

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Тетяна МАРАЧ
Олександр МАРАЧ**

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФЛЕШМОБ



УДК 792.8+793.3]:7.091(072)
Т18

Танцювальний флешмоб: навч.-метод. посіб. / уклад. : Т.М. Марач, О.М. Марач. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, 2026. 53 с.

Навчально-методичний посібник «Танцювальний флешмоб» присвячено висвітленню теоретичних і практичних аспектів організації та проведення танцювальних флешмобів у освітньому, культурно-мистецькому та соціальному середовищі. У виданні подано класифікацію основних видів танцювальних флешмобів, розкрито їх значення як сучасної форми колективної творчої діяльності, а також проаналізовано вплив флешмобів на розвиток комунікативних навичок, креативності, емоційної сфери та соціальної активності учасників.

Посібник містить докладні описи різноманітних танцювальних композицій флешмобів із поетапним розкриттям структури, музичного супроводу, просторових рішень і особливостей виконання, що дає змогу ефективно використовувати матеріал у практичній роботі. Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на допомогу вчителям, керівникам гуртків, хореографам, педагогам-організаторам та студентам мистецьких спеціальностей у підготовці й реалізації флешмобів різного спрямування.

Навчально-методичний посібник є актуальним, має вагоме практичне значення, буде корисний для викладачів хореографічних дисциплін, студентів закладів фахової передвищої освіти, а також у процесі організації масових заходів і творчих проєктів.

Укладачі:

Т. Марач, старший викладач кафедри музичного мистецтва, викладач хореографічних дисциплін

О. Марач, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри музичного мистецтва Волинського національного університету імені Лесі Українки

Рецензенти:

С.Л. Панасюк – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музичного мистецтва Волинського національного університету імені Лесі Українки;

І.Л. Ковальчук - кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

*Розглянуто на засіданні кафедри музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради
(протокол № 4 від 14.01.2026)*

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради
(протокол № 6 від 21.01.2026)*

ЗМІСТ

1.	ВСТУП.....	4
2.	Історія виникнення та розвитку флешмобу.....	5
3.	Види танцювальних флешмобів.....	6
4.	Значення танцювального флешмобу.....	7
5.	Танцювальний флешмоб у закладах вищої освіти.....	7
6.	Танцювальний флешмоб у закладах загальної середньої освіти.....	9
7.	Використання танцювальних флешмобів у закладі дошкільної освіти.....	10
8.	Особливості організації танцювального флешмобу.....	11
9.	Танцювальний флешмоб у сучасному українському контексті.....	12
10.	Приклади танцювальних флешмобів для дітей різного віку....	13
11.	Приклади танцювальних флешмобів для студентів закладу вищої освіти.....	15
12.	Композиційний план танцювального флешмобу «Єдність у русі».....	18
13.	Сценарний план танцювального флешмобу «Pulse of Unity / Пульс єдності».....	20
14.	Опис танцювальних елементів флешмобу «Pulse of Unity/Пульс єдності».....	23
15.	Композиційний план танцювального флешмобу до дня вишиванки «Код нації».....	26
16.	Опис танцювальних елементів флешмобу до дня вишиванки «Код нації».....	28
17.	Опис хореографії танцювальної композиції «Код нації» по рахунках (8-counts).....	31
18.	Танцювальний флешмоб «Європа говорить мовою танцю»....	36
19.	Сценарний план та опис рухів танцювального флешмобу «Європа говорить мовою танцю».....	38
20.	Методичні рекомендації щодо організації танцювальних флешмобів в закладах освіти.....	40
21.	Рекомендації для кураторів академічних груп.....	41
22.	Рекомендації для органів студентського самоврядування.....	42
23.	Рекомендації для керівника-хореографа.....	42
24.	Спільні рекомендації.....	45

25. Тестові завдання.....	46
26. Різномірні завдання.....	тестові 49
27. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Сучасні соціокультурні процеси характеризуються активним пошуком нових форм комунікації, самовираження та взаємодії між людьми. У цьому контексті особливої популярності набули масові творчі акції, серед яких важливе місце займає флешмоб. Танцювальний флешмоб, як різновид флешмобу, поєднує в собі мистецтво танцю, елементи перформансу та колективної діяльності.

