



## ИССЛЕДОВАНИЕ ВКЛАДА АКМЕОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШЕЙ ТОЧКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

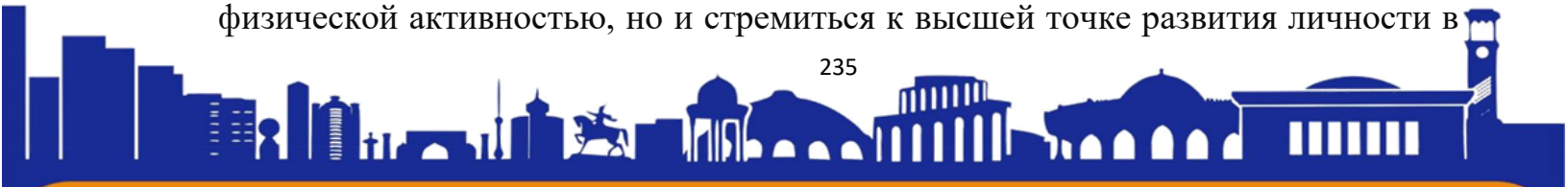
**Козлова Галина Геннадьевна**

Ферганский государственный университет

**АННОТАЦИЯ:** Данная статья рассматривает влияние акмеологии на формирование личностных качеств и достижение высших точек развития в контексте физической активности. Акмеология, как наука, фокусируется на индивидуальных особенностях, потребностях и целях каждой личности, предоставляя персонализированные подходы к тренировкам. Рассмотрены основные принципы акмеологии, включая индивидуализацию, осознание внутреннего потенциала и стремление к высшим точкам развития. Выделены ключевые элементы акмеологии в физической активности, такие как персонализация программ тренировок, учет индивидуальных целей и способностей, а также важность саморефлексии и самоопределения. Заключение подчеркивает, что акмеологический подход создает прочные основы для устойчивого и сбалансированного развития личности в области физической активности, способствуя максимальному раскрытию потенциала каждого индивида.

**Ключевые слова:** Акмеология, физическая активность, личностное развитие, высшие точки развития, персонализация тренировок, саморефлексия, самоопределение, индивидуализация, мотивация, цели, эмоциональное благополучие, психологическая устойчивость.

Современное общество все более осознает важность физической активности для здоровья и благополучия. Однако важно не только заниматься физической активностью, но и стремиться к высшей точке развития личности в

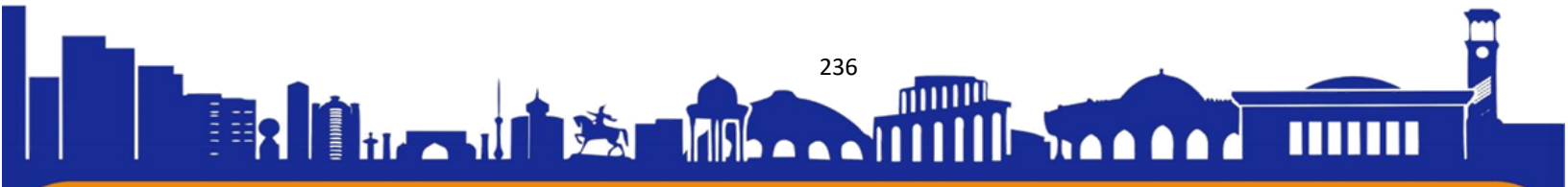




**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3**

этом процессе. Акмеология, наука, изучающая законы и закономерности саморазвития личности, играет существенную роль в формировании личностных качеств и достижении высших пиков развития в физической активности. Акмеология ставит перед собой задачу выявить и учесть уникальные особенности каждой личности. Вместо одноразовых подходов и универсальных методик акмеологический подход признает, что успешное обучение и развитие личности требует учета индивидуальных потребностей, стилей обучения и целей. Она предполагает, что в каждом человеке заложен внутренний потенциал, который может быть раскрыт и развит. Этот подход вдохновляет личность стремиться к своей высшей точке развития, и акцентирует внимание на поиске и раскрытии собственных сильных сторон и талантов.

