O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122



Магистрант
Ф.А. СОЛОВЬЕВА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ УПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ

Аннотация

Настоящее исследование посвящено анализу управления цифровыми технологиями и стратегии привлечения клиентов в фитнес-клубах города Чирчик (Deluxe-fit, Troya Sport Club, Genesys Gym). В условиях стремительного развития фитнес-индустрии и роста конкуренции, цифровые инструменты становятся ключевым фактором в повышении эффективности работы клубов и улучшении клиентского опыта. Целью работы стало выявление особенностей управления и разработка рекомендаций по использованию цифровых технологий для привлечения и удержания клиентов.

***Ключевые слова**: фитнес индустрия, цифровые технологи, анкетирование, цифровизация, менеджмент, физические упражнения.*

Annotation

Ушбу тадқиқот Чирчиқ шаҳридаги фитнес клубларида (Deluxe-fit, Troya Sport Club, Genesys Gym) рақамли технологияларни бошқариш ва мижозларни жалб қилиш стратегиясини таҳлил қилишга бағишланган. Фитнес саноатининг тез суръатлар билан ривожланиши ва рақобатнинг кучайиши шароитида рақамли воситалар клублар фаолияти самарадорлигини ошириш ва мижозлар тажрибасини яхшилашда ҳал қилувчи омилга айланмоқда. Ишнинг мақсади бошқарув хусусиятларини аниқлаш ҳамда мижозларни жалб этиш ва уларни сақлаб қолиш учун рақамли технологиялардан фойдаланиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

***Калит сўзлар**: фитнес саноати, рақамли технологиялар, сўровнома, рақамлаштириш, менежмент, жисмоний машқлар.*

This research is dedicated to analyzing the management of digital technologies and client acquisition strategies in fitness clubs of Chirchik city (Deluxe-fit, Troya Sport Club, Genesys Gym). In the context of the rapid development of the fitness industry and growing competition, digital tools have become a key factor in improving operational efficiency and enhancing customer experience. The main goal of the study is to identify management features and develop recommendations for using digital technologies to attract and retain clients.

***Key words**: fitness industry, digital technologies, survey, digitalization, management, physical exercise.*

Актуальность и научная значимость настоящего исследования. Управление является необходимым условием для эффективного функционирования и развития любой организации, а также для ее существования. Организация служит основным понятием в менеджменте. Способность управлять трудовыми ресурсами критически важна для достижения поставленных целей. На сегодняшний день фитнес индустрия получила большой спрос и увлеченность посетителей по всему миру. Это также подтверждается тем, что одной из наиболее популярных тенденций в потребительском поведении сегодня является стремление к здоровому образу жизни и сохранение работоспособности на длительную перспективу. Указ Президента Республики Узбекистан, от 30.10.2020 г. № УП-6099 . О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта.

Термин “Фитнес” мы понимаем как выполнение физических упражнений, а также различные комплексы тренировок, в результате которых мы достигаем определенного уровня физического здоровья. Фитнес, уже сегодня стал намного доступнее и перешел из разряда дорогих в доступные увлечения. Каждый клиент всегда может выбрать удобный для себя зал ориентируясь на свои предпочтения, а именно такие как удобная локация, вежливость персонала, новейшая инфраструктура и квалификация тренера. С развитием фитнес индустрии стали появляться ассоциации, академии, студии и спортивные клубы разных направлений.

На сегодняшний день возникает огромная конкуренция, которая, следовательно, приводит за собой понижение цен на услуги. Таким образом мы всегда можем найти зал по своему вкусу и своим потребностям.

Предмет исследования: система и особенности управления цифровыми технологиями, а также привлечение клиентуры в фитнес клубах г. Чирчика под названием Deluxe-fit, Troya Sport club, Genesys.

Цель исследования: проанализировать деятельности фитнес – клубов, для систематизации и разработки стратегии привлечения клиентов с использованием цифровых технологий.

Гипотеза исследования состоит в том, Эффективное управление цифровыми технологиями в фитнес-индустрии способствует повышению операционной эффективности, улучшению клиентского опыта и увеличению финансовых показателей фитнес-центров.»