У ХХІ столітті танцювальні флешмоби стали ефективним інструментом культурного, соціального та освітнього впливу. Вони активно використовуються у закладах освіти, громадських просторах, під час святкових та патріотичних заходів. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі танцювальних флешмобів у формуванні соціальної активності молоді, популяризації здорового способу життя та збереженні національної культури.

Танцювальні флешмоби стали яскравим явищем сучасної культури, що поєднує мистецтво, комунікацію та соціальну взаємодію. Вони виникають у публічному просторі несподівано, але залишають по собі сильний емоційний слід, об'єднуючи людей різного віку, соціального статусу й культурного досвіду. Через рух, ритм і спільну дію флешмоби передають ідеї, настрої або цінності без слів, роблячи танець універсальною мовою взаєморозуміння. У сучасному світі, де цифрові технології часто замінюють живе спілкування, танцювальні флешмоби повертають людям відчуття єдності, присутності «тут і зараз» та спільної творчості. Вони можуть виконувати розважальну, мистецьку, соціальну чи навіть громадянську функцію, стаючи способом самовираження та інструментом впливу на суспільну свідомість.

Особливої ваги танцювальні флешмоби набувають у контексті суспільних змін і колективних переживань. Вони часто стають формою мирного висловлення позиції, підтримки важливих ініціатив або способом привернути увагу до актуальних проблем. Завдяки простоті участі та відкритості, флешмоби руйнують бар'єри між глядачем і виконавцем, перетворюючи кожного охочого на частину спільного дійства. Це сприяє розвитку громадянської активності, довіри та відчуття приналежності до спільноти.

Крім того, танцювальні флешмоби відіграють важливу роль у популяризації культури та традицій. Через сучасні хореографічні форми вони можуть переосмислювати народні мотиви, національну символіку чи історичні події, роблячи їх ближчими та зрозумілішими для молодого покоління. Поширюючись у соціальних мережах, такі виступи виходять за межі одного міста чи країни, формуючи позитивний імідж культури та демонструючи її живу, динамічну природу.

Таким чином, танцювальні флешмоби є не лише видовищною формою вуличного мистецтва, а й потужним соціокультурним інструментом. Вони об'єднують, надихають і нагадують про силу колективної дії, доводячи, що танець здатен бути не просто розвагою, а важливим засобом комунікації та змін у сучасному суспільстві.

Історія виникнення та розвитку флешмобу

Поняття «флешмоб» виникло на початку 2000-х років. Його поява пов'язана з розвитком цифрових технологій, соціальних мереж та мобільного зв'язку, які дозволили швидко координувати велику кількість людей. Перші флешмоби мали експериментальний характер і не переслідували комерційних або політичних цілей.

З часом флешмоб перетворився на популярну форму масової культури. Він почав використовуватися не лише як розвага, а й як засіб соціального протесту, мистецького висловлювання, рекламної кампанії або освітньої

діяльності. Танцювальний флешмоб став одним із найбільш видовищних та емоційно привабливих різновидів флешмобів.

Танцювальний флешмоб — це організована масова акція, під час якої група людей синхронно або за заздальгідь визначеним сценарієм виконує танцювальні рухи у публічному просторі під музичний супровід.

Основними ознаками танцювального флешмобу є **колективність виконання**, адже в ньому беруть участь групи людей, часто незнайомих між собою, об'єднаних спільною ідеєю та рухом. Не менш важливою є **чітка хореографічна структура**, яка забезпечує синхронність і цілісність дійства, роблячи його зрозумілим та ефектним для глядачів. Характерною рисою флешмобу є **коротка тривалість** — виступ зазвичай триває кілька хвилин, що підсилює ефект несподіванки та утримує увагу аудиторії. