O‘ZBEKISTONDA OG‘IR ATLETIKA SPORTINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: YOSHLAR ZAXIRASINI SHAKLLANTIRISH VA XALQARO RAQOBATBARDOSHLIKNI OSHIRISH

To‘ychiyev Muhammadali Ulug‘bek o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 26/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24534203

Annotatsiya. *Maqolada O‘zbekistonda og‘ir atletika sportini rivojlantirishning istiqbolli yo‘nalishlari, yosh sportchilar zaxirasini shakllantirish, mashg‘ulotlar jarayonini takomillashtirish va xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshlikni oshirish masalalari yoritilgan. Sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish, murabbiylar malakasini oshirish, sport tibbiyoti hamda antidoping nazoratini takomillashtirishning ahamiyati tahlil qilingan.*
Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, O‘zbekiston sporti, yoshlar zaxirasi, sport infratuzilmasi, sport mahorati, murabbiylik faoliyati, xalqaro musobaqalar, ilmiy-metodik tayyorgarlik, Olimpiya o‘yinlari.*

Аннотация. *В статье рассматриваются перспективные направления развития тяжёлой атлетики в Узбекистане, формирование резерва молодых спортсменов, совершенствование тренировочного процесса и повышение конкурентоспособности на международных соревнованиях. Анализируется значение развития спортивной инфраструктуры, внедрения современных научно-методических подходов, повышения квалификации тренеров, совершенствования спортивной медицины и антидопингового контроля.*
Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, спорт Узбекистана, молодёжный резерв, спортивная инфраструктура, спортивное мастерство, тренерская деятельность, международные соревнования, научно-методическая подготовка, Олимпийские игры.*

Abstract. *This article examines the future prospects of weightlifting in Uzbekistan, including the development of young athletes, the improvement of training processes, and the strengthening of international competitiveness. It discusses the importance of sports infrastructure, modern scientific and methodological approaches, coach education, sports medicine, and anti-doping measures.*
Keywords: *weightlifting, sports in Uzbekistan, youth talent development, sports infrastructure, athletic performance, coaching, international competitions, scientific training methods, Olympic Games.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish hamda mamlakatning xalqaro miqyosdagi nufuzini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Olimpiya sport turlari orasida og‘ir atletika sportchilardan yuqori darajadagi kuch, tezkor-kuch qobiliyati, koordinatsiya, egiluvchanlik, iroda va texnik mahorat talab qilishi bilan ajralib turadi.

O‘zbekistonda og‘ir atletikaning rivojlanishi mamlakat sport tizimini takomillashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bilan chambarchas bog‘liq. O‘zbekiston vakillarining Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlaridagi muvaffaqiyatlari ushbu sport turini yanada rivojlantirish uchun muhim tajriba va rag‘bat vazifasini bajaradi.

2025-yilda Akbar Jo‘rayevning jahon chempionatidagi muvaffaqiyati ham O‘zbekiston og‘ir atletikasining xalqaro miqyosdagi salohiyatini namoyon etdi [3]. Shu bilan birga, barqaror natijalarga erishish faqat alohida sportchilarning iste’dodiga emas, balki yoshlar zaxirasini

tayyorlash, murabbiylar faoliyati, moddiy-texnik baza, sport tibbiyoti va ilmiy-metodik ta’minotning sifatiga ham bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son qarorida og‘ir atletika 2028-yilgi Los-Anjeles Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik doirasida ustuvor sport turlaridan biri sifatida belgilangan [1]. Mazkur vazifa sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanish zaruratini kuchaytiradi.

O‘zbekiston og‘ir atletikasi tarixida xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishgan sportchilar muhim o‘rin egallaydi. Ruslan Nurudinovning 2016-yilgi Rio-de-Janeyro Olimpiya o‘yinlaridagi g‘alabasi va Akbar Jo‘rayevning Tokio-2020 Olimpiya o‘yinlarida oltin medalni qo‘lga kiritishi mamlakatda ushbu sport turining rivojlanishida muhim voqealar bo‘ldi. Akbar Jo‘rayev 2024-yilgi Parij Olimpiadasida kumush medalni ham qo‘lga kiritgan [2].

