

## FUTBOLÇULARDA YARIŞDAN QABAQ EMOSİONAL STRESİN TEMPERAMENTİN HƏYACAN SƏVİYYƏSİNƏ TƏSİRİ

dos. N.Ə. Musayeva<sup>1a</sup>, dos. G.C. Vəliyeva<sup>2b</sup>, İ.A. Tağıyev<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Azərbaycan İdman Akademiyası

<sup>2</sup> Azərbaycan Tibb Universiteti

<sup>a</sup> [naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9308-8026](https://orcid.org/0000-0002-9308-8026)

<sup>b</sup> [gula.v@mail.ru](mailto:gula.v@mail.ru), [orcid.org/0009-0002-0455-9613](https://orcid.org/0009-0002-0455-9613)

<sup>c</sup> [ilham.taghiyev@sport.edu.az](mailto:ilham.taghiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-8446-6347](https://orcid.org/0009-0002-8446-6347)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 14 oktyabr 2024

Dərc olunub: 25 dekabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Müxtəlif idman rəqabəti şəraitində emosional gərginliyin futbolçunun performansına necə təsir edə biləcəyini anlamaq üçün çoxlu araşdırmalar aparılıb. Futbol yüksək səviyyədə psixoemosional stres potensialına malik olduğundan, onun yaratdığı gərginliyin idarə olunmasında yeni yanaşmalar faydalı ola bilər. Məqalə yarışdan qabaq futbolla məşğul olan oğlanların ali sinir fəaliyyətinin (ASF) temperament tiplərinə psixoemosional stresin təsirinə həsr olunub. Bunun üçün xüsusi testlərin köməyi ilə ASF-nin tipləri, ümumi, situativ və şəxsi həyəcan səviyyələri öyrənilib. Həyəcan səviyyəsi üç müxtəlif vəziyyətdə: kontrol əvəzinə həmin oğlanlarda sakit vəziyyətdə (kontrol), futbol yarışından əvvəl (FYƏ) və futbol yarışından sonra (FYS) müəyyən edilib. Nəticələr göstərir ki, emosional gərginliyin təsirindən həyəcan səviyyəsində müəyyən qanunauyğunluqlar əldə edilir. Müəyyən edilib ki, bütün mərhələlərdə tiplər arasında həyəcan səviyyələrində fərqlər vardır. Lakin yarışdan qabaq həyəcan səviyyəsi kəskin yüksək olur. Alınan nəticələr futbol yarışından qabaq futbolçuların ASF-nin tiplərinin həyəcan səviyyəsini qiymətləndirməklə, onların yarışa uyğun yaxud uyğun olmamasının müəyyən edilməsində istifadə edilə bilər.

**Açar sözlər:** *idman, ali sinir fəaliyyəti, mərkəzi sinir sisteminin tipləri, situativ-həyəcan səviyyəsi, şəxsi həyəcan səviyyəsi.*

