

**JISMONIY SIFATLARNI OSHIRISHDA YENGIL ATLETIKA SPORT
TURINING AHAMIYATI**

Sh.D. Jahongirov

Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent

Annotatsiya: *Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika sport turining pedagogik ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida yengil atletika mashqlarining talabalarda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'siri ilmiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tajriba jarayonida talabalarga yengil atletika elementlariga asoslangan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi. Tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlari talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, ushbu sport turining mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi talabalarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, jismoniy sifatlar, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, kuch, tezlik, chidamlilik.*

**ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПОВЫШЕНИИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Аннотация: В данной статье анализируется педагогическое значение легкой атлетики в развитии физических качеств студентов высших учебных заведений. В ходе исследования научно обосновано влияние легкоатлетических упражнений на развитие основных физических качеств студентов, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. В процессе исследования использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, а также методы математико-статистической обработки данных. В эксперименте была разработана и применена система упражнений на основе элементов легкой атлетики. Результаты исследования показали, что легкоатлетические упражнения являются эффективным средством повышения уровня общей физической подготовленности студентов. Кроме того, использование легкой атлетики в учебно-тренировочном процессе способствует совершенствованию двигательной активности студентов, расширению их функциональных возможностей и формированию здорового образа жизни

Ключевые слова: легкая атлетика, физические качества, студенты, физическая подготовка, педагогическая технология, сила, быстрота, выносливость.

THE IMPORTANCE OF ATHLETICS IN IMPROVING PHYSICAL QUALITIES

Annotation: This article analyzes the pedagogical importance of athletics in improving the physical qualities of university students. The study scientifically examines the influence of athletics exercises on the development

of fundamental physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility among students. The research employed several scientific methods including the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, and mathematical-statistical analysis. During the experiment, a set of exercises based on athletics activities was developed and applied in the training process. The results of the study indicate that athletics exercises serve as an effective means of improving the overall physical fitness level of university students. Furthermore, the application of athletics in physical education classes contributes to improving students' motor skills, expanding their functional capabilities, and promoting a healthy lifestyle among young people

Keywords: *athletics, physical qualities, university students, physical fitness, pedagogical technology, strength, speed, endurance.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lig'ini mustahkamlash hamda harakat faolligini oshirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning jismoniy sifatlarini muntazam ravishda rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda. Talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mehnat va kasbiy faoliyatga tayyorlash hamda yuqori ish qobiliyatini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi (Salamov, 2015).

Jismoniy tarbiya nazariyasida jismoniy sifatlar deganda insonning harakat faoliyatini samarali bajarishga xizmat qiladigan kuch, tezlik,

chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi funksional imkoniyatlar majmui tushuniladi. Ushbu sifatlar inson organizmining morfologik va funksional imkoniyatlari bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, ular muntazam jismoniy mashqlar orqali rivojlantiriladi. Olimlarning ta’kidlashicha, jismoniy sifatlarning rivojlanishi sport faoliyatining samaradorligini oshirish bilan birga, inson salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi (Matveev, 2008).

Yengil atletika sport turi jismoniy tarbiya tizimida eng universal va samarali vositalardan biri hisoblanadi. Chunki yengil atletika mashqlari tarkibiga yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlar kiradi va ular inson organizmining deyarli barcha mushak guruhlarini faol ishlashini ta’minlaydi. Mazkur mashqlar talabalarda nafaqat kuch va tezlikni, balki umumiy chidamlilik, koordinatsiya hamda harakat aniqligini ham rivojlantirishga yordam beradi (Ozolin, 2012).

Shuningdek, yengil atletika mashqlarining muntazam ravishda qo‘llanilishi talabalarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash hamda ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli ham jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida yengil atletika elementlaridan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita sifatida qaraladi (Platonov, 2015).

Shu nuqtai nazardan, talabalarning jismoniy sifatlarini oshirishda yengil atletika sport turining imkoniyatlarini ilmiy asosda o‘rganish hamda uning samarali metodikalarini ishlab chiqish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta’lim muassasalari talabalari jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasasi talabalari jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilindi, mavjud nazariy qarashlar o'rganildi hamda pedagogik tajriba-sinov ishlari olib borildi. Tadqiqot davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari hamda yengil atletika mashqlarining jismoniy tayyorgarlikka ta'siri bo'yicha ilmiy manbalar tahlil qilindi (Salamov, 2015; Matveev, 2008; Platonov, 2015).

Tadqiqotda bir nechta ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik-statistik tahlil usullari qo'llanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg'ulotlari metodikasi hamda yengil atletika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'рни bo'yicha ilmiy qarashlar o'rganildi. Pedagogik kuzatish metodi orqali talabalarning mashg'ulot jarayonidagi harakat faolligi, mashqlarni bajarish texnikasi hamda jismoniy rivojlanish dinamikasi kuzatib borildi.