2025-yil Norvegiyaning Forde shahrida o‘tkazilgan jahon chempionatida Akbar Jo‘rayev 110 kg vazn toifasida dast ko‘tarishda 196 kg, siltab ko‘tarishda 232 kg va umumiy hisobda 428 kg natija qayd etdi. U umumiy hisobda birinchi o‘rinni egallab, dast ko‘tarishda jahon rekordini ham o‘rnatdi [3]. Ushbu natija sportchining individual mahorati bilan bir qatorda, yuqori darajadagi texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Xalqaro natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mamlakatda shakllangan tajribani davom ettirish uchun iste’dodli yoshlarni erta aniqlash, ularning tayyorgarligini bosqichma-bosqich tashkil etish va sport zaxirasining uzluksizligini ta’minlash muhimdir. Yetakchi sportchilar natijalarini uzoq muddatli rivojlanish strategiyasi bilan uyg‘unlashtirish xalqaro maydondagi raqobatbardoshlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yosh iste’dodlarni aniqlash va sport zaxirasini shakllantirish

Og‘ir atletikaning uzoq muddatli istiqboli, avvalo, yosh sportchilar bilan olib boriladigan ishlarning sifatiga bog‘liq. Iqtidorli bolalarni aniqlashda faqat ularning dastlabki kuch ko‘rsatkichlariga tayanish yetarli emas. Jismoniy rivojlanish, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik, o‘rganish qobiliyati, mashg‘ulotlarga qiziqish va salomatlik holati ham hisobga olinishi lozim.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida quyidagi vazifalarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- umumta’lim maktablari, sport to‘garaklari va sport maktablari o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish;
- boshlang‘ich tayyorgarlikdan yuqori sport mahoratigacha bo‘lgan uzluksiz tayyorlov tizimini shakllantirish;
- mashqlar texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish va yuklamalarni individual belgilash;
- yosh sportchilarning tayyorgarlik natijalarini muntazam kuzatish;
- qizlar va o‘g‘il bolalar uchun teng sharoit va sifatli murabbiylik yordamini ta’minlash.

Bunda yosh sportchilarni maksimal og‘irlik ko‘tarishga erta yo‘naltirish o‘rniga, to‘g‘ri texnikani egallash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va sog‘lom mashg‘ulot odatlarini shakllantirish ustuvor bo‘lishi kerak.

Sport zaxirasini tayyorlashda hududiy sport tashkilotlari o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish ham muhim ahamiyatga ega. Bu orqali iqtidorli sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichiga o‘tishi, murabbiylar bilan ta’minlanishi va malakali mutaxassislardan foydalanish imkoniyatlari kengayadi.

Sport infratuzilmasi va hududiy imkoniyatlarni kengaytirish

Og‘ir atletikani rivojlantirishning muhim shartlaridan biri — zamonaviy sport inshootlari, sifatli jihozlar va malakali mutaxassislar bilan ta’minlangan mashg‘ulot muhitini yaratishdir.

2024-yilda e’lon qilingan rivojlantirish rejalari doirasida Chirchiq shahrida og‘ir atletika markazini tashkil etish, hududiy maktablarni rivojlantirish, seleksiya jarayonlarini raqamlashtirish, xalqaro tajribani o‘zlashtirish va musobaqalar tizimini kengaytirish masalalari ilgari surilgan [5].

2026-yil aprel oyida Toshkentda Akbar Jo‘rayev nomidagi og‘ir atletika maktabining ochilishi yosh sportchilarni tayyorlash uchun yangi imkoniyat yaratdi. Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi ushbu maskanni kelajak avlod sportchilarini tarbiyalash va mintaqada og‘ir atletikani rivojlantirish uchun muhim markaz sifatida e’tirof etgan [4].

Mazkur infratuzilma tashabbuslarining samarasi sport inshootlari faoliyatini muntazam tashkil etish, hududlardan iqtidorli yoshlarni jalb qilish, murabbiylar bilan ta’minlash va sportchilar natijalarini tizimli baholashga bog‘liq. Inshootlarni qurish bilan bir qatorda, ularning uzoq muddatli faoliyati uchun zarur moliyaviy, tashkiliy va pedagogik sharoitlarni shakllantirish ham muhimdir.

Ilmiy-metodik yondashuvlar va sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish

Zamonaviy og‘ir atletikada yuqori natijalarga erishish mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, texnik harakatlarni tahlil qilish va tiklanish jarayonini nazorat qilish bilan bog‘liq. Shu sababli sportchilar tayyorgarligida ilmiy-metodik yondashuvlarni kengroq qo‘llash istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi.

