

and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

20. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45).

21. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydi nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]*. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).14
УДК 791.6:378.147

Зюзь В.М.

**доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,**

Бабич Т.М.

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Балухтіна В.В.,

**ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»**

ФЛЕШМОБ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Соціально-економічні перетворення, які відбулися в суспільстві за останні десятиліття, кардинально змінили не тільки умови життя людей, а також освітню ситуацію. Фізична культура студентів являє собою нерозривну складову частину вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції.

Здоров'я студентів і його соціально-психологічна адаптація у суспільстві, нормальний ріст і розвиток багато в чому визначається середовищем, в якій він живе. Більше половини свого часу протягом дня студенти у вузі, тому важливо підвищити у них мотивації до занять фізичною культурою і спортом, досягнення спортивних результатів.

Використання інноваційних форм і технологій спортивної діяльності, зокрема флешмобу дозволить зробити заняття фізичним вихованням нестандартними і цікавими, відповідають всім вимогам сучасного педагогічного процесу. Ми спробували відійти від традиційних підходів у фізичному вихованні, щоб зацікавити студентів, вивчаючи нетрадиційні прийоми, використовуючи елементи нового, які оживляють і роблять заняття різноманітними.

Виконання вправ флешмобу під музику створює у тих хто займається уявлення про характер рухів, їх тимчасових характеристик, підвищує просторову точність і виразність рухів, розвиває естетичний смак. Танцювальний стиль виконання вправ стимулює вияв позитивних емоцій у займається, підвищується емоційне сприйняття навколишнього світу. Естетичні емоції дають можливість здійснити більшу кількість повторень різних вправ не помічаючи утомленість, що дає значний тренувальний ефект на серцево-судинну і дихальну системи.

Завдяки тісному узгодженню рухів з музикою, зростають виразні можливості фізичних вправ. У студентів створюється враження, що ті, хто займаються розповідають про себе, розкривають свої відчуття і думки мовою рухів.

Об'єктивним критерієм ефективності концептуального підходу є підвищення у студентів їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особистості кожного студента.

Ключові слова: флешмоб, студенти, інноваційна форма, вправи ритмічної гімнастики, музика, елементи танцю.

Зюзь В. Н., Бабич Т. М., Балухтіна В. В., Флешмоб как эффективное средство формирования двигательной культуры студентов на занятиях физическим воспитанием. *Социально-экономические преобразования, которые произошли в обществе за последние десятилетия, кардинально изменили не только условия жизни людей, но и образовательную ситуацию. Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.*

Здоровья студентов и его социально-психологическая адаптация в обществе, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Больше половины своего времени в течение дня студенты в вузе, поэтому важно повысить у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом, достижения спортивны результатов. Использование инновационных форм и технологий спортивной деятельности, в частности флешмоба позволит сделать занятия физическим воспитанием нестандартными и интересными, отвечают всем требованиям

современного педагогического процесса. Мы попытались отойти от традиционных подходов в физическом воспитании, чтобы заинтересовать студентов, изучая нетрадиционные приемы, используя элементы нового, которые оживляют и делают занятия разнообразными. Выполнение упражнений флешмоба под музыку создает у тех кто занимается представление о характере движений, их временных характеристиках, повышает пространственную точность и выразительность движений, развивает эстетический вкус. Танцевальный стиль выполнения упражнений стимулирует проявление положительных эмоций в занятии, повышается эмоциональное восприятие окружающего мира. Эстетические эмоции дают возможность осуществить большее количество повторений различных упражнений не замечая усталость, что дает значительный тренировочный эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Благодаря тесному согласованию движений с музыкой, растут выразительные возможности физических упражнений. У студентов создается впечатление, что те, кто занимается рассказывают о себе, раскрывают свои чувства и мысли на языке движений. Объективным критерием эффективности концептуального подхода является повышение у студентов их социальной активности, качественное повышение учебно-познавательной продуктивности, повышение духовности личности каждого студента.

Ключевые слова: флешмоб, студенты, инновационная форма, упражнения ритмической гимнастики, музыка, элементы танца.

Zyuz V. N., Babich T. M., Balukhtina V. V. Flashmob as an effective means of formation of motor culture of students in physical education. Socio-economic transformations that have occurred in society over the last decades, radically changed not only the lives of people, but the educational situation. Physical education students represents an integral constituent part of higher humanitarian education. It stands for quality and the resulting comprehensive measure of the impact of various forms, means and methods on the personality of the future specialist in the process of formation of professional competence.

