O‘ZBEKISTONDA OG‘IR ATLETIKA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Musoyev Sshohjahon Yahyojon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24533818

Annotatsiya. *Maqolada O‘zbekistonda og‘ir atletika sportining rivojlanish holati va istiqbollari, yosh sportchilar zaxirasini shakllantirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish omillari tahlil qilingan. Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi, mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish, murabbiylar malakasini oshirish va sport tibbiyoti imkoniyatlaridan foydalanish masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, O‘zbekiston sporti, yosh sportchilar, sport zaxirasi, sport infratuzilmasi, jismoniy tayyorgarlik, ko‘p yillik tayyorgarlik, Olimpiya o‘yinlari, xalqaro musobaqalar.*

Аннотация. *В статье анализируются современное состояние и перспективы развития тяжёлой атлетики в Узбекистане, формирование спортивного резерва, развитие инфраструктуры и факторы достижения высоких результатов на международных соревнованиях. Рассматриваются многолетняя подготовка спортсменов, научно-методическая организация тренировочного процесса, повышение квалификации тренеров и применение средств спортивной медицины.*

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, спорт Узбекистана, юные спортсмены, спортивный резерв, спортивная инфраструктура, физическая подготовка, многолетняя подготовка, Олимпийские игры, международные соревнования.*

Abstract. *This article examines the current state and future prospects of weightlifting in Uzbekistan, including youth talent development, sports infrastructure, and factors contributing to international competitive performance. It discusses long-term athlete development, scientifically grounded training methods, coach education, and sports medicine.*

Keywords: *weightlifting, sports in Uzbekistan, young athletes, talent development, sports infrastructure, physical preparation, long-term athlete development, Olympic Games, international competitions.*

Kirish. Og‘ir atletika sportchilardan yuqori darajadagi kuch, tezkor-kuch qobiliyati, koordinatsiya, egiluvchanlik va texnik mahorat talab qiladigan Olimpiya sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish faqat sportchining jismoniy imkoniyatlariga emas, balki mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, texnik tayyorgarlik, sport tibbiyoti, murabbiylik tajribasi va yosh iste’dodlarni aniqlash tizimiga ham bog‘liq.

O‘zbekistonda og‘ir atletika bo‘yicha xalqaro yutuqlarni davom ettirish va sport zaxirasini kengaytirish davlat sport siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son qarorida og‘ir atletika 2028-yil Los-Anjeles shahrida bo‘lib o‘tadigan yozgi Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik doirasida ustuvor sport turlari qatoriga kiritilib, ushbu yo‘nalishda medallar sonini oshirish vazifasi belgilangan [1].

Mamlakatimiz og‘ir atletikachilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari ushbu sport turining rivojlanish imkoniyatlarini namoyon etmoqda. Shu bilan birga, yuqori natijalarni uzoq muddat saqlab qolish uchun yosh sportchilarni tayyorlash, hududiy sport maktablarini rivojlantirish, zamonaviy metodlarni joriy etish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

O‘zbekiston og‘ir atletikasi tarixida Ruslan Nurudinov va Akbar Jo‘rayev kabi sportchilarning xalqaro muvaffaqiyatlari alohida o‘rin egallaydi. Ruslan Nurudinovning Rio-2016 Olimpiya o‘yinlaridagi oltin medali va Akbar Jo‘rayevning Tokio-2020 Olimpiadasidagi g‘alabasi mamlakatda og‘ir atletika rivojiga katta hissa qo‘shdi. Akbar Jo‘rayev Parij-2024 Olimpiadasida ham kumush medalga sazovor bo‘ldi.

2025-yilgi jahon chempionatida Akbar Jo‘rayev 110 kg vazn toifasida 196 kg dast ko‘tarish, 232 kg siltab ko‘tarish va jami 428 kg natija qayd etib, umumiy hisobda chempion bo‘ldi [2]. 2026-yil 29-sentabr kuni esa Aichi-Nagoya-2026 Osiyo o‘yinlarida 110 kg vazn toifasida 423 kg natija bilan oltin medalni qo‘lga kiritdi va dast ko‘tarishda 197 kg natija bilan jahon rekordini yangiladi [3]. Bu natijalar yuqori sport mahorati, texnik barqarorlik va maqsadli tayyorgarlikning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Yoshlar zaxirasini shakllantirish borasidagi natijalar ham e’tiborga loyiq. 2026-yil avgust oyida Toshkentda o‘tkazilgan o‘smirlar va yoshlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida O‘zbekiston vakillari jami 51 ta medalni qo‘lga kiritdi: yoshlar 23 ta, o‘smirlar esa 28 ta medalga ega bo‘ldi. Shuningdek, mamlakat sportchilari to‘rtta yo‘nalishda umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni egalladi [4].