**Giriş.** Müasir dövrdə tam formalaşmış futbolçu yetişdirilməsində onların müxtəlif psi-

xofizioloji vəziyyətində yarana biləcək ciddi funksional pozulmaların inkişafına səbəb olan müxtəlif təsirli emosional stresin aradan qaldırılmasının mühüm rolu vardır. Futbolçularda yarış prosesi bu və ya digər psixoemosional stressin yaranmasına səbəb olur. Bu hal mərkəzi sinir sisteminin (MSS) özünü tənzimləmə prosesi ilə əlaqədar baş verir [1, 2]. Emosional gərginlik zamanı MSS-nin funksional vəziyyətindəki dəyişikliyin göstəricisindən biri ASF-nintemperamentdir [3]. Son illər temperaməntə həsr olunmuş geniş tədqiqat işlərinə rast gəlinir [4,5 (110, s. 74, s.17, s.)]. Bu qeyd olunan tədqiqatlarda, temperament hər hansı bir fəaliyyətin müxtəlif növlərində uğur qazanmaq üçün vacib amil hesab olunur [6]. Futbol idmanının atsiklik növü olub, iki komandanın mübarizəsində qurulur, az sayda səhv buraxmağa çalışılır və rəqibin daha da çox səhv etməsinə məcbur edilir. Futbol komanda şəklində oynanan oyun olsa da, komandanın üzvlərinin fərdi həyəcan göstəriciləri və performansları komandanın nəticələrini təyin edir. Futbolçunun performansına təsir edən amillərin başında genetik faktorlar, düzgün məşq və emosional gərginlik durur. Futbolistin fəaliyyəti etdiyi hərəkətin intensivliyinin mütəmadi olaraq növbələşməsi ilə xarakterizə olunur. Müasir futbol elə yüksək inkişaf səviyyəsinə çatmışdır ki, oyunun gedişini kəskin dərəcədə psixofizioloji amillər müəyyən edir. Bütün bunlarla yanaşı futbolçunun fərdi məşq prosesi temperamentin şəxsi və situativ həyəcan səviyyəsinin bazasının əsası nəzərə alınmalıdır. Son zaman müəlliflər temperamentin müxtəlif istiqamətlərini tədqiq edərkən, MSS təsirinin idmançıların şəxsi fəallığının xarakterinə təsirini öyrənirlər [7], [2]. Yarışdan əvvəl idman-

çılarda yarışda qazanılacaq nəliyyə sərbəbindən "gözləmə sindromu" psixofizioloji stres, sinir, vegetativ-hormonal, psixi və s. sistemlərin tənzimləmə mexnizmlərinin pozulması baş verirdiyindən stres şəraitə adaptasiya funksiyalarının zəifləməsi və pozulması kimi hallar baş verir. Bununla yanaşı idmançada emosional hallara qarşı xüsusi qabiliyyət olan dözümlülük də formalaşır [8], [[5]. 1].

Ədəbiyyat mənbələrində ASF-nin tiplərinin emosional gərginlik zamanı yarana bilən psixofizioloji dəyişikliklərdə rolunun öyrənilməsinə çoxsaylı yanaşma olsa da, bu zaman yaranmış dəyişikliklərin zəif araşdırılmışdır [9], [4, 5], [6, 7, 8, 9], [10, 11].

Beləliklə, futbol oyununun emosional gərginliyi zamanı ASF-nin tiplərinin həyəcan səviyyəsində yaranmış fərqli reaksiyalar öz izahını tapmamışdır. Ona görə də futbol oyunu prosesinin emosional gərginliyinin təsirindən idmançıların orqanizmində yaranan psixofizioloji dəyişikliklərin aşkar edilməsi məqsədilə tədqiqatlar aparılması məqsədə uyğundur.

İşin məqsədi ASF-nin müxtəlif temperament tipli oğlan tələbələrə futbolun psixosomiyal gərginliyinin təsirindən həyəcan səviyyələrində yaranan dəyişiklikləri müqayisəli şəkildə öyrənməkdir.

**Tədqiqatın material və metodları.** Tədqiqatlara praktiki sağlam futbolla məşğul olan 37 oğlanlar könnüllülük əsasında cəlb edilmişdir. Tədqiqatlar Avropa Konvensiyasının Bioetik Komitənin təklifini nəzərə alaraq aparılmışdır (Strasburq, 18 mart 1986-ci il). Oğlanlara aparılan müayinələr barədə məlumat verilmişdir. Psixofizioloji testlərin köməyi ilə ASF-nin tipləri, ümumi, situativ və şəxsi həyəcan səviyyələri tədqiq edilmişdir. ASF-nin tipləri Q. Ayzenka testi ilə müəyyənləşdirilib [10]. Bu metodika 101 test sualından təşkil olunmuş. Bu metodla müxtəlif temperament tipləri qiymətləndirilir. Gənclərin situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi (emosional stressi) Ç.D. Spilberqerə, J.İ. Xanin [11] metodundan istifadə edərək təyin edilib. Bunu üçün 40 sualdan ibarət Spilberqer - Xanin testindən istifadə edilmiş. Bu sualların 1-20 ilə situativ həyəcanlılıq səviyyəsini (SHS), 21-40 suallarla isə şəxsi həyəcanlılıq (ŞHS) səviyyəsi təyin edilir.

