'quv ahamiyatiga ega. Sportchi ortiqcha zo'riqishsiz bajara olsa, ularga ehtiyoj yo'qoladi. O'quv jarayonida mashqlar ataylab qiyinroq sharoitda bajariladi. Bu harakat sifatlarini yanada yuqori darajada shakllanishini ta'minlaydi. Masalan, o'quvchilarni tezroq yugurish va uzunlikka sakrashda kuchliroq itarib yuborishga(sakrashga) majbur qilish uchun masofaning o'rta qismiga balandligi 40-60 sm bo'lgan to'siq qo'yish kifoya. Kuchlilik, katta tezlik, chidamlilikni namoyish qilishni shakllantirish uchun bir-biriga uyg'unlashgan holda tashqi (ovoz va musiqa) sharoitlarni qo'llab qiyinroqdan soddaroqqa o'tiladi. O'qitish jarayonida bir vaqtning o'zida harakat sifatlarini sport texnikasini rivojlantiradigan maxsus mashqlardan keng foydalaniladi. Bunday paytda o'rganilayotgan mashqlarni o'yin jarayonida bajarish ayniqsa yosh sportchilar bilan juda foydalidir. O'yin faoliyatida shug'ullanuvchilar o'rganilganlarni mustahkamlaydilar, harakatlarni erkin ortiqcha zo'riqishsiz bajarishni egallaydilar. Shu bilan bir vaqtda har xil qiyinchiliklar, to'siqlarni yengish o'yinlar, estafetalar va musobaqalarda harakat hamda iroda sifatlarini yanada yuqori darajada namoyish etish imkonini beradi.

8. Xatolarni to'g'rilash metodi. Sport texnikasiga o'qitish, unda mukammallikka erishish jarayonida harakatlar bajarilishi to'g'riligini doimiy baholab borish, xatolarni topish hamda ularni to'g'rilash muhim. Shug'ullanuvchilar uchun o'z xatolari va kamchiliklarini ko'ra olish muvafaqqiyatli o'qitishning muhim shartidir. Yengil atletika mashqlari bajarilishi to'g'riligini tahlil qilishda ko'rish va harakat analizatorlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchida yaxshilangan harakatni his qilish aniqligiga ko'p narsa bog'liq. Iloji bo'lsa oyna oldida harakat va texnika elementlarini nazorat qilish kerak. Videomagnitafondan foydalanish, filmlardan foydalanish juda yordam beradi. O'quvchilar harakatlarni ekranda ko'p martalab kuzatib, ularni tahlil qilib, mukammal texnikani tezroq egallaydi. Texnika to'g'riligi haqida yo'lakda qoldirilgan izlardan xulosa chiqarish mumkin. Masalan, yuguruvchi qadam uzunligi, simmetrikligi, oyoqlarning erga qo'yilgandagi holati aniqlashi mumkin.

Texnikaning alohida kamchiliklarini mashqlarni har xil holatda bajarib, natijalarini aniqlab bartaraf qilish mumkin. Shu bilan bir qatorda bajarilayotgan mashqlar parametrlari haqida ma'lumotlardan foydalanish mumkin. Bajarish to'g'riligini hammadan oldin o'quvchining o'zi baholashi kerak. Bu shug'ullanuvchilarning faolligini oshiradi. Lekin, eng muhimi o'qituvchining pedagogik mahorati, o'qishni tashkil qila olishi, eng yaxshi vositalar va usullarni qo'llay olishi hamda xatolarni o'z vaqtida ko'ra olishidir. Mashqning bajarilishini nazorat qilar ekan, o'qituvchi o'quvchini 10-15 m masofadan kuzatib turadi. Bu esa harakatni to'liq ko'rish imkonini beradi. Harakatning to'g'riligini aniq baholash uchun

uni ko'p martalab kuzatish kerak. Avvalo umumiy harakat sxemasini to'g'riligini aniqlash kerak. Keyin noto'g'ri bajarilgan elementlarga diqqat qaratish kerak. Keyinchalik texnikaning alohida detallari (qismlari) ga e'tibor qaratiladi.