Акме - это ключевой термин в акмеологии, обозначающий высшую точку развития личности. Он символизирует момент, когда человек достигает максимального раскрытия своего потенциала и самореализации. Акмеология направлена на помощь личности в поиске, достижении и удержании этой вершины, обеспечивая максимальное удовлетворение от собственного развития. В отличие от традиционных методов обучения, акмеология акцентирует внимание на самостоятельном управлении своим развитием. Личность становится активным участником своего обучения, определяя свои цели, разрабатывая стратегии достижения и регулируя процесс развития. Акмеология учитывает контекст обучения и развития. Она учитывает влияние социокультурных факторов, личного опыта и среды на формирование личности. Такой контекстуальный подход помогает лучше понимать, как внешние



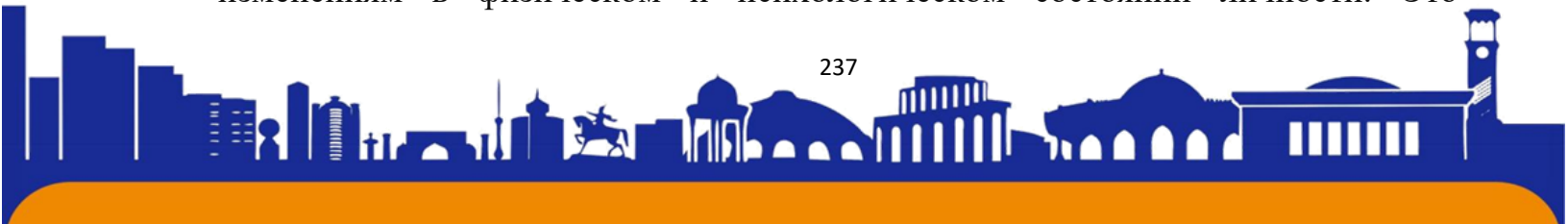


**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3**

факторы взаимодействуют с внутренним потенциалом и как можно эффективно использовать эту динамику для достижения высшей точки развития.

Таким образом акмеология представляет собой инновационный и глубокий подход к обучению и развитию, сфокусированный на индивидуальности, внутреннем потенциале и саморазвитии личности. В контексте физической активности, этот подход может значительно улучшить эффективность тренировок и помочь каждой личности достичь своих высших точек развития в области здоровья и физической формы.

Физическая активность давно известна своим положительным воздействием на физическое здоровье, но современные исследования подчеркивают также ее влияние на психологическое и эмоциональное благополучие. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов, улучшают настроение и снижают стресс. Каждая личность уникальна, и реакция на физическую активность может сильно различаться. Акмеология предоставляет индивидуализированный подход, учитывая физические особенности, предпочтения, а также цели каждого человека. Такой персонализированный подход способствует эффективному использованию потенциала каждого индивида в процессе физического развития. Акмеология предлагает инструменты для измерения индивидуальных потенциалов в области физической активности. Определение сильных сторон, уровня мотивации и индивидуальных целей позволяет разработать эффективные программы тренировок, способствуя максимальному раскрытию потенциала каждого человека. Личности развиваются и меняются со временем. Акмеологический подход к физической активности включает в себя постоянную адаптацию к изменениям в физическом и психологическом состоянии личности. Это



