

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ TAEKVANDOÇULARDA DİQQƏTİN TƏRBIYƏ OLUNMASININ TƏDQIQI

prof. N.B. Məcidov, N.V. Paşayev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pashayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pashayev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, taekvandoçuların bir anlığa diqqətlərinin yayınması onlarda xal itgisinə və ya məğlub olmasına səbəb olur. Həmçinin məlum oldu ki, məşq prosesində diqqətin tərbiyə olunması ilə əlaqədar təlimin keçirilməsi planlaşdırılır. Bizə elə gəlir ki, məşq prosesinin planlaşdırılmasında diqqəti təlim edən məşğələlər keçirilərsə, bu taekvandoçuların idman nəticələrinə müəyyən qədər müsbət təsir edər.

**Açar sözlər:** *diqqət, psixotexniki oyunlar, psixoloji hazırlıq, məşq, yarış, nəaliyyət, komanda.*

**Aktuallıq.** Ümumiyyətlə, ölkəmizdə bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də böyük uğurlar qazanılır. Azərbaycanda idman siyasətinin düzgün qurulduğunu bu sahədə qazanılmış uğurlu nəticələr təsdiqləyir. Ölkəmizdə beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız hər il müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən Avropa və dünya çempionatlarında uğurlu nəticələr göstərirlər. Dövlət başçısı İlham Əliyevin bu yarışları izləməsi, idmançılarımıza mənəvi və maddi dəstək verməsi, onları ruhlandırması da vacib məqam kimi vurğulanmalıdır.

Uğurlu idman siyasətinin nəticəsi olaraq Azərbaycan həm də dünyanın idman ictimaiyyəti tərəfindən ciddi tərəfdaş, idmançılarımız isə əsas rəqib kimi qəbul olunurlar. Azərbaycanın qısa müddətdə idman sahəsində əldə etdiyi nailiyyətlər beynəlxalq idman təşkilatlarının diqqətindən yayınmayıb, məhz onların istəyi ilə son illərdə ölkəmizdə sayısız-hesabsız mötəbər beynəlxalq turnirlər, dünya və Avropa çempionatları keçirilmişdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, idman insanları fiziki cəhətdən sağlam, mənəvi cəhətdən güclü edir. Gənc və müstəqil Azərbaycanda bu gün idman cəmiyyətin ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Fəxrlə qeyd etmək lazımdır ki, bu gün Azərbaycan dünyada idman ölkəsi kimi tanınıb, beynəlxalq idman ailəsində layiqli yerini tutub.

Təbii ki, idman sahəsində qazanılan nailiyyətlər həm də dövlətin ümumi inkişaf səviyyəsini, iqtisadi potensialını müəyyənləşdirən vacib meyarlardan biri kimi təbliğati-siyasi məzmun kəsb edir. Bu baxımdan Azərbaycanın dinamik inkişafı idmanda qazanılan uğurlarla bir paralellik təşkil edir. Həm qazandığımız medallar, həm idman komplekslərinin tikintisi, həm də Azərbaycanın beynəlxalq miqyasda idman ölkəsi kimi imicinin möhkəmlənməsi bir vəhdət təşkil edərək idman sahəsindəki uğurlarımızın əsasını təşkil edir. İdman ictimaiyyəti əmindir ki, Prezident İlham Əliyevin ölkəmizin inkişafına xidmət edən siyasi xətti idmanımızın daha da inkişafına böyük töhfələr verəcək.

İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançıları yeni qələbələrə səsləyir.

Problem. Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün taekvandoçular və məşqçilər məşq prosesində həddən artıq fiziki yükə yol verirlər, məşq prosesinin məzmunu təhlil edilmir, idmançıların hazırlıq prosesinə ciddi nəzarət olunmur. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə,

nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə, hətdən artıq məşqə səbəb olur.

Fərziyə. Taekvandoçularla aparılan məşq prosesi müasir elmi-nəzəri tələblərə müvafiq planlaşdırılıb təşkil edilib keçirilərsə, bu idmançılarda zədələnmələrin, ifrat məşqin, ruh düşgünlüyünün qarşısını alar və yüksək nəaliyyətlər əldə etməyə yol açar.

