

OG'IR ATLETIKANING O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

Eshboyev Vahob O'sarovich

Surxandaryo viloyati Oltinsoy tumani 6 - o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: *Og'ir atletika, jismoniy rivojlanishni yaxshilash uchun o'zaro qayta ishlash va tizimli mashqlar orqali muskullarni kuchlantirishga asoslangan sport turi hisoblanadi. Bu turdagi mashqlar ko'p asboblardan bilan amalga oshiriladi, masalan, halterlar, shvedkalar, disks va boshqalar. Og'ir atletika Olimpiya o'yunlarida ham o'tkaziladi va ko'pchilikda kasblari yuqori darajada qadrlanadi.*

Kalit so'zlar: *Og'ir atletika, Feoktist, Gorizdro, shtanga, AQSh.*

Og'ir atletika — sport turi, har xil vazn toifalarida og'ir narsalar (shtanga, tosh) ko'tarishda musobaqalashish. Og'irliklarni ko'tarish mashqlari qad. zamonlardan ma'lum. Rasmiy musobaqalar esa 1860-yillardan (birinchi marta AQShda) o'tkazib kelinadi. hozirgi vaqtda shtangani ikki qo'llab dast va siltab ko'tarish (1972-yildan) Og'ir atletikaning asosiy mashqlari hisoblanadi. Dast ko'tarishda sportchi shtangani to'xtatmay bir harakat bilan, siltab ko'tarishda — ketma-ket ikkita harakatda — avval ko'krakka olish, keyin esa yuqoriga cho'zilgan qo'llarga ko'tarishni amalga oshiradi. Og'ir atletikachilarni (1977-yildan) 10 vazn toifasiga (52 kg gacha — 110 kg dan yuqori) ajratadilar. Og'ir atletika 1896-yildan Olimpiada o'yinlari (1900, 1908, 1912-yildan tashqari) dasturiga kiradi. 1896-yil 1-Yevropa chempionata, 1898-yil 1-jahon chempionata bo'lib o'tgan. O'zbekistonda birinchi Og'ir atletika to'garagi 1917-yilda Toshkent shahrida ochilgan, u "Toshkent og'ir atletika jamiyati" deb atalgan. O'zbekistonda Og'ir atletikaning asoschisi Feoktist Gorizdro qisoblanadi. O'zbekistonda O.a federatsiyasi 1992-yildan faoliyat ko'rsatadi. U Xalqaro Og'ir atletika federatsiyasi — IWF ga (1993), Osiyo Og'ir atletika federatsiyasiga (1994) a'zo. O'zbekiston Og'ir atletika federatsiyasi har yili kattalar va yoshlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi musobaqalarini o'tkazadi. Andijon, Toshkent viloyatlari, Toshkent va Samarqand shaharlarida Og'ir atletika keng ommalashgan. Og'ir atletika seksiyalarida 7000 ga yaqin kishi muntazam shug'ullanadi. Xalqaro toifadagi sport ustalari Erkin Karimov (jahon rekordchisi, 1968), Isroil Isoqov, Noil Muhamadyorov (olimpiada o'yinlarining kumush medali sovrindorlari, 1988), Sergey Sirsov (jaxrn chempioni, 1991, Olimpiada o'yinlarining kumush medali sovrindori, 1992), Igor Sodiqov (jahon chempioni, 1991) va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Igor Xalilov (yoshlar o'rtasida Yevropa, jahon chempioni, 1992, Osiyoning 2 karra chempioni 1997, 2000) O'zbekistonning eng kuchli Og'ir atletikachilaridir.

14-21 mart kunlari Xorazm viloyati, Xiva shahrida og'ir atletika bo'yicha o'smirlar va kattalar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazildi. Unda barcha viloyatlardan kelgan 200 dan ortiq atletlar o'zaro kuch sinashdilar.

Musobaqa yuqori saviyadagi, mahoratli sportchilarni jamladi. Jumladan, unda Osiyo va Jahon chempionatlari g'olibi va sovrindori Adhamjon Ergashev, jahon chempioni Doston Yoqubov, yoshlar o'rtasida jahon chempioni Muhammadqodir Toshtemirov, jahon chempionati sovrindori Sarvar Zafarjonov, yoshlar o'rtasida jahon chempioni, kattalar o'rtasidagi jahon chempionati sovrindori Tursunoy Jabborova, jahon va Olimpiada chempioni va rekordchisi Ruslan Nuriddinov, jahon chempionati va Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari g'olibi Akbar Jo'rayev ishtirok etdi.

O'smirlar o'rtasidagi musobaqa mezbonlarning g'alabasi bilan yakunlandi. Xorazmliklar 4 ta oltin, 4 ta kumush va 3 ta bronza medali bilan umumjamoa hisobida birinchi bo'lishdi. Andijon viloyati (4-1-2) ikkinchi, Buxoro viloyati (3-2-0) uchinchi pog'onani egalladi.

Kattalar o'rtasidagi musobaqada ham mezbonlarning qo'li baland keldi. Ular 5 ta oltin, 4 ta kumush va 3 ta bronza medali bilan umumjamoa hisobida birinchi bo'lishdi. Toshkent viloyati (5-1-0) ikkinchi, Buxoro viloyati (2-3-1) uchinchi pog'onani egalladi.