Həyəcan səviyyəsini üç müxtəlif vəziyyətdə: kontrol əvəzi sakit vəziyyətdə (kontrol), futbol yarışından əvvəl (FYƏ) və futbol yarışından sonra (FYS) göstəricilər bal sistemi ilə təyin edilib. Testləşdirmə müddəti 20-30 dəqiqədir. Sorğuya verilmiş cavablar 30 baldan az - aşağı həyəcanlılıq, 31-45 bal - orta həyəcanlılıq, 46 və çox bal yüksək həyəcanlılıq səviyyəsini göstərir. Ümumi həyəcan səviyyəsi J. Teylor testi sorğusu vasitəsilə təyin olunub. Sorğu 60 sualdan ibarətdir. Testləşdirmə müddəti 20-30 dəqiqədir. Alınmış nəticələr əgər 40-50 bal olarsa çox yüksək həyəcan səviyyəsi, 25-40 bal yüksək həyəcan səviyyəsi, 15-25 bal orta (yüksəyə meyli) səviyyə, 5-15 bal orta (aşağı meyli) səviyyə, 0-5 bal aşağı həyəcan səviyyəsinin olduğunu göstərir.

Aparılmış təcrübələrin nəticələrinin statistik təhlili müasir statistik üsulla aparılmışdır [12].

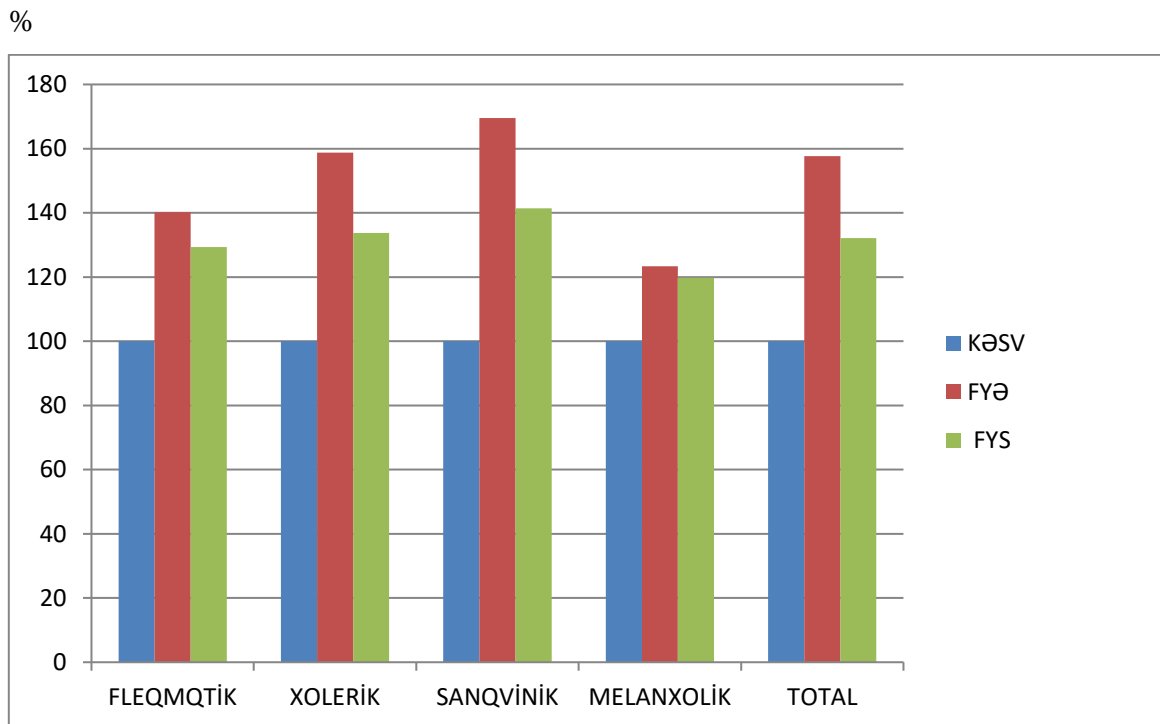
**Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi.** Aparılan testlərə müvafiq olaraq ASF-nin temperament tipinə görə müntəzəm futbolla məşğul olan tələbələrə 10-u sanqvinik (güclü, müvazinətli, hərəkətli), 11-i xolerik (güclü, müvazinətsiz, hərəkətli), 8-u fleqmatik (güclü, müvazinətli, hərəkətsiz), və 8-i melanxolik (zəif, müvazinətsiz, hərəkətsiz),

