



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

6 (56) 2023

**Сопредседатели редакционной
коллегии:**

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
С.И. ИСМОИЛОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Ташкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

6 (56)

2023

www.bsmi.uz

<https://newdaymedicine.com>

E: ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

ИЮНЬ

Received: 20.05.2023, Accepted: 30.05.2023, Published: 15.06.2023.

UDC 796.01:159.91:616.8

SPORTNING TAEKWONDO TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARDA MUSOBAQA OLDI PSIXOEMOTSIONAL SFERASINI DIAGNOSTIK BAHOLASH

Ernayeva G.H. Email: gulasal91eh@mail.ru

Respublika sport tibbiyoti ilmiy amaliy Markazi,
O'zbekiston, Toshkent sh. Shayxontohur tumani, Almazar ko'chasi, 6-uy. +99871 241 52 45.
info@olympic.uz

✓ Rezyume

Ushbu maqola psixopatologik o'zgarishlarni erta aniqlash, temperament va xarakter aksentlarini o'rganish, shuningdek, taekvondochilarda psixodiagnostik tekshiruvlar orqali anksiyete-fobik kasalliklarni aniqlash va o'rganishga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: psixo-emotsional holat, anksiyete-depressiv buzuvlik, psixodiagnostika, tibbiy-psixologik so'rovnom, temperament, affektiv kategoriya, tsiklik kategoriya.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ УЧАСТНИКОВ ТАЭКВОНДО ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Эрнаева Г.Х. Электронная почта: gulasal91eh@mail.ru

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины,
Узбекистан, Ташкентское ш. Шайхонтохурский район, улица Алмазар, 6. +99871 241 52 45.
Эл. Почта: info@olympic.uz

✓ Резюме

Данная статья посвящена раннему выявлению психопатологических изменений, изучению темперамента и акцентуации характера, а также выявлению и изучению тревожно-фобических расстройств посредством психодиагностических обследований у таэквондистов.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, тревожно-депрессивное расстройство, психодиагностика, медико-психологический опросник, темперамент, аффективная категория, циклическая категория.

DIAGNOSTIC ASSESSMENT OF THE PSYCHOEMOTIONAL SPHERE OF TAEKWONDO PARTICIPANTS BEFORE THE COMPETITION

Ernaeva G.Kh. Email: gulasal91eh@mail.ru

Scientific and practical center of sports medicine of the Republic
6, Almazar street, Shaikhontohur district. +99871 241 52 45 info@olympic.uz

✓ Resume

This article is devoted to the early detection of psychopathological changes, the study of temperament and character accentuation, as well as the identification and study of anxiety-phobic disorders which are observed in taekwondo athletes through psycho diagnostic examinations.

Key words: Psycho emotional state, anxiety-depressive disorder, psychodiagnostics, medical and psychological questionnaire, temperament, affective category, cyclic category.

Dolzarbligi

Bugungi kunda sport murakkab, xilma-xil, ko'p funksiyali faoliyat sifatida namoyon bo'lib, u ijtimoiy ahamiyati jihatidan jamiyatda yuksak hurmatga ega va shu bilan birga, bir qator o'ziga xos xususiyatlari bilan boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi [1,8,11]. So'nggi yillarda zamonaviy sportda musobaqa oldi holatida sportchilar ruhiyati va jamoada psixologik muhitga katta ahamiyat berilayotgani bejiz emas.

Hozirda sport faoliyatida sinovdan o'tgan ko'plab psixodiagnostik usullar va vositalar mavjud bo'lib, ular bevosita yoki bilvosita sportchining musobaqa oldi holatiga ta'sir qiladi. Bir tomondan, bu sportchilarda bo'ladigan tashqi noqulay omillarga o'z ta'sirini ko'rsatsa, boshqa tomondan, sportchining o'zi ma'lum ezoterik omillar (ichki o'zini o'zi boshqarish) yordamida potentsial imkoniyatlarni faollashtirishi mumkin:

- birinchidan, sportchining ongi va faoliyati ob'ekti - uning o'z tanasi, ruhiy ko'rinishlari, harakatlari;
- ikkinchidan, sport faoliyati juda kuchli va haddan tashqari jismoniy va ruhiy stress bilan bog'liq;
- uchinchidan, sport faoliyatida maqsad ishtirok etish emas, balki natija, g'alaba, sport yutug'idir [1,7].

Sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligini yaratishda, sportchining muvaffaqiyati uchun muhim rol o'ynashi mumkin bo'lgan har bir tarkibiy komponentning shakllanishini bilish muhimdir. Bizning fikrimizcha, bunday komponent psixo-emotsional komponent bo'lib, u bir qator komponentlarni o'z ichiga oladi: reaktiv xavotir, emotsional holat, psixoemotsional labillik, hissiy charchoqlik va hokoza [3,9]. Sportchilarning psixologik tayyorgarligining etarli darajada yuqori bo'lmaganligi musobaqa faoliyatining samaradorligi va ishonchliligini cheklaydi, ularning chiqishlari va natijalariga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi.

Sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati va yuqori natijasini o'zini o'zi boshqarish shartlariga mos keladigan ruhiy tayyorgarlik holati taminlab beradi. Yani sportchining harakatlari, fikrlari, his-tuyg'ulariga, haddan tashqari ruhiy zarar etkazmasdan moslashish uchun sharoit yaratib beradi [9]. Sportchilarning shaxsiy xususiyatlarining o'rganish uchun empirik usullar, jumladan, K. K. Platonovning shaxsiy xaritasi, Ayzenk anketalari, Rorschax testlari keng qo'llanilsa, sportchining shaxsiyatini o'rganishda - sotsiometriya, fikrlash va ijodiy qobiliyatlarni baholash usullaridan foydalaniladi [2]. Ruhiy stress omillari ta'sirida yuzaga keladigan psixoemotsional buzilishlar dinamikasi stressorning davomiyligiga va shaxsning individual psixologik holatiga bog'liq bo'ladi. Sportchining musobaqa oldi ruhiy o'zgarishlarni baholash murakkab bo'lib, u tananing turli funksional tizimlarini jarayonda ishtirok etishi mumkun [5]. Bu esa psixoterapevtidan psixodiagnostik usullarni to'g'ri tanlashni taqozo qiladi.

Psixodiagnostik testlar monotematik (xavotir testlari) bo'lishi mumkin, bu faqat xavotir darajasini va uning tarkibiy qismlarini aniqlaydi yoki ko'p qo'shimcha psixologik parametrlardan biri sifatida xavotirni tashxislash uchun politematik bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, testning psixodiagnostik maqsadlari orasida xavotirni shaxsiy xususiyat sifatida aniqlash, tashvishlanish sabablarini va tashvish asosan mahalliyashtirilgan ijtimoiy-psixologik o'zaro ta'sir sohalarini aniqlashga qaratilgan bo'lishi mumkin. Sportchilarning haqiqiy ruhiy rivojlanishi o'ziga xos sifat farqlariga ega bo'lganligi sababli (shu jumladan xavotir va xavotirning namoyon bo'lishi), ma'lum musobaqa oldi holatida muhim va amaliy xarakteristikasi hisoblanadi [8].

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchi uchun shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan mas'uliyatli raqobat, nazorat boshlanishi, har doim sezilarli darajada hissiy taranglikni keltirib chiqaradi. Agar sportchi ma'lum chegaralarda hissiy taranglik darajasini nazorat qila olsa, bu holat faoliyat samaradorligini, uning samarasini oshirishi mumkin. Shuningdek, hissiy zo'riqishning dominant darajasi faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ham ta'kidlaymiz. Sportchilarning musobaqa ko'rsatkichlari qanchalik tez-tez o'zgarsa, ularning natijalari, psixologik tayyorgarlik vositalari va usullari, ayniqsa, jamoalar va sportchilarni psixologik holati bilan qanchalik yaxshi ishlaganini bildiradi [6]. Sportchi o'z emotsiyalarini boshqarishni bilishi kerak, chunki bu uning musobaqalardagi natijalariga bog'liq. Sportchi qanchalik psixologik barqaror bo'lsa, musobaqada shuncha kam hatolar qiladi. Sportda faqat sportchi o'zini ko'rsatishi mumkin, uning psixologik fazilatlarini, xususiyatlarini va shartlari umuman sport faoliyatining o'ziga xos talablariga va tanlangan sport ixtisosligining xususiyatlariga mos keladi [4]. Shu munosabat bilan sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda, o'z navbatida, sportchi ishonchliligining ajralmas qismi bo'lgan psixologik tayyorgarlikni aniqlash katta ahamiyatga ega va bubugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir [2].

Tadqiqot maqsadi: Sportchilarda musobaqadan oldingi psixoemotsional oʻzgarishlarni erta bosqichlarda psixodiagnostika qilish.

