

20-Fevral, 2026-yil

**O‘SMIRLAR ORASIDAGI REGBI-7 MUNOSABATLARINI
OMMALASHTIRISHNING DOLZARBLIGI**

Axmedov Yusuf Maxmudovich

Termiz davlat pedagogika instituti

Sport faoliyati va Chaqiriqqacha harbiy ta’lim

kafedra o’qituvchisi

Allayev Ilhom

Normamatov Husan

TerDPI talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o’smirlar orasida regbi-7 sport turini ommalashtirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Regbi-7 yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sog’lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport turi tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni talab qilgani sababli o’smirlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi.*

Kalit so’zlar: *regbi-7, o’smirlar sporti, jismoniy rivojlanish, sog’lom turmush tarzi, sportni ommalashtirish, jamoaviylik, yoshlar salomatligi.*

Regbi-7 — bu regbi sport turining soddalashtirilgan va tezkor shakli bo’lib, har bir jamoada 7 nafardan o’yinchi maydonga tushadi. Ushbu sport turi an’anaviy 15 kishilik regbidan farqli ravishda qisqa vaqt ichida, yuqori sur’atda va katta jismoniy faollik bilan o’ynaladi. Regbi-7 o’yini odatda ikki bo’limdan iborat bo’lib, har bir bo’lim 7 daqiqadan davom etadi (rasmiy musobaqalarda). Tanaffus esa juda qisqa — odatda 1–2 daqiqa bo’ladi. Shu sababli o’yin juda tezkor va shiddatli kechadi.

Regbi-7ning asosiy maqsadi — to’pni raqib jamoaning ochko maydoniga olib borib, yerga bosish (try) orqali ochko olishdir. O’yin davomida to’pni faqat orqaga yoki yon tomonga uzatish mumkin, oldinga uzatish qoidabuzarlik hisoblanadi. Oldinga harakat esa asosan yugurish orqali amalga oshiriladi. O’yinchilardan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va maydondagi vaziyatni tez baholay olish qobiliyati talab etiladi.

Regbi-7 butun dunyoda keng tarqalgan sport turi bo’lib, u xalqaro miqyosda ham katta nufuzga ega. 2016-yildan boshlab regbi-7 Olimpiya o’yinlari dasturiga kiritilgan. Bu esa uning jahon sportidagi ahamiyatini yanada oshirdi. Mazkur sport turi qisqa vaqt ichida tomoshabopligi, dinamikasi va yuqori raqobat muhiti bilan ajralib turadi. Regbi-7 nafaqat jismoniy kuchni, balki jamoaviylik, intizom va o’zaro hurmatni ham talab qiladi. Har bir o’yinchi jamoaning muhim a’zosi hisoblanadi va umumiy natija jamoaviy harakatga bog’liq bo’ladi. Shu jihatdan regbi-7 yoshlar va o’smirlar tarbiyasida ham muhim ahamiyatga ega bo’lgan sport turidir.

Bolalar va o’smirlarni sport mashg’ulotlariga jalb qilish ularning umumiy rivojlanishi va farovonligi uchun juda muhimdir. Ommaviy sport tadbirlari yoshlarni

sog'lom va faol turmush tarziga undashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar o'rtasida bunday tadbirlarni tashkil etish ko'rib chiqilib, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va erta yoshda sportga bo'lgan ishtiyoqni rivojlantirish

muhimligini ta'kidlaydi. Ko'plab tadqiqotlar bolalar va o'smirlar o'rtasida ommaviy sport tadbirlari bilan bog'liq ijobiy natijalarni ta'kidladi. Birinchidan, sport bilan muntazam shug'ullanish jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi va yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilaydi, semirish va shu bilan bog'liq sog'liq muammolarini kamaytiradi. Shuningdek, u vosita mahoratini, muvofiqlashtirishni va epchillikni rivojlantirishga yordam beradi va umumiy jismoniy qobiliyatlarni yaxshilashga yordam beradi.