Mazkur natijalar sportchilarni tayyorlash tizimida ijobiy imkoniyatlar mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq yoshlar musobaqalaridagi yutuqlarni kattalar sportidagi barqaror natijalarga aylantirish uchun ko‘p yillik tayyorgarlik, uzluksiz sport zaxirasi va individual rivojlanish dasturlarini takomillashtirish zarur.

Og‘ir atletikaning istiqboli, avvalo, yosh sportchilar bilan olib boriladigan tayyorgarlik ishlarining sifatiga bog‘liq. Iqtidorli bolalarni saralashda faqat kuch ko‘rsatkichlariga tayanish yetarli emas. Ularning harakat koordinatsiyasi, egiluvchanligi, texnikani o‘zlashtirish qobiliyati, salomatligi va mashg‘ulotlarga munosabati ham hisobga olinishi lozim.

Yosh og‘ir atletikachilarni tayyorlashda mashqlarni oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish, texnikani mustahkamlash va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish muhimdir. Dastlabki tayyorgarlik davrida sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishi va harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga ustuvor ahamiyat berilishi kerak. Yuqori og‘irliklar bilan ishlashga erta shoshilish o‘rniga to‘g‘ri texnika va xavfsiz mashg‘ulot odatlari mustahkamlanishi lozim.

2026-yil 6-aprelda Toshkent shahrida Akbar Jo‘rayev nomidagi og‘ir atletika maktabi ochildi. Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi ma’lumotiga ko‘ra, ushbu maskan yosh sportchilarni tayyorlashga mo‘ljallangan zamonaviy infratuzilma obyekti bo‘lib, O‘zbekistonning 2028-yilgi Los-Anjeles Olimpiadasiga saralash musobaqalaridan birini o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘lishi ham mamlakatning xalqaro sportdagi tashkiliy salohiyatini ko‘rsatadi [5].

Bunday sport inshootlarining samaradorligi faqat moddiy-texnik baza bilan emas, balki murabbiylarning malakasi, mashg‘ulotlar sifatli rejalashtirilishi va yosh sportchilarga ko‘rsatiladigan tibbiy-pedagogik yordam bilan ham belgilanadi. Shu sababli yangi sport maktablari faoliyatini hududiy sport tashkilotlari, umumta’lim maktablari va sport federatsiyalari bilan uyg‘unlashtirish muhimdir.

Zamonaviy og‘ir atletikada sport natijalarini yaxshilash uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa mashqlari texnikasi hamda tiklanish jarayonlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur.

R.M. Matkarimov, A.Z. Xodjaev va F.A. Umirzokov hammuallifligidagi Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati darsligi, Z.Ch. Norqulovning shu nomdagi o‘quv qo‘llanmasi og‘ir atletika tayyorgarligi va mashg‘ulotlar metodikasini o‘rganishda muhim mahalliy manbalardir [6; 7]. F. Raximovning 2026-yilda chop etilgan ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoniga oid maqolasida yillik mashg‘ulot siklini bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamalarni individual xususiyatlarga moslashtirish va kuch hamda texnik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish masalalari yoritilgan [8].

Ilmiy-metodik yondashuv quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi lozim:

Birinchidan, individual mashg‘ulot rejalashtirish. Sportchining yoshi, vazn toifasi, tayyorgarlik bosqichi, texnik mahorati va tiklanish holatiga qarab yuklama belgilanadi. Bir xil mashg‘ulot dasturini barcha sportchilarga o‘zgartirmasdan qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Ikkinchidan, texnik mahoratni takomillashtirish. Dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlarida harakat fazalarining izchilligi, tana holati, muvozanat va shtangani nazorat qilish muhim hisoblanadi. Texnik xatolar video tahlil va murabbiy kuzatuvi yordamida aniqlanishi mumkin.

Uchinchidan, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish. Kuch, tezkor-kuch, maxsus egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari musobaqa texnikasini o‘zlashtirish bilan birga olib borilishi lozim.

To‘rtinchidan, sport tibbiyoti va tiklanish. Sportchining salomatligi, ovqatlanishi, uyqusi, tiklanish holati va ortiqcha yuklanish belgilari muntazam kuzatib borilishi kerak.

Beshinchidan, natijalarni muntazam monitoring qilish. Ko‘tarilgan og‘irlikdan tashqari texnik bajarilish sifati, mashg‘ulot davomiyligi, umumiy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham tahlil qilinishi maqsadga muvofiq.

Ushbu yondashuvlar yosh sportchilarning xavfsiz rivojlanishiga, texnik tayyorgarlikni izchil mustahkamlashga va yuqori sport mahorati bosqichiga o‘tish jarayonini rejalashtirishga yordam beradi.

O‘zbekiston og‘ir atletikasining kelajakdagi rivojlanishi xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, sportchilar zaxirasini kuchaytirish va ilg‘or tayyorgarlik tajribalarini o‘zlashtirish bilan bog‘liq.