Эта гипотеза предполагает, что внедрение и грамотное управление цифровыми решениями положительно влияют на деятельность фитнес-компаний. что предложенные способы для привлечения клиентов и выбора актуального фитнес зала будет эффективным, если:

- Учитываются потребности целевой аудитории: Предложенные подходы адаптированы под предпочтения и ожидания потенциальных клиентов.

- Используются современные технологии: Включение цифровых платформ для маркетинга и взаимодействия с клиентами повысит видимость и привлекательность фитнес-зала.

- Разработаны уникальные предложения: Специальные акции, скидки и программы лояльности смогут заинтересовать и удержать клиентов.

– Обеспечивается высокий уровень сервиса: Квалифицированный персонал и индивидуальный подход к каждому клиенту способствуют созданию положительного имиджа и удовлетворенности.

– Проводится регулярный анализ рынка: Мониторинг конкурентной среды и изменений в предпочтениях клиентов поможет корректировать стратегию привлечения.

Методы исследования: при проведении настоящего исследования применялись теоретические методы – анализ, синтез, сравнение; экспериментальные методы – наблюдение, анкетирование, группировка, специальные методы – беседы, опросный метод, графический метод, прогнозирование

Результаты исследования: Методологическую основу настоящего исследования составил количественный подход с применением метода онлайн-анкетирования для сбора эмпирических данных. Совокупная выборка исследования составила 85 человек, отобранных из числа посетителей фитнес-клубов.

В качестве основного измерительного инструмента была разработана авторская анкета, состоящая из 8 вопросов, направленных на выявление использования цифровых технологий в фитнес индустрии. Разработка и агрегация данных анкеты осуществлялись с использованием цифрового инструментария Google Workspace, в частности, сервиса Google Forms, интегрированного с Google Sheets для последующей обработки результатов.

Для обеспечения репрезентативности ответов и минимизации языковых барьеров анкета была предложена респондентам на двух языках [узбекский и русский языки]. Сбор данных производился посредством дистрибуции ссылки на онлайн-анкету через официальные интернет-порталы (веб-сайты) фитнес-клубов-партнеров исследования. Такой способ организации опроса позволил эффективно использовать цифровые каналы коммуникации для взаимодействия с целевой аудиторией и оперативного получения необходимой информации.»



Рисунок 1.

На первой диаграмме мы можем увидеть , что из 85 участников 54% составляет женский пол, и остальная половина 46% – мужской.

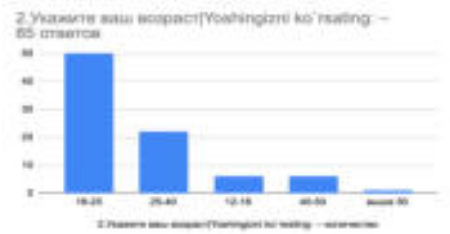


Рисунок 2.

По проведенному анкетированию мы можем увидеть, что наивысший показатель занимает возраст от 18-25 лет. То есть наибольшим контингентом является молодёжь.

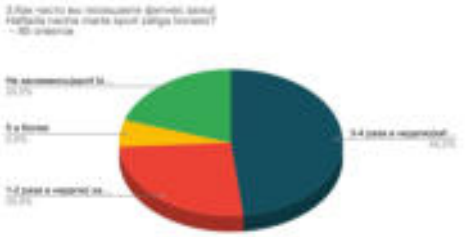


Рисунок 3.

На графике 3 наивысшим показателем является количество от 3-4 раз в неделю. Что говорит нам о среднем показатели активности и нормальных физических нагрузках.

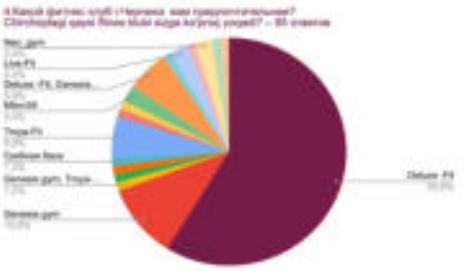


Рисунок 4.

В данном вопросе было представлено 4 варианта ответа. Самым посещаемым залом по данной диаграмме является фитнес клуб Deluxe-fit общий процент от 100 составляет 58,6 %. На втором месте это Genesys gym 10,6%. Особенности двух залов, это включение их по два зала. Отдельно мужской и женский. На сегодняшний день это обусловлено религиозной стороной, где девушки, покрытые специальной мусульманской одеждой, могут заниматься в комфорте для себя.