Tələbələrə kontrol vəziyyətdə ASF-nin temperament tipləri arasında SHS-i müəyyən fərqlər əldə edilir (cə.d.1). Kontrol vəziyyət zamanı tiplər arasında aparılan müqayisədə SHS-də azdan daha yüksəyə doğru fərqlənmişdir. Bu tələbələrə futbol yarışına hazırlığın həyəcanından FYƏ SHS-i fleqmatik tipində  $43,0 \pm 2,3$  bal, xolerik tipində  $41,9 \pm 3,0$  bal, sanqvinik tipində  $44,1 \pm 2,7$  bal, melanxolik tipində  $39,2 \pm 1,5$  və ümumi total bal isə  $42,6 \pm 1,5$  olmuşdur. Ona görə də tiplər arasında aparılan müqayisədə FYƏ SHS-də azdan daha yüksəyə doğru fərqlər belə olmuş:  $39,2$  (melanxolik)  $> 41,9$  (xolerik),  $> 43,0$  (fleqmatik)  $> 44,1$  (sanqvinik). SHS -i kontrol vəziyyətlə müqayisədə FYƏ yüksəlir. Bu yüksəlmə fleqmatik tipdə  $40,2\%$ ,  $P < 0,001$  xolerik tipdə  $58,8\%$ ,  $P < 0,001$ , sanqvinik tipdə  $69,5\%$ ,  $P < 0,001$ , melanxolik tipdə  $23,4\%$   $P < 0,001$ , və ümumi total bal isə  $57,7\%$   $P < 0,001$  təşkil etmişdir (şək.1). FYƏ SHS-nin tiplər arasındakı həyəcan səviyyəsi bütün

tiplərdə kəskin yüksəlir. SHS-üzrə ədədi ortanın qiyməti göstərir ki, kontrolla müqayisədə, FYƏ gənclərdə SHS daha daha kəskin yüksəkdir. Həmin tələbələrə FYS SHS yenə də digər qruplarda olduğu kimi tiplər arasındakı əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Lakin tiplərərsi müəyyən fərqlər əldə edildiyindən az SHS-dən daha yüksəyə doğru tipləri aşağıdakı kimi düzmək olar: 34,3 (melanxolik) > 35,2 (xolerik), > 36,0 (fleqmatik) > 39,1 (sanqvinik). Bütün bu apardığımız təhlillə yanaşı tələbələr arasındakı müqayisə göstərir ki, bütün tələbələrə FYS SHS kontrol vəziyyətlə müqayisədə bir qədər zəif yüksəlir. Belə ki, kontrolla müqayisədə fleqmatik tipli 29,3%,  $P < 0,05$ , xolerik temperament tipli tələbələrə 33,7%,  $P < 0,05$ , sanq-

