

**XX YOZGI OSIYO O'YINLARIDA O'ZBEKISTON YENGIL
ATLETIKACHILARINING NATIJALARI VA ULARNING ILMIY TAHLILI**

**РЕЗУЛЬТАТЫ УЗБЕКИСТАНСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА XX ЛЕТНИХ
АЗИАТСКИХ ИГРАХ И ИХ НАУЧНЫЙ АНАЛИЗ**

**RESULTS OF UZBEKISTAN'S TRACK AND FIELD ATHLETES AT THE
20TH SUMMER ASIAN GAMES AND THEIR SCIENTIFIC ANALYSIS**

Xaydarov Bekzod Shukuraliyevich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Yengil atletika va murakkab
texnik sport turlari nazariyasi va uslubi katedri dotsenti*

xaydarovbekzod913@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 2026-yilda Yaponiyaning Aichi–Nagoya hududida o'tkazilgan XX yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston yengil atletikachilarining ishtiroki va erishgan natijalari tahlil qilinadi. Musobaqalarda sportchilarimizning sakrash va uloqtirish turlaridagi yutuqlari, xalqaro raqobat sharoitida sport natijalarining ahamiyati hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ustuvor yo'nalishlari yoritiladi. Natijalar asosida O'zbekiston yengil atletikasini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Аннотация: В данной статье анализируются выступления и результаты, достигнутые узбекскими легкоатлетами на XX летних Азиатских играх, состоявшихся в 2026 году в регионе Айти-Нагоя (Япония). Освещаются успехи спортсменов в прыжковых и метательных видах, значимость спортивных результатов в условиях международной конкуренции, а также приоритетные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов. На основе полученных результатов разработаны научно-методические рекомендации, направленные на развитие лёгкой атлетики Узбекистана.

Abstract: This article analyzes the participation and achievements of Uzbekistan's track and field athletes at the 20th Summer Asian Games held in the Aichi-Nagoya region of Japan in 2026. It highlights the athletes' successes in jumping and throwing events, the significance of sporting results under international competitive conditions, and the priority directions for preparing highly qualified athletes. Based on the results obtained, scientific and methodological recommendations are developed for the further development of track and field athletics in Uzbekistan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, XX yozgi Osiyo o'yinlari, O'zbekiston terma jamoasi, sport natijalari, uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash, bosqon uloqtirish, uzunlikka sakrash, sport tayyorgarligi.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, XX летние Азиатские игры, сборная команда Узбекистана, спортивные результаты, тройной прыжок, прыжок в высоту, метание молота, прыжок в длину, спортивная подготовка.

Keywords: track and field athletics, 20th Summer Asian Games, Uzbekistan national team, sporting results, triple jump, high jump, hammer throw, long jump, athletic training.

Dolzarbliigi: Bugungi kunda yengil atletika xalqaro sport tizimida muhim o‘rin egallab, sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini namoyon etuvchi asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Osiyo o‘yinlari esa qit’adagi eng kuchli sportchilar o‘rtasida raqobatni ta’minlaydigan yirik kompleks musobaqadir.

2026-yilda Yaponiyaning Aychi–Nagoya hududida o‘tkazilgan XX yozgi Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilari bir qator sport turlarida yuqori natijalarga erishdi. Xususan, yengil atletika bo‘yicha uchta oltin va bitta bronza medal qo‘lga kiritildi. Bu natijalar mamlakatimizda yengil atletikaning ayrim yo‘nalishlari, ayniqsa, sakrash va uloqtirish turlarida sportchilar tayyorgarligi samarali olib borilayotganini ko‘rsatadi.

Mazkur musobaqa natijalarini ilmiy tahlil qilish sportchilar tayyorgarligining kuchli jihatlari aniqlash, mavjud imkoniyatlarni baholash hamda kelgusidagi xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: Tadqiqotning asosiy maqsadi XX yozgi Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston yengil atletikachilarining erishgan natijalarini tahlil qilish va sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. O‘zbekiston yengil atletikachilarining musobaqa natijalarini o‘rganish.
2. Medalga sazovor bo‘lgan sportchilarning natijalarini tahlil qilish.
3. Sakrash va uloqtirish turlarida yuqori natijaga erishishga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash.
4. Sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari: Tadqiqot materiallari sifatida XX yozgi Osiyo o‘yinlarining yengil atletika bo‘yicha e’lon qilingan rasmiy natijalari hamda Osiyo Olimpiya kengashi va musobaqa tashkilotchilarining axborot materiallaridan foydalanildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- ilmiy va rasmiy manbalarni o‘rganish;
- musobaqa natijalarini qiyosiy tahlil qilish;
- sport natijalarini guruhlash;
- natijalarni tavsifiy-statistik tahlil qilish;

- ilmiy-uslubiy umumlashtirish.

Mazkur maqola ochiq manbalarda e'lon qilingan natijalar tahliliga asoslangan. Sportchilarning mashg'ulot kundaliklari, laboratoriya ko'rsatkichlari va individual tayyorgarlik rejalari mavjud bo'lmagani sababli fiziologik yoki sababiy xulosalar chiqarilmaydi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili: XX yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi uchta oltin va bitta bronza medalini qo'lga kiritdi. Oltin medallar uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash va bosqon uloqtirish, bronza medali esa uzunlikka sakrash bo'yicha qo'lga kiritildi.

T/r	Sportchi	Musobaqa turi	Natija	O'rin	Medal
1	Suxrob Xo'jayev	Erkaklar, bosqon uloqtirish	74,38 m	1	Oltin
2	Barnoxon Sayfullayeva	Ayollar, balandlikka sakrash	1,90 m	1	Oltin
3	Sharifa Davronova	Ayollar, uch hatlab sakrash	14,35 m	1	Oltin
4	Anvar Anvarov	Erkaklar, uzunlikka sakrash	8,06 m	3	Bronza

Davronova uch hatlab sakrash bahsida 14,35 metr natija qayd etib, oltin medalni qo'lga kiritdi. Mazkur natija sportchining shaxsiy rekordi sifatida ham qayd etildi. Bu ko'rsatkich musobaqa davomida texnik harakatlarni samarali bajarish, yugurib kelish tezligini sakrash bosqichlariga to'g'ri taqsimlash va depsinish jarayonini muvofiqlashtirishning ahamiyatini ko'rsatadi.

Barnoxon Sayfullayeva balandlikka sakrash bahsida 1,90 metr natija bilan Osiyo o'yinlari chempioniga aylandi. Balandlikka sakrashda yuqori natija sportchining tezkor-kuch qobiliyatlari, depsinish texnikasi, gavda harakatlarini boshqarish va har bir urinishda ruhiy barqarorlikni saqlashiga bog'liq. Shu sababli ushbu yo'nalishda texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda sakrash mashqlarining individual xususiyatlarga moslashtirilishi muhimdir.

Suxrob Xo'jayev bosqon uloqtirish bo'yicha oltin medalni qo'lga kiritdi. Uloqtirish turlarida natija sportchining kuch tayyorgarligi, aylanishlar davomida

muvozanatni saqlashi, harakatlar ketma-ketligi va snaryadni chiqarish tezligiga bog'liq. Ushbu g'alaba O'zbekiston yengil atletikasida uloqtirish yo'nalishining ham yuqori raqobatbardoshlikka ega ekanini ko'rsatadi.

Anvar Anvarov uzunlikka sakrash bahsida 8,06 metr natija bilan bronza medaliga sazovor bo'ldi. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi, depsinish taxtasiga aniq tushish, uchish bosqichidagi harakatlar va qo'nish texnikasi yakuniy natijaga bevosita ta'sir qiladi. Sportchining ushbu natijasi yuqori darajadagi xalqaro musobaqalarda O'zbekiston vakillari medal uchun raqobatlasha olishini tasdiqlaydi.

Medal turi	Soni	Jami medallardagi ulushi
Oltin	3	75,0%
Kumush	0	0,0%
Bronza	1	25,0%
Jami	4	100%

Medal natijalarining umumiy tahlili O'zbekiston yengil atletikachilarining to'rtta medalidan uchta oltin, bittasi bronza medalidir.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston vakillari sakrash va uloqtirish turlarida yuqori natijalarga erishgan. Kelgusida ushbu yo'nalishlardagi tajribani rivojlantirish bilan birga yugurish, sportcha yurish va ko'pkurash turlarida ham xalqaro raqobatbardoshlikni oshirish maqsadga muvofiq.

Sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish yo'nalishlari Xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uzoq muddatli va ilmiy asoslangan tayyorgarlik jarayonini talab qiladi. Sportchilarning natijalaridan kelib chiqib, quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Birinchidan, jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish. Har bir sportchining yoshi, sport tajribasi, jismoniy imkoniyatlari va musobaqa yo'nalishidan kelib chiqib, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va maxsus chidamlilik mashqlarini rejalashtirish zarur.

Ikkinchidan, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish. Sakrash turlarida yugurib kelish, depsinish va qo'nish bosqichlarini, uloqtirish turlarida esa snaryad bilan bajariladigan harakatlar ketma-ketligini video tahlil yordamida o'rganish maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, zamonaviy nazorat usullaridan foydalanish. Mashg'ulot jarayonida yugurish tezligi, depsinish ko'rsatkichlari, sakrash masofasi, uloqtirish natijasi va sportchining tiklanish holatini muntazam qayd etish tayyorgarlikni boshqarish samaradorligini oshiradi.

To'rtinchidan, musobaqaga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish. Xalqaro musobaqalarda raqobat bosimi, tomoshabinlar va natijaga bo'lgan yuqori talab sportchining ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli diqqatni boshqarish,

musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi va barqarorlikni rivojlantirish mashg'ulotlarning tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Beshinchidan, sport zaxirasini tayyorlash. Iqtidorli yosh sportchilarni erta aniqlash, ularning texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirish va murabbiylar malakasini oshirish, kelgusidagi xalqaro muvaffaqiyatlarning muhim omilidir.

XX-yozgi Osiyo o'yinlaridagi natijalar O'zbekiston yengil atletikasining ayrim yo'nalishlarida yuqori darajadagi sport salohiyati mavjudligini ko'rsatadi. Sharifa Davronovanning shaxsiy rekord bilan oltin medalga erishishi sport natijalarini muntazam yaxshilash imkoniyatini namoyon etadi. Barnoxon Sayfullayevaning 1,90 metr natijasi va Anvar Anvarovning 8,06 metrga sakrashi esa texnik mahorat bilan jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligini o'rganish uchun muhim amaliy misol bo'la oladi.

Yo'nalishlar bo'yicha qo'lga kiritilgan medallar

Yo'nalish	Musobaqalar	Medallar soni	Ulushi
Sakrash turlari	Balandlikka, uch hatlab va uzunlikka sakrash	3	75,0%
Uloqtirish turlari	Bosqon uloqtirish	1	25,0%
Jami	4 ta final musobaqasi	4	100%

Shu bilan birga, to'rtta medal natijasi asosida butun terma jamoaning tayyorgarlik tizimi haqida yakuniy xulosa chiqarish to'g'ri emas. Buning uchun barcha sportchilar ishtirok etgan yo'nalishlar, saralash bosqichlari va final natijalari, shuningdek, oldingi xalqaro musobaqalar bilan qiyosiy ma'lumotlar talab etiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa davridagi natijalari, mavsumiy rekordlari hamda mashg'ulot yuklamalarini o'rganish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv natijalarga ta'sir qiluvchi omillarni chuqurroq aniqlash va ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Xulosa: XX yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston yengil atletikachilari uchta oltin va bitta bronza medalini qo'lga kiritdi. Sharifa Davronova uch hatlab sakrashda 14,35 metr, Barnoxon Sayfullayeva balandlikka sakrashda 1,90 metr natija bilan chempion bo'ldi. Suxrob Xo'jayev bosqon uloqtirishda oltin medalni, Anvar Anvarov esa uzunlikka sakrashda 8,06 metr natija bilan bronza medalini qo'lga kiritdi.

Olingan ma'lumotlar O'zbekiston sportchilarining sakrash va uloqtirish turlaridagi yuqori natijalarini ko'rsatadi. Ushbu yutuqlarni kelgusida mustahkamlash uchun individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, texnik harakatlarni ilmiy tahlil qilish, zamonaviy nazorat vositalaridan foydalanish va yosh sportchilar zaxirasini

kengaytirish muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, XX yozgi Osiyo o'yinlari natijalari O'zbekiston yengil atletikasini yanada rivojlantirish, sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish va kelgusi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim tahliliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olympic Council of Asia. Davronova leaps to women's triple jump gold for Uzbekistan. 24-sentabr, 2026. <https://oca.asia/news/8011-davronova-leaps-to-womens-triple-jump-gold-for-uzbekistan.html>
2. Asian Athletics. 20th Asian Games 2026 — Athletics: Competition Results and Medal Tally. <https://events.asianathletics.com/AsianAthletics/championship/31>
3. Olympic Council of Asia. Uzbekistan tops Central Asian countries at Aichi-Nagoya. 5-oktabr, 2026. <https://oca.asia/news/8174-uzbekistan-tops-central-asian-countries-at-aichi-nagoya.html>
4. Olympic Council of Asia. Athletics at the 20th Asian Games: Men's Long Jump Results. 2026.
5. World Athletics. Competition Rules and Technical Regulations. Rasmiy xalqaro yengil atletika qoidalari va texnik reglamentlari.