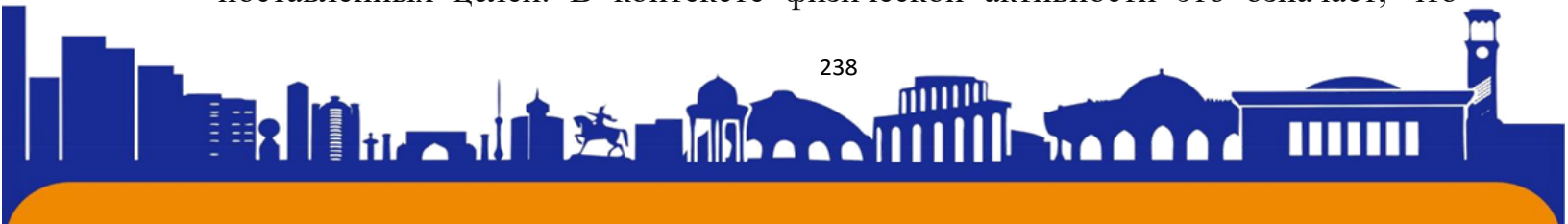


**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3**

позволяет эффективно справляться с вызовами и сохранять мотивацию даже в переменчивых условиях. Акмеология предоставляет возможность для психологического сопровождения в процессе физического развития. Это включает в себя работу с мотивацией, преодоление стресса, управление эмоциями и формирование позитивного восприятия тренировок. Психологическая поддержка содействует сохранению интереса и улучшению результатов.

Физическая активность, в сочетании с акмеологическим подходом, становится не только средством поддержания здоровья, но и инструментом для развития личности в ее полноте, принося удовлетворение и радость от достижения высших точек развития.

Акмеология в физической активности подразумевает создание персонализированных программ тренировок, учитывая не только физические параметры, но и индивидуальные цели и мотивации каждой личности. Этот подход помогает не только достигнуть результатов, но и сделать тренировки более привлекательными и удовлетворительными. Учитывая разнообразие целей, от улучшения физической формы до управления весом или повышения выносливости, акмеологический подход формирует программы, соответствующие уникальным ожиданиям и стремлениям. Это включает в себя как физические способности, так и психомоторные навыки. Определение сильных сторон создает основу для эффективного развития и улучшения результатов тренировок. Личность, используя акмеологические методы, может более осознанно следить за своими успехами, корректировать подходы и управлять своим развитием, что способствует более эффективному достижению поставленных целей. В контексте физической активности это означает, что

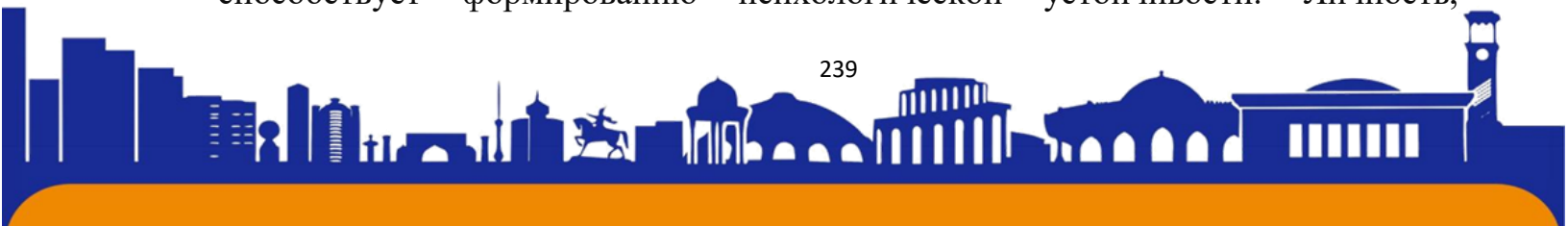




**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3**

программы тренировок и подходы к ним должны постоянно адаптироваться к изменениям в физической форме, интересах и целях личности. Этот постоянный процесс адаптации обеспечивает более устойчивый и продолжительный прогресс. Помимо планов тренировок, личности предоставляются инструменты для управления стрессом, улучшения мотивации и поддержания эмоционального равновесия в процессе достижения целей. Этот подход подчеркивает важность индивидуализации и психологической поддержки, что делает тренировочные программы более целенаправленными и удовлетворительными для каждой личности.