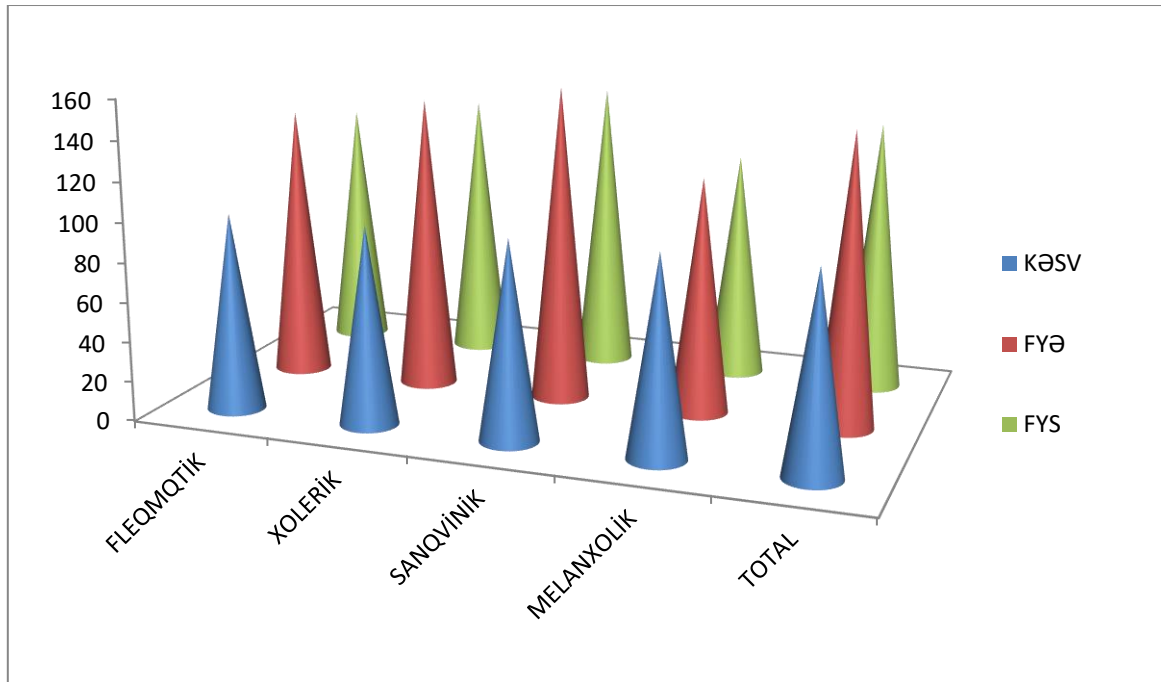
vinik tipli tələbələrə 44,3%,  $P < 0,001$ , melanxolik tipli tələbələrə 19,8%  $P < 0,05$ , və total göstərici isə 32,1%,  $P < 0,001$ , təşkil etmişdir (şək.1). Alınmış bu nəticələr göstərir ki, FYƏ SHS melanxolik yüksək həyəcan səviyyəsində, digər tiplərdə isə çox yüksək həyəcan səviyyəsi olmuşdur. Lakin FYS SHS yüksək həyəcan səviyyəsindədir. Bu nəticələr onu göstərir ki, futbol yarışı qabağı oğlanlarda emosional gərginliyin təsirindən situativ həyəcan səviyyəsi çox yüksək olur (şək.1).

Beləliklə, tələbələrində FYƏ və FYS SHS iki fazalı dəyişir. SHS FYƏ səviyyəsi FYS səviyyəsinin müqayisəsi də göstərir ki, fərq bəzi tiplərdə nəzərə çarpacaq səviyyədedir.



**Şəkil 1.** Müxtəlif temperamentli futbolçularda yarış prosesinin emosional gərginliyinin situativ həyəcan səviyyəsinin dəyişməsinə təsiri (%-lə).

%



**Şəkil 1. Müxtəlif temperamentli futbolçularda yarış prosesinin emosional gərginliyinin şəxsi həyəcan səviyyəsinin dəyişməsinə təsiri (%-lə)**

