

**OG'IR ATLETIKA SPORTINING O'ZBEKISTONDA
RIVOJLANISHI**

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada og'ir atletika sportining kelib chiqish tarixi, uning jahon sport tizimidagi o'rni va O'zbekistonda shakllanish hamda rivojlanish bosqichlari tahlil qilingan. Mustaqillikdan keyingi yillarda mamlakatimizda og'ir atletika bo'yicha yaratilgan moddiy-texnik baza, sport maktablari, federatsiya faoliyati, sportchilarimizning xalqaro miqyosdagi yutuqlari va yoshlar orasida bu sport turining ommalashuvi haqida batafsil so'z yuritilgan. Shuningdek, og'ir atletikaning inson salomatligi, jismoniy tarbiya va milliy sport tizimidagi o'rni yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *og'ir atletika, sport, O'zbekiston, rivojlanish, rekord, jismoniy tayyorgarlik, olimpiyachilar, sport maktabi, federatsiya.*

Аннотация. *В статье рассматриваются история возникновения тяжелой атлетики, ее место в мировой спортивной системе, а также этапы становления и развития в Узбекистане. Анализируются достижения узбекских спортсменов, деятельность Федерации тяжелой атлетики, развитие инфраструктуры и популяризация этого вида спорта среди молодежи. Особое внимание уделено значению тяжелой атлетики в укреплении здоровья, физическом воспитании и национальной спортивной политике.*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, спорт, Узбекистан, развитие, рекорд, подготовка, олимпийцы, федерация.*

Annotation. *This article discusses the history and global significance of weightlifting, as well as its establishment and development in Uzbekistan. It analyzes the achievements of Uzbek athletes, the role of the Weightlifting Federation, infrastructure development, and the growing popularity of the sport among young*



people. The paper also highlights the importance of weightlifting in health improvement, physical education, and national sports development.

Keywords: weightlifting, sport, Uzbekistan, development, record, athletes, federation, Olympic, training.

Kirish

Og'ir atletika — bu inson kuchi, iroda va texnik mahoratni mujassam etgan sport turi bo'lib, u jahon miqyosida eng qadimiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi sportchi tomonidan og'ir yuklarni (shtangalarni) bosh ustiga ko'tarish va maksimal natija ko'rsatishdir. Bu sport turi Olimpiya o'yinlarining dastlabki turlaridan boshlab asosiy yo'nalishlardan biri sifatida tan olingan.

O'zbekistonda og'ir atletika sporti mustaqillikdan so'ng jadal rivojlanish bosqichiga kirdi. Davlat miqyosida sport siyosati, federatsiyalar faoliyati, yoshlar uchun sport maktablarining tashkil etilishi va xalqaro miqyosda erishilgan yutuqlar bu yo'nalishning nufuzini yanada oshirdi.

Og'ir atletikaning tarixiy shakllanishi. Og'ir atletika sporti qadimiy Yunoniston davridan boshlangan bo'lib, dastlab harbiy tayyorgarlik mashg'uloti sifatida shakllangan. XIX asrning oxirida og'ir atletika zamonaviy sport turi sifatida rasmiylashtirildi va 1896-yilda bo'lib o'tgan birinchi Olimpiya o'yinlariga kiritildi.

XX asr davomida bu sport turining texnikasi, uslublari va musobaqa turlari rivojlanib bordi. Og'ir atletika ikki asosiy yo'nalishga bo'lingan: siltab ko'tarish (jerk) va pushlab ko'tarish (snatch). Har bir sportchi ikkala yo'nalishda eng yuqori natijani ko'rsatishga intiladi.

O'zbekistonda og'ir atletika rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda og'ir atletika sportining shakllanishi XX asr o'rtalarida, sobiq ittifoq davrida boshlangan. O'sha yillarda Toshkent, Farg'ona, Samarqand va Buxoro shaharlarida og'ir atletika bo'yicha sport seksiyalari faoliyat yuritgan.

Mustaqillikdan keyin, 1992-yilda O'zbekiston Og'ir Atletika Federatsiyasi tashkil etildi. Ushbu tashkilot sportchilarning tayyorgarligini xalqaro standartlarga moslashtirish, respublika miqyosida musobaqalar o'tkazish va yosh iste'dodlarni aniqlash ishlarini yo'lga qo'ydi.