Health of students and their socio-psychological adaptation in the society, the normal growth and development is largely determined by the environment in which he lives. More than half of their time during the day, students at the University, so it is important to increase their motivation to employment by physical culture and sports, achievement sports results.

The use of innovative forms and technologies of sports activities, in particular of the flash mob will make physical education interesting and extraordinary, to meet all the requirements of modern educational process. We tried to move away from traditional approaches in physical education to motivate students, studying non-traditional techniques, using elements of the new that animate and make lessons more varied.

Exercise flash mob to the music creates for those who are engaged in understanding about the nature of the movements, their timing, and increases the spatial precision and expressive movements, develops aesthetic taste. Dance style exercise stimulates the expression of positive emotions in deals, increased emotional perception of the world. Aesthetic emotion enable a greater number of repetitions of various exercises not noticing fatigue, which gives a significant training effect on the cardiovascular and respiratory systems.

Thanks to the close coordination of the movements with the music, rising expressive potential of physical exercise. Students have the impression that those who do talk about themselves, reveal their feelings and thoughts in the language of movement.

The objective criterion of the effectiveness of the conceptual approach is to increase students' social activity, a qualitative increase educational productivity, enhance the spirituality of each individual student.

Keywords: flash mob, students, innovative form, exercises rhythmic gymnastics, music, elements of dance.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. «ФЛЕШМОБ» («FlashMob») перекладається як «миттєвий натовп». Флешмоб – це виконання одночасно багатьма людьми сучасної дії з конкретної теми з однією метою та вираження спільної думки. Зародження флешмобу (рух виник в США) пов'язують з виходом в жовтні 2002 року книги соціолога Говарда Рейнгольда «Розумні натовпи: наступна соціальна революція» [7], в якій автор передбачав, що люди будуть використовувати нові комунікаційні технології для самоорганізації. Перші моби в Україні відбулись в 2003р. в Дніпрі, Києві та Одесі.

Реформування системи освіти студентів вищих навчальних закладів у сучасних умовах, велике значення набувають питання гармонійного розвитку фізичних і духовних якостей студентів, індивідуальності, здібності до саморозвитку і самовдосконалення. В цьому велику роль відіграє пошук ефективних засобів, форм і методів розвитку особистості студента, в яких ефективно поєднуються виховання фізичних і духовних можливостей студентів, що сприяє формуванню рухової культури студентів вищих навчальних закладів.

Застосування елементів флешмобу на заняттях з фізичного виховання поєднує в собі духовне і фізичне, де основним засобом є музика і рух. Елементи флешмобу – ефективний засіб розвитку ритмічності рухів, відчуття колективного ритму, узгодженості дій у просторі й часі [8,9].

Беручи участь в флешмобі студенти отримують можливість: емоційної підзарядки (отримати заряд хорошого настрою); відчуття себе вільним від стереотипів поведінки; самоствердження, відчуття причетності до спільної справи.

Сучасний флешмоб з елементами ритмічної гімнастики і танцю є одним з ефективних засобів формування рухової культури студентів вищих навчальних закладів. До завдань флешмобу на заняттях з фізичного виховання входять: зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, відчуття ритму, естетичних смаків, музичності, формування правильної постави та рухової культури.

Використовувана з цією метою фізкультурна діяльність пов'язана з фізичною працею, сутність якої відображає цілеспрямовано виконуються рухові дії, що включають як моторно-виконавчі (операційні механізми), так і пізнавальні,

проектно-сміслові і емоційно-оціночні аспекти [3,4]. Таким чином, функції фізичної культура студентів найбільш повно реалізуються в системі фізичного виховання, спрямованого на вирішення таких основних завдань:

- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цій основі зміцнення здоров'я і забезпечення високої працездатності відповідно до вимог обраної професії;
- оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту;
- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематично займатися фізичними вправами;
- освоєння організаторських умінь і навичок з проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

Сучасне уявлення про флешмоб ґрунтується на роботах Лисицької Т.С., Купера К., Рейнгольда Г., та інших, які стверджують, про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини [4,5,6].

