

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЖЎРАҚУЛОВ ЗОКИР БОТИРОВИЧ

**МУСТАҚИЛЛИКДАН KEYIN OҒИР АТЛЕТИКА БИЛАН
ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЎСИШ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ
ТАХЛИЛИ.**

Таълим йўналиши: 5610500 “Спорт фаолияти” (Оғир атлетика)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилган ва
химояга қўйилди
«Енгил атлетика, оғир атлетика
ва велоспорт назарияси ва
услубияти» кафедраси мудири
_____ М.С.Олимов
“ ____ ” _____ ” 2015 йил.

Илмий раҳбар
_____ Э.И.Қодиров.

ТОШКЕНТ – 2015

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ	3-4
<u>I. БОБ.</u> ТАДҚИҚОТ МУАМОЛАРИНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ.....	5-21
1.1. Оғир атлетика спорт турига қисқача тавсиф.....	5-8
1.2. Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси ривжланиши.....	8-11
1.3. Мустақилликдан сўнг оғир атлетикачиларимизнинг халқаро майдонлардаги иштироклари.....	11-21
<u>II. БОБ.</u> ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТЛАРИ, ТАДҚИҚОТ ТАШКИЛ КИЛИШ ЙУНАЛИШЛАРИ.....	22-23
2.1. Тадқиқот вазифалари.....	22
2.2. Тадқиқот услублари.....	22
2.3. Тадқиқотни ташкил этиш.....	22
<u>III. БОБ.</u> ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИНИ АСОСЛАБ БЕРИШ ВА МУХОКАМАСИ.....	24-30
3.1 Ўзбекистонда оғир атлетика билан шуғулланувчиларнинг мустақиллик йилларидан кейин ўсиш даражасини ўрганиш ҳолати.....	24-30
3.2. Қилинган ишларнинг натижалари.....	30
Хулоса	31
Адабиётлар руйхати	32-33

К И Р И Ш

Оғир атлетика Республикамизда кенг оммавийлашган спорт тури каторига киради. Мустақиллик йилларида мамлакатимиз спортчилари Осиё ўйинлари, чемпионатлар ҳамда биринчиликларида доимий равишда ғолиб ва совриндорлар каторидан ўрин олиб келмоқдалар. Олимпия ўйинларида эса спортчиларимиз ўз вазн тоифаларида кучли ўнликдан жой олмоқдалар. Оғир атлетика спорт тури сифатида соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда ёшларни меҳнат фаолияти ва мудофаага тайёрлашнинг энг самарали воситаси ҳисобланади.

Республикамиз мустақиллигининг қисқача тарихий давр ичида мамлакатимизнинг спорт ҳаракатида муҳим воқиялар содир бўлди:

Ўзбекистон Республикаси мустақил давлатлатлар ҳамдустлигида (МДХ) биринчи бўлиб (1997 йил) “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун” ни қабул қилинди. Президентимиз Ислон Абдуганиевич Каримов фармонида биноан “Футбол спортини ривожлантириш” 1996-2002 й, “Соғлом авлод” 1995 йил, “ Болалар спортини ривожлантириш” 2002 йил. Қонунлари ва “Ўзбекистон Республикасида хизмат курсатган мураббий”, “Ўзбекистонда хизмат курсатган спортчи”, “Ўзбекистон ифтихори” фахрий унвонлар тасис этилди.

Уч босқичли мусобақалар: (“Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, “Унверсияда” мусобақалари) кўзда тутилган ҳар тамонлама ривожланган ва ижтимоий фаол, ватан ҳимоясига тайёр бўлган ёш авлодни шакллантиришга қаратилган дастурий кўрсатмаларни амалга оширишда, ҳар бир спорт турини тарихини, унинг услубиятини ва мусобақа қоидаларини чуқур ўргатиш, мактаб ўқувчилари ва ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашда муҳим аҳамият касб этади. Бу муаммо оммавий спорт турларини, хусусан ҳозирги кунда кенг оммавий тус олган оғир атлетика спорт турини кенг миқёсда ривожлантиришга катта ҳисса қўшмоқда.

МАВЗУНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ. Афсуски, ҳозирги кунда Ўзбекистон ҳудидида вилоятлар бўйича оғир атлетика билан

шуғилланувчилар тахлили тўғрисида илимий адабиётлар етарлича эмас. Тарихий маълумотлар чуқур ўрганилмаган ва шу спорт турини ривожланиши бўйича тахлил қилинмаган.

Юқоридагиларни инобатга олиб, ҳамда Ўзбекистон худидида вилоятлар бўйича оғир атлетика билан шуғилланувчиларни тахлил қилиш мақсадида танланган мавзунинг долзарблига шўбха йўқ.

Ишнинг мақсади: Ўзбекистон худидида вилоятлар бўйича оғир атлетика билан шуғилланувчиларнинг ўсиш кўрсаткичларни ўрганиш ва тахлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Ўзбек оғир атлетикачиларни халқаро мусобақаларда иштироқидаги баённомаларни ўрганиб чиқиш ва тахлил қилиш.
2. Ўзбекистон терма жамоасининг халқаро мусобақаларда эришган натижаларини қиёси тахлил қилиш.
3. Республикада Мустақилик йилларидан кейин оғир атлетика билин шуғулланувчилар сонинини ўсиш динамикасини ўрганиш.

I. БОБ. ТАДҚИҚОТ МУАМОЛАРИНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Оғир атлетика спорт турига қисқача тавсиф

Оғир атлетика – бу шундай спорт турики, бунда спортчилар классик икки кураш – даст кўтариш ва силтаб кўтаришда оғирлик кўтариш бўйича мусобақалашадилар. Оғир атлетикачиларнинг будай мусобақа дастури Халқаро оғир атлетика федерацияси қарорига мувофиқ 1972 йилдан бери амал қилиб келади. Бу давргача эса (1934 йилдан) оғир атлетикачилар учкураш – штангани сиқиб кўтариш, даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқлари бўйича беллашганлар. 1934 йилгача эса бешкураш мусобақалари (иккала қўл билан штангани сиқиб кўтариш, бир ва икки қўл билан даст кўтариш ҳамда силтаб кўтариш) ўтказиб келинган. Оғир атлетика спорт тури риволанишининг кўп йиллик тарихида вазн тоифалари ҳам ўзгариб турган. Ҳозирги пайтда халқаро оғир атлетика (ХОА) қоидалари бўйича ҳамма мусобақалар ўсмир йигитлар ва катталар учун (фахрийларни қўшиб) қуйидаги вазн тоифаларида ўтказилади: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, 105 кг дан юқори, аёллар учун эса – 48, 53, 58, 63, 69, 75 ва 75 кг дан юқори.