Material va metodlar

Tadqiqot oʻtkazish maqsadida Oʻz Milliy Universiteti Taekvondo va sport fakultetida taekvondo sport turi bilan shugʻullanib kelayotgan 48 nafar sportchi va Milliy terma jamoasida shugʻullanib kelayotgan 56 ta sportchilar tanlab olindi. Tekshiriluvchilarning oʻrtacha yoshi $21 \pm 4,1$ yosh. Ulardan 72 nafari erkak kishi va 32 tasi ayol sportchilarni tashkil qiladi. Tadqiqot 2022-2023- yil davomida 3 ta milliy musobaqadan oldin olib borildi. Ishtirokchilar shu sport turi boʻyicha toifaga ega sport ustalari va nomzodlari hisoblanadi.

Sportchilarning psixoemotsional statusini baholash uchun psixologik suhbat, tibbiy-psixologik anketa, K.Shraynening “Stressda oʻz-oʻzini boshqarishning ekspress usuli” testi va ruxiy holatni baholovchi G.Ayzenk surovnomasidan foydalanildi.

Psixosomatik statusni tekshirish uchun tibbiy-psixologik anketa Ibodullaev Z.R. (2009) tomonidan ishlab chiqilgan boʻlib (*patent № 001031*) uning qulayligi shundaki, oʻz ichiga ham tibbiy, ham psixologik maʼlumotlarni qamrab oladi. Ushbu sxema bemorda sezgi, idrok, hissiyot, shaxs, temperament, ong, nutq va tafakkur kabi jarayonlarni qisqacha tekshirish maʼlumotlarini oʻz ichiga qamrab oladi.

Bugungi kunda tibbiyotda, umumiy psixologiyada bemorlar (mijoz)ni tekshirish sxemalari mavjud, lekin bizda hozir qoʻllaniladigan shkalalarning koʻpchiligi bir vaqtning oʻzida psixoemotsional buzilishlarni toʻliq yoritib bera olmaydi. Shu sababli biz barcha psixodiagnostik soʻrovnomalarni koʻrib chiqqan holda, bugungi kunda dunyo mamlakatlarida keng qoʻllanilayotgan sportchilarda psixoemotsional buzilishlar strukturasi aniq baho berishda qoʻllanilib kelayotgan “Ruhii holatni oʻz-oʻzini baholash testi” (Ayzenk boʻyicha) dan foydalandik. Ruhii holatni oʻz-oʻzini baholash soʻrovnomasi sportchilarda shaxs adaptatsion buzilishlar natijasida kelib chiqadigan xavotir, frusturatsiya (umidsizlik), agressivlik (tajovuzkorlik) va rigidlik (qaysarlik) darajalarini sportchilarda aniqlash uchun qoʻllanildi. Anketa 4 ta shkalaga asoslangan 40 ta savoldan tashkil topgan boʻlib, bunda bemorlar savollarga “tez-tez”, “vaqti-vaqti bilan, baʼzan”, “aslo unday emas” kabi variantlarni tanlash orqali javob beradilar. Natijalarni qayta ishlash har bir shkala uchun ballar yigʻindisini hisoblash yoʻli bilan amalga oshirildi. Olingan natijalar toʻrtta patologik holatni ifodalash darajasini koʻrsatadi. Umumiy ballar 0 dan 20 ballgacha boʻlishi mumkin. Koʻrsatkichlarning past va yuqori darajalariga qarab natijalar quyidagicha sharxlanib boriladi: 0-7 ball-patologiya yoʻq, 8-14 ballgacha oʻrta darajadagi buzilishlar, 15-20 ballar esa ogʻir darajadagi psixoemotsional buzilishlar aniqlanganidan dalolat beradi. (Jadval №1).

G.Ayzenk boʻyicha baholash koʻrsatkichi

Jadval №1

Ayzenk soʻrovnomasi (40 ta savol)	Xavotir (1-10 gacha boʻlgan savollar)	Frusturatsiya (11-20 gacha boʻlgan savollar)	Agressivlik (21-30 gacha boʻlgan savollar)	Rigidlik (31-40 gacha boʻlgan savollar)
patologiya yoʻq	0-7 ball	0-7 ball	0-7 ball	0-7 ball
oʻrtacha	8-14 ball	8-14 ball	8-14 ball	8-14 ball
ogʻir	15-20 ball	15-20 ball	15-20 ball	15-20 ball

Sportchilarda musobaqalarda ishtirok etishi sababli yuzaga keladigan psixoemotsional stress holati- bu sportchining murakkab psixofiziologik xolati boʻlib, bir necha xil darajadagi shartlar bilan bilgilanadi. K.Shraynening “Stressda oʻz-oʻzini boshqarishning ekspress usuli” metodikasi ham sportchilarning musobaqadan oldingi stressli vaziyatlarga turgʻunligini, bardoshlik darajasini, hissiy holatini aniqlab beradi. Ushbu metodika 9 ta savoldan iborat boʻlib, 18 yoshdan katta boʻlgan shaxslarga qoʻllaniladi, undagi savollarga *ha* va *yoʻq* bilan javob beriladi. 0-4 ball stressli vaziyatlarga yuqori darajadagi turgʻunlik, 5-7 ballar stressli vaziyatlarga oʻrta darajadagi turgʻunlikni va 8-9 ballar stressli vaziyatlarga past darajadagi turgʻunlikni namoyon qiladi.