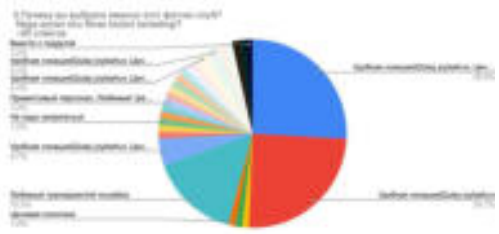


Рисунок 5.

Диаграмма отображает результаты опроса на тему: «Почему вы выбрали именно этот фитнес-клуб?» / «Nega aynan shu fitnes klubini tanladingiz?. Главная причина выбора – удобная локация (qulay joylashuv): Самый крупный сегмент (синий) – 25,9% опрошенных указали удобное местоположение. Другие значимые причины:Любимый тренер (sevimli murabbiy Фактор удобства (локация) – абсолютный лидер. Личностный фактор (тренер) – на втором месте. Цена также играет заметную роль, но уступает по значимости. Социальные и эмоциональные причины (друзья, атмосфера и т.д.) встречаются реже.

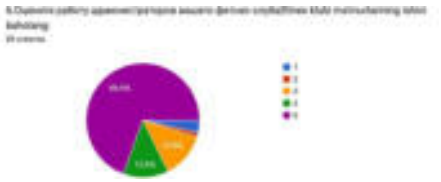


Рисунок 6.

На диаграмме изображены результаты опроса: «Оцените работу администраторов вашего фитнес-клуба» (вопрос представлен на русском и узбекском языках).Всего в опросе приняли участие 85 человек. Вывод: большинство посетителей – почти 70% – высоко оценивают работу администраторов, ставя максимальную оценку. Только 4,8% дали низкие оценки (1 и 2), что говорит о generally положительном восприятии сервиса.

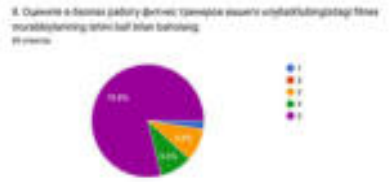


Рисунок 7.

Подавляющее большинство (78,8%) респондентов поставили работе тренеров наивысшую оценку – 5 баллов .По 9,4% участников опроса оценили работу тренеров на 4 балла (зеленый сектор) и 3 балла (оранжевый сектор).Наименьшая доля, 2,4%, приходится на оценку 1 балл (синий сектор). Оценка 2 балла (красный цвет) не имеет видимого сектора на диаграмме и процентной доли, что, вероятно, означает, что никто из респондентов не выбрал эту оценку (0%).Ключевой вывод: Данные свидетельствуют о крайне высоком уровне удовлетворенности работой фитнес-тренеров среди опрошенных клиентов клуба. Почти 8 из 10 респондентов полностью довольны их работой. Негативные оценки встречаются крайне редко.

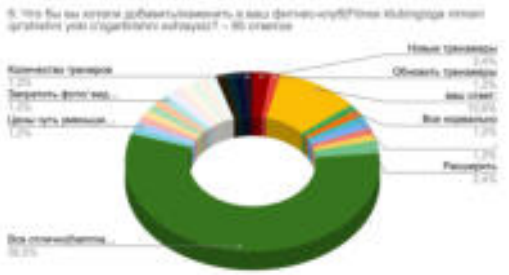


Рисунок 8.

Для данного вопроса было предоставленно только два ответа : все отлично – либо же лицо заполняющие анкету , могли сами написать свой вариант. Все отлично, составло 56,5 % что составило больше половины. Так же нам встретились такие ответы, как новые тренажеры, увеличение тренеров, снижение цены.

Вывод: Анализ деятельности фитнес-клубов Чирчика, таких как Deluxe-fit, Troya Sport Club и Genesys Gym, основан на проведенном исследовании, результаты которого дают возможность сформировать четкое представление о нынешнем положении дел в сфере фитнес-услуг, качестве предоставляемого сервиса и вкусах клиентов. Опрос, в котором приняли участие 85 человек, гарантирует достаточную представительность для проведения достоверного анализа. Молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет являются ключевой целевой группой фитнес-клубов, что демонстрирует растущую популярность здорового образа жизни среди молодежи. Постоянные посещения, как правило, 3-4 раза в неделю, говорят о серьезном отношении клиентов к собственному здоровью и стремлении к постоянному самосовершенствованию.