Məqsəd – yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesinin təşkili, idarə olunması və planlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda məşq prosesinin planlaşdırılması problemini öyrənmək;
- Taekvando idman növündə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında məlumat toplamaq;
- Məşq prosesinin planlaşdırılmasında təcrübədə diqqəti tərbiyə edən psixotexniki oyunlarının tətbiq edilməsini yoxlamaq.

Vəzifələr ümumqəbul edilmiş - ədəbiyyatların təhlili, sorğu, müşahidə tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir.

Tədqiqatın məzmunu. Taekvondo ([kor. 태권도, 跆拳道](#)) Koreya döyüş sənətidir.

Taekvondonun xarakterik xüsusiyyəti döyüşdə ayaqlardan və əllərdən fəal istifadə olunmasıdır. "Taekvondo" termini 3 sözdən ibarətdir: "Tae" - ayaq, "kvon" - yumruq (əl), "do" isə yol deməkdir.

Dünyanın ən böyük taekvondo təşkilatları 1966-cı ildə yaradılmış Beynəlxalq Taekvondo Federasiyası (İTF) və 1973-cü ildən fəaliyyət göstərən Ümumdünya Taekvondo Federasiyasıdır (WTF). 1980-ci ildən WTF Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (İOC) tərəfindən tanındı. Taekvondonun prinsipləri: nəzakət, düzgünlük, təmkin, sərbəst ruh.

Azərbaycan Taekvondo Federasiyası 1992-ci ildə yaradılmışdır. Hələ o vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər.

Digər idman növlərində olduğu kimi taekvan-do idman növündə idmançı müxtəlif

hazırlıq mərhələlərindən keçir.

I İlk hazırlıq mərhələsi: - idmana sabit marağın formalaşdırılmaq; geniş hərəkət bacarıq və vərdişlər fəaliyyətinə yiyələndirmək; taekvando-do texnikasının əsaslarını mənimsəmək; fiziki keyfiyyətləri hərtərəfli və harmonik inkişaf etdirmək; sağlamlığın möhkəmləndirilməsi; gələcək idman hazırlığı üçün perspektivli gənc idmançıların seçilməsi.

II Tədris-məşq mərhələsi (idman ixtisaslaşma mərhələsi): - ümumi və xüsusi fiziki, texniki, taktiki, nəzəri, psixoloji hazırlıq səviyyəsinin artırılması; sağlamlığı qorumaq.

III Yüksək idman ustalığının təkmilləşdirmə mərhələsi: - taekvan-do idman növü üzrə rəsmi yarışlarda sabit yüksək nəticələr göstərmək təcrübəsinə yiyələnmək; idman motivasiyasını formalaşdırmaq, orqanizmin funksional imkanlarını artırmaq;

IV Yüksək idman ustalığı: - Azərbaycan yığma komandası tərkibində beynəlxalq yarışlarda yüksək nəticələrə nail olmaq [4,5];

Tədqiqat zamanı əldə edilən məlumatlardan müəyyən olunur ki, Azərbaycan yığma komandasında taekvandoçuların məşq prosesinin təşkili, planlaşdırılması, idarə edilməsi məlum tələblərə uyğundur və heçdə zəif deyil. Həmçinin taekvandoçular üzərində aparılan operativ, cari, mərhələli və yekun nəzarət göstərdi ki, onların fiziki, texniki, taktiki, intellektual, inteqral hazırlıq səviyyəsi yüksək səviyyəyə yaxın və yüksək səviyyədədir. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, taekvandoçuların bir anlığa diqqətlərinin yayınması onlarda xal itgisinə və ya məğlub olmasına səbəb olur. Həmçinin məlum oldu ki, məşq prosesində diqqətin tərbiyə olunması ilə əlaqədar təlimin keçirilməsi planlaşdırılmır. Bizə elə gəlir ki, məşq prosesinin planlaşdırılmasında diqqəti təlim edən məşğələlər keçirilərsə, bu taekvandoçuların idman nəticələrinə müəyyən qədər müsbət təsir edər.

