

**Дармофал Е. А., к.т.н., доцент, доцент кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти. Виявлено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

**Ключові слова:** дистанційна освіта, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, когнітивні функції, фізична активність.

**Вступ.** Досвід провідних країн світу переконливо доводить, що дистанційна освіта має практично безмежні можливості та широкий діапазон застосування: від цілісної підготовки фахівців до окремих курсів та фрагментів дидактичного забезпечення.

Розбудова системи освіти, максимально адекватної образу сучасного світу, стала одним із найважливіших пріоритетів для багатьох країн світу. Україна також стає на цей шлях, визнаючи освіту «пріоритетною сферою соціально-економічного, духовного і культурного розвитку суспільства».

Сьогодні державна освітня політика спрямована на модернізацію освітньої галузі у відповідності до нових соціально-економічних умов інформаційно-орієнтованого суспільства, з урахуванням світових освітніх тенденцій, національних традицій та потреб українського суспільства. І як один з пріоритетних напрямів державної освітньої політики в контексті світових соціокультурних процесів розглядається інформатизація освіти, впровадження в освітній процес новітніх технологій [1].

Р. Ү. Ezgi, І. Aytekin [3] вважають, що поява електронних освітніх ресурсів і сервісів, заснованих на хмарних технологіях, метою яких є забезпечення дистанційної та мобільної освіти, обумовила розширення можливостей одержання основної та додаткової освіти.

І. А. Leontyeva [5] відмічає, що використання відкритих освітніх ресурсів у закладах вищої освіти має низку переваг, зокрема підвищує активність учасників освітнього процесу, сприяє створенню єдиної освітньої системи, забезпечує інтернаціоналізацію освіти не лише за змістом, а й за організаційними формами і методиками.

Як стверджують Nor K. Kh., Amirul M. A. A. [6], за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій у мережі «Інтернет» активно

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

впроваджується дистанційна освіта, одним із основних компонентів якої є самостійна освітня діяльність.

Дані С. Ghizlane, S. Mounir, R. Mohamed, T. Mohammed [4] свідчать, що дистанційна освіта як можливість віддалено одержувати необхідний навчальний матеріал у будь-який час стала невіддільною частиною системи освіти у закладах вищої освіти.

Дистанційна форма організації освітнього процесу дає можливість використовувати інтерактивні технології викладення матеріалу, здобувати повноцінну освіту або підвищувати професійну кваліфікацію на спеціально організованих навчальних курсах, самостійно працювати з навчальним матеріалом.

Дистанційна освіта у закладах вищої освіти є системою навчання, що заснована на взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти між собою на відстані, що відображає всі властиві освітньому процесу компоненти специфічними засобами інформаційно-комунікаційних і інтернет-технологій [2].

У контексті сучасної освіти, особливо у системі дистанційної вищої освіти, де здобувачі тривалий час проводять перед комп'ютером або іншими електронними пристроями, в них може збільшитися ризик погіршення когнітивних функцій.

Тому вивчення впливу фізичної активності на когнітивні функції у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти є надзвичайно важливим та актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність має значний вплив на когнітивні функції людини. Особливо важливо розглядати цей аспект у здобувачів вищої освіти, які навчаються у системі дистанційної вищої освіти, де може бути менше можливостей для фізичної активності порівняно з очною формою навчання.

Систематична фізична активність сприяє поліпшенню:

1. Уваги. Фізична активність сприяє покращенню уваги шляхом стимулювання мозкової активності та покращення кровообігу в мозку. Це може допомогти здобувачам вищої освіти краще концентруватися під час навчання та виконання завдань.

2. Пам'яті. Регулярна фізична активність може покращити здатність до запам'ятовування та збереження інформації.

3. Мислення та розв'язання проблем. Фізична активність стимулює творче мислення та здатність до знаходження альтернативних шляхів розв'язання завдань.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Мовлення та розуміння. Фізична активність може покращити мовлення та розуміння через стимулювання мозкової діяльності та покращення когнітивних процесів.

5. Планування, оцінювання та передбачення. Регулярна фізична активність може сприяти покращенню здатностей до планування, оцінювання ситуацій та передбачення результатів дій.

6. Креативності. Фізична активність може стимулювати креативне мислення через покращення кровообігу в мозку та активацію різних частин головного мозку, що впливають на творчий процес.

**Висновки.** Систематична фізична активність сприяє поліпшенню стану когнітивних функцій: уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у здобувачів вищої освіти, які навчаються у системі дистанційної вищої освіти, де може бути менше можливостей для фізичної активності порівняно з очною формою навчання.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив різних видів фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

### **Список використаної літератури**

1. Абакумова О. О. Феномен дистанційної освіти : монографія / під заг. ред. А. А. Мельниченка. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2021. 212 с.
2. Васильєва Т. А. та ін. Цифрові технології в освіті: сучасний досвід, проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. д-рки екон. наук, проф. Т. А. Васильєвої, д-ра екон. наук, проф. Ю. М. Петрушенка. Суми : Сумський державний університет, 2022. 150 с.
3. Ezgi P. Y., Aytakin İ. Quality content in distance education. *Universal journal of educational research*. 2016. № 4 (12). P. 2857–2862.
4. Ghizlane C., Mounir S., Mohamed R., Mohammed T. Formative E-Assessment and behavioral commitment of students: case of the faculty of science Ben M'sik. *International journal of emerging technologies in learning*. 2019. Vol. 14. № 12. P. 4–14.
5. Leontyeva I. A. Modern distance learning technologies in higher education: introduction problems. *Journal of mathematics, science and technology education*. 2018. № 14 (10). P. 1–8.
6. Nor K. Kh., Amirul M. A. A. Learning Aids of Risk Assessment Apps For Practical Engineering Student: A Case Study. *International journal of emerging technologies in learning*. 2019. Vol. 14. № 24. P. 81–95.