М.Л.Аптекарь (1983) таъкидлашича Оғирликлар кўтариш мусобақалари XIX асрнинг 60- йилларида АҚШ да, 70- йилларнинг бошларида Европада ўтказила бошланган. Шу йилларда биринчи бўлиб француз Ипколит Триа Брюсселда 1840 йилда, Парижда 1849 йилда оғир атлетика мактабларини очди. 1896 йилдан бошлаб оғир атлетика спорт тури Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Биринчи Европа чемпионати 1896 йилда Роттердамда, биринчи жаҳон чемпионати 1898 йилда Венада ўтказилди. 1905 йилда Бутунаҳон оғир атлетика федерацияси ташкил этилди, халқаро мусобақалар қоидалари тасдиқланди. XX асрнинг биринчи чорагида Франция, Германия, Австрия, Италия, АҚШ оғир атлетикачилари энг кучли спортчилар саналар

эди. Оғир атлетика спорт турининг ривожланиш тарихи тўғрисида кейинги бобда батафсилроқ маълумот берилади [6].

Бошқа куч спорт турлари каби оғир атлетика спорт турининг ўзига хос хусусияти – бу спортчиларни вазн тоифалари бўйича ажратишдир. Бу оғир атлетика билан шуғулланувчи спортчиларга гавда вазнини ҳисобга олган ҳолда муваффақиятга эришиш учун имконият яратади [5,7,8,10,18]. Оғир атлетиканинг яна бир ижобий қирраларидан бири – спортчига ҳам алоҳида классик машқда, ҳам иккикураш натижаларига кўра ўзини намоён қилиш имконини беради. Оғирликлар билан машқ қилиш инсон мушакларининг ҳамма гуруҳларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бироқ оғир атлетикада бошқа куч спорт турларидан фарқли равишда тезкор – портловчан кучни намоён қилиш зарур бўлади. Демак, бу спорт турида атлет оддий мушак кучини эмас, балки энг кам вақт ичида максимал кучни намоён қилишга имкон берадиган куч қобилиятини ривожлантириши лозим. Шунинг учун ҳам тезкор-куч спорт турларида штангани силтаб кўтариш ва даст кўтаришда бу машқларни юксак техника билан бажариш тақазо этилади. Акс ҳолда, ҳатто энг кучли спортчи ҳам ўзи учун максимал бўлган оғирликни кўтара олмаслиги мумкин. Оғир атлетикани шундай спорт турларига киритиш мумкинки, бу ерда тезкорликни, ҳаракатни ич-ичидан ҳис қилишни намоён қилиш зарур бўлади. Бироқ, агар атлет иродавий сифатларга, қатъийлик ва жасурликка эга бўлмаса, булар ҳам етарли бўлмайди. Оғирликлар билан машқлар иродавий саъй-ҳаракатларни жамлашга бўлган ишончни ҳосил қилади.

Оғир атлетика спорт турида юқори спорт натижаларига эришиши учун асосан ҳар бир спортчи машғулотларига индивидуал ёндашиш (деярли спортдаги биринчи қадамларданок) қўлланилади [18,20,21,24]. Бу машқларни бажариш техникасига, юкламаларни режалаштиришга. У ёки бу ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, махсус-ёрдамчи машқларни танлашга, мусобақаларда иштироқ этишга таълуқли. Шу нарса аниқланганки, қори малакали спортчилар фақат уларга хос бўлган ҳаракат, иродавий ва техник

қобилиятларни намоён қилганлар. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида шъангани мутлақо бир хил усулларда кўтарадиган бирон бир атлет жаҳон ва Европа чемпиони йўқ. Ҳар бир спортчи ҳамма нарсада ўзининг индивидуал хусусиятларини намоён қилади, бу уларга юқори натижаларга эришишга имкон яратади. Мана шундай индивидуалликни ҳар бир кишидан унинг спортдаги биринчи қадамлариданоқ излаб топиш зарур.

М.Н.Окунев (1984) фикрича оғир атлетика билан кўп йиллар давомида шуғулланиш атлетнинг ташқи қиёфаси ва ҳуққ-атвориға маълум бир таъсир кўрсатади. Оғир атлетикачи машғулотларда тонна юк кўтаради, металл билан курашишда белгиланган мақсадга эришиш учун ҳар доим шай туриши лозим бўлади. Машғулотлардаги қийинчиликларни енгиб ўтиш спортчининг ўз кучига бўлган ишончида, ўз қадрини билишда ҳамда инсонларга меҳрли бўлишида намоён бўлади. Қисқа вақт ичида кучни намоён қилиш зарур бўлган пайтларда ўз ҳаракатларини бошқара олиш зарурияти оғир атлетикачига спорт яккакураши ҳамда эмоционал кўзғалувчанлик шароитларида ақлий теранликни сақлаб қолишга ўрганишга ёрдам беради. Чунки машқ бажаришга ажратилган бир неча сониялар давомида кўп йиллик машғулотларни амалга оширади [22].

Оғир атлетика бошқа кўп спорт турлари каби, шундай спорт турлари каторига кирадики, унда ҳаёт тартибидаги ҳар қандай бузилишлар, машғулотларни ўтказиб юборишлар дарҳол ўз таъсирини кўрсатади, натижалар пасайиб кетади, иш қобилияти ва кайфият ёмонлашади. Шу сабабли оғирликлар билан машқ қилиш силлиқ, мунтазам ишлашга ўргатади, овқатланиш гигиенасида саводхон бўлишга ундайди [14,15,27,29].

Оғир атлетика бўйича мусобақалар даст кўтариш ва силтаб кўтаришда ўтказилади [6,18,19,27].

Даст кўтариш – бу шундай машқки, унда спортчи бир-бутун яхлит ҳаракат билан қўлларининг тўлиқ узунлигида штангани супачадан узиб боши устида кўтаради. Штанга кўтаришни паст чўккалаш, ярим чўккалаш ҳолатида

қайд қилиш мумкин, кейин спортчи оёқларини бирга қўяди (бунга у эркин вақт сарфлайди) ва ҳакамнинг уринишни ҳисобга олганлигини кутади.

Силтаб кўтариш – бу шундай машққи, у иккита бўлинган ҳаракатдан иборат бўлади. Спортчи штангани кўкракка олиш пайтида уни супачадан узади, тахминан сон ўртасидан ирғитади ва паст чўккалаган ҳолда ёки ярим чўккаладан туради. Штангани кўкракда ушлаб туриб спортчи штангани юқорига итариб чиқаришга тайёрланади, бунда эркин вақт сарфлаши мумкин, кейин эса силтаниб, қўлларини юқорига текис қилиб кўтаради. Кўкракдан юқорига силтаб кўтариш “қайчи” усулида бажарилиши мумкин. Бунда оёқлар олдинга – орқага йўналишда ташланади. Штангани “швунг” усулида ҳам кўтариши мумкин. Бунда оёқлар ўз жойида қолади (ёки бирмунча ён томонларга ташланади), атлет штанга тагига ярим чўккалаган ёки тўлиқ чўккалаган ҳолатга ўтади. “Қайчи” дан ва “Швунгдан” кўтарилиб, спортчи оёқларни бирга қўяди ва ҳакамлар сигналини кутади.