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktualdır. Bu prolemin üzərində məşqçilər, psixoloqlar, metodistlər çalışırlar. İdman psixologiyası haqqında çoxlu sayda kitablar yazılıb, elmi işlər aparılıb və yeniliklər təcrübədə istifadə edilib. İdmançının yetişməsində psixoloji hazırlıq əsas yerlərdən birini

tutur və onun təkmilləşməsinə həmişə ehtiyac var [1,3].

Hər bir məşqçi start qabağı idmançıya özünü ələ almağa və ya idmançının zəif çıxışından sonra onu ruhlandırmağa çalışır. Aylar, illər keçdikcə idmançı ilə birgə iş sayəsində məşqçi hər bir idmançının xüsusiyyətlərinin incəliklərini müəyyən edir və onları idarə etməyə yol tapır. O bilir ki, kimə, nə vaxt, necə və nə demək lazımdır. Hər bir idmançıya təsir etmək üçün məşqçinin müxtəlif psixoloji vasitə və yolları olur. Psixologiyaya aid olan məsələləri çox vaxt məşqçi özü həll edir. Bəzən özü də bilmədən psixoloq rolunda olur. Bir sıra hallarda idmançının diqqətsiz olması, diqqətinin yayınması onu məğlubıyyətə aparır. Bəzi məşqçilər idmançının diqqəti cəmləşdirə bilməməsini, diqqəti verilən tapşırığa yönəldə bilməməsini qeyd edirlər. Məşqçi «Yatma!», «Hara baxırsan!», «Ayıl» və s. sözlərdən istifadə edərək idmançının diqqətini cəlb etməyə çalışırlar [2,6].

Tədqiqat. Əldə edilən tədqiqat məlumatlarını təcrübədə yoxlamaq gənclərdən ibarət olan yığma komanda üzvlərinin məşq prosesinə diqqəti təlim edən məşğələləri daxil etdik. Bunun üçün psixotexniki oyunlardan istifadə etməyi qarşımıza məqsəd qoyduq. Pedaqoji eksperiment üçün 2 qrup yaradıldı: nəzarət və eksperimental. Hər iki qrupda olan taekvandoçuların ustalıq səviyyəsi cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə çox yaxın idi. Tədqiqatın əsas məqsədi diqqətin təlimi ilə əlaqədar olduğundan ilkin yoxlamada onlara diqqətlə əlaqədar test normativinin həll edilməsini tapşırıdık.

23	10	1	17	3	14	8
16	19	12	15	5	14	11
4	22	7	17	24	22	18
21	15	1	24	6	21	8
23	12	13	9	19	20	5
7	18	2	9	13	11	16
10	20	3	4	25	6	2

Bunun üçün 7x7 olan xüsusi cədvəl hazırlanır. Bu cədvəldə 1-dən 25-ə qədər qara rənglə yazılmış rəqəmlər və 1-dən 24-ə qədər

qırmızı rənglə yazılmış rəqəmlər. Rəqəmlər cədvəldə səpələnmiş formada olur. Qara rəqəmləri 1-dən 25-ə qədər ardıcıl, qırmızı rəqəmləri isə 24-dən 1-ə qədər ardıcıl tapmaq lazımdır. Həmçinin bir dəfə qara rəqəm tapılır, sonra isə qırmızı rəqəm beləliklə, tapşırıq tam sona yetənə qədər. Tapşırığın yerinə yetirilməsinin ümumi vaxtı qeyd olunur.

İlkin yoxlama testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetirilmə müddətində cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır, yəni nəzarət qrupu tapşırığı orta hesabla 3 dəqiqə 31 saniyə, eksperimental qrup isə 3 dəqiqə 33 saniyəyə yerinə yetirdi. İlkin yoxlamanın etibarlı olmasını təmin etmək üçün bir əlavə test tapşırığıda keçirdik. Bunun üçün təşrübədə iştirak edən taekvandoçular döyüşdə iştirak edən zaman məşqçilərə kənardan 5 sayda müxtəlif məsləhətləri vermək tapşırıldı. Döyüşdən sonra hər bir taekvandoçu ilə sorğu aparılaraq soruşuldu ki, kənardan məşqçi tərəfindən deyilən neçə sözü eşidə bilib və dərk edib.