Tədqiqatın növbəti etapında ASF-nin temperament tiplərinin futbolla məşğul olan oğlanların şəxsi həyəcan səviyyələrinə təsirini də öyrəndik. Bu tələbələrdə həmçinin sakit (kontrol) vəziyyətində ASF-nin temperament tipləri arasında ŞHS-də müəyyən fərqlər əldə edilir. Bu tələbələrdə FYƏ ŞHS-i fleqmatik tipində  $41,4 \pm 2,5$  bal, xolerik tipində  $40,3 \pm 2,0$  bal, sanqvinik tipində  $46,3 \pm 1,7$  bal, melanxolik tipində  $36,2 \pm 2,1$  və ümumi total bal isə  $47,4 \pm 1,2$  olmuşdur. Ona görə də tiplər arasında aparılan müqayisədə ŞHS-də azadan daha yüksəyə doğru fərqlər belə olmuş:  $36,2$  (melanxolik)  $> 40,3$  (xolerik),  $> 41,4$  (fleqmatik)  $> 46,3$  (sanqvinik)  $> 47,4$  (ümumi total). Bu tələbələrdə ŞHS -i kontrolla müqayisədə FYƏ yüksəlir. Bu yüksəlmə fleqmatik tipdə  $38,1\%$ ,  $P < 0,001$ , xolerik tipdə  $48,6\%$ ,  $P < 0,001$ , sanqvinik tipdə  $59,4\%$ ,  $P < 0,001$ , melanxolik tipdə  $19,2\%$ ,  $P < 0,01$  və ümumi total göstərici isə  $57,6\%$ ,  $P < 0,001$  təşkil etmişdir (şək.1). FYƏ ŞHS-nin tiplər arasındakı həyəcan səviyyəsi bütün tiplərdə kəskin yüksəlir. Həmin tələbələrdə FYS ŞHS yenə də digər qruplarda olduğu kimi tiplər arası əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Lakin tiplərararsı müəyyən fərqlər

əldə edildiyindən aşağı situativ həyəcan səviyyəsindən daha yüksəyə doğru tipləri aşağıdakı kimi düzmək olar:  $31,1$  (melanxolik)  $> 33,4$  (xolerik),  $> 38,0$  (fleqmatik)  $> 39,9$  (sanqvinik)  $> 41,4$  (ümumi total). Bütün bu apardığımız təhlillə yanaşı tələbələr arasındakı təhlil göstərir ki, bütün tələbələrdə FYS ŞHS kontrol əvəzi ilə müqayisədə yüksəlir. Belə ki, bu artma kontrolla müqayisədə fleqmatik tipli  $26,2\%$ ,  $P < 0,001$ , xolerik temperament tipli tələbələrdə  $35,6\%$ ,  $P < 0,001$ , sanqvinik tipli tələbələrdə  $46,7\%$ ,  $P < 0,001$ , melanxolik tipli tələbələrdə  $15,4\%$ ,  $P < 0,05$ , və total göstərici isə  $37,1\%$   $P < 0,001$  təşkil etmişdir (şək.2). Alınmış bu nəticələr göstərir ki, FYƏ ŞHS melanxolik yüksək həyəcan səviyyəsində, digər tiplərdə isə çox yüksək həyəcan səviyyəsi olmuşdur. Lakin FYS ŞHS yüksək həyəcan səviyyəsindədir. Bu nəticələr onu göstərir ki, futbol yarışları qabağı oğlanlarda emosional gərginliyin təsirindən situativ həyəcan səviyyəsində olduğu kimi şəxsi həyəcan səviyyəsi də çox yüksək olur (şək.1; şək.2).

Beləliklə, ekstro-introversiya və neyrotizm şkalaları üzrə tədqiqatın nəticələrindən istifadə etməklə İ.P. Pavlovun təsnifatı üzrə

Şəxsiyyətin temperament göstərici lərini müəyyən etmək olar. İ.P. Pavlov temperamentə görə şəxsiyyətin dörd klassik tipini təsvir etmişdir: mərkəzi sinir sisteminin əsas xassələrinə görə sanqvinik (güclü, müvazinətli, hərəkətli tip sayılır), xolerik (güclü, müvazinətsiz, hərəkətli tip), fleqmatik (güclü, müvazinətli, ətalətli tip), melankolik (zəif, müvazinətsiz, ətalətli tip).

Aparadığımız testlərin cavablarının təhlilinə əsasən anadangəlmə emosional fonda [13, 14] ASF-nin tiplərində yaranmış qıcıqlanmaların gücü, ləngiməsi və hərəkiliyi dəyişmişdiyindən futbol yarışın dan qabaq hər iki həyəcan səviyyəsi yüksəkdir [15]. İntro və ekstroversiyalar mərkəzi sinir sistemi nin anadangəlmə xassələrində müşahidə olunur. Bu xassələr oyanma və ləngimə proseslərinin müvazinətini təmin edir.