1.2 Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси ривжланиши

Мамлакатимиз ҳудудида оғир атлетиканинг ривожланиш жараёнини бир неча залворли босқичларга бўлиб эсга олсак бўлади. Яъни Ўзбекистонда оғир атлетика спортининг дастлабки ривожланиш босқичи –бу 1917 йилдан Ф.И. Гориздронинг ташкилотчилиқ ва юқори савияли мураббийлик иш фаолияти билан боғлиқ.

Ушбу спорт турининг кейинги босқичи -1932 йилдан 1950 йилгача бўлиб, бу даврда мамлакатимиз ҳудудида оғир атлетика Федерацияси шакилланиб, оммавий спорт тури сифатида ривожланиши Тошкент шаҳар, Самарқанд, Фарғона, Андижон, Бухоро вилоятларида кенг тарқалиб халқаро мусобақаларда иштирок этишни таъминланди.

1950-1970 йилларда Республикамиз маркази ва барча вилоятларда Ўзбекистон миллий терма жамоаси шакилланиб, собиқ Иттифок чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришишда

Федерация раҳбари Мито Азарович Мкртумян меҳнатини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоиз.

1970 йилдан 1992 йилгача Георгий Исаев Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси президенти сифатида фаолият юритди. Унинг раҳбарлик йилларида Чорвоқ ва Ангрен шаҳарларида барча талабларга жавоб берадиган замонавий спорт иншоотлари барпо этилди. 1987 йил Тошкент шаҳар Олимпия заҳиралари коллежида замонавий талабларга мос равишда оғир атлетика спорт иншооти барпо қилинди. Ушбу иншоот асосида оғир атлетика спорти бўлими очилди.

Ушбу бўлимга Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Юрий Бабкенович Арутюнянц раҳбарлик қилди.

Ушбу бўлимдан бугунги кунда Осиё чемпионлари совриндорлари ва Олимпия ўйинлари катнашчилари етишиб чиқмоқда.

1993-1998 йилларда Ўзбекистон оғир атлетика Федерациясида кўплаб ўзгаришлар бўлди. Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси Бош котиби ва бош мураббий, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Данил Федорович Ким раҳбарлигида кўплаб ёш миллий кадрлар Федерация ишига жалб қилинди.

Республикамиз вилоятлари қишлоқларидан терма жамоаларга қобилятли спортчилар чорланди. Уларга эътибор кучайди. Бу эса ўз маҳсулини бериб, Ўзбекистон терма жамоасининг жаҳон Кубоги (Эрон, 1995 йил), Осиё ўйинлари (Хиросима, 1994й.; Бишкек, 1998 й.), Осиё чемпионати (Корея, 1996й.; Хитой, 1998 й.), жаҳон биринчилиги (Польша, 1996 й.), жаҳон чемпионати (Хитой, 1995 й.), Олимпия ўйинлари (Атланта, 1996 й.) мусобакаларида муваффақиятли иштирок этиш сабабларидан бири бўлди.

1998 йилдан Федерация терма жамоасига бош мураббий этиб тайинланган истеъдодли ёш мураббий Рашид Маткаримов ишга янгича шакл бериб, мусобақаларга тайёргарликнинг илмий асосда олиб борилишини таъминланди. Ушбу спорт турига кириб келаётган ўсмирлардан бошлашга мураббийлар эътиборини қаратди.

Бунинг натижасида бир неча йилдан кейин ўспиринлар ва ёшлар терма жамоаси Осиёда етакчи жамоага айланди. Мураббийларимиз, спортчиларимиз меҳнат маҳсули исботи сифатида 1998 йилдан бошлаб ёшлар ва ўспиринлар терма жамоаси қитъанинг етакчи жамоалари қаторидан мунтазам равишда кучли учликдан ўрин эгаллаб келишаётганлигини айтиш жоиз.

2000-2001 йилларда Федерацияга оғир атлетика бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси Валижон Усмонов раҳбарлик қилди. Бу даврда Республикамиз терма жамоаларига кўплаб спортчилар етиштириб бераётган Самарқанд, Хоразм, Қорақалпоғистон, Фарғона вилоятларида юқори малакали оғир атлекачилар тайёрлаш марказлари ташкил этилди.

2001 йилда Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси Адлия вазирлигида расман рўйхатдан ўтказилгандан сўнг Федерация ҳаётида яна бир янги саҳифа очилди, десак муболаға бўлмайди. Шу вақтдан бошлаб Федерация президентлигига НКМКга қарашли Зарафшон шаҳридаги энг йирик ташкилотлардан бири Зарафшон қурилиш Бошқармаси (ЗҚБ) бошлиғи Николай Семёнович Дяков, вице-президент этиб В.А. Карапитян ва бош котиб лавозимига эса тиниб–тинчимас ёш мураббийлардан бири Шаҳрулло Маҳмудов сайланди. Шундан кейин Зарафшон шаҳри Республикамизнинг оғир атлетика марказларидан бирига айланди. ЗҚБ етакчи спортчиларимизни ўз оталиғига олди. Ўзбекистон оғир атлетика федерацияси ҳамда Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси томонидан спортчиларимизнинг халқаро мусобақаларидаги мунтазам иштироки, мусобақага тайёргарлик жараёнидаги ўқув машғулот йиғинлари билан доимий равишда таъминлаш бўйича махсус дастур ишлаб чиқилди. Федерация бош котиби Ш. Маҳмудов эса халқаро ташкилотлар билан узвий ҳамкорликни йўлга қўйишга муваффақ бўлди. Халқаро ташкилотлар томонидан оғир атлетика спорт турига бериладиган эътибор жуда кучайди. Сабаби – олимпия тури сифатида барча мамлакатларда ушбу спорт тури нуфузли ўрин эгаллайди. Ўзбекистонда барча спорт турлари қатори ушбу спорт турига ҳам бўлган эътибор ҳукумат

даражасида кучайганлигини барча эътироф этмоқда. Энг нуфузли халқаро мусобақаларга Ўзбекистондан камида икки нафар мутахассис ҳакам сифатида таклиф этилаётганлиги ҳам юртимизнинг ушбу спорт мутахассисларига нисбатан халқаро майдонда берилаётган юксак эътибордан далолатдир.