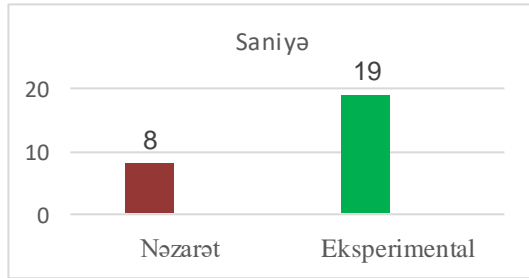
2 N testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetirilmə müddətində burada da cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır.

Bu ilkin nəticələr və müqayisələr bizə imkan verdiki biz pedaqoji ekperimenti keçirməyə başlayaq.

Taekvandoçunun diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşq prosesində xüsusi psixotexniki oyunlardan geniş istifadə olunmağı məsləhət görülür. Psixotexnika termini XX əsrin əvvəllərində Uilyam Ştern tərəfindən işlədilmişdir və hər hansı təcrübənin psixikaya təsiri və idarə edilməsi kimi başa düşülür. Psixotexniki oyunlarla əlaqəli məşğələləri keçirməyi onların fərdi məşqçilərinə tapşırıq verdik. Əvvəlcə psixotexniki oyunların mahiyyəti, əhəmiyyəti, məzmunu, təşkili və keçirilməsi haqqında məşqçiləri məlumatlandırdıq. Taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşqçilərə kömək məqsədilə konkret olaraq “Obyekt”, “Böcək”, “Barmaqlar”, “Qəbuledici” və s. bir neçə psixotexniki oyunun təşkili və keçirilməsi təklif olundu. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yuxarıda qeyd olunan psixotexniki oyunların köməyi ilə taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək mümkün olur. Bu isə öz növbəsində

yarışlarda yüksək nailiyyət qazanmağa imkan yaradır.

Həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiqə müddətində psixotexniki oyunlardan istifadə etməklə məşğələlər keçirilməyi planlaşdırıldı. 2 ay müddətində məşq prosesində psixotexniki oyunlar keçirildi. Eksperimentdə iştirak edən taekvandoçularla 16 məşğələdə məşqin sonunda diqqət inkişaf etmək üçün psixotexniki oyunlar təşkil olunub keçirilirdi. Burada: diqqətin xüsusiyyətləri - mütəhərrikliliyi, həcmi, cəmlənməsi, paylanması, intensivliyi, sabitliyi və diqqətin növləri - qeyri-ixtiyari, ixtiyari, statik və dinamik diqqət tərbiyə olunurdu. Diqqətin inkişafı ilə planlaşdırılan məşğələlər başa çatdıqdan sonra əldə edilən nəticələr müəyyən olunub, təhlil və müqayisə edildi.

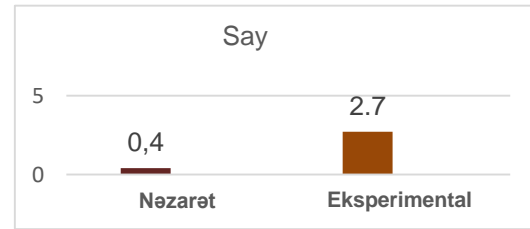


**Şəkil 1**

Diqqətin inkişafı ilə planlaşdırılan məşğələlər başa çatdıqdan sonra əldə edilən nəticələr müəyyən olunub, təhlil və müqayisə edildi. Məlum oldu ki, 2 ay ərzində məşq prosesinə həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiq müddətində daxil edilən psixotexniki oyunlar eksperimental qrupda olan taekvandoçuların diqqətinə müsbət təsir göstərmişdi. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, əgər nəzarət qrupu 1 saylı test tapşırığına orta hesabla 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf ediblərsə, fərq ilkin yoxlama nəticələrinə görə ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığı orta hesabla 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, ilkin yoxlama nəticələrinə görə fərq 19 saniyə təşkil edib (şəkil 1).

2 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığı orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələ-

lərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib (şəkil 2.).