O'smirlar orasida regbi-7 sport turini ommalashtirish bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Regbi-7 — bu qisqa vaqt davomida yuqori tezlik va harakatchanlikni talab qiladigan, jamoaviylikka asoslangan zamonaviy sport turi bo'lib, u yoshlarning har tomonlama kamol topishida muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, o'smirlik davri inson hayotida jismoniy va ruhiy rivojlanishning eng faol bosqichi bo'lganligi sababli, bu davrda sport bilan muntazam shug'ullanish katta ahamiyat kasb etadi.

Regbi-7 o'smirlarning jismoniy sifatlarini — tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va muvozanatni — kompleks tarzda rivojlantiradi. Ushbu sport turi doimiy harakatni, tezkor qaror qabul qilishni va maydondagi vaziyatni to'g'ri baholashni talab etadi. Natijada o'smirlarning nafaqat jismoniy, balki tafakkur qilish, strategik fikrlash va muammoli vaziyatlarda to'g'ri yo'l topish qobiliyatlari ham shakllanadi. Bu esa ularning kundalik hayotida, o'qish jarayonida va ijtimoiy munosabatlarida ham ijobiy samara beradi.

Shuningdek, regbi-7 jamoaviy o'yin bo'lgani sababli o'smirlar orasida do'stlik, hamjihatlik, o'zaro hurmat va mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Har bir o'yinchi jamoaning bir bo'laki ekanligini anglab, umumiy maqsad yo'lida harakat qilishni o'rganadi. Bu esa yoshlar orasida ijtimoiy faollikni oshiradi, yetakchilik ko'nikmalarini shakllantiradi va ularni intizomli bo'lishga undaydi. Ayniqsa, bugungi globallashtirish davrida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni turli zararli odatlar va salbiy ta'sirlardan himoya qilishda sportning o'rni beqiyosdir. Regbi-7ni o'smirlar orasida keng targ'ib qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Zamonaviy axborot texnologiyalari keng tarqalgan bir paytda ko'plab yoshlar vaqtining katta qismini passiv mashg'ulotlarga sarflamoqda. Bu esa harakatsizlik, ortiqcha vazn va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Regbi-7 esa yuqori harakatchanlikni talab qilgani sababli organizmni chiniqtiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Regbi-7 — bu butun dunyoda mashhur bo'lgan jamoaviy sport turidir. U an'anaviy regbiining soddalashtirilgan va dinamik shakli bo'lib, har bir jamoada **faqat 7 nafar o'yinchi** maydonga chiqadi. Odatda regbi-7 o'yinlari qisqa, ammo juda shiddatli tarzda kechadi. Rasmiy musobaqalarda har bir o'yin **2 qismdan — 7 daqiqalik bo'limlardan** iborat bo'ladi. Yirik final yoki muhim bosqichda bo'lim vaqti biroz uzaytirilishi mumkin (odatda 10 daqiqaga).

20-Fevral, 2026-yil

Regbi-7 sporti tarkibida tezkor qaror qabul qilish, joylashuvni to‘g‘ri tanlash, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy ko‘nikmalar muhim rol o‘ynaydi. Bu sportda maydon ancha keng, lekin o‘yinchi soni kam bo‘lganligi sababli har bir o‘yinchi ko‘p maydon qamrab oladi. Shu sababli regbi-7 nafaqat kuch, balki **tez harakat, aql va strategik fikrlashni** ham talab qiladi.

Regbi-7 sporti o‘yinchilarga quyidagi sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi:

- **Jismoniy chidamlilik va tezlik**
- **Koordinatsiya va balans**
- **Tez qaror qabul qilish qobiliyati**
- **Jamoda samarali muloqot va hamkorlik**
- **Strategik fikrlash va taktikani tushunish**

Ushbu sport turini ommalashtirishda ta’lim muassasalarining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Maktablarda sport to‘garaklarini tashkil etish, malakali murabbiylarni jalb qilish, hududiy va respublika miqyosidagi musobaqalarni muntazam o‘tkazish o‘smirlarning regbi-7ga qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasini rivojlantirish, zarur jihozlar bilan ta’minlash va ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibotni kuchaytirish ham muhim omillardan biridir. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlar orasida regbi-7 munosabatlarini ommalashtirish — sog‘lom, barkamol va ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalashning samarali yo‘llaridan biridir. Bu sport turi yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash bilan birga, ularni irodali, intizomli va jamoa bilan ishlashga qodir shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli regbi-7ni yoshlar orasida keng yoyish va rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.



Qo‘lingizdagi ushbu Regbi sporti bo‘yicha tayyorlangan qollanmalar dasturi Regbini yanada rivojlantirish, uni respublika aholisining keng qatlamlari o‘rtasida faol targ‘ib qilish va ommalashtirish, yuqori sifatli o‘quvmashq jarayonini ta’minlash, regbichilar, trenerlar va

20-Fevral, 2026-yil

hakamlarning mahorat darajasi va malakasini doimiy oshirib borish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, shuningdek, regbichi-sportchilarni tayyorlash maqsadida o'zbek tilidagi ilk manba sportchilar va murabbiylar uchun tayyorlandi. Hukumatimiz rahbariyatining doimiy qo'llab-quvvatlashlari natijasida Regbi sportiga ham katta e'tibor qaratilmoqda, shu munosabat bilan mazkur qo'llanmalar dasturi regbi sporti sohasidagi o'zbek tilidagi ilk manba sportchilar va murabbiylar uchun tayyorlandi. Mazkur dastur 6 ta qismdan iborat bo'lib, “Regbi o'yiniga tayyorgarlik”, “Bolalar uchun Teg-Regbi qoidalar (16 yoshgacha)”, “World Rugby Murabbiylik faoliyati (Regbiga kirish)”, “World Rugby texnik ko'nikmalar shakllanishining asosiy omillari”, “Regbi-7 o'yini bo'yicha murabbiylik faoliyati”, “Kuch va jismoniy tayyorgarlik 1 daraja” qollanmalaridir. Ushbu qollanma sportchilarimizning jismoniy tayyorgarligi va musobaqalarda g'alaba qozonishlari hamda o'z sog'liqlariga e'tibor berishlarida muhim dasturamal bo'lib xizmat qiladi, degan umiddamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Prezident Shavkat Mirziyoyevning Xavfsizlik Kengashining kengaytirilgan majlisidagi nutqi. 2018 yili 10 yanvar. – Vatanparvar gazetasi, 2018 yil 14-yanvar.
2. Barinov S.Yu. Innovatsionnaya sistema sportivnogo vospitaniya studentov: metodicheskoe posobie dlya prepodavateley. M.: Universitetskaya kniga, 2009. 182
3. Vasileva O.S. Kniga o novoy fizkulture (ozdorovitelnye vozmozhnostifizicheskoy kultury). Rostov-na-Donu: sentry valeologii vuzov Rossii, 2001. 141 s
4. Yevseev S.P., Shapkova L.V. Adaptivnaya fizicheskaya kultura: uchebnoe posobie. M.: Sovetskiy sport, 2000. 240 s.
5. Ivent-menedjment v sporte. Upravlenie sportivnymi meropriyatiyami: uchebno-metodicheskoe posobie / Pod red. S. V. Altuxova. M.: Sovetskiy sport
6. World Rugby. Laws of the Game – Rugby Sevens. Dublin: World Rugby nashri, so'nggi tahrir.
7. World Rugby. Rugby Sevens Coaching Manual. Dublin: World Rugby, metodik qo'llanma.
8. International Olympic Committee. Olympic Programme – Rugby Sevens Overview. Lausanne: IOC rasmiy materiallari.
9. O'zbekiston regbi federatsiyasi. Regbi-7 sport turini rivojlantirish bo'yicha me'yoriy hujjatlar va metodik tavsiyalar. Toshkent.
10. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi”. Toshkent, rasmiy nashr.
11. Bomp, T. O. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, sport tayyorgarligi nazariyasi bo'yicha qo'llanma.
12. Tudor Bomp. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va rejalashtirish asoslari bo'yicha ilmiy ishlari.
13. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. Parij, jismoniy tarbiya bo'yicha xalqaro tavsiyalar