Шу кунларда Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси президенти Н.С. Дяков, вице –президенти В.А. Карапитян ва бош қотиб Ш. Махмудовлар назорати остида асосий терма жамоамиз аъзолари Пекинда бўлиб ўтадиган Олимпиада ўйинлари ҳамда турли халқаро мусобақаларга ЗҚБ ҳомийлигида қизғин тайёргарлик кўрмоқда. Олимпиадагача спортчиларимиз учун Алания, шаҳарида махсус ўқув –машғулот йиғинлари ташкил этиш режалаштирилган. Шунингдек, Таиланд, Япония шаҳарларида бўлиб ўтадиган нуфузли турнирлар ҳам етакчи спортчиларимиз учун тайёргарлик вазифасини ўтайди.

1.3. Мустақилликдан сўнг оғир атлетикачиларимизнинг халқаро майдонлардаги иштироклари

Мустақилик йилларида Ўзбекистон оғир атлетикачиларнинг натижалари ҳам Р.М.Маткаримов китобида аниқ кўрсатилган [20].

1992 йилда МДХ давлатлари терма жамоаси таркибида С. Сырсов XXV Олимпия ўйинларида (Барселона, Испания) иштироқ этиб, 90 кг гача бўлган вазн тоифасида иккикураш якунларига кўра 412,5 кг жамғариб қумуш медални қўлга киритди.

1993 йилда Ўзбекистон оғир атлетика федерацияси Халқаро оғир атлетика федерациясининг расмий аъзоси бўлди. 1993 - йилдан бошлаб Осиё, жаҳон чемпионатлари, Олимпия ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси мустақил сифатида иштироқ эта бошлади.

1993 йилда Полшада бўлиб ўтган ўсмирлар ўртасида жаҳон Чемпионатида А. Манушев 105 кг дан юқори вазн тоифасида олтин медалга сазовор бўлди. У даст кўтаришда 167,5 кг, силтаб кўтаришда 205 кг натижа кўрсатди.

1994 йилда Япониянинг Херосима шаҳрида XII Осиё ўйинлари бўлиб ўтди. Ўзбекистон терма жамоаси таркибида 5 нафар спортчи қатнашди. Улардан 100 кг гача бўлган вазн тоифасида икки кураш бўйича Д. Фролов 3 – ўринни, 108 кг дан ортиқ бўлган вазн тоифасида икки кураш бўйича И. Халилов 3 – ўринни эгалладилар.

Бунинг натижада Ўзбекистон терма жамоаси Осиёнинг 24 та мамлакатлари ўрасида фахри 6 – ўринни эгаллади.

1995 йилда Хитойда оғир атлетика бўйича жаҳон чемпионати бўлиб ўтди (Олимпия ўйинларига бориладиган лицензиялар ўйналди). Бу мусобақада ҳам ўзбек оғир атлетикачилари иштироқ этдилар: 56 кг- В. Янский 12 – ўрин, 94 кг гача – А. Ўринов 11 – ўрин, 108 кг гача В. Манушев 16 – ўрин. Ўзбекистон терма жамоаси 116 та давлатлар қаторида 16 – ўринни эгаллади ва Олимпия ўйинларига 5 та йўлланмани қўлга киритди.

1996 йилда Жанубий Кореянинг Пусан шаҳрида бўлиб ўтган Осиё Чемпионатида 3 та спортчи қатнашди: Б. Нуруллаев – 3 ўрин, И. Халилов 3 – ўрин, У.Махмудов 6 ўрин.

1996 - йилда Ўзбекистон терма жамоаси спортчилари Атлантада (АҚШ) бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида иштироқ этдилар:

№	Ф.И.Ш.	Вазн тоифаси	Ўрни
1	В.Янский	56 кг	14- ўрин
2	А. Уринов	91 кг	13- ўрин
3	В. Манушев	108 кг	18- ўрин

1998 йилда Хитойнинг Бишон шаҳрида бўлиб ўтган ўсмирлар ўртасида Осиё чемпионатида Ўзбекистон миллий терма жамоаси умумжамоа ҳисобида 1 - ўринни эгаллади. Мустақил Ўзбекистон тарихида Осиё Кубогини қўлга киритган илк жамоа - бу оғир атлетика жамоаси бўлди. Унинг таркибида қуйидаги спортчилар қатнашдилар:

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Жумамуродов	69 кг	275 кг	1 та кумуш, 2 та бронза
2	К. Баязитов	77 кг	295 кг	3 та бронза
3	Б.Буриев	85 кг	275 кг	2 та кумуш
4	С. Рахмонов	85 кг	290 кг	1 та кумуш, 2 та бронза
5	У.Махмудов	94 кг	362,5	1 та олтин,
6	А.Азизов	94 кг	330 кг	3 та бронза
7	М. Аяпов	105 кг	345 кг	3 та кумуш
8	Б. Эргашев	+105 кг	365 кг	3 та бронза

1999 йил август ойида Хитойнинг Ухан шаҳрида ўсмирлар ва ёшлар ўртасида Осиё Чемпионати бўлиб ўтди. Унда Ўзбекистон терма жамоаси таркибида куйидаги оғир атлетикачилар иштирок этдилар.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
Ўсмирлар				
1	И.Гумеров	69 кг	287,5 кг	1 ўрин
2	А.Скоробогатов	69 кг	377 кг	4 ўрин
3	А.Мамбеков	105 кг	355 кг	3 ўрин
4	Б. Эргашев	+105 кг	367 кг	2 ўрин
Ёшлар				
1	М. Тоғаев	62 кг	227,5 кг	1 ўрин
2	Д. Ким	69 кг	230 кг	3 ўрин
3	Д.Исмаев	69 кг	0	0
4	Б. Базаров	77 кг	247,5 кг	3 ўрин
5	Б.Усмонов	85 кг	285 кг	1 ўрин
6	В. Ким	94 кг	242,5 кг	2 ўрин
7	Х. Нурметов	105 кг	275 кг	2 ўрин
8	Г. Давлетов	+105 кг	215 кг	2 ўрин

2000 йилнинг май ойида Японияда Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Б.Нуриллаев	85 кг	355 кг	2 ўрин
2	Ф.Ўразимбетов	94 кг	368 кг	3 ўрин
3	И.Халилов	+105 кг	422,5 кг	1 ўрин

2000 йил октябр ойида Сиднейда (Австралия) XXVII Олимпия ўйинлари ўтказилди. Унда 2 нафар оғир атлетикачи қатнашди:

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Б.Нуриллаев	85 кг	352 кг	14 ўрин
2	И.Халилов	+105 кг	410 кг	12 ўрин

2001 йилда Хитойда ёшлар ўртасида Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

Унда 6 нафар спортчи қатнашди:

№	Ф.И	Вазн тоифаси	Ўрни
1	С. Раупов	69 кг	3- ўрин
2	Ш. Юсупов	77 кг	3- ўрин
3	Р. Жумамуродов	77 кг	3- ўрин
4	Б. Усмонов	85 кг	1- ўрин
5	Ф. Нажмитдинов	91 кг	3- ўрин
6	А. Мартимьянов	+105 кг	3- ўрин
7	О.Ваисов	94 кг	4 ўрин
8	М.Першин	56 кг	4 ўрин

2002 йилда Тайландда ёшлар ва ўсмирлар ўртасида Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Алпанов	51 кг	160 кг	3 ўрин
2	М.Тагаев	62 кг	232,5 кг	1 ўрин
3	А.Ахмаджонов	62 кг	190 кг	6 ўрин
4	Гофуров	69 кг	220 кг	5 ўрин
5	Х.Маликов	69 кг	165 кг	7 ўрин
6	Ф.Саидов	77 кг	245 кг	2 ўрин
7	В.Тен	85 кг	255 кг	1 ўрин
8	Г.Ибодов	+94 кг	207,5 кг	4 ўрин

2002 йил Туркияда талабалар ва коллеж ўқувчилари ўртаси ўтказилган жаҳон чемпионатида Ўзбекистон талабалари жамоаси умум жамоа ҳисобида 3- ўринни эгалладилар.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	М.Тагаев	69 кг	290 кг	3 ўрин
2	М.Чашеков	77 кг	285 кг	6 ўрин
3	Б.Нуриллаев	85 кг	350 кг	2 ўрин
4	А.Мамбеков	105 кг	327 кг	3 ўрин

2002 йилда XIV Осиё ўйинларида (Пусан, Корея) Ўзбекистон терма жамоаси таркибида 6 нафар спортчи қатнашди ва жамоавий ҳисобда миллий терма жамоамиз 5- ўринни эгаллади.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	С.Раупов	69 кг	315 кг	6 ўрин
2	М.Тагаев	69 кг	275 кг	8 ўрин
3	Б.Нуриллаев	85 кг	365 кг	3 ўрин
4	Ф.Уразимбетов	94 кг	340 кг	5 ўрин
5	А.Уринов	105 кг	390 кг	5 ўрин
6	И.Халилов	+105 кг	405 кг	2 ўрин

2003 йилда Канадада бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида Олимпия ўйинларига лицензиялар ўйнаиб, терма жамоа таркибида қуйидаги оғир атлетикачилар иштироқ этдилар:

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	С.Раупов	69 кг		0
2	М.Тагаев	69 кг		0
3	Б.Усманов	94 кг	357,5 кг	19 ўрин
4	Ф.Уразимбетов	94 кг		0
5	А.Уринов	105 кг	395 кг	9 ўрин
6	И.Халилов	+105 кг	417,5 кг	10 ўрин
7	А.Матемьянов	+105 кг	377,5 кг	20 ўрин

2004 йилда Белоруссияда ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Б.Усмонов	94 кг	367,5 кг	3 ўрин
2	Н.Тагаев	69 кг	265 кг	15 ўрин

2004 йилда Америка қўшма штатларида талабалар ўртасида жаҳон чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	М.Тагаев	69 кг	290 кг	2 ўрин
2	Б.Усманов	94 кг	327,5 кг	2 ўрин

2004 йилда Таиланда ёшлар ва ўсмирлар ўртасида Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Алпанов	62 кг	240 кг	5 ўрин
2	Н.Тагаев	69 кг	265 кг	5 ўрин
3	С.Нуриллаев	77 кг	312,5 кг	3 ўрин
4	Э.Тажимов	85 кг	307,5 кг	4 ўрин
5	В.Тен	105 кг	295 кг	3 ўрин
6	Х.Маматкулов	+105 кг	295 кг	5 ўрин

2004 йилда Қозоғистонда Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	С.Муинов	69 кг	250 кг	8 ўрин
2	Р.Джумамурадов	77 кг	302,5 кг	9 ўрин
3	О.Шаимов	105 кг	292,5 кг	11 ўрин
4	И.Халилов	+105 кг	412,5 кг	2 ўрин

2004 йил Афинада (Греция) XXVIII Олимпия ўйинлари ўтказилди. Унда 3 нафар оғир атлетикачи қатнашди:

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Ф.Саидов	85 кг	320 кг	18 ўрин
2	А.Уринов	105 кг	400 кг	8 ўрин
3	И.Халилов	+105 кг	420 кг	9 ўрин

2005 йил Ўзбекистон оғир атлетика Федерациясининг ташаббуси билан Чирчиқ шаҳрида (Ўзбекистон) ёшлар ва ўсмирлар ўртасида Осиё чемпионати ўтказилди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
Ўсмирлар				
1	А.Маматкулов	56 кг	192 кг	6 ўрин
2	С.Кобилов	62 кг	221 кг	5 ўрин
3	А.Усмонов	69 кг	281 кг	1 ўрин
4	Ф.Саидов	77 кг	270 кг	2 ўрин
5	Ш.Тураев	85 кг	253 кг	2 ўрин
6	Б.Ражабов	94 кг	270 кг	2 ўрин
7	Л.Гулямов	+94 кг	275 кг	1 ўрин
8	Ш.Алихонов	+94 кг	262 кг	2 ўрин
9	Е.Асланова	53 кг	113 кг	6 ўрин
10	Э.Рамилева	58 кг	130 кг	7 ўрин
11	Н.Мелникова	63 кг	100 кг	5 ўрин
12	Л.Худайкулова	69 кг	103 кг	4 ўрин
13	С.Чермашева	+69 кг	128 кг	4 ўрин
Ёшлар				
1	Ф.Хусанов	56 кг	206 кг	5 ўрин
2	Р.Алпанов	62 кг	248 кг	4 ўрин
3	С.Музаффаров	69 кг	255 кг	6 ўрин
4	А.Ахмеджанов	77 кг	267 кг	6 ўрин
5	Б.Ташпулатов	85 кг	286 кг	5 ўрин
6	И.Ефримов	94 кг	330 кг	3 ўрин
7	А.Переверзов	+105 кг	277 кг	3 ўрин
8	Е.Асланова	48 кг	110 кг	2 ўрин
9	С.Тагаева	48 кг	69 кг	3 ўрин
10	Е.Солиева	58 кг	109 кг	5 ўрин

2005 йилда Дубайда (БАА) Осиё чемпионати бўлиб ўтди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	М.Чашемов	85 кг	310 кг	7 ўрин
2	А.Уринова	105 кг	355 кг	4 ўрин
3	И.Халилов	+105 кг	400 кг	3 ўрин
4	А.Матемянов	+105 кг	282 кг	4 ўрин

2006 йил Ўзбекистон оғир атлетика Федерациясининг ташаббуси билан Тошкент шаҳрида (Ўзбекистон) ёшлар ва катталар ўртасида клублар бўйича Осиё чемпионати ўтказилди.

