



**ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ КОГНИТИВНЫХ И
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Рузиева Махлиё Каюмовна,
Ферганский государственный
университет, старший преподаватель
+998907861976

ORCID ID: 0000-0001-7006-880X

ruziyevamahliyo@gmail.com

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается значение плавания как эффективного средства интеграции когнитивных и эмоциональных процессов у студентов с особыми образовательными потребностями. Раскрываются механизмы воздействия водной среды на развитие внимания, памяти, пространственного мышления и эмоциональной регуляции. Плавание представлено как часть инклюзивного образовательного процесса, способствующая развитию универсальных компетенций, формированию устойчивой мотивации и позитивной Я-концепции. Подчёркивается необходимость междисциплинарного подхода к организации занятий с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Сделан вывод о высокой педагогической и коррекционной ценности плавания в системе адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: плавание, когнитивные процессы, эмоциональная регуляция, инклюзивное образование, студенты с ООП, нейропластичность, адаптивная физическая культура, интеграция, универсальные компетенции, саморегуляция.



Современная система высшего образования ориентирована на инклюзивный подход, предполагающий создание условий для обучения и социализации студентов с особыми образовательными потребностями (ООП). Важнейшей задачей становится не только обеспечение академической доступности, но и развитие личностного потенциала обучающихся. В этом контексте физическая культура, и особенно плавание, приобретает особое значение как эффективное средство интеграции когнитивных и эмоциональных процессов у студентов с ООП.

Плавание — это уникальный вид двигательной активности, который сочетает в себе физическую нагрузку, сенсомоторную координацию, дыхательные практики и психоэмоциональную регуляцию. Благодаря особенностям водной среды (снижение гравитационного давления, мягкость и сопротивление воды, ощущение безопасности) оно становится особенно доступным и полезным для лиц с различными формами ограничений в здоровье.

Для студентов с ООП плавание может выполнять сразу несколько ключевых функций: компенсаторную, коррекционную, развивающую, коммуникативную и интегративную. Оно способствует улучшению общего физического состояния, активизации когнитивных функций (внимание, память, пространственное мышление), а также нормализации эмоционального фона и укреплению мотивации к обучению.

Когнитивная составляющая плавания включает в себя процессы восприятия, планирования движений, принятия решений и контроля за действиями. В ходе занятий студент учится ориентироваться в пространстве, отслеживать сигналы тренера, соблюдать ритм, координировать работу различных групп мышц. Всё это требует активации зрительно-пространственного восприятия, слухового анализа, произвольного внимания и рабочих механизмов памяти. Занятия в бассейне включают циклы повторяющихся, но постепенно усложняющихся заданий, что



формирует устойчивые нейронные связи и способствует нейропластичности — способности мозга адаптироваться к новым условиям и обучению.

Эмоциональное воздействие плавания обусловлено воздействием воды как естественного успокаивающего фактора. При нахождении в воде активизируется парасимпатическая нервная система, что снижает уровень тревожности и напряжения. Регулярное выполнение плавательных упражнений, особенно при сопровождающем вербальном подкреплении (похвала, поддержка, обратная связь), способствует формированию позитивной Я-концепции, увеличению уверенности в себе и готовности к взаимодействию с окружающими. Это особенно важно для студентов с эмоционально-волевыми нарушениями, склонностью к социальной изоляции или переживанию неуспеха.

В рамках инклюзивного образовательного пространства плавание может стать не просто физическим занятием, а полноценной педагогической технологией, направленной на интеграцию когнитивных и аффективных компонентов психики. При соответствующей методике организации занятий можно достигнуть синергии между движением, мышлением и эмоциями. Например, использование игровых форм, командного взаимодействия в воде, ведение простых счётных и логических заданий в процессе движения создаёт условия для одновременного развития двигательной, познавательной и эмоциональной сфер.