### **XULOSA**

Umumiy xulosa qilib aytadigan bo'lsak, xatolarni sezgan zahoti ularni yuzaga keltiruvchi sabablarni bartaraf qilish kerak. Eng avvalo, xatolar harakat haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lishdan ro'y berishi mumkin. Ularni bartaraf qilish qiyin emas, faqatgina o'quvchidan odatda avtomatik bajarilayotgan harakatlarini qanday tasavvur qilishini so'rash kerak. Yana shuni ham bilamizki, kuchli hayajonlanish paytida hatto o'quvchilar hatto qat'iy o'zlashtirilgan harakatlarni bajarishda ham xatoga yo'l qo'yishlari mumkin. Alohida bajarilgan harakatlarda xatolar bo'lishi mumkin va ular keyingi harakatlarni noto'g'ri bajarilishiga olib keladi. Agar bir vaqtning o'zida 2-3 ta xatoga yo'l qo'yilsa, to'g'rilanishi bilan qolgan xatolar ham barham topadigan asosiy xatoni bartaraf qilish kerak. Nihoyat, harakatlarni noto'g'ri bajarish u yoki bu harakatni sifatini yetarli rivojlanishiga sabab bo'ladi. Katta amplituda bilan bog'liq harakatlardagi xatolar ko'pincha bo'g'imlar harakatchanligining yomonligi natijasidir. Agar boshlang'ich yengil atletikachining kuchi, tezligi, egiluvchanligi yengil atletikani o'rganilayotgan turi talablariga javob bermasa u holda, bu sifatlarni rivojlantirish bilan shug'ullanish hamda harakatning noaniqligiga kamroq e'tibor qaratish yaxshiroqdir. Bu keyinchalik texnikani ancha tez egallashini ta'minlaydi.

O'quvchilar harakatidagi xatoni to'g'rilashda eng avvalo, tabiiy metodni yodda tutish kerak. Bu usul bilan odatda tabiatda to'g'ri bajariladigan, lekin u yoki bu sabab bilan buzilgan harakatlar to'g'rilanadi. Masalan, yugurish texnikasini buzgan yangi yuguruvchilarga 300-500 m ga sekin tempda yugurish taklif qilinadi. Qandaydir charchoq iqtisodli va ancha to'g'ri harakatlarga undaydi. O'rganish paytida xatolarni to'g'rilash talab qilingan mashqni vaqtincha kuchaytirilgan amplituda, tezlik, kuch, bo'shashish va hokazolar bilan bajarishga yordam beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Yadgarov B. O'qituvchi Sherov. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan Ta'lim texnologiyasi Urganch 2010yil. 11 bet.
2. Andris E.R., Quدراتov R.Q. Yengil atletika o'quv qo'llanmasi. Toshkent. 1998 y.
3. Azimov I., Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 1993, 223 b.
4. Azimov I.G', Sobitov SH. Sport fiziologiyasi, Darslik, T.: 1993.- 228 b.
5. Quدراتov R.Q. Yengil atletika. Toshkent.2012 y.
6. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.:1994.72-73b.
7. Vasileva V.V., Zimkin N.V., Kossovskaya E.B. Izbrannye leksiy po fiziologiy sporta. – L.: 1973, 94 s.

8. Dembo A.G. Aktualniye problemi sovremennoy sportivnoy meditsini. – M.: «Fizkultura i sport», 1980, 295 s.

9. Jeleznyak YU.D. Pedagogicheskom fizkulturno - sportivnoe sovershenstvovanie. – M.: «Academa», 2002, 374 s.

10. Nuritdinov E.N. Odam fiziologiyasi. –Toshkent. 2005, «Aloqachi», 505 b.

11. Ravshanovna, G. N. (2023). BOSHLANG 'ICH TA'LIM JARAYONIDA TOLERANTLIKNI TARBIYALASH USULLARI VA VOSITALARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 975-980.

12. Adhamjonov, M. (2022). IMPLEMENTATION OF EFFECTIVE ORAL CORRECTIVE FEEDBACK IN ENGLISH LANGUAGE CLASSES. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 4, 30-33.

13. Адхамжонов, М. (2022). МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. PEDAGOG, 1(2), 402-406.

14. Muhammadali, A. (2023). HISTORY OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES AND ITS METHODOLOGY. Journal of new century innovations, 29(1), 127-131.

15. Muhammadali, A. (2023). НЕМИС ТИЛИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(10), 417-422.

16. Muhammadali, A. (2023). USE OF INTERACTIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES. Journal of new century innovations, 27(5), 71-74.

17. Adhamjonov, M., & Nurillaev, E. (2020). MODERN REQUIREMENTS FOR COMMUNICATIVE COMPETENCE OF A FOREIGN LANGUAGE TEACHER. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 2(6), 155-161.