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Алпонов	62 кг	280 кг	2 ўрин
2	Р.Макаров	62 кг	263 кг	3 ўрин
3	С.Музаффаров	62 кг	262 кг	4 ўрин
4	С.Нуриллаев	77 кг	305 кг	2 ўрин
5	Ж.Зоиров	77 кг	278 кг	5 ўрин
6	А.Ахмеджанов	77 кг	275 кг	6 ўрин
7	А.Усмонов	85 кг	301 кг	5 ўрин
8	Р.Ражапов	85 кг	292 кг	6 ўрин
9	Ф.Саидов	94 кг	350 кг	1 ўрин
10	Ж.Зиннатов	94 кг	262 кг	6 ўрин
11	И.Моминбеков	105 кг	346 кг	2 ўрин
12	О.Ачилдиев	+105 кг	335 кг	4 ўрин

2006 йил жаҳон чемпионати. Санто-Доминго

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Алпанов	62 кг	240 кг	33 ўрин
2	Б.Мендибаев	77 кг	290 кг	43 ўрин
3	Ф.Саидов	85 кг	290 кг	37 ўрин
4	А.Уринов	105 кг	365 кг	15 ўрин

2006 йил Осиё ўйинлари. Доха Катар

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Ш.Юсупов	77 кг	315 кг	8 ўрин
2	С.Нуриллаев	85 кг	335 кг	5 ўрин
3	О.Алборов	94 кг	345 кг	6 ўрин
4	А.Уринов	105 кг	365 кг	7 ўрин
5	А.Мартемянов	+105 кг	381 кг	3 ўрин
6	Е.Асланова	53 кг	130 кг	12 ўрин
7	Е.Сисоева	58 кг	175 кг	7 ўрин
8	Е.рамилева	69 кг	160 кг	5 ўрин

2007 йил Осиё чемпионати. Хитой

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Ш.Юсупов	77 кг	310 кг	6 ўрин
2	А.Усмонов	85 кг	318 кг	7 ўрин
3	И.Ефримов	94 кг	330 кг	7 ўрин
4	О.Ачилдиев	105 кг	347 кг	4 ўрин
5	А.Мартемянов	+105 кг	352 кг	10 ўрин

2007 йил клублар ўртасида Осиё чемпионати. Сирия

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Р.Алпанов	62 кг	260 кг	1 ўрин
2	С.Кобилов	69 кг	263 кг	2 ўрин
3	Ш.Юсупов	77 кг	318 кг	2 ўрин
4	М.Чашемов	85 кг	337 кг	1 ўрин
5	И.Ефримов	94 кг	335 кг	2 ўрин

2008 йил Олимпия ўйинлари. Пекин, Хитой

№	Ф.И	Вазн тоифаси	И/К натижаси (кг)	Ўрни
1	Ш.Юсупов	77 кг	322 кг	16 ўрин
2	М.Чашемов	85 кг	367 кг	7 ўрин

II. БОБ. ТАДҚИҚОТ ЖАРАЁНИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари:

1. Ўзбек оғир атлетикачиларни халқаро мусобақаларда иштироқидаги баённомаларни ўрганиб чиқиш ва таҳлил қилиш.

2. Ўзбекистон терма жамоасининг халқаро мусобақаларда эришган натижаларини қиёси таҳлил қилиш.

3. Республикада Мустақилик йилларидан кейин оғир атлетика билин шуғулланувчилар сонинини ўсиш динамикасини ўрганиш.

2.2. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ

- Адабиётлар таҳлили ва умумлаштириши;
- Социологик услуб (сухбат);
- Математик-статистик услублар.

2.2.1. Адабиётлар таҳлили ва умумлаштириши.

Муаммонинг ҳолатини аниқлаш учун биз томонидан 22 илмий адабиётларни ўрганиб чиқдик. Уларда жаҳон ва Ўзбекистонда оғир атлетика спорт турининг ривожланиши ёритилган.

2.2.2. Социологик услуб (сухбат).

Сухбат Ўзбекистон ва вилоятлар терма жамоалари этакчи мураббийлари ва спортчилари билан ўтказилди. Сухбатда Ўзбекистон оғир атлетика федерацияси ва Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Енгил атлетика, оғир атлетика ва велоспорт назарияси ва услубияти кафедраси профессор ўқитувчиларидан ҳамда оғир атлетика ихтисослигида тахсил олаётган талабалардан олинган маълумотлар асосида ташкил этилди.

Сухбатда 16 мураббий, 12 спортчи ва 12 талаба иштирок этган. Сухбат махсус ишлаб чиқилган режа бўйича ўтказилган.

2.2.3. Математик-статистик услублар

Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва суҳбат ўтказиш жараёнида олинган маълумотларни таҳлил қилишда ўртача арифметик қиймати билан фойдаланилди (X).

III. БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИНИ АСОСЛАБ БЕРИШ ВА МУХОКАМАСИ.

3.1 Ўзбекистонда оғир атлетика билан шуғулланувчиларнинг мустақиллик йилларидан кейин ўсиш даражасини ўрганиш ҳолати

Ўзбекистон Республикаси Мустақиликка эришгандан кейин оғир атлетика бўйича мамлакат терма жамоалари 4 та Олимпия ёзги ўйинларда иштирок этганлар. Булар XXVI «Атланта-1996» (АҚШ), XXVII «Сидней-2000» (Австралия) и XXVIII «Афина-2004» (Греция) ва XXIX «Пекин-2008» (Хитой), “Лондон 2012” XXX (Буюк Британия) ёзги Олимпия ўйинлари. Шуларни инобатга олиб, ҳамда Ўзбекистон оғир атлетикачиларнинг ютуқларини ўрганиш мақсадида оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони бугунги кунда кўзга кўринарли даражада ўзгарди. Бунга саба 2013 йил Полшада бўлиб ўтган жохон чемпионатида ҳамюртимиз Руслан Нуриддинов ва Улғбек Алимовларни қўлга киритган натижалари бўлди. Бугунги кунга келиб Тошкент шаҳрида 103 нафар, Тошкент вилоятида 222 нафар, Сирдарё вилоятида 59 нафар, Жиззах вилоятида 62 нафар, Самарқанд вилоятида 182 нафар, Бухоро вилоятида 179 нафар, Навоий вилоятида 189 нафар, Қашқадарё вилоятида 125 нафар, Сурхандарё вилоятида 41 нафар, Хоразм вилоятида 361 нафар, Қорақолпоғистон Республикасида 419 нафар, Наманган вилоятида 111 нафар, Фарғона вилоятида 119 нафар, Андижон вилоятида 448 нафар. Республика бўйича 2620 нафарга яқин спортчилар оғир атлетика спорти билан шуғилланиб келмоқда. Жадвалда келтирилган рақамлар барча вилоятлар мураббийлари билан суҳбат орқали ўрганиб чиқилди.

Тошкент шаҳри бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғулланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	2	1 та РОЗК, 3 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормоқда.
СУ	5	
СУН	7	
I	12	
II	32	
III	45	
Жами:	103	

Тошкент вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
Ўзб хизмат кўрсатган	1	1 та ЧОЗК, 8 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
ХТСУ	6	
СУ	25	
СУН	32	
I	40	
II	53	
III	65	
Жами:	222	

Сирдарё вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	-	3 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	2	
СУН	7	
I	12	
II	15	
III	23	
Жами:	59	

Жиззах вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	-	1 та ЖизОЗК, 4 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	4	
СУН	8	
I	12	
II	15	
III	23	
Жами:	62	

Самарқанд вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	3	1 та СамОЗК, 5 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормоқда.
СУ	13	
СУН	25	
I	37	
II	48	
III	56	
Жами:	182	

Бухоро вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	2	1 та БОЗК, 3 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормоқда.
СУ	9	
СУН	24	
I	39	
II	47	
III	58	
Жами:	179	

Навоий вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	4	1 та НОЗК, 3 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормоқда.
СУ	19	
СУН	26	
I	33	
II	45	
III	62	
Жами:	189	

Қашқадарё вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	-	1 та ҚОЗК, 2 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	6	
СУН	15	
I	26	
II	32	
III	46	
Жами:	125	

Сурхондарё вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	-	1 та СурОЗК, 1 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	1	
СУН	4	
I	8	
II	13	
III	15	
Жами:	41	

Хоразм вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	5	1 та УОЗК, 5 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	24	
СУН	42	
I	73	
II	94	
III	123	
Жами:	361	

**Қорақолплғистон Республикаси бўйича оғир атлетика билан
шуғулланувчилар сони.**

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	8	1 та НОЗК, 1 та ИБЎОЗСМ ва 8 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	23	
СУН	61	
I	96	
II	108	
III	123	
Жами:	419	

**Наманган вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар
сони.**

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	1	1 та РОЗК, 5 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	3	
СУН	12	
I	22	
II	31	
III	42	
Жами:	111	

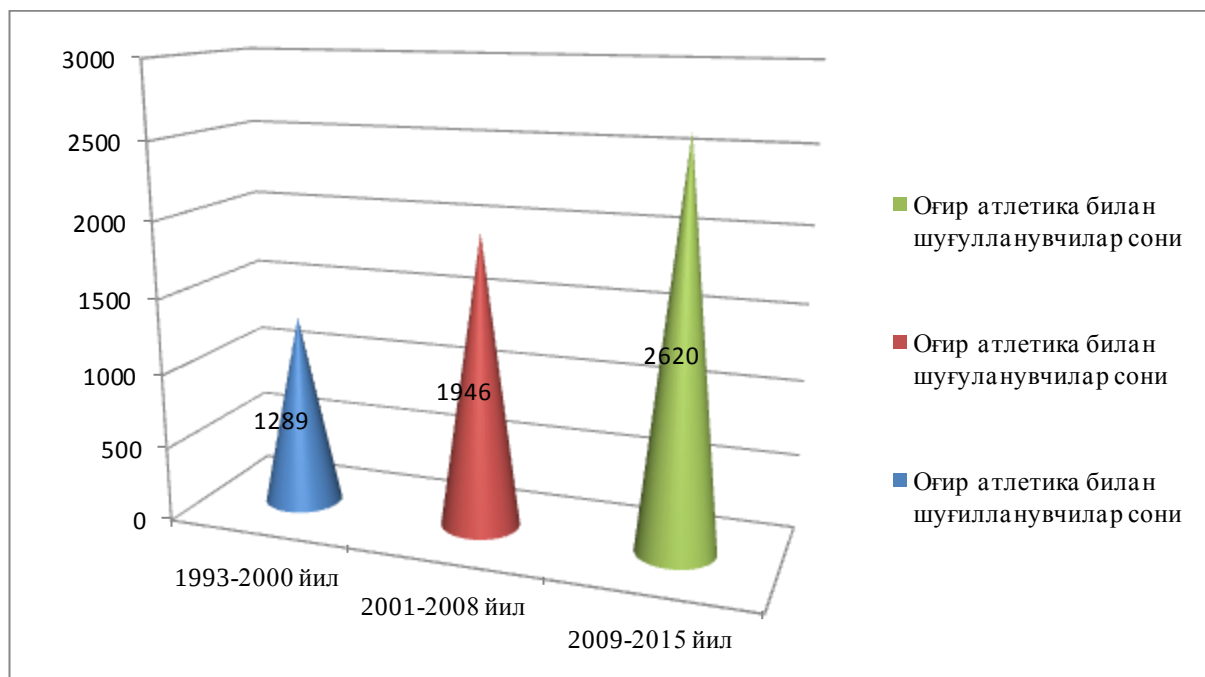
**Фарғона вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар
сони.**

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
ХТСУ	2	1 та РОЗК, 5 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
СУ	11	
СУН	18	
I	24	
II	29	
III	35	
Жами:	119	