Natija va tahlillar

Sportchilarda tibbiy psixologik diagnostikani psixologik suhbat, psixologik anamnez va yuqoridagi metodikalar orqali amalga oshirildi: Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, sportchilardan quyidagi subyektiv shikoyatlar aniqlandi. (Jadval №2).

Taekvondochilarda aniqlangan sub'ektiv simptomlar.

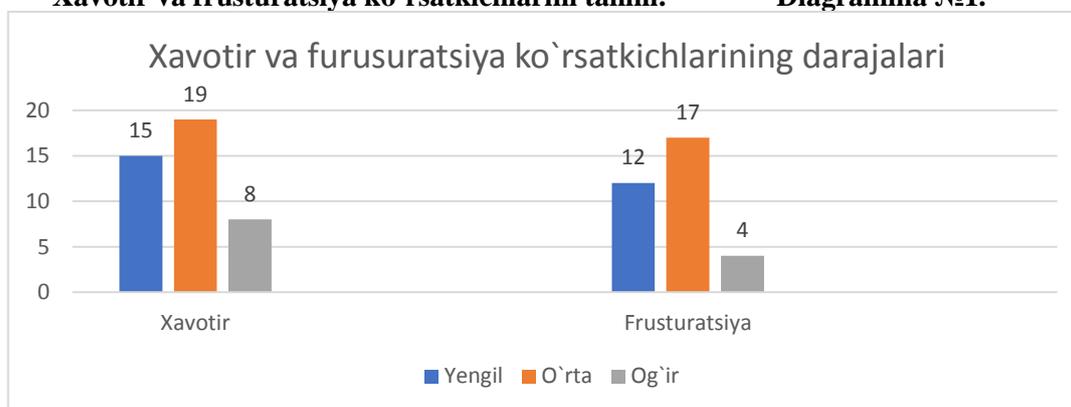
Jadval №2

№	Sub'ektiv Simptomlar	Sportchilar (n=104)
1	Uyqu buzilishi	36 (85.7%)
2	Emotsional labillik	62 (59.6%)
3	Doimiy xavotirlik xissi	38 (90.4%)
4	Kayfiyat o'zgaruvchanligi	36 (34.2%)
5	Yomon fikrlar haqida fiksatsiya	49 (47.9%)
6	Diqqat tarqoqligi	23 (22.1%)

“Ruhii holatni baholash” metodikasi bo'yicha sportchilarimiz quyidagi natijalarni xavotirlanish darajasi 41%, frustratsiya 32%, agressiya 18% va rigidlik 9% ni tashkil qildi. Shu o'rinda sportchilarda musobaqadan oldingi xavotir va frusturatsiya ko'rsatkichlari eng yuqoriligi e'tiborni tortdi. Ushbu psixoemotsional buzilishlarning darajalardagi ko'rsatkichlari engil darajadagi xavotir 15%, o'rta darajadagi 19% va og'ir darajadagi xavotir ko'rsatkichlari 8% ni tashkil qildi. Frustratsiya yani (umidsizlik)darajalari esa quyidagicha bo'ldi 12%da engil, 17 % da o'rta va 4% da og'ir darajadagi g'alaba qozonishga bo'lgan umidsizlik aniqlandi. (diagramma №1)

Xavotir va frusturatsiya ko'rsatkichlarini tahlili.

Diagramma №1.



Agressiya va rigidlik ko'rsatkichlari quyidagi natijani berdi: Yengil darajadagi agressiya 4%ni, o'rta darajasi 11%ni va og'ir darajasi 3%ni tashkil qildi. Rigidlik darajalari esa 2%da engil, 5%da o'rta va 3%da og'ir darajadagi rigidlik ko'rsatkichlari qayt etildi. (diagramma №2)

Agressiya va rigidlik ko'rsatkichlarining tahlili.

diagramma №2.