**Şəkil 2.**

Bundan əlavə eksperimental qrupda iştirak edən taekvandoçuların qeyri-ixtiyari diqqəti dahada işkişaf etməyi biruzə olunurdu. Bunlara misal olaraq – qıcıqlanmanın intensivliyi, obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi, obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması və s. Qeyri-ixtiyari diqqətin pedoqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, taekvandoçuların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Bundan əlavə eksperimental qrupda iştirak edən taekvandoçuların qeyri-ixtiyari diqqəti daha işkişaf etməyi biruzə olunurdu. Bunlara misal olaraq – qıcıqlanmanın intensivliyi, obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi, obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması və s. Qeyri-ixtiyari diqqətin pedoqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, taekvandoçuların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Aparılan pedaqoji müşahidələrdən sonra müəyyən olunub ki, taekvandoçuların ixtiyari diqqətində də müəyyən müsbət dəyişikliklər baş verib. Onlar daha məqsədyönlü, sabitliyin yüksəldilməsi, statik diqqət - müəyyən bir iş fəaliyyətinin əvvəlində asanlıqla başlayır və uzun müddət öz intensivliyini saxlayır, dinamik diqqət - getdikcə işə maraq, məsuliyyət artır və yavaş-yavaş intensivlik yüksəlir diqqət tamamilə işə cəmlənir.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələri qeyd etmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, məşq prosesinin planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsi haqqında kifayət qədər keyfiyyətli məlumatlar var;
2. Məşq prosesində aparılan pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, yığma komanda ilə aparılan məşq yüksək səviyyədə təşkil olunur və keçirilir;

3. İdmançılar və məşqçilərlə aparılan sorğu nəticəsində məlum oldu ki, yığma komandanın maddi təminatı, taekvandoçuların bərpa olma prosesi, yarışlara sünii çəki salma müasir tələblərə müvafiq keçirilir;
4. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və video çəkilişlərin təhlili zamanı müəyyən olundu ki, müdafiə və hücumlar zamanı müəyyən ləngimələr, diqqətin yayınması halları baş verir;
5. Tədqiqatın gedişi zamanı məşq prosesinə psixotexniki oyunların daxil edilməsi taekvandoçularda diqqətin tərbiyə olunmasına səmərəli təsir etmişdir, bu öz təsdiqini sınaq yoxlama testlərində əks etdirmişdir.
6. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, 1 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 31 saniyə vaxt sərf ediblərsə, məşğələlərdən sonra bu testin icrasına 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup üzvləri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 33 saniyə sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, fərq 19 saniyə təşkil edib;
7. Tədqiqat zamanı yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, 2 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl

1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib;

Beləliklə, aparılan tədqiqat zamanı qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr həll edildi.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev K. *İdmançının qələbə psixologiyası*. monoqrafiya. B., 2008.
2. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M. *İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri*. met. vəs. B., 2012.
3. Həsənova Z.A. *İdman məşqinin dövrləşdirilməsi*. Met.vəs., B., 2010.
4. Məcidov N.B. *İdman nəzəriyyəsi*. Dərs vəsaiti. B., 2009.
5. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов*. уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 1999.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. *Психо-технические игры*, ФиС,М., 2017.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВНИМАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

проф. Н.Б. Меджидов, Н.В. Пашаев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pashayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pashayev@sport.edu.az)

**Аннотация.** В ходе педагогических наблюдений за соревнованиями было установлено, что кратковременное рассеивание внимания тхэквондистов приводит к потере очков или поражению. Также было выявлено, что на тренировках занятия по вниманию не планируются. Нам кажется, что если при планировании тренировочного процесса будут проводиться занятия по воспи-

танию внимания, то это окажет определенное положительное влияние на спортивные результаты тхэквондистов.

**Ключевые слова:** *внимание, психо-технические игры, психологическая подготовка, тренировка, соревнование, достижение, команда.*

**RESEARCHING OF ATTENTION EDUCATION IN  
HIGH-RANKING TAEKWONDO ATHLETES****prof. N.B. Majidov, N.V. Pashayev***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pasayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pasayev@sport.edu.az)

**Annotation.** During pedagogical observations, it was found that the momentary distraction of taekwondo athletes causes the loss of points or loss. It also became clear that during the workout it is not planned to conduct lessons related to the training of attention. We expect that if in the planning of the workout

sessions mindfulness training is carried out, this will give a certain positive effect on the results of the taekwondo athletes.

**Keywords:** *attention, pschotechnical games, psychological, preparation training, competition, achievement, team.*