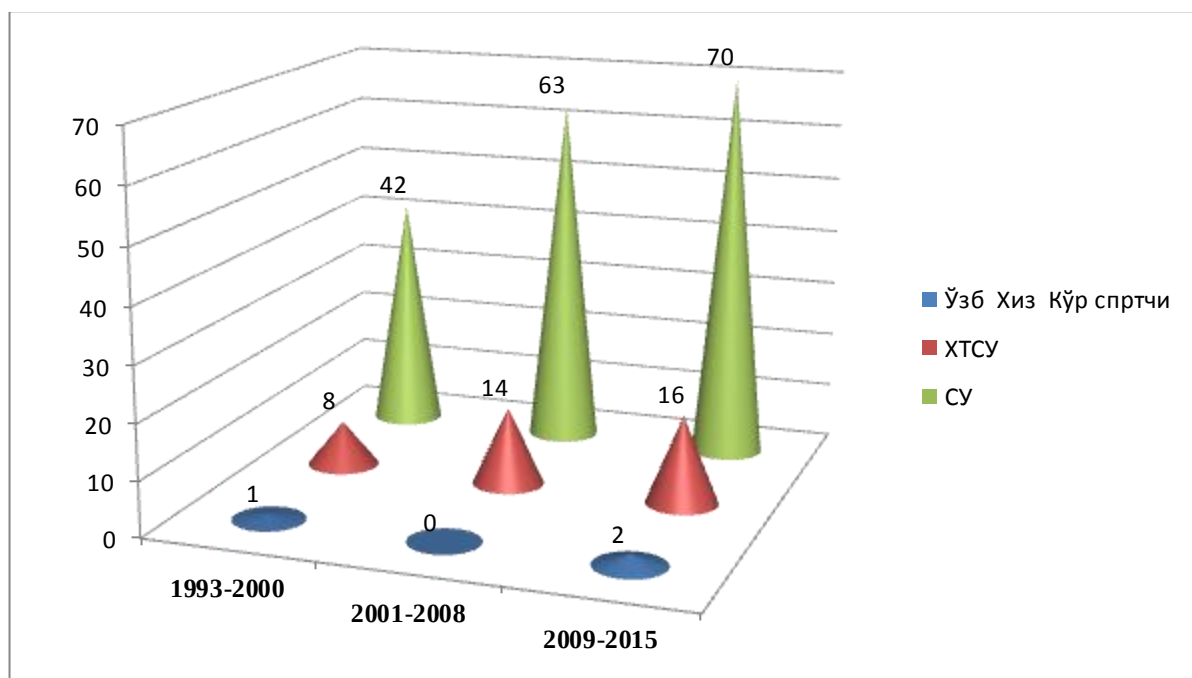
Андижон вилояти бўйича оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони.

Разряди	Шуғлланувчилар сони	Оғир атлетика заллари
Ўзб хизмат кўрсатган	1	1 та РОЗК, 7 та БЎСМ ларда оғир атлетика бўйича тўғараклар ўз фаолиятини олиб бормокда.
ХТСУ	5	
СУ	30	
СУН	85	
I	98	
II	112	
III	118	
Жами:	448	

Мустақиллик йилларидан кейин оғир атлетика билан шуғулланувчилар сонини ўсиш гистограммаси.



Мустақиллик йилларидан кейин оғир атлетикачиларни эришган спорт унвонлари сонини ўсиш гистограммаси.



3.2. Қилинган ишларнинг натижалари

1993 йилдан 2015 йилгача бўлган давр 3 гуруҳ йилларга бўлинди. Биринчиси 1993-2000 йилларда оғир атлетика билан шуғилланган спортчилар сонини турли адабиётлардан ва суҳбат орқали аниқладик. Иккинчиси 2001-2008 йилларда оғир атлетика билан шуғилланган спортчилар сонини турли адабиётлардан ва суҳбат орқали аниқладик. Учинчиси 2009-2015 йилларда оғир атлетика билан шуғилланётган спортчилар сонини вилоятларда бугунги кунда мураббийлик фаолиятини олиб бораётган оғир атлетика мураббийлари билан суҳбат орқали аниқладик. Ушбу қилинган иш натижаси шуни кўрсатадики бугунги кунда оғир атлетика билан шуғулланувчилар сони сезишарли даражада ортган ва шуни айтиш мумкинки ёшларни оғир атлетика спортига бўлган қизиқиш тобора ортиб бормоқда.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтиш мункинки Ўзбекистон мустақиллика эришгандан кейин оғир атлетика спорти тез суратларда жахон миқёсига кўтарилди, шу жумладан хозирги кунда халқаро тойфадаги спортчилар сони 1993-2000 йилларда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи 1та, Халқаро тойфадаги спорт усталари 8 тани спорт усталари эса 42 тани ташкил қилди. 2001-2008 йилларда эса бу кўрсаткич Халқаро тойфадаги спорт усталари 14 тани, спорт усталари 63 тани ташкил қилди. 2009-2015 йилларда эса бу кўрсаткич Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи 2 та спортчини ташкил қилмоқда, Халқаро тойифадаги спорт усталари эса 16 та, спорт усталари эса 70 спортчиларни ташкил қилмоқда.

Бу кўрсаткичлардан шуни хулоса қилсак боладики Ўзбекистон Республикасида Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи 2 тани, Халқаро тойфадаги спорт усталари 14 тани, спорт усталари эса 70 та спортчиниларга кўпайди.

Адабиётлар рўйхати.

1. Каримов И.А. О создании фонда детского спорта Узбекистана/Указ от 24.10.2002. №3154.
2. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
4. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. - Екатеринбург, 2002.- 80 с.
5. Маткаримов Р.М., Юнусов С.А., Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. "Педагогик таълим" (илмий-назарий ва методик журнал) №2 Тошкент, 2003 й.
6. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, с. 384.
7. Кожекин Игорь Петрович. Системы регистрации и оценки техники спортивных движений // Учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей академий и институтов физической культуры. Гос. ком. по физич. культуре и туризму. Смоленск: СГИФК, 1997. - 112с. (в соавторстве В.В.Ермаковым).
8. Корнилов, А.Н., Беляев, В.С. Исследование тяжелоатлетического упражнения рынок двумя руками методами скоростной съёмки// А.Н.Корнилов, В.С.Беляев// Теория и практика физической культуры.-2010 - («Тренер» - журнал в журнале). - С. 70-72.
9. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., \ тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 272 с.
10. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 272 с.
11. Полетаев П. О необходимости нового подхода к планированию, контролю и анализу тренировок тяжелоатлетов с целью разработки эффективных тренировочных программ. Часть 1-3 (1998,1999,). Традиционные критерии и параметры тренировочной нагрузки (методологический анализ). "Олимп". Независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. 1998, № 1,2, с. 30-33. 1999, № 2-3, с. 18-20.
12. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. - Учебное пособие для тренеров. — М.:Физкультура и спорт, 1986. — 272 с.
13. Олешко В.Г. Швидкисна характеристика структури руху «спортсмен-штанга» у важкоатлетів різних статів / В.Г. Олешко, О.В.

Антонюк // Педагогика, психология та медико-биологични проблеми физичного виховання та спорту. – 2010. - №1. – С. 12-14.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

15. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР, Ташкент: 2007. – 141 с.

16. Паков А.В. Тренировка тяжелоатлетов в ВУЗе.- Методическое письмо. Ташкент, 1987, с. 67.

17. Кодиров Э.И.. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов.// Научно-методические рекомендации. – Ташкент, 2005. –29 с.

18. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: РИК, 1995. – 148 с.

19. Матвеев Л.П. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 190-206.

20. Мировая тяжелая атлетика. Официальное издание международной федерации тяжелой атлетики. Будапешт. Венгрия. с 2000-2008 гг.

21. Кульков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжелоатлетических видах спорта» - Методические рекомендации. Ташкент, 2006.

22. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг машгулотларида нагрузкаларни режалаштириш - услубий кулланма Тошкент - 1994. УзЖДТИ нашриёт бўлими.