Pedagogik tajriba oliy ta'lim muassasasining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar talaba ishtirok etdi va ular tasodifiy tanlash usuli orqali ikki guruhga – nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida olib borildi, tajriba guruhida esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yengil atletika mashqlaridan iborat maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir qator nazorat testlari o'tkazildi. Jumladan, 100 metrga yugurish tezlik sifatini aniqlash uchun, 1000 metrga yugurish umumiy chidamlilikni baholash uchun, joyidan uzunlikka sakrash tezkor-kuch sifatini aniqlash uchun, turnikda tortilish kuch sifatini baholash uchun hamda oldinga egilish mashqi egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun qo'llanildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, tajriba va nazorat guruhleri ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba jarayonida oliy ta'lim muassasasi talabalari jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator nazorat testlari o'tkazildi. Tadqiqot boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlaridagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlanib, ularning boshlang'ich darajalari deyarli bir xil ekanligi kuzatildi. Bu esa tajriba natijalarining ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi. Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida yengil atletika elementlariga asoslangan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi. Ushbu mashqlar tarkibiga qisqa masofaga tez yugurish, uzoq masofaga yugurish, sakrash mashqlari hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar kiritildi.

Tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat testlari natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy sifatleri nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan. Jumladan, 100 metrga yugurish natijalarida tajriba guruhidagi talabalar o'rtacha ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa tezlik sifatining rivojlanganligini ko'rsatadi. 1000 metrga yugurish natijalari esa talabalarning umumiy chidamliligi oshganligini

namoyon etdi. Shuningdek, joyidan uzunlikka sakrash testida tajriba guruhidagi talabalarning natijalari yaxshilanib, tezkor-kuch sifatining rivojlanganligi aniqlandi. Turnikda tortilish mashqida ham tajriba guruhidagi talabalarda kuch sifatining o'sishi kuzatildi.

Bundan tashqari, egiluvchanlikni aniqlash uchun o'tkazilgan oldinga egilish testida ham ijobiy natijalar qayd etildi. Tajriba guruhidagi talabalarning egiluvchanlik ko'rsatkichlari tajriba yakunida sezilarli darajada oshdi. Olingan natijalar yengil atletika mashqlari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. Mazkur mashqlar talabalarning harakat faoliyatini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi (Platonov, 2015; Bompa, 2019). Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida yengil atletika mashqlaridan tizimli foydalanish talabalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil atletika mashqlaridan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Pedagogik tajriba davomida olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, yengil atletika elementlariga asoslangan mashqlar majmuasi talabalarning tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan sakrash mashqlari hamda qisqa masofaga yugurish mashqlari talabalarning harakat imkoniyatlarini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi.

Olingan natijalar jismoniy tarbiya nazariyasi sohasidagi ilmiy qarashlar bilan hamohang ekanligi kuzatildi. Jumladan, ko'plab tadqiqotchilar yengil

atletika mashqlari inson organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutishini ta'kidlaydilar. Ushbu mashqlar mushaklar faoliyatini faollashtirish, yurak-qon tomir tizimi hamda nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi (Matveev, 2008). Shu bilan birga, yengil atletika mashqlari harakat koordinatsiyasini takomillashtirish, harakat aniqligini oshirish hamda talabalarning harakat faoliyatini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari yengil atletika mashqlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tizimli ravishda qo'llanilishi talabalarning jismoniy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Yengil atletika mashqlarining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, ular tabiiy harakatlarga asoslangan bo'lib, talabalarning kundalik hayot faoliyati bilan ham uzviy bog'liqdir. Shu sababli ushbu mashqlar jismoniy tarbiya jarayonida samarali qo'llanilishi mumkin (Salamov, 2015).

Bundan tashqari, yengil atletika mashqlari talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar talabalarning ish qobiliyatini oshirish, charchoqqa chidamliligini kuchaytirish hamda psixofiziologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Shu jihatdan qaraganda, yengil atletika mashqlarini oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga keng joriy etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali pedagogik yo'nalishlardan biri hisoblanadi (Platonov, 2015).