Prezidentning PQ-221-son qarorida og‘ir atletikani ustuvor sport turi sifatida rivojlantirish hamda 2028-yilgi Olimpiya o‘yinlariga kompleks tayyorgarlik ko‘rish vazifalari belgilangan [1]. Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi O‘zbekiston 2028-yilgi Olimpiya o‘yinlariga saralash musobaqalaridan biriga mezbonlik qilish imkoniyatiga ega bo‘lganini ma’lum qilgan [5]. Ushbu imkoniyat sportchilarga kuchli raqiblar bilan bellashish tajribasini berishi va mamlakatning tashkiliy salohiyatini mustahkamlashi mumkin.

Xalqaro raqobatbardoshlikni oshirishda faqat yetakchi sportchilar natijalariga tayanish yetarli emas. Ayollar og‘ir atletikasini rivojlantirish, yoshlar zaxirasini kengaytirish, hududlardan iqtidorli sportchilarni aniqlash va murabbiylar malakasini oshirish ham muhimdir.

Shuningdek, sportchilarning musobaqa strategiyasini individual rejalashtirish, raqiblar natijalarini tahlil qilish va xalqaro qoidalarga mos tayyorgarlik ko‘rish lozim. Antidoping talablari, sport etikasi va xavfsiz mashg‘ulot tamoyillariga rioya qilish xalqaro natijalarni barqaror rivojlantirishning ajralmas qismidir.

O‘zbekiston og‘ir atletikasining istiqbolini baholashda mavjud yutuqlar bilan bir qatorda hal etilishi kerak bo‘lgan masalalarni ham e’tiborga olish lozim. Hududlar bo‘yicha sport infratuzilmasidagi farqlar, malakali murabbiylar bilan ta’minlash, yoshlar tayyorgarligining uzluksizligi va sport tibbiyoti xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlari tizimli monitoringni talab qiladi.

Xulosa. O‘zbekistonda og‘ir atletika sportining rivojlanishi yuqori natijalarga erishgan sportchilar tajribasi, yoshlar zaxirasini shakllantirish, yangi sport infratuzilmasi va ilmiy-metodik tayyorgarlikni takomillashtirish bilan chambarchas bog‘liq.

2026-yilda Akbar Jo‘rayevning Osiyo o‘yinlaridagi oltin medali va dast ko‘tarishda jahon rekordini yangilashi, shuningdek, o‘smirlar va yoshlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida O‘zbekiston vakillarining 51 ta medalga ega bo‘lishi mamlakat og‘ir atletikasining xalqaro salohiyatini namoyon etuvchi muhim natijalardir.

Kelgusida ushbu yutuqlarni davom ettirish uchun yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik asosida rivojlantirish, mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish, murabbiylar malakasini oshirish,

sport tibbiyoti va tiklanish tizimini mustahkamlash zarur. Sport maktablari va akademiyalarning samarali faoliyati hamda xalqaro musobaqalarda muntazam ishtirok etish sport zaxirasining uzluksizligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, O‘zbekiston og‘ir atletikasining istiqboli sport infratuzilmasi, ilmiy asoslangan tayyorgarlik, malakali murabbiylik va yosh iste’dodlarni rivojlantirishning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Ushbu yo‘nalishlarni izchil takomillashtirish 2028-yilgi Olimpiya o‘yinlari va keyingi xalqaro musobaqalarda barqaror natijalarga erishish uchun muhim sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son qarori. 2028-yil Los-Anjeles shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida. — URL: https://lex.uz/uz/acts/-7617536
2. International Weightlifting Federation. Forde, Day 9: World records for dominant Djuraev back at his true weight. — 10 October 2025. — URL: https://iwf.sport/2025/10/10/forde-day-9-world-records-for-dominant-djuraev-back-at-his-true-weight-and-a-day-to-remember-ragnar-the-plumber/
3. O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi. Aichi-Nagoya-2026: Jahon rekordini o‘rnatgan Akbar Jo‘rayev Osiyo o‘yinlari chempionligini qo‘lga kiritdi! — 29-sentabr 2026-yil. — URL: https://olympic.uz/oz/news/olymp-news-494
4. O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi. Yosh og‘ir atletikachilarimiz Osiyo chempionatini 51 ta medal bilan yakunlashdi. — 14-avgust 2026-yil. — URL: https://olympic.uz/oz/news/olymp-news-326
5. International Weightlifting Federation. Uzbekistan opens weightlifting school to mark International Day of Sport for Development and Peace. — 8 April 2026. — URL: https://iwf.sport/2026/04/08/uzbekistan-opens-weightlifting-school-to-mark-international-day-of-sport-for-development-and-peace/
6. Matkarimov R.M., Xodjaev A.Z., Umirzokov F.A. va boshq. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. — 2018.
7. Norqulov Z.Ch. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. — 2023. — 188 b.
8. Raximov F. Og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil etish // «Maktabgacha va maktab ta’limi» jurnali. — 2026. — T. 4, № 4. — DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19470611