ASF-nin tipinin emosional gərginliyi normal hədd səviyyəsinə qədərsə idmançı yarışa uyğun dur, əks halda yarışa uyğun deyildir. İdmançıların emosional vəziyyəti haqqında öncədən məlumatlı olub, yarış prosesini korreksiya etməklə idman sahəsinə böyük üstünlük qazandırmaq.

Beləliklə, alınan nəticələr göstərir ki, emosional gərginliyinin təsirindən həyəcan səviyyəsində müəyyən qanunauyğunluqlar vardır. Müəyyən edilib ki, bütün mərhələlərdə tiplər arasında həyəcan səviyyələrində fərqlər əldə edilir. Lakin yarışdan qabaq hər iki həyəcan səviyyəsi kəskin yüksək olur. Alınan nəticələr futbol yarışından qabaq futbolçuların ASF-nin tiplərinin həyəcan səviyyəsini qiymətləndirməklə, onların yarışa uyğun yaxud uyğun olmamasını müəyyən edilməsində istifadə edilə bilər. Belə ki, idmançıların emosional vəziyyəti haqqında öncədən məlumatlı olub, yarış prosesini korreksiya etməklə, yarış zamanı böyük üstünlük qazanmaq olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Анохин П.К.** *Теория и современная наука о мозге.* П.К. Анохин, М: Знание, 1970, 123 с.
2. **Усцеломова Н.А.** *Теоритеское обоснование проблемы влияния стресса на ор-*

*ганизм спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе.* Усцеломова Н.А., Егоров А.Б., Тоноин Х.А., Щепелев А.А // Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018, № 10 (164), с.392-398.

3. **Бадамова Б.** *Темперамента: его типы и свойства в процессе обучения. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности у подростков с видами темперамента, ситуативной тревожностью и межличностными отношениями в семье.* Москва: ORJENSS, 2021, №9, с.117-123.
4. **Александров А.Г.** *Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности.* Научное образование. Александров А.Г., Лукьяненко П.И. Медицинские науки, 2016, №6, с.1-14.
5. **Болтобаев С.А., Азизов С.В., Жураев Т.Ж. [и др.]** *Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление.* Наука и мир, 2020, № 1-2 (77), с. 24-27.
6. **Чижиков А.В.** *Стресс как способ достижения результата в спорте.* Чижиков А.В. // National Science, 2023, № 4 (8), с.12-21.
7. **Ward T., Stead T., Mangal R., Ganti L.** *Prevalence of stress amongst high school athletes (v2).* Health Psychol Res. 2023 Feb 21;11:70167. doi: 10.52965/001c.70167. PMID: 36844646; PMCID: PMC9946800.
8. **Dolci F., Hart N.H., Kilding A., Chivers P., Piggott B., Spiteri T.** *Movement Economy in Soccer: Current Data and Limitations.* Sports, 2018 6(4),1–14. <https://doi.org/10.3390/sports6040124>.
9. **Баркалов С.Н.** *Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения / С. Н. Баркалов // Наука и инновации в сфере образования и производства: сб. науч. тр., Орел: 2015, с.35-40.*
10. **Айзенк Г.Ю.** *Количество измерений личности: 16.5 или 3 критерии таксономической парадигмы.* Айзенк Г.Ю. //

- Иностранная психология, 1993, т.1, № 2, с. 9-24.
- 11. Спилбергер Ч.Д.** *Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги.* Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. сост. Ю. Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983, с.
- 12. Дмитриева Н.В.** *Психофизиологические механизмы развития адаптационных процессов в условиях эмоционального стресса.* Физиология человека, 2004, т.30, №3, с.35-44.
- 13. Rohlf F.J., Sokal R.R.** *Statistical tables.* In: *Biometry: the Principles and Practice of Statistics in Biological Research.* 1995. 3rd edn, p. 199. WH Freeman & Co, New York.
- 14. Исаева И.С.** *Изучение влияния свойств нервной системы на характер активности личности спортсменов.* И. С. Исаева // Человеческий капитал, 2016, № 10 (94), с. 60-64
- 15. Артеменко Р.** *Исследование особенностей проявления темперамента у детей 10-11 лет занимающихся футболом в условиях дополнительного образования.* Белгород, 2019, с.1-33.

## ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА УРОВЕНЬ ВОЗБУЖДЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

доц. Н.А. Мусаева<sup>1a</sup>, доц. Г.Д. Велиева<sup>2b</sup>, И.А. Тагиев<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>Академия Спорта Азербайджана

<sup>2</sup>Азербайджанский Медицинский Университет

<sup>a</sup> [naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9308-8026](https://orcid.org/0000-0002-9308-8026)

<sup>b</sup> [gula.v@mail.ru](mailto:gula.v@mail.ru), [orcid.org/0009-0002-0455-9613](https://orcid.org/0009-0002-0455-9613)

<sup>c</sup> [ilham.taghiev@sport.edu.az](mailto:ilham.taghiev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-8446-6347](https://orcid.org/0009-0002-8446-6347)

**Аннотация.** Было проведено множество исследований для изучения влияния эмоционального напряжения на работоспособность футболиста в различных спортивных соревнованиях. Поскольку футбол обладает высоким уровнем психоэмоционального стресса, могут быть полезны новые подходы к управлению создаваемым им напряжением.

Статья посвящена влиянию психоэмоционального стресса на типы темпераментов высшей нервной деятельности (ВНД) мальчиков, занимающихся футболом перед соревнованиями. Для этого с помощью тестов изучались типы ВНД, уровни общей, ситуативной и личной возбудимости. Уровень возбуждения определялся у этих мальчиков в трех различных ситуациях: вместо контроля те же мальчики в состоянии по-

кой, перед футбольным соревнованием (ПФС) и после футбольного соревнования (после ФС). Результаты показывают, что от влияния эмоционального напряжения достигаются определенные закономерности в уровне возбуждения. Установлено, что на всех стадиях достигаются различия в уровнях возбуждения. Но уровень волнения перед соревнованием становится резко высоким. Полученные результаты могут быть использованы для оценивания уровня возбуждения типов ВНД у футболистов перед футбольным соревнованием, а также для определения их соответствия или несоответствия соревнованиям.

**Ключевые слова:** спорт, высшая нервная активность, типы центральной нервной системы, ситуативно-возбужденный уровень, уровень личного возбуждения.

**THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE LEVEL OF AROUSAL IN  
FOOTBALL PLAYERS BEFORE COMPETITIONS****ass. prof. N.A. Musayeva<sup>1a</sup>, ass. prof. G.D. Valiyeva<sup>2b</sup>, I.A.Tagiyev<sup>1c</sup>**<sup>1</sup>*Azerbaijan Sports Academy*<sup>2</sup>*Azerbaijan Medical University*<sup>a</sup> [naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9308-8026](https://orcid.org/0000-0002-9308-8026)<sup>b</sup> [gula.v@mail.ru](mailto:gula.v@mail.ru), [orcid.org/0009-0002-0455-9613](https://orcid.org/0009-0002-0455-9613)<sup>c</sup> [ilham.taghiyev@sport.edu.az](mailto:ilham.taghiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-8446-6347](https://orcid.org/0009-0002-8446-6347)

**Annotation.** Many studies have been conducted to study the emotional stress on the performance of a football player in various sports competitions. Since football has a high level of psychoemotional stress, new approaches to managing the stress it creates may be useful.

The article is devoted to the influence of psychoemotional stress on the types of temperaments of higher nervous activity (HNA) of boys playing football before competitions. To do this, the types of HNA, levels of general, situational and personal excitability were studied using tests. The level of arousal was determined in these boys in three different situations: instead of control, the same boys were at rest, before a football competition c(BFC) and

after a football competition (AFC).

The results show that certain patterns in the level of arousal are achieved due to the influence of emotional tension. It has been established that differences in levels of arousal between species are achieved at all stages. But the level of excitement before the competition becomes dramatically high. The results obtained can be used to assess the level of arousal of GNI types in football players before a football competition, as well as to determine their compliance or non-compliance with competitions.

**Keywords:** *sport, higher nervous activity, types of the central nervous system, situationally excited level, level of personal arousal.*