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida yengil atletika sport

turining muhim pedagogik ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari shuni tasdiqladiki, yengil atletika mashqlaridan tizimli va maqsadli foydalanish talabalarning kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Mazkur sport turi tabiiy harakatlarga asoslanganligi sababli talabalarning harakat faolligini oshirish hamda ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida qo'llanilgan yengil atletika mashqlari majmuasi talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Ayniqsa, tezlikni rivojlantiruvchi yugurish mashqlari, tezkor-kuch sifatlarini shakllantiruvchi sakrash mashqlari hamda umumiy chidamlilikni oshiruvchi uzoq masofaga yugurish mashqlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali natija berdi. Bu esa yengil atletika mashqlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilishi talabalarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash hamda harakat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qilishini ko'rsatadi (Matveev, 2008; Platonov, 2015).

Shuningdek, yengil atletika mashqlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilishi talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligini oshirish hamda sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam ravishda bajariladigan yengil atletika mashqlari talabalarning harakat madaniyatini rivojlantiradi, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda organizmning umumiy moslashuv darajasini oshiradi (Salamov, 2015).

Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda yengil atletika mashqlaridan keng va tizimli foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali pedagogik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonini yanada takomillashtirish hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Boltobayev, S. A., Jahongirov, S. D., & Kostikova, O. V. (2025). METHODS OF APPLYING DYNAMIC EXERCISES IN TRACK AND FIELD TRAINING. *Latin American journal of education*, 5(6), 73-79.
2. Azizov, S., Boltobayev, S., Jahongirov, S., & Kostikova, O. (2026). METHODS OF INCREASING STUDENTS'PHYSICAL EXERCISE THROUGH DYNAMIC EXERCISES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 4(3), 25-32.
3. Azizov, N. N., Gaziyyev, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
4. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.

5. Boltabayev, S., Kostikova, O., Azizov, S., Azizova, R., Makhmudjanov, A., Ummatov, N., & Jakhongirov, S. (2025). Effects of swimming and running training on the physical condition and working capacity of students. *Trends in Physical Education and Sport*, 1(1), 12-20.
6. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление. *SCIENCE AND WORLD*, 24, 261-267.
7. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 48-52).
9. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 52-59).
10. Djahongirov, S. D. (2025). TECHNOLOGY OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS THROUGH ATHLETICS SPORTS CLUBS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(9), 136-140.

11. Djahongirov, S. D. (2025, June). STATIK MASHQLAR YORDAMIDA MAKTAB O 'QUVCHILARINI UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI. In *International Educators Conference* (pp. 145-149).
12. Djahongirov, S. D. (2025, June). BIOLOGIK FAOL QO 'SHIMCHALAR ORQALI STAYERLARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. In *International Educators Conference* (pp. 140-144).
13. Djahongirov, S. D. (2025). THE TECHNOLOGY OF IMPROVING SCHOOL STUDENTS'PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(3), 270-276.
14. Djahongirov, S. D. (2024). PEDAGOGICAL MECHANISM FOR EFFECTIVELY ORGANIZING ATHLETICS LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(12), 261-267.
15. Jahongirov, S. D. (2024). EFFECTIVE METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF 13-14-YEAR-OLD ATHLETES. *International Journal of Pedagogics*, 4(12), 273-278.
16. Djahongirov, S. D. (2025). METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN THROUGH ATHLETICS. *Research Focus*, 4(1), 128-131.
17. Djahongirov, S. D. (2024). TECHNOLOGY FOR IMPROVING SPEED-STRENGTH PHYSICAL QUALITIES OF SKILLED ATHLETES. *European International Journal of Pedagogics*, 4(12), 211-214.

18. Oybekjon O'ktamali o'g, Q., & Djahongirovich, J. S. (2026). THE ROLE OF ATHLETICS IN DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF 14–15-YEAR-OLD SECONDARY SCHOOL STUDENTS. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE*, 4(2), 159-161.
19. Qaxramon o'g'li, M. K., & Djahongirovich, J. S. (2026). THE DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN SENIOR SCHOOL STUDENTS THROUGH INNOVATIVE METHODS. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE*, 4(2), 162-163.
20. Jahongirov, S. D. (2026). THE ROLE OF ATHLETICS IN ENHANCING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 4(1), 173-179.
21. Jahongirov, S. D. (2026). THE MECHANISM FOR IMPROVING ENDURANCE IN FEMALE STUDENTS ENGAGED IN ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 4(1), 165-172.
22. Jahongirov, S. D. (2026). TECHNOLOGY OF USING STATIC EXERCISES IN TRACK AND FIELD TRAINING. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 4(1), 105-111.
23. Jahongirov, S. D. (2026). TECHNOLOGY OF DEVELOPING STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS USING BIOLOGICALLY ACTIVE SUPPLEMENTS. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE*, 4(1), 32-39.
24. Jahongirov, S. D. (2026). METHODS OF APPLYING DYNAMIC EXERCISES IN TRACK AND FIELD TRAINING. *AMERICAN JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN*, 4(1), 56-62.