

УДК: 159.9.072.42

## ВОПРОСЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Зотова Елена Алексеевна**

Старший преподаватель УзГУФКС.

*E-mail: eazotova635@gmail.com*

Tel: (90) 9702048

**Арзикулова Д.Н.**

на основании рецензии проф.псих.н., DSc НУУз.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11209889>

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы психического выгорания в спортивной деятельности. Изучена взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

*Ключевые слова:* психическое выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, спортсмены, спортивная деятельность, обесценивание достижений, уровень притязаний.

### ISSUES OF MENTAL BURNOUT IN SPORTS ACTIVITY

*Abstract.* The article discusses the issues of mental burnout in sports activities. The relationship between perceived stress and mental burnout was studied in athletes involved in individual and team sports.

*Keywords:* mental burnout, emotional burnout, stress, athletes, sports activity, depreciation of achievements, level of aspirations.

**Ведение.** Спорт в нашей стране динамично развивается. Широкой популярностью пользуются такие его виды, как футбол, волейбол, бокс, кураш, шахматы, теннис, тяжелая и легкая атлетика. Организованная по идее главы нашего государства “Олимпиада Пяти инициатив” способствует продвижению спорта и физической культуры среди молодого поколения. Значение спорта для развития личности постоянно обозначено в трудах президента Мирзиёева Ш.М. В частности постоянно ведется работа по привлечению населения, особенно молодежи к занятию физической культурой и массовыми видами спорта.

Высокие физические и психические нагрузки, ориентация на достижение максимально высоких результатов, жесткая конкуренция соперников характеризует современный спорт высших достижений. Поэтому крайне важно уделять внимание влиянию психологических факторов на достижения спортсменов [1; 3; 5]. Психическое выгорание в спортивной деятельности вбирает в себя физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Психическое выгорание раскрывается в психологическом, эмоциональном, а иногда и физическом уходе от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена [1; 4; 5].

**Анализ литературных источников соответственно теме (Literature review).** В статье рассматриваются понятия «Психологический стресс» и способы его преодоления по Бодрову В.А., личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации по Гринь Е.И., социальные и социально- психологические аспекты

стрессоустойчивости личности по Игнатовой Е.Н., Куликову Л.В., конвергентная и дискриминантная валидность показателей эмоционального выгорания в спорте по Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. Так же рассмотрены возможные связи между внимательностью, стрессом, школьными и спортивными достижениями и выгоранием спортсменов по Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. и копинг - ресурсы преодоления стресса и выгорание спортсменов: исследование гипотез о стрессе и умеренности, описанные Raedeke, T. D., & Smith, A. L.

**Методология исследования (Research Methodology).** Значительные усилия в психологии спорта были направлены на выявление личных и ситуативных факторов, которые способствуют выгоранию спортсменов [1; 5; 6; 7]. Выгорание было впервые определено в начале 1970-х годов Фройденбергером (1974) как поведенческий паттерн [4; 8; 9]. С этим связана актуальность исследований соревновательного стресса и средств его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований. Относительно связи между стрессом и выгоранием все исследования показывают, что стресс является предиктором выгорания [1; 2; 6; 8; 9; 10], являясь стрессовым опытом организации, конкурентоспособных спортсменов - популярная область исследований спортивных психологов за последнее десятилетие [1; 6; 9].

Психическое выгорание в спортивной деятельности имеет негативные последствия: снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью болезням, появлением травм, и дальнейшим уходом из спорта.

В частности, почему психическое выгорание вызывается стрессом. Данные проблемные аспекты легли в основу нашего эмпирического исследования. В качестве **методологической основы исследования** нами были использованы:

✓ Концепция психического выгорания в спорте: теоретические модели и причины феномена (Гринь Е.И.) [2]

✓ Концепции, объясняющие природу развития психического выгорания. К ним относятся: когнитивно-аффективная модель Р. Смита (1986), модель включенности в спорт Г. Шмидта, Г. Штейна (1991), модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы (1990), модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли (1992) [7; 8; 9].

Целью данного исследования было изучить взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Задачи исследования:

1. Изучить уровень воспринимаемого стресса и психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта
2. Проверить наличие взаимосвязей между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием.

Объект исследования: В исследовании приняли участие 100 спортсменов.

В соответствии с поставленными в исследовании задачами выборка включала спортсменов обоего пола, среди которых были представители командных (волейбол, баскетбол) и индивидуальных (художественная гимнастика, бокс) видов спорта, спортсмены высокой квалификации (КМС, МС). В качестве методов были использованы: 1)

Опросник психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита[3].2) Шкала психологического стресса PSM-25[1]. Данные собирались на спортивных объектах перед тренировками. Учитывались так же другие вопросы, касающиеся возраста участников, пола, вида спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение (Analysis and results).** Настоящее исследование было запланировано, чтобы определить, как именно стресс влияет на психическое выгорание. Эмпирическое исследование выявило взаимосвязь воспринимаемого стресса и психического выгорания.

Данные собирались на спортивных объектах перед тренировками. Учитывались так же другие вопросы, касающиеся возраста участников, пола, вида спорта. В таблице 1 представлена описательная статистика (среднее значение, стандартное отклонение) по методике «Шкала психологического стресса PSM-25».

**Таблица 1.**

**Показатели стресса у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта (n = 100)**

Уровень стресса	Частота случаев, %		Достоверность различий
	Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта (n = 50)	Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (n = 50)	
Высокий	23,4	76,6	p < 0,05
Средний	31,7	68,3	p < 0,05
Низкий	69,5	30,5	p < 0,01

В группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно больше спортсменов с низким уровнем стресса (69,5%). У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, надежда возлагается только на собственные силы и возможности, т. е. социальной поддержки в команде нет. Неудачи, возникающие в процессе соревновательной деятельности, за которые они несут ответственность, могут быть источником повышения уровня стресса (76,6). Данные полученные по методике опросника психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита свидетельствуют о том, что психическое выгорание имеет средний и высокий уровни у большого количества спортсменов.

Далее мы рассматриваем результаты проявлений психического выгорания. В таблице 2 представлена описательная статистика (среднее значение, стандартное отклонение) для каждого из пунктов подшкал опросника психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита.

**Таблица 2.**

**Проявление психического выгорания различной степени у спортсменов (n = 100)**

Показатели психического выгорания	Частота случаев, %			Стандартное отклонение
	Высокий	Средний	Низкий	

Снижение чувства выполненного долга	10,5	59,4	30,1	1,03
Эмоциональное и физическое истощение	13,2	75,8	11	1,04
Обесценивание достижений	12,2	60,9	26,9	1,19
Интегральный показатель психического выгорания	14	68	18	1,00

Данные, свидетельствуют о том, что психическое выгорание имеет средний и высокий уровни у большого количества спортсменов. Спортсмены, у которых наблюдается низкий уровень психического выгорания, составляют от 15 до 30,1 % по отдельным компонентам выгорания и 18 % по интегральному компоненту психического выгорания. У спортсменов, у которых выявился высокий уровень выраженности отдельных компонентов психического выгорания, составляют от от 10,5 до 13,2 %. Это позволяет сделать вывод, что психическое выгорание является существенным регулятором деятельности спортсменов.

В таблице 3 представлена описательная статистика показателей психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

**Таблица 3.**

**Показатели психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта (n = 100)**

Показатели психического выгорания	Уровень	Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта (n = 50)	Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (n = 50)
Снижение чувства выполненного долга	Высокий	15,3	11,1
	Средний	21,5	68,5
	Низкий	63,2	20,4
Эмоциональное и физическое истощение	Высокий	10,5	17,3
	Средний	71,1	69,4
	Низкий	18,4	13,3
Обесценивание достижений	Высокий	12,7	15,4
	Средний	69,9	66,8
	Низкий	17,4	17,8
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	11,4	18,2
	Средний	72	66,2
	Низкий	16,6	15,6

Данные исследования показали, что у спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выражен низкий уровень показателя «уменьшение чувства достижения».

Здесь также можно говорить социальной поддержке со стороны команды. В следующей таблице 4 представлены результаты корреляционного анализа психического выгорания и уровня стресса.

Таблица 4.

**Взаимосвязь психического выгорания и уровня стресса у спортсменов**

Показатели психического выгорания и уровни стресса	Сниж. чувства выполненного долга	Эмоцион. и физическое истощение	Обесцениван. достижений	Низк. уровень стресса	Средний уровень стресса	Высок уровень стресса
Снижение чувства выполненного долга	1					
Эмоциональное и физическое истощение	0,40	1				
Обесценивание достижений	0,36	0,48	1			
Низкий уровень стресса	0,15	0,14	0,06	1		
Средний уровень стресса	0,38	0,46	0,27	0,26	1	
Высокий уровень стресса	0,62**	0,50*	0,64**	-	-	1

Данные корреляционного анализа проведенного исследования между показателями стресса и психического выгорания свидетельствуют о влиянии возникающего стрессового состояния на развитие психического выгорания у спортсменов.

**Заключение (Conclusion/Recommendations).** Проведенное исследование показало на сколько сильно отражается воспринимаемый стресс на личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Исследование взаимосвязи воспринимаемого стресса и психического выгорания показало прямую связь. Высокие показатели уровня стресса приводят к психическому выгоранию. Это связано с появлением как физической, так и эмоциональной истощаемости.

Психическое выгорание также выражается в обесценивании достижений, когда результативность соревновательной деятельности не вызывает положительных эмоций и не стимулирует к дальнейшему самосовершенствованию в спортивной карьере. Это же выражается в снижении уровня притязаний или снижении чувства выполненного долга

**REFERENCES**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М., 2006. С. 23 – 45.
2. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации / ЕИ. Гринь//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 3. С. 163-168.

3. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /Ред. А.А. Крылов. СПб., Вып.1, Ч.2, 2005. С. 98 - 134.
4. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24,209-220. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500131431>
5. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health across a Competitive Sport Season. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 619-630. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
6. Didymus, F. , & Fletcher, D. (2014). Swimmers' Experiences of Organizational Stress: Exploring the Role of Cognitive Appraisal and Coping Strategies. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8,159-183, [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0020>.
7. Moen, F. , Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9, 3-19.
8. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26,525-541.
9. Smith, A. L., Gustafson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 360-453. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport>
10. Wilding, A. (2014). An Exploration of Sources of Stress in Elite Adolescent Sport: A Case Study Approach. *International Journal of Sport & Society*, 4, 69-83.
11. Turovovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
12. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
13. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
14. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
15. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
16. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг

- таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
17. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
  18. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
  19. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
  20. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
  21. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
  22. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
  23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
  24. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
  25. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
  26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
  27. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН

- ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
29. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
30. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
31. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
32. Bektorov O. Y. et al. MONITORING THE KNOWLEDGE, SKILLS AND SKILLS OF STUDENTS DURING THE TRAINING PROCESS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 342-352.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Казоқов Р. Т. и др. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR //TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1-237.
35. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
36. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
37. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
39. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 19-28.
40. Kazoqov R., Akmuradov M. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 481-488.

41. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
42. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
43. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
44. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
45. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 425-434.
46. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 1202-1209.
47. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 982-989.
48. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
49. Yugay L. P. et al. RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 365-371.
50. Akbarov A. et al. ANTHROPOMETRIC-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AND RECOVERY OF THEIR BODY DURING TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 358-364.
51. Kim D. et al. PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF STUDENT ATHLETES IN THE SWEDISH TEAM AND THE SWEDISH TEAM IN THE UZBEKISTAN CHAMPIONSHIP IN HEIGHT ATHLETICS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 346-353.
52. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 480-486.
53. Kazaqov R. T., Djo'rabayev A. M. MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 902-911.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 893-901.

55. Yaqubov F. M. et al. METHODOLOGY OF SELECTION OF 10-12-YEAR-OLD PLAYERS AND ORGANIZATION OF TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 1271-1279.
56. Казоқов Р. Т. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
57. Djo'rabayev A. M., Kazoqov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
58. Baltayeva I. T. et al. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
59. Baltayeva I. T. et al. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
60. Melziddinov R. A., Akramov B. N., Kazoqov R. T. THE RELATIONSHIP OF THE EFFICIENCY OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS WITH THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1153-165.
61. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
62. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
63. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
64. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.