R.M. Matkarimovning og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyatiga oid darsligida sportchilar tayyorgarligi, mashqlar texnikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari yoritilgan [6]. Ushbu nazariy asoslarni zamonaviy kuzatuv va tahlil vositalari bilan uyg‘unlashtirish mashg‘ulot jarayonini yanada asosli tashkil etishga imkon beradi.

Istiqbolli yo‘nalishlarga quyidagilar kiradi:

Birinchidan, individual mashg‘ulot rejalashtirish. Sportchining yoshi, vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi, texnik xatolari va tiklanish holatiga muvofiq yuklamani belgilash zarur.

Ikkinchidan, video va raqamli tahlil. Dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish texnikasining alohida fazalarini videoyozuv orqali o‘rganish, harakatdagi xatolarni aniqlash va ularni tuzatish imkonini beradi.

Uchinchidan, sport tibbiyoti va tiklanish nazorati. Sportchilarning salomatligini muntazam kuzatish, ovqatlanish rejimini muvofiqlashtirish, uyqu va dam olishni ta’minlash hamda ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirish lozim.

To‘rtinchidan, murabbiylar malakasini oshirish. Milliy va xalqaro seminarlar, ilmiy-amaliy anjumanlar va tajriba almashish dasturlari murabbiylarning kasbiy bilimlarini yangilashga yordam beradi.

Beshinchidan, halol sport tamoyillarini mustahkamlash. Antidoping ta’limi, taqiqlangan moddalar haqida tushuntirish ishlari va sport etikasi talablariga rioya qilish yosh sportchilarning mas’uliyatli tayyorgarligini ta’minlashda muhimdir.

O‘zbekiston og‘ir atletikasining kelgusidagi rivojlanishi xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik, yirik musobaqalarda ishtirok etish va ilg‘or tayyorgarlik tajribalarini o‘zlashtirish bilan ham belgilanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-221-son qarori 2028-yilgi Los-Anjeles Olimpiadasiga tayyorgarlik jarayonida og‘ir atletikada medallar sonini oshirish vazifasini belgilaydi [1]. Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi esa O‘zbekiston 2028-yilgi Olimpiadaga saralash musobaqalaridan birini qabul qilish imkoniyatini qo‘lga kiritganini ma’lum qilgan [4]. Bunday imkoniyatlar mamlakatning xalqaro sport aloqalarini kuchaytirish, tashkiliy tajribani oshirish va mahalliy sportchilarning kuchli raqiblar bilan bellashish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Biroq Olimpiya natijalarini yaxshilash faqat xalqaro musobaqalar tashkil etilishi bilan ta’minlanmaydi. Buning uchun saralash mezonlarini aniq belgilash, sportchilarni uzoq muddatli reja asosida tayyorlash, vazn toifalari va raqobatchilar tarkibidagi o‘zgarishlarni hisobga olish hamda har bir sportchi uchun individual musobaqa strategiyasini ishlab chiqish zarur.

Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlikda quyidagi yo‘nalishlar o‘zaro uyg‘unlashtirilishi maqsadga muvofiq:

1. Yetakchi sportchilarni xalqaro natijalar va uzoq muddatli tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida tanlash.
2. Yoshlar va o‘smirlar o‘rtasida sport zaxirasini tizimli rivojlantirish.
3. Mashg‘ulotlar, tiklanish va sport tibbiyoti xizmatlarini muvofiqlashtirish.
4. Murabbiylar va ilmiy mutaxassislar hamkorligini kuchaytirish.
5. Antidoping va sport etikasi talablariga qat’iy rioya qilish.

Ushbu vazifalar izchil amalga oshirilsa, O‘zbekiston og‘ir atletikasining xalqaro raqobatbardoshligini mustahkamlash uchun zarur tashkiliy va metodik sharoitlar kengayadi.

1-jadval.