Для клиентов удобное расположение клуба оказалось определяющим фактором при выборе, получив почти четверть всех голосов. Это демонстрирует, что для посетителей клуба важна близость и легкость доступа. Второе место занял персональный фактор, а именно предпочтение определенного тренера, что свидетельствует о значимости индивидуального подхода и создания доверительных отношений с персоналом. Также учитывались такие причины, как уровень цен, атмосфера и рекомендации друзей, однако они играют второстепенную роль. Особое внимание заслуживает качество

обслуживания. Более 69% респондентов высоко оценили работу администраторов клуба (оценка 5 из 5), а почти 79% клиентов выразили абсолютную удовлетворённость работой тренеров. Это подчёркивает не только высокий уровень сервиса, но и подтверждает эффективность профессионального подхода персонала к каждому клиенту. Негативные оценки встречаются крайне редко, что дополнительно укрепляет доверие к выбранным клубам. По популярности среди представленных залов лидирует Deluxe-fit – 58,6% всех респондентов отдали предпочтение именно ему. Такой выбор объясняется как качеством услуг, так и важной культурной особенностью: наличие отдельных залов для мужчин и женщин, что особенно актуально для женщин, соблюдающих традиционные религиозные нормы.Не менее важным аспектом является внедрение цифровых технологий. Сбор данных с помощью онлайн-опроса, размещение анкет на сайтах клубов, использование Google-форм – всё это свидетельствует о растущей роли цифровых решений в фитнес-индустрии.

Такие инструменты позволяют эффективно взаимодействовать с аудиторией, получать обратную связь, формировать лояльность и повышать качество обслуживания. Исходя из этого, подтверждается гипотеза исследования: грамотное внедрение и управление цифровыми технологиями способствует не только росту операционной эффективности, но и улучшению клиентского опыта, а также укреплению конкурентных позиций фитнес-центров на рынке. Фитнес-индустрия в Чирчике развивается динамично, охватывая важные социальные, культурные и технологические аспекты.

Клубы, предлагающие комфортные условия, индивидуальный подход, качественный сервис и современные инструменты взаимодействия, демонстрируют устойчивый интерес со стороны клиентов. Для дальнейшего роста необходимо: продолжать внедрение цифровых платформ и CRM-систем, разрабатывать программы лояльности и акционные предложения, обучать персонал и повышать стандарты обслуживания, регулярно проводить анализ клиентских предпочтений и конкурентной среды. Такой подход обеспечит устойчивое развитие фитнес-клубов и позволит им эффективно адаптироваться к меняющимся условиям современного рынка.

Литература:

1. Исследование что происходит на рынке Узбекистана https://www.spot.uz/ru/2024/05/09/fitness-research/.
2. О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта https://lex.uz/docs/5077669?ONDATE=28.12.2024%2000.
3. Маркетинг -менеджмент – Филип Котлер ,экспресс курс 2-е издание. 2006 год ,466 стр.
4. Особенности фитнес менеджмента в спортивно – оздоровительных клубах, Смертина А.А., 2022 год , 52 стр.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Х.Х. ҚУРБОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИДА СПОРТ ФОРМАСИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА ЎСИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье подробно освещены сведения, полученные по совершенствованию спортивной формы с использованием тренировочной программы и определению показателей формирования и роста спортивной формы в годовой подготовке бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: *Тренировка, соревновательный период, функциональная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, спортивная форма, средство, метод.*

Annotation

Ушбу мақолада ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичларини аниқлаш ва машғулот дастурини қўллаш ёрдамида спорт формасини такомиллаштириш буйича олинган маълумотлар батафсил ёритиб берилган.

Калит сўзлар*: машғулотлар, мусобақа даври, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, спорт формаси, восита, усул.*

In this article, the information obtained on improving sports form using the training program and determining the indicators of formation and growth of sports form in the annual training of middle-distance runners.

Key words*: training, competition period, functional training, physical training, technical-tactical training, sports uniform, tool, method.*

Тадқиқот ишининг долзарблиги. Спортчи спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараён ҳамдир [5, 7].

Спорт формасига тасир этувчи омилларни ўрга-