В контексте физической активности, саморефлексия позволяет личности осознавать, как ее тело реагирует на тренировки, а также анализировать эмоциональные реакции на физическую активность. Определение своих предпочтений и реакций создает основу для адаптации тренировочных программ и повышения эффективности. Личность может более точно определить свои физические возможности, а также выявить области, где требуется усилие для улучшения. Эта осведомленность обеспечивает более целенаправленный подход к тренировкам и формированию личностных качеств. Личность, основываясь на результатах саморефлексии, может более четко определить, что она хочет достичь в рамках физической активности. Установка реалистичных и мотивирующих целей является важным элементом, мотивирующим личность преодолевать трудности и стремиться к высшим пикам развития. С осознанностью своего состояния и реакций, личность может легче принимать решения о коррекции подходов к тренировкам, сохраняя устойчивость и мотивацию. Саморефлексия в физической активности также способствует формированию психологической устойчивости. Личность,







**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3**

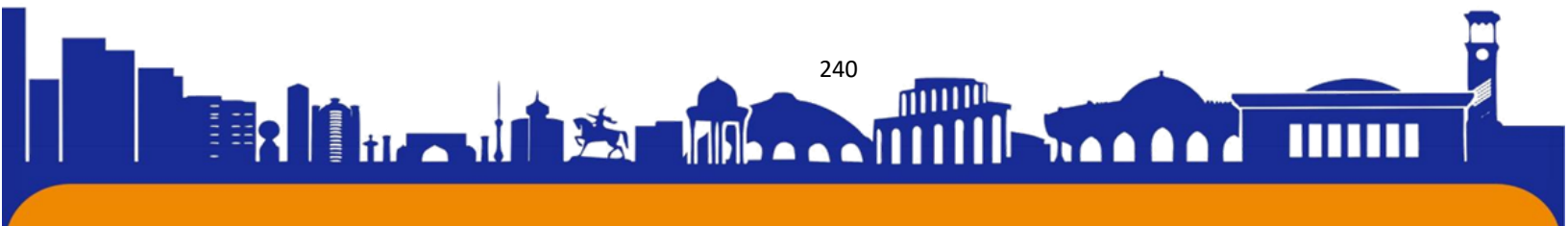
осознавая свои достижения и преодолевая трудности, укрепляет свое психологическое благополучие. Этот процесс позволяет лучше управлять стрессом, улучшая общую устойчивость и способность справляться с вызовами.

Личность, осознавая свои потребности и желания, может лучше коммуницировать с профессионалами, что способствует более эффективному сотрудничеству и достижению поставленных целей.

Все эти аспекты подчеркивают важность саморефлексии и самоопределения в физической активности в рамках акмеологического подхода. Эти процессы формируют осознанность, индивидуальность и постоянное стремление к высшим точкам развития в области физического здоровья и благополучия.

В итоге, исследование вклада акмеологии в формирование личностных качеств и достижение высших точек развития в физической активности представляет собой ключевую область для развития индивидуальных потенциалов и улучшения общего благополучия личности. Акмеология, как наука, ориентированная на учет индивидуальных особенностей и целей, открывает новые перспективы для создания эффективных программ тренировок, способствуя максимальному раскрытию потенциала в области физической активности.

Подчеркивая уникальность каждого человека, акмеология обеспечивает индивидуализированный подход к формированию программ тренировок, учитывая физические способности, мотивации и цели каждого. Этот подход не только улучшает результаты тренировок, но и создает условия для устойчивого и сбалансированного развития личности.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3

Активное участие личности в своем развитии, поддерживаемое саморефлексией и самоопределением, выступает ключевым моментом в достижении высших точек развития. Сознательная адаптация к физическим и эмоциональным изменениям, а также постоянная адаптация программ тренировок, формируют прочные основы для устойчивого и удовлетворительного процесса физического развития.

Таким образом, акмеология в физической активности является не только инновационным подходом к тренировкам, но и философией развития личности. Она внедряет концепцию поиска высших точек развития и создает условия для того, чтобы каждый человек мог раскрыть свой потенциал, находя радость и удовлетворение в процессе физического развития.