Мета дослідження:

- проаналізувати сучасні засоби, форми і методи розвитку особистості студента, в яких ефективно поєднуються виховання фізичних і духовних можливостей студентів, що сприяє формуванню рухової культури студентів;
- підвищити мотивацію до предмета, який відповідає сучасним вимогам педагогічного процесу;
- запропонувати необхідні знання, підхід і вміння ефективно і грамотно принести максимум користі від флешмобу з елементами ритмічної гімнастики і танцю.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з організації формування фізичної культури для студентів;
- аналіз і узагальнення засобів фізичного виховання студентів вузів і основних рухових навичок, які сприяють продуктивній праці майбутніх фахівців;
- аналіз інноваційних форм і технологій спортивної діяльності.

Результати досліджень: Використання на заняттях з фізичного виховання прийомів «флешмоб» дозволить більш дієво забезпечити гармонійне поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загальне комфортний стан людини, дати заряд позитивних емоцій, зняти негативний настрій після проходження попередніх пар, дати загальний ефект радості від спілкування і успішного подолання труднощів. Загальною основою ритмічних занять є використання музики і руху. Музика, як область мистецтва, відноситься до естетичного виховання, а рухи, фізичні вправи є складовою частиною фізичного виховання [2].

Мета цих занять полягає у виконанні комплексів загально розвиваючих вправ в поєднанні з біговими, стрибковими, танцювальними вправами переважно потоковим способом під сучасну емоційну ритмічну музику, яке базується на комплексному застосуванні елементів ритміки, ритмічної гімнастики (аеробіки), різноманітних видів фітнесу, фізичної культури.

Музика у флешмобі відіграє роль як емоційного, так і ритмічного чинника. Як ритмічний чинник музика визначає темп виконання роботи, служить звуколідером, що сприяє без особливих зусиль виробленню «ритмічного стереотипу». Використовування музики як ритмічного чинника особливо важливо при настанні утомленості в період виконання вправ.

Студенти повинні аналізувати музику, яка є методичним прийомом, що ритмічно регулює рухи та допомагає надав цим рухам виразності, емоційного забарвлення. Музика впливає на емоційний стан, психіку тих хто займається. Добре підібрана до рухів музика поступово розвиває музичну пам'ять, музичну і рухову культуру [5]. Для правильного сприйняття ритму музики використовуються різні рухи ногами: ходьба, біг, стрибки.

Основу флешмобу на заняттях складали:

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи (ходьба, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, голови);
- вправи художньої гімнастики (хвилі, помаху, пружинні рухи, рівноваги, повороти, стрибки);
- вправи з палицями, гантелями, еспандерами;
- елементи хореографії, ритміки, пантоміми;
- танцювальні вправи, танці народні і сучасні.

За допомогою цих засобів розв'язуються задачі фізичного виховання. Танцювальні елементи вправ використовуються на заняттях фізичної культури дозволяють формувати у студентів уявлення про виразності і граціозності рухів і загальної красі положення тіла. На кожному занятті багато видів фізичних вправ, які можна супроводжувати музикою - ходьба, біг, дихальні вправи, ОРУ [1].

Правильно підібрані й чітко дозовані вправи ритмічної гімнастики сприяють вдосконалюють фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, координацію, спритність) в комплексі. Музичний супровід збагачує проведення занять і робить ще більш емоційним. Крім естетичного впливу воно сприяє розвитку музичного слуху, почуття ритму.

Яскравою особливістю флешмобу – є виконання вправ потоковим способом при якому вправи або серії слідує одне за іншим без перерви, що дозволяє збільшити темп занять і їх дію на серцево-судинну і дихальну системи.

Засоби Флешмобу можна поділити за:

Цільовими відзнаками:

- вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей;
- виховання танцювальності, пластичності, граціозності (різноманітні й нічим не обтяжені рухи тіла узгоджуються з індивідуальним сприйняттям музики та темпераментом тих, хто займається);
- вправи спрямовані на чітку ритмізацію рухів у відповідності з акомпанементом і виховує музичність;
- вправи спрямовані на регуляцію психічного стану (аутотренінг, релаксація, вправи на розслаблення і напруження м'язів кінцівок і тулуба).

Зовнішніми відзнаками:

- вправи, що виконують на місці без просування у будь-якому напрямку (вихідне положення: стоячи, сидячи, лежачи на животі, тощо);

- біг, ходьба в різних варіантах і сполученнях;
- вправи, що виконують з предметами (гантелями, м'ячами, і т.п.).

Під час занять слід звертати увагу на правильне набуття вихідних положень і виконання вправ. Кількість повторень та інтенсивність виконання вправ встановлюють залежно від мети занять, ступеню підготовленості тих, хто займається.

При вивченні комплексів вправ флешмобу навчання треба починати з простих рухів і полегшених вихідних положень. Поступово опановують складніші вихідні положення, з'єднують освоєні рухи в комбінації, змінюють ритм, періодично вводять вправи з предметами та з партнерами, виконуючи їх в різні боки. В вправах з предметами слід спочатку засвоїти найпростіші рухи і поступово ускладнювати їх, що підтримує постійний інтерес до занять.

При складанні комплексів флешмобу слід дотримуватись наступних рекомендацій: пам'ятати про оптимальне дозування кожної вправи; високий темп виконання вправ; велику амплітуду рухів; естетику рухів (це найважче з усіх рухових завдань), а також не забувати, що заняття має бути проведене поточним методом.

При плануванні та проведенні занять з флешмобу слід дотримуватись структури заняття. Флешмоб можна використовувати в різних частинах занять фізичного виховання у ВНЗ. Студенти повинні чітко уявляти мету і завдання, розуміти, викладача який обрав саме такі засоби і методи, свідомо відноситись до змісту навчально процесу, активно займатися самостійно і за завданням.

В ході своєї діяльності ми використовували флешмоб на заняттях в підготовчій, основній та заключній частини заняття в залежності від запланованих завдань, змісту розділу, форми діяльності (фронтальної, групою, індивідуальної) і тривалості, з дотриманням основних дидактичних принципів – свідомості й активності, систематичності, послідовності, поступовості, доступності, наочності, врахування специфіки засобів. Складання комплексів з флешмобу включає ряд послідовних етапів відповідно до підготовленості і рухових можливостей студентів.

Найбільш оптимальною тривалістю комплексу флешмобу в кожній частині від загального часу є такою: у підготовчій частині - 20%; основній - 30%; заключній - 10%.

Завданням підготовчої частини: активізація студентів (фізична і психологічна), підготовка їх до наступної роботи, включає найпростіші вправи. Підготовчу частину флешмобу спрямовано на розігрів організму, вплив на м'язову систему людини та включає загальнорозвивальні вправи:

- різні види ходьби: на місці, в русі, на носках, схресним, тощо;
- різні види бігу: стрімкий, виразний, м'який, плавний, тощо;
- вправи для рук и плечового поясу: одночасні, послідовні, тощо;

- для тулуба: нахили вперед, назад, у сторони в грудній і поперековій частинах тіла; у нахилі вперед розгойдування рук і тулуба, тощо;

- пружинні рухи й підскоки: із стійки ноги разом, підстрибування із зведеними носками, ноги нарізно, одну вперед, другу назад тощо;

- різні види стрибків: випроставшись, з поворотом, в сторону, тощо;

- танцювальні кроки: галоп, полька, елементи сучасних танців і рухів: хіп-хоп, шафл, брейк, тощо;

Використовуючи флешмоб на заняттях зі спортивних ігор, підбір рухів повинен містити вправи для оволодіння технікою гри, готуючи організм до майбутньої роботи, підвищуючи емоційний настрій.

Основна частина заняття складається з декількох серій, що залежать від завдань і тривалості занять, а також підготовленості студентів:

- перша серія включатиме вправи на формування правильної постави; прості вправи для великих груп м'язів – присідання, нахили з різноманітними рухами рук, випади з нахилами, ходьба на місці з високим підніманням стегон тощо; вправи для різних груп м'язів – рук, плечового поясу, спини, живота, ніг; біг, стрибки, танцювальні вправи;

- друга серія вправ виконується у тому ж порядку, з ускладненням та з більшою інтенсивністю, а також доповнюють біговими, стрибковими та танцювальними вправами;

- третя серія вправ включає найбільш складні вправи для всіх груп м'язів, що виконують з різних вихідних положень на підлозі.

На заняттях з гімнастики, в залежності від спрямованості включаючи флешмоб в основну частину, можна застосовувати вправи зі скалками, з обручами, м'ячами, фітболами, а також вправи з елементами акробатики. Для



загального ефекту можна використовувати батли між командами.

У заключній частині застосовуємо дихальні вправи на розслаблення з музичним супроводом використовуючи народні або сучасні мелодії.

Аналізуючи результати роботи, слід зазначити, що впровадження на заняттях фізичною культурою флешмобу з здоров'язберігаючих діяльності дозволило вирішенню цих завдань:

- життя;
- підвищити інтерес студентів до занять фізичним вихованням в вузі і мотивацію до дотримання здорового способу життя;
 - підвищити успішність з предмету;
 - підвищити динаміку зростання фізичної підготовленості студентів.
 - підвищення рухової активності при дефіциті часу;
 - виховання поведінки, поліпшення психологічного стану;
 - розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності, бадьорості духу;
 - розвиток самостійності й винахідливості;
 - сприяння взаємодії з партнером і в колективі.

Ми вважаємо о необхідності використання інноваційних форм і технологій спортивної діяльності, зокрема флешмобу в системі фізичного виховання, виходячи з соціокультурної ситуації та гуманізації навчання, підвищить рівень духовного розвитку студентів, естетизації процесу фізичного виховання, дозволить зробити заняття нестандартними і цікавими, які відповідають всім вимогам сучасного педагогічного процесу.

Висновки:

Таким чином, використання елементів флешмобу на заняттях з фізичного виховання створює:

- позитивний емоційний фон, який із задоволенням сприймається студентами і сприяє вияву відчуттів, емоцій у створенні ними музичного рухового образу;
- емоційне збудження сприяє підвищенню працездатності, надає можливість виконувати велику за обсягом й інтенсивністю м'язову роботу;
- одним з ефективних засобів формування рухової культури студентів вищих технічних навчальних закладів.

На заняттях з елементами танцю і гімнастичних вправ з використанням музики виховується відчуття ритму, розвиває емоційність, створює музичний руховий образ на фоні розвитку фізичних якостей.

Виконуючи рухи під музику у студентів удосконалилася рухова активність, координація рухів, швидкість зміни рухів відповідно до характеру музики, сприяло розвитку відчуття ритму, емоційності та виразності рухів, вияв свого внутрішнього «я». Сформована орієнтування в просторі, ритмічність у виконанні рухів, покращилася координація руху, здатність імпровізувати.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К. Бальсевич, Е.А. Запорожанов // - Киев.: Здоров'я, 1987. 223 с.
2. Веденева В.М. Будь молодой и грациозной. / В.М.Веденева. // Молодая гвардия, – М: 1986. – 127с.
3. Грандэ В.Е. Методика занятий ритмической гимнастикой: Методическая разработка/В.Е. Грандэ, ЕА. Ребякова // Челябинск.:1985.-27 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. / М. Купер. // Физкультура и спорт, - М.: 1989. – 225с.
5. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. / Т.С. Лисицкая. // Физкультура и спорт. - М.: 1987. – 160 с.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). / Т.С. Лисицкая. // Физкультура и спорт. - М.: 1985. - 96 с.
7. Рейнгольд Г. Умная толпа: новая социальная революция. / Г. Рейнгольд Г. // ФАИР ПРЕСС. - М.: 2006. — 416 с.
8. <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=flash+mob>
9. Flashmob.com, <http://www.flashmob.com/> – research source

Reference

1. Balsevich V.K. Physical activity of a person. / V.K. Balsevich, E.A. Zaporozhanov // - Kiev .: Zdorov'ya, 1987.223 s.
2. Vedeneva V.M. Be young and graceful. / V.M. Vedeneva. // Young Guard, - M: 1986. - 127s.
3. Grande V.E. Methods of rhythmic gymnastics: Methodological development / V.E. Grande, EA. Rebyakova. // Chelyabinsk .: 1985.- 27 p.
4. Cooper K. Aerobics for a good mood. / M. Cooper. // Physical education and sport, - M.: 1989. - 225s.
5. Lisitskaya T.S. Rhythm plus plastic. / T.S. Lisitskaya. // Physical education and sport. - M .: 1987. - 160 p.
6. Lisitskaya T.S. Rhythmic gymnastics (230 exercises). / T.S. Lisitskaya. // Physical education and sport. - M .: 1985. – 96 p.
7. Reinhold G. Smart crowd: a new social revolution. / G. Reinhold G. // FAIR PRESS. - M .: 2006. - 416 p.
8. <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=flash+mob>
9. Flashmob.com, <http://www.flashmob.com/> - research source