“Stressda o'z-o'zini boshqarishning ekspress usuli” metodikasi bo'yicha sportchilarning musobaqadan oldingi ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi. Stressga nisbatan yuqori darajadagi turg'unlik 32%, stressga nisbatan o'rta darajadagi turg'unlik 24%ni va stressga nisbatan past darajadagi turg'unlik 48%ni tashkil qildi. Sportchilardagi aynan past darajadagi stressga bardoshliligi bo'yicha, psixokorreksion dastur asosida ishlashni taqozo qiladi (jadval №3).

Stressda o'z-o'zini boshqarishning ekspress usuli ko'rsatkichlari (jadval №3)

№	Darajalar	% ko'rsatkichlari
1	Yuqori daraja	24%
2	O'rta daraja	32%
3	Past daraja	48%

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, taekvondochi sportchilarda yuqorida ko'rsatilgan tibbiy-psixologik diagnostika orqali sportchilarning musobaqadan oldingi psixoemotsional xolatini erta bosqichlardayoq, tibbiy ko'rik vaqtida aniqlash zarurligini talab qiladi.

Taekvondochi sportchilarda musobaqadan oldin ko'rsatilgan psixodiagnostika bosqichlarini amalga oshirish orqali ulardagi subektiv simptomlarni, psixoemotsional sferadagi (xavotir, agressiya, frusturatsiya va rigidlik) o'zgarishlarni, stressga bo'lgan turg'unlik darajalarini erta aniqlash imkoni bo'ldi. Bu esa taekvondochilardagi musobaqadan oldingi psixoemotsional buzilishlarning og'ir darajalariga va psixosomatik kasalliklarga o'tib ketishini oldi olinib sportchilar hayot sifatining pasayib ketmasligini ta'minlaydi va musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilardagi musobaqadan oldingi xavotir va furusturatsiya ko'rsatkichlarining og'ir va o'rta darajalari yengil darajaga nisbatan 1.5 barobarga yuqori chiqqanligi, musobaqadan oldingi stressli vaziyatlarga turg'unlikning pastki ko'rsatkichlarini, stressli vaziyatlarga nisbatan turg'unlikning yuqori ko'rsatkichlariga nisbatan 2 barobar yuqori natija berishi ulardagi musobaqadan oldingi psixoemotsional sfera psixokorreksiyasini talab qiladi.

Ushbu psixodiagnostik tekshiruvlarni musobaqadan 10-14 kun oldin barcha sport klublariga, sport federatsiyalariga, sport maktab va sport kollejariga sportchilar amalyotiga joriy etish mumkun.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ромицына Е.Е., Виноградова М.Г. Метод качественного анализа в работе с тестом рисуночной фрустрации С. Розенцвейга. II. Контроль и критичность, динамика, инструментальный аспект в журнале Сибирский психологический журнал, (2012) 43:92-106.
2. Ernaeva G.Kh., Sattarov T.F. Methods for Detecting Psycho-emotional Disorders in Highly Skilled Athletes (Literature Review) American Journal of Medicine and Medical Sciences (2022) 12(5):570-572.
3. Ernayeva G.H., Maxamatjanova N.M. Sportchilarda musobaqadan oldingi psixoemotsional buzilishlarda psixoterapevtik yordamni takomillashtirish. Material of The International Conference of Young Scientist "Actual problems of modern medicine. (2023):206-207.
4. Maxamatjanova N.M., Ibodullayev Z.R.- Medical-Psychological correction of Anxiety-Depressive Disorders in Systemic Lupus Erythematosus International Journal of Psychosocial Rehabilitation (2020) 24(09) ISSN:1475-7192
5. Maxamatjanova N.M. Principles of medical and psychological care of patients with the acquired immune deficiency syndrome. Journal of the Neurological Sciences.15.10. (2019) 405:128.
6. Rean A.A. Psikhologiya adaptatsii lichnosti /A.A. Rean. – SPb. Praim Evroznaк, (2008):479.
7. Бабушкин Г.Д., Владимирович П.А. Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». (2018) 1(8):110-124.
8. Kiselov Y.Ya. Psychological readiness of an athlete: ways and means of achievement. Moscow: Soviet sport, (2009):276-284.
9. Ибодуллаев З.П., Махаматжанова Н.М. Совид-19 дан кейинги хавотир бузилишларини самарали даволашда эриксон гипнозини қўллаш. Журнал Неврологии и нейрохирургических исследований. (2021):49-51. ISSN:2181-0982.
10. Яковлев Борис Петрович, Бобров Андрей. Мотивационные аспекты повышения двигательной активности учащихся как способ борьбы с гиподинамией Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». (2018) 1(8):110-124.
11. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие /Б.П. Яковлев. Советский спорт. (2014):312.

Qabul qilingan sana 20.05.2023