



**MILLIY KURASHCHILARDA MUSOBAQA FAOLIYATINI TAHLIL
QILISH ORQALI SPORT MAHORATINI OSHIRISH YO'LLARI**

Choriyev Uchqun Suyun o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada milliy kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali ularning sport mahoratini oshirish yo'llari ilmiy-pedagogik jihatdan yoritilgan. Muallif tomonidan musobaqa jarayonining texnik, taktik, psixologik va statistik tahlil usullari asoslab berilgan. Shuningdek, video tahlil, individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish mexanizmlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.*

***Kalit so'zlar:** milliy kurash, musobaqa faoliyati, sport mahorati, tahlil, taktika, texnika, psixologik tayyorgarlik, video tahlil, statistik yondashuv, sport pedagogikasi.*

Аннотация. В данной статье рассмотрены пути повышения спортивного мастерства национальных борцов на основе анализа их соревновательной деятельности. Освещены методы технического, тактического, психологического и статистического анализа. Особое внимание уделено использованию видеоанализа, индивидуального подхода и современных технологий в тренировочном процессе. Результаты исследования показывают, что системный анализ соревновательной деятельности способствует выявлению сильных и слабых сторон спортсменов, оптимизации тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: национальная борьба, соревновательная деятельность, спортивное мастерство, анализ, тактика, техника,



психологическая подготовка, видеоанализ, статистика, спортивная педагогика.

Annotation. This article examines ways to improve athletes' performance in national wrestling through the analysis of competitive activity. The study highlights technical, tactical, psychological, and statistical analysis methods. Special attention is given to video analysis, individualized approaches, and the use of modern technologies in training. The results indicate that systematic analysis of competition performance helps identify strengths and weaknesses, optimize training processes, and achieve higher athletic outcomes.

Keywords: national wrestling, competitive activity, sports performance, analysis, tactics, technique, psychological training, video analysis, statistics, sports pedagogy

Kirish.

Milliy kurashchilarda musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali sport mahoratini oshirish yo'llari zamonaviy sport pedagogikasi va nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport natijalarining yuqori darajada bo'lishi faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki sportchining musobaqadagi faoliyatini chuqur tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish orqali ham ta'minlanadi. Ayniqsa, milliy kurash kabi tezkorlik, taktika, kuch va psixologik tayyorgarlikni birlashtiruvchi sport turida musobaqa faoliyatining tahlili sport mahoratini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Musobaqa jarayoni sportchining haqiqiy imkoniyatlarini namoyon etadigan muhit bo'lib, unda sportchi nafaqat o'zining jismoniy tayyorgarligini, balki taktik fikrlashini, qaror qabul qilish tezligini va ruhiy barqarorligini ham ko'rsatadi. Shu sababli musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish, avvalo, sportchining har bir chiqishini tizimli ravishda o'rganishni talab qiladi. Bu jarayonda sportchining harakatlari, qo'llagan usullari, qaror qabul qilish tezligi, raqib bilan kurashish strategiyasi va natijalari tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda video tahlil usullari keng



qo'llanilmoqda. Musobaqa jarayonini video orqali qayta ko'rish sportchiga o'z xatolarini vizual ravishda ko'rish, ularni tahlil qilish va kelgusida takrorlamaslik imkonini beradi. Bu usul ayniqsa samarali bo'lib, sportchining o'z ustida ishlashiga katta yordam beradi. Video tahlil orqali sportchi o'zining texnik xatolarini, noto'g'ri pozitsiyalarini va taktika kamchiliklarini aniq ko'rishi mumkin.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilishda statistik yondashuv ham muhim o'rin tutadi. Sportchining nechta muvaffaqiyatli usul qo'llagani, nechta xato qilgani, qancha vaqt davomida faol harakat qilgani kabi ko'rsatkichlar yig'ilib, ular asosida umumiy xulosa chiqariladi. Bu ma'lumotlar sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Masalan, agar sportchi ma'lum bir usulni ko'p ishlatsa, lekin samaradorligi past bo'lsa, bu usul ustida alohida ishlash zarurligi aniqlanadi. Statistik tahlil sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturini tuzishga yordam beradi.