Og‘ir atletikaning istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlari

Yo‘nalish	Ustuvor vazifalar	Kutilayotgan natija
Yoshlar zaxirasi	Iste’dodlarni aniqlash va bosqichma-bosqich tayyorlash	Milliy terma jamoa uchun uzluksiz sport zaxirasi
Sport infratuzilmasi	Hududiy bazalar va maxsus maktablar faoliyatini rivojlantirish	Mashg‘ulotlar uchun qulay sharoitlar va hududiy qamrovning kengayishi
Ilmiy-metodik ta’minot	Individual rejalashtirish, video tahlil va natijalarni monitoring qilish	Texnik mahorat va tayyorgarlik jarayonining sifat jihatdan takomillashishi
Murabbiylar malakasi	Seminarlar, xalqaro hamkorlik va tajriba almashish	Zamonaviy bilim va metodlardan foydalanish imkoniyatlarining ortishi
Sport tibbiyoti	Salomatlik, ovqatlanish va tiklanishni nazorat qilish	Jarohatlar va ortiqcha yuklanish xavfining kamayishiga ko‘maklashish
Xalqaro hamkorlik	Xalqaro musobaqalarda qatnashish va ularni mamlakatda tashkil etish	Xalqaro tajriba va tashkiliy salohiyatning ortishi
Halol sport	Antidoping ta’limi va sport etikasi	Sportchilarning xavfsizligi va musobaqalar halolligini mustahkamlash

Jadvalda keltirilgan natijalar taklif etilayotgan rivojlanish yo‘nalishlarining kutilayotgan samarasini ifodalaydi. Ularning amalda qay darajada amalga oshishini baholash uchun sportchilar soni, hududiy qamrov, xalqaro natijalar, murabbiylar malakasi va salomatlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha muntazam monitoring olib borish talab etiladi.

Xulosa. O‘zbekistonda og‘ir atletika sportini rivojlantirish istiqbollari xalqaro musobaqalardagi yutuqlarni davom ettirish, yosh iste’dodlarni aniqlash, sport infratuzilmasini mustahkamlash va mashg‘ulotlar jarayonini ilmiy-metodik asosda tashkil etish bilan bog‘liq.

Akbar Jo‘rayevning 2025-yilgi jahon chempionatidagi muvaffaqiyati, Akbar Jo‘rayev nomidagi og‘ir atletika maktabining ochilishi va 2028-yilgi Olimpiadaga tayyorgarlik bo‘yicha ustuvor vazifalarning belgilanishi mamlakatda ushbu sport turini rivojlantirish uchun muhim imkoniyatlar mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq ushbu imkoniyatlarning barqaror natijaga aylanishi tizimli rejalashtirish va izchil amalga oshirishga bog‘liq.

Birinchidan, yosh sportchilarni tayyorlashning barcha bosqichlari o‘rtasida uzviylikni ta’minlash zarur. Ikkinchidan, murabbiylar malakasini oshirish, sport tibbiyoti va zamonaviy tahlil vositalaridan foydalanishni kengaytirish lozim. Uchinchidan, hududiy sport bazalarining faoliyatini samarali tashkil etish, qizlar va o‘g‘il bolalar uchun teng imkoniyatlar yaratish hamda sport etikasi va antidoping talablariga amal qilish muhimdir.

Umuman olganda, O‘zbekiston og‘ir atletikasining kelgusi rivoji yuqori natijalarga erishgan sportchilar tajribasini yoshlar tayyorgarligi bilan bog‘lash, zamonaviy ilmiy yondashuvlarni joriy etish va xalqaro hamkorlikni kuchaytirishga asoslanishi lozim. Ushbu yo‘nalishlardagi izchil

faoliyat mamlakatning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini mustahkamlash va sport zaxirasini kengaytirishga xizmat qilishi mumkin.

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://www.lex.uz/uz/acts/-7617536
2. International Weightlifting Federation. IWF120y/103 – 2021: Akbar Djuraev, the best so far for Uzbekistan. — 24 May 2025. — URL: https://iwf.sport/2025/05/24/iwf120y-103-2021-akbar-djuraev-the-best-so-far-for-uzbekistan/
3. 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/
4. 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/
5. O‘zbekiston Respublikasi Raqobatni rivojlantirish va iste’molchilar huquqlarini himoya qilish qo‘mitasi. Sport turlarini ommalashtirish rejalari taqdimot qilindi. — 15 mart 2024-yil. — URL: https://raqobat.gov.uz/uz/sport-turlarini-ommalashtirish-rejalari-taqdimot-qilindi/
6. Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. — Toshkent: O‘zbekiston, 2015. — 200 b. ISBN 978-9943-28-351-0.