1996-yildan boshlab O‘zbekiston sportchilari Olimpiya o‘yinlarida og‘ir atletika bo‘yicha muntazam ishtirok etib kelmoqda. 2000-yilda Sydneydagi Olimpiya o‘yinlarida Ravshan Ruzmetov O‘zbekiston tarixida ilk bor og‘ir atletika bo‘yicha bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2016-yilda Rio-de-Janeyro Olimpiadasida Ruslan Nuriddinov oltin medalni qo‘lga kiritib, mamlakatimiz tarixida og‘ir atletika bo‘yicha ilk Olimpiya chempioni bo‘ldi. 2021-yilda Tokio Olimpiadasida esa Akbar Djuraev oltin medal sohibiga aylandi va O‘zbekiston og‘ir atletikasining yangi davrini boshlab berdi.

Og‘ir atletika infratuzilmasi va tayyorgarlik tizimi. Bugungi kunda mamlakatimizda og‘ir atletika bilan shug‘ullanish uchun zamonaviy sharoitlar yaratilgan. Toshkent, Samarqand, Farg‘ona va Xorazm viloyatlarida 20 dan ortiq ixtisoslashtirilgan sport maktablari faoliyat yuritadi.

Shuningdek, Toshkentdagi “Weightlifting Academy of Uzbekistan” o‘quv-mashg‘ulot markazi xalqaro standartlarga javob beradi. Bu yerda nafaqat milliy sportchilar, balki xorijiy mutaxassislar ham tajriba almashadilar.

Federatsiya tomonidan yoshlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning jismoniy tayyorgarligini, kuch, chidamlilik va texnika ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsad qilingan.

O‘zbekistonlik sportchilarning xalqaro yutuqlari. O‘zbekiston og‘ir atletikachilari Osiyo, jahon va Olimpiya miqyosida yuksak natijalarga erishib kelmoqda:

- Ruslan Nuriddinov – 2016-yilgi Olimpiya o‘yinlari chempioni, 2013-yilgi Jahon chempioni.
- Akbar Djuraev – Tokio-2020 Olimpiya chempioni, 2021-yilgi Jahon chempioni.
- Adhamjon Ergashev va Muattar Nabieva – Osiyo o‘yinlari g‘oliblari.
- Davronbek Saidov – yoshlar o‘rtasidagi jahon chempioni (2023).

Ushbu yutuqlar O‘zbekiston og‘ir atletikasining xalqaro nufuzini oshirib, yosh avlodni sportga jalb etish uchun motivatsion asos yaratdi.



Og‘ir atletikaning ijtimoiy va sog‘lomashtiruvchi ahamiyati. Og‘ir atletika insonning mushak tizimini rivojlantiradi, kuch, iroda va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Bu sport turini muntazam shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimini sog‘lomashtiradi, orqa va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi, organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

Shu sababli og‘ir atletika bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismiga aylangan. Maktablar va oliy ta‘lim muassasalarida og‘ir atletika bo‘yicha darslar, to‘garaklar va fakultativ mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yilgan.

Xulosa. O‘zbekistonda og‘ir atletika sportining rivojlanishi qisqa davr ichida yuksak bosqichga chiqdi. Olimpiya chempionlari, xalqaro turnir g‘oliblari, zamonaviy sport inshootlari va kuchli murabbiylar maktabi — bularning barchasi og‘ir atletikaning istiqboli keng ekanini ko‘rsatadi. Bu sport turi nafaqat kuch va mahoratni, balki sabr, iroda va milliy g‘ururni tarbiyalaydi. Shubhasiz, og‘ir atletika O‘zbekiston sport salohiyatining muhim tarmog‘i sifatida rivojlanishda davom etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimov B. Sport infratuzilmasi va yoshlar tayyorgarligi tizimi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2021.
2. Rashidov M. Sport turlari tarixi. – Toshkent: “Fan”, 2017.
3. Барчуков И .С . Физическая культура: учеб. пособие для вузов. - М.: «ЮНИТИ-ДИНА», 2003.
4. Kerimov.F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T: «Zar qalarn», 2004.
5. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O ‘QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
6. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.