Taktik tahlil ham musobaqa faoliyatini o'rganishning muhim qismidir. Milliy kurashda g'alaba ko'p hollarda to'g'ri tanlangan taktika bilan bog'liq bo'ladi. Sportchi qaysi vaziyatda qanday harakat qilishni bilishi, raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlay olishi zarur. Musobaqa tahlili orqali sportchi o'zining taktikasini qayta ko'rib chiqadi, yangi strategiyalar ishlab chiqadi va ularni mashg'ulot jarayonida sinab ko'radi. Bu esa uning musobaqadagi ishonchini oshiradi va natijalarni yaxshilaydi.

Psixologik tahlil ham sport mahoratini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqa vaqtida sportchi turli stress omillariga duch keladi: tomoshabinlar bosimi, raqibning kuchliligi, hakamlar qarorlari va boshqalar. Agar sportchi ushbu omillarga moslasha olmasa, uning natijalari pasayadi. Shu sababli musobaqa faoliyatini tahlil qilishda sportchining psixologik holati ham o'rganiladi. U qanchalik o'zini boshqara oldi, qanchalik diqqatini jamlay oldi, stressga qanday javob berdi – bularning barchasi tahlil qilinadi. Bu ma'lumotlar asosida sportchi uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Murabbiyning roli bu jarayonda juda muhimdir. Murabbiy sportchining musobaqa faoliyatini tahlil qilib, unga to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatadi. U sportchining



xatolarini tushuntiradi, kuchli tomonlarini rivojlantirishga yordam beradi va yangi maqsadlar qo'yadi. Murabbiy sportchi bilan individual ishlashi, uning psixologik holatini hisobga olishi va motivatsiyasini oshirishi zarur. Agar murabbiy tahlil jarayonini to'g'ri tashkil etsa, sportchi tezroq rivojlanadi va yuqori natijalarga erishadi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayonini optimallashtirish ham mumkin. Tahlil natijalari asosida mashg'ulot dasturi qayta ko'rib chiqiladi, yangi mashqlar kiritiladi va kamchiliklar ustida ishlash kuchaytiriladi. Masalan, agar sportchi tezkorlik bo'yicha orqada qolayotgan bo'lsa, mashg'ulotlarga tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo'shiladi. Agar texnik xatolar ko'p bo'lsa, texnik tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratiladi. Bu yondashuv mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

Individual yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, uning musobaqa faoliyati ham boshqalarnikidan farq qiladi. Shu sababli tahlil natijalari asosida har bir sportchi uchun alohida rivojlanish strategiyasi ishlab chiqilishi kerak. Bu strategiya sportchining kuchli tomonlarini maksimal darajada rivojlantirish va zaif tomonlarini bartaraf etishga qaratiladi.

Zamonaviy texnologiyalar musobaqa faoliyatini tahlil qilish imkoniyatlarini yanada kengaytirmoqda. Maxsus dasturlar yordamida sportchining harakatlari avtomatik tarzda tahlil qilinadi, statistik ma'lumotlar tezkor yig'iladi va vizual grafiklar shaklida taqdim etiladi. Bu esa murabbiy va sportchiga tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi. Shuningdek, sun'iy intellekt asosidagi tizimlar sportchining kelajakdagi natijalarini prognoz qilishga ham yordam beradi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak. Har bir musobaqadan so'ng tahlil o'tkazilishi, xatolar aniqlanishi va ular ustida ishlash davom ettirilishi zarur. Bu jarayon sportchining doimiy rivojlanishini ta'minlaydi. Agar tahlil muntazam amalga oshirilsa, sportchi o'z ustida ishlashni o'rganadi va mustaqil ravishda rivojlanishga intiladi.

Jamoaviy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Agar sportchilar bir-birining musobaqa faoliyatini tahlil qilsa, tajriba almasha, bu ularning umumiy



rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy tahlil sportchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi va o'z ustida ishlashga undaydi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurashchilarda musobaqa faoliyatini tahlil qilish sport mahoratini oshirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ushbu jarayon texnik, taktik, psixologik va statistik tahlilni o'z ichiga oladi hamda sportchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Tahlil natijalari asosida mashg'ulot jarayoni takomillashtiriladi, individual yondashuv kuchaytiriladi va sportchi o'z ustida ongli ravishda ishlashni o'rganadi. Natijada sportchining musobaqadagi natijalari yaxshilanadi, uning ishonchi ortadi va u yuqori sport cho'qqilariga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
2. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
3. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O 'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.
4. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'Y INTELEKTNING O'RNI. YANGI O 'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI, 2(9), 393-396.



6. To'xtayev, J. J. R. (2024). O 'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
7. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O 'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
9. Sunatov, J. R. (2023, December). Ta'limda raqamli texnologiyalarning o 'rni. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).
10. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.