Og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati
Xiva, 19–21 mart, 2022 yil

Kattalar musobaqasi

Ayollar, 45 kg vazn toifasi

1. Qallibekova Amangul (QQR 48+57) – 105 kg
2. Uzaqbergenova Zuxra (QQR 48+54) – 102 kg
3. Botirova Jasmina (Qashqadaryo 46+55) - 101 kg

Ayollar, 49 kg

1. Otajonova Zuhra (Xorazm 65+85) – 150 kg
2. Xudoyqulova Ziyoda (Qashqadaryo 67+74) – 143 kg
3. Mo'minova Imona (Andijon 59+76) – 135 kg

Ayollar, 55 kg 1. Panfilova Jamila (Toshkent vil. 87+102) – 189 kg

2. Hojiyeva Ozoda (Navoiy 76+94) – 170 kg
3. Matyoqubova Mehriniso (Xorazm 65+80) – 145 kg

Ayollar, 59 kg

1. Abdullayeva Nigora (Buxoro 83+105) – 189 kg
2. Ko'paysinova Sitara (Buxoro 74+90) – 164 kg
3. Yesbergenova Sayyora (QQR 72+89) – 161 kg

Ayollar, 64 kg

1. Eshqulova Barchinoy (Buxoro 83+102) – 185 kg
2. Abdullayeva Shahloxon (Xorazm 82+96) – 178 kg
3. Jo'rayeva Madinabonu (Farg'ona 78+95) – 173 kg

Ayollar, 71 kg

1. Komilova Sevinchoy (Xorazm 85+105) – 190 kg
2. Meliyeva Durdona (Buxoro 70+80) – 150 kg
3. Matmuratova Jazira (QQR 60+80) – 140 kg

Ayollar, 76 kg

1. Suvonova Nigora (Navoiy 92+116) – 208 kg
2. Muxtorova Muxlisaxon (Xorazm 80+100) – 180 kg
3. Muhiddinova Ozoda (Namangan 65+85) – 150 kg

Ayollar, 81 kg

1. Adashbayeva Rigina (Toshkent sh. 90+115) – 205 kg
2. Bekpo'latova Yulduz (Navoiy 73+86) – 159 kg

Ayollar, 87 kg

1. Karimova Kamola (Xorazm 83+108) – 191 kg
2. Mamarajabova Zebo (Navoiy 75+90) – 165 kg

Ayollar, 87+ kg

1. Jabborova Tursunoy (Qashqadaryo 110+125) – 235 kg
2. Xoliqova Xushnoza (Buxoro 85+102) – 187 kg

Erkaklar, 55 kg

1. Shomurotov Azizbek (Xorazm 93+116) – 209 kg
2. Abdujamilov Ashrafxon (Samarqand 95+110) – 205 kg
3. To'xtayev Sardor (Samarqand 88+107) – 195 kg

Erkaklar, 61 kg

1. Ro'zmetov Diyorbek (Xorazm 115+140) – 255 kg
2. Yusupov Qutlimurod (Xorazm 110+125) – 235 kg
3. Yusupov Temur (Samarqand 102+123) – 225 kg

Erkaklar, 67 kg

1. Ergashev Adhamjon (Namangan 140+170) – 310 kg
2. Ergashev Nodir (Namangan 116+150) – 266 kg
3. Berdiyev Hasanboy (Xorazm 124+140) – 265 kg

Erkaklar, 73 kg

1. Yoqubov Doston (Toshkent vil. 140+175) – 315 kg
2. Raximov Musharraf (Farg'ona 132+161) – 293 kg
3. Narimanov Asadbek (Xorazm 130+160) – 290 kg

Erkaklar, 81kg

1. Toshtemirov Muhammadqodir (Namangan 161+190) – 351 kg
2. Aitboyev Shixmurod (Xorazm 140+170) – 310 kg
3. Do'lanov Abbos (Namangan 132+164) – 296 kg

Erkaklar, 89 kg

1. Zafarjonov Sarvar (Toshkent vil. 160+195) – 355 kg
2. Rajapov Alisher (QQR 144+174) – 318 kg
3. G'afforov Og'abek (Buxoro 138+167) – 305 kg

Erkaklar, 96 kg

1. Olimov Xojiakbar (Samarqand 150+178) – 328 kg
2. Muhammadaminov Zaynobiddin (Namangan 147+177) – 324 kg
3. Sultanbayev Begzod (QQR 134+160) – 294 kg

Erkaklar, 102 kg

1. O'sarov Sunnat (Toshkent vil. 170+201) – 371 kg
2. Amriddinov Sharofiddin (Samarqand 165+195) – 360 kg
3. Nomozov Qurbonmurod (Qashqadaryo 145+175) – 340 kg

Erkaklar, 109 kg

1. Nurudinov Ruslan (Andijon 185+230) – 415 kg
2. Xojiyev Azimjon (Samarqand 157+201) – 358 kg
3. Shaxnazarov Umar (Surxondaryo 160+190) – 350 kg

Erkaklar, 109+ kg

1. Jo'rayev Akbar (Toshkent vil. 185+232) – 417 kg
2. Mirzaboyev Mirhosil (Toshkent vil. 175+207) – 382 kg
3. Raxmonov Asadbek (Sirdaryo 160+180) – 340 kg

REFERENCES:

- 1.A.Normuradov –Yengil atletika|| Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov –Yengil atletika|| Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
3. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
4. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.