

УДК 791.6:378.147

**FLASHMOB AS EFFECTIVE THE MEANS OF FORMING THE MOTOR
STUDENT CULTURES IN THE
CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION**

**ФЛЕШМОБ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Zyuz V.N. / Зюзь В.Н.,

*Associate Professor, PhD in Physical Education and Sport, / доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
ORCID 0000-0002-3399-5476,*

Balukhtina V.V. / Балухтіна В.В.,

*Art. teacher Department of Physical Education and Sport / Art. teacher
Department of Physical Education and Sport,
ORCID 0000-0002-1217-4281*

Babich T.M. / Бабич Т.М.

*Art. teacher Department of Physical Education and Sport / Art. teacher
Department of Physical Education and Sport,
ORCID 0000-0002-9321-9655*

*SHEE «Priazovskyi State Technical University», Mariupol, Ukraine вул. Університетська, 7, м
Маріуполь, Донецька обл., 87500 /
ДВНЗ «Приазовский государственный технический университет», г. Мариуполь, Украина,
ул. Университетская, 7, г. Мариуполь, Донецкая обл., 87500*

Анотация. *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 занимается, 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: *флэшмоб, студенты, инновационная форма, упражнения ритмической гимнастики, музыка, элементы танца.*

Вступление.

Применение элементов флешмоба на занятиях по физическому воспитанию сочетающего в себе духовное и физическое, где основным средством является музыка и движение. Элементы флешмоба - эффективное средство развития ритмичности движений, чувство коллективного ритма, согласованности действий в пространстве и времени.

Участвуя в флэшмобе студенты получают возможность: эмоциональной подзарядки (получить заряд хорошего настроения) почувствовать себя свободным от стереотипов поведения; самоутверждения, ощущение причастности к общему делу. Современный флешмоб с элементами ритмической гимнастики и танца является одним из эффективных средств формирования двигательной культуры студентов высших учебных заведений.

Используемая с этой целью физкультурная деятельность связана с физическим упражнением, сущность которого отражает целенаправленно выполняются двигательные действия, включающие как моторно-исполнительные (операционные механизмы), так и познавательные, проектно-смысловые и эмоционально-оценочные аспекты [3,4]. Таким образом, функции физической культуры студентов наиболее полно реализуются в системе физического воспитания, направленного на решение следующих основных задач:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности в соответствии с требованиями выбранной профессии;
- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основной текст. *Цель исследования:* проанализировать современные средства, формы и методы развития личности студента, в которых эффективно сочетаются воспитание физических и духовных возможностей студентов,

способствует формированию двигательной культуры студентов; повысить мотивацию к предмету; предложить необходимые знания, подход и умение эффективно принести максимум пользы от флешмоба.

Использование на занятиях по физическому воспитанию приемов «флешмоб» позволит более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативное настроение после прохождения предыдущих пар, дать общий эффект радости от общения и успешного преодоления труда. Общей основой ритмических занятий является использование музыки и движения [2].

Хорошо подобранная к движениям музыка постепенно развивает музыкальную память, музыкальную и двигательную культуру [5,6]. Для правильного восприятия ритма музыки используются различные движения ногами: ходьба, бег, прыжки.

Основу флешмоба в занятиях составляли:

- общеразвивающие гимнастические упражнения (ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны, повороты туловища, головы);
- упражнения художественной гимнастики (волны, взмахи, пружинные движения, равновесия, повороты, прыжки)
- упражнения с палками, гантелями, эспандерами;
- элементы хореографии, ритмики, пантомимы;
- танцевальные упражнения, танцы народные и современные.

С помощью этих средств решаются задачи физического воспитания. Танцевальные элементы упражнений используются на занятиях физической культуры позволяют формировать у студентов представление о выразительности и грациозности движений и общей красоте положения тела. На каждом занятии разнообразные виды физических упражнений, можно сопровождать музыкой - ходьбой, бегом, дыхательными упражнениями [1].

Правильно подобранные и четко дозированные упражнения ритмической гимнастики способствуют совершенствованию физических качеств (силы,

скорости, гибкости, выносливости, координации, ловкости) в комплексе. Музыкальное сопровождение обогащает проведения занятий и делает еще более эмоциональным. Кроме эстетического воздействия оно способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма.

При составлении комплексов флешмоба следует придерживаться следующих рекомендаций: помнить об оптимальной дозировке каждого упражнения; высоком темпе выполнения упражнений; большой амплитуде движений; эстетике движений, а также не забывать, что занятие должно проводиться поточным методом.

При планировании и проведении занятий с флешмоба следует придерживаться структуры занятия. В ходе своей деятельности мы использовали флешмоб на занятиях в подготовительной, основной и заключительной части занятия в зависимости от запланированных задач, содержания раздела, формы деятельности (фронтальной, группой, индивидуальной) и продолжительности, с соблюдением основных дидактических принципов - сознательности и активности, систематичности, последовательности, постепенности, доступности, наглядности, учета специфики средств. Наиболее оптимальной продолжительностью комплекса флешмоба: в подготовительной части - 20%; основной - 30%; заключительной - 10%.

На занятиях по гимнастике, в зависимости от направленности включая флешмоб в основную часть, можно применять упражнения со скакалками, с обручами, мячами, фитболами, а также упражнения с элементами акробатики.

Анализируя результаты работы, следует отметить, что внедрение на занятиях физического воспитания флешмоба с здоровьесберегающих деятельности позволило решению таких задач: повысить интерес студентов к занятиям физическим воспитанием в вузе и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни; повысить успеваемость по предмету: повысить динамику роста физической подготовленности студентов; повышение двигательной активности при дефиците времени; улучшения психологического

состояния; развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности, бодрости духа; развитие самостоятельности и изобретательности; содействие взаимодействию с партнером и в коллективе.

Вывод

Использование элементов флешмоба на занятиях по физическому воспитанию создает:

- положительный эмоциональный фон, который с удовольствием воспринимается студентами и способствует проявлению ощущений, эмоций в создании ими музыкального двигательного образа;

- эмоциональное возбуждение способствует повышению работоспособности, позволяет выполнять большое по объему и интенсивности мышечную работу;

- одним из эффективных средств формирования двигательной культуры студентов высших технических учебных заведений.

На занятиях с элементами танца и гимнастических упражнений с использованием музыки воспитывается чувство ритма, развивает эмоциональность, создает музыкальный двигательный образ на фоне развития физических качеств.

Выполняя движения под музыку студенты совершенствовали двигательную активность, координацию движений, скорость изменения движений в соответствии с характером музыки, способствовало развитию чувства ритма, эмоциональности и выразительности движений, проявление своего внутреннего «я».

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К. Бальсевич, Е.А. Запорожанов // - Киев.: Здоров'я, 1987. 223 с.
2. Веденеева В.М. Будь молодой и грациозной. / В.М.Веденеева. // 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.

***Abstract.** 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.*