#### **Использованная литература:**

1. Averina M.N., Voronin A.V. Structure of general professional skills of a teacher: reflective component // Yaroslavl Pedagogical Bulletin - 2013.
2. Gennadievna, K. G., I Gilfanovna, K. S. (2022). Means and methods of developing a positive attitude towards physical exercise in students. International Journal of Research in Commerce, Information Technology, Engineering and Social Sciences ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 133-139.
3. Kozlova, G. G. (2022). Self-control of those involved in physical culture and sports. Ijodkor o'qituvchi, 2(24), 22-29.
4. Gennadievna, K. G. (2021). Athletics in the system of physical education of student youth. In Interdisciplinary Conference of Young Scientists in the Social Sciences (pp. 143-145).
5. Kozlova, G. G. (2023). Innovative educational technologies in improving the professional sports and pedagogical skills of students. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(19), 38-42.
6. Kozlova, G. (2024). PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: INVISIBLE CONNECTIONS, OBVIOUS BENEFITS. *Young Scientists*, 2 (2), 10-15.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3

7. Kozlova, G. (2024). PROPAGANDA AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Bulletin of teachers of new Uzbekistan* , 2 (1), 35-39.

8. Kozlova, G. G. (2024). THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MAINTAINING GENERAL HEALTH. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD* , 3 (1), 5-13.

9. Kozlova, G. G. (2023). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF VOLITIONAL QUALITIES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Innovation in the modern education system* , 3 (30), 199-204

10. Kozlova, G. (2024). EVOLUTION OF METHODOLOGICAL APPROACHES TO ASSESSING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OVER THE LAST TEN YEARS. In *THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES* (Vol. 3, Issue 3, pp. 32–37).

11. Kozlova Galina Gennadievna. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF METHODS FOR MEASUREMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES. *Scientific journal Intent Research* , 3 (2), 7-11.

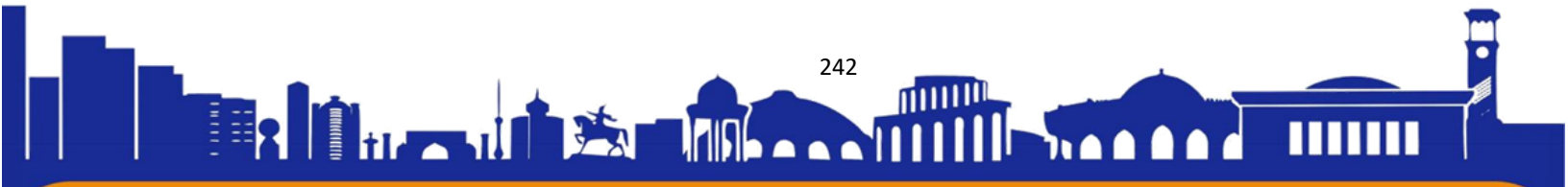
12. Kozlova Galina Gennadievna. (2024). THE ROLE OF METHODOLOGICAL INNOVATIONS IN INCREASING STUDENTS' INTEREST IN PARTICIPATING IN PHYSICAL ACTIVITIES. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI* , 2 (2), 14–20.

13. Kozlova Galina Gennadievna. (2024). METHODOLOGICAL APPROACH TO ASSESSMENT AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS. *ILMIY TADQIQOTLAR VA JAMIYAT MUAMMOLARI* Vol . 6 No. 2 (2024)

14. Xaitbayeva, B. (2024). THE ROLE AND METHODS OF TEACHING RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 23-26.

15. Xaitbayeva, B. (2024). RHYTHMIC GYMNASTICS: INTEGRATION INTO THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 15-18.

16. Хаитбаева, Б. Б. (2023). РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(33), 142-146.







17. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.

18. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.

19. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.

20. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.

21. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). Formation of motor culture of students in the lessons of rhythmic gymnastics. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 118-124.

22. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

23. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). *The use of Rhythmic Gymnastics in the Physical Education of Schoolchildren on the Example of the City of Fergana. International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.

24. Skuratovich, V., & Hadasevic, O. (2020). *PHYSICAL EDUCATION IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL EDUCATION. Anatoly Batyan, Sergei Golovatiy, Mikalay Plavinski*, 25.