Педагогическая ценность плавания также состоит в том, что оно может служить универсальным инструментом мотивации студентов к участию в образовательном процессе. Для студентов с ООП часто характерна сниженная учебная мотивация вследствие чувства собственной неполноценности, негативного опыта взаимодействия в коллективе и невысокой самооценки. Вода же является «уровнителем» возможностей: в ней исчезают многие ограничения, движения становятся более свободными, а успехи — более очевидными и значимыми.



Прогресс, достигнутый в бассейне, может транслироваться на другие сферы жизни, способствуя формированию установок на успех, уверенности в своих силах и устойчивости к стрессам.

Интеграция когнитивных и эмоциональных процессов в рамках занятий плаванием также позволяет повысить уровень произвольной саморегуляции. Студенты учатся осознавать и контролировать свои движения, планировать последовательность действий, реагировать на внешние сигналы и при этом сохранять внутреннюю устойчивость и эмоциональный комфорт. Это имеет принципиальное значение для развития метанавыков — универсальных умений, необходимых в академической и профессиональной среде: целеполагание, планирование, контроль, адаптация к изменяющимся условиям.

Организация занятий плаванием для студентов с ООП требует учёта ряда принципов: индивидуализация, последовательность, сочетание физической и когнитивной нагрузки, создание комфортной и безопасной среды. Преподаватель должен выступать не только как инструктор по технике, но и как тьютор, поддерживающий самоопределение студента, его личную значимость и развитие мотивационно-ценностной сферы. Использование наглядности, зрительной и слуховой обратной связи, адаптивных средств (доски, пояса, очки), а также цифровых технологий (видеонаблюдение, биофидбек) повышает эффективность занятий.

Психолого-педагогический эффект занятий плаванием может быть усилен за счёт интеграции с другими формами сопровождения студентов с ООП: психологическими тренингами, индивидуальным тьюторством, логопедической или нейропсихологической коррекцией. Такой междисциплинарный подход позволяет создать единое коррекционно-развивающее пространство, где физическая активность становится частью целостной педагогической стратегии.



Заключение. Плавание — это не просто физическая активность, а важный инструмент формирования когнитивно-эмоциональной интеграции у студентов с особыми образовательными потребностями. Благодаря своим психофизиологическим особенностям и возможностям индивидуализации, оно способствует не только развитию двигательных и познавательных навыков, но и улучшению эмоционального состояния, повышению уверенности в себе и успешной социальной адаптации. Интеграция плавания в образовательную и реабилитационную практику вузов требует научного обоснования, методической поддержки и междисциплинарного взаимодействия специалистов. В перспективе такие программы могут стать ключевым компонентом инклюзивного образования, обеспечивающим целостное развитие личности каждого студента.

Список литературы

1. Анохин, П. К. (1975). Очерк физиологии функциональных систем. М.: Медицина.
2. Быховский, Б. Э. (2008). Адаптивная физическая культура: теория и методика. М.: Академия.
3. Вилюнас, В. К. (1990). Психология эмоциональных процессов. М.: МГУ.
4. Егорова, Н. А., & Лебединская, К. С. (2020). Инклюзивное образование: психологические подходы и технологии. СПб.: Речь.
5. Коломинский, Я. Л., & Психов, И. В. (2015). Психология личности в образовательной среде. Минск: Харвест.
6. Лурия, А. Р. (1973). Основы нейропсихологии. М.: МГУ.
7. Новиков, А. А. (2019). Методика обучения плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья. М.: Современная педагогика.
8. Ратнер, Е. А. (2012). Психофизиология и нейропсихология развития. М.: Питер.



9. Смирнов, С. Д. (2021). Физическая культура в системе инклюзивного образования. М.: Просвещение.
10. Козлова Г.Г. (2025) Внедрение инновационных подходов в преподавание легкой атлетики как фактор повышения физической активности студентов вузов Узбекистана. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 2(03), 38-41. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/209>
11. Козлова Галина Геннадьевна. (2024). Роль методологических инноваций в повышении интереса студентов к участию в физкультурных занятиях. *Samarali ta'lim va barqaror innovatsiyalar jurnali*, 2(2), 14–20. Retrieved from <https://innovativepublication.uz/index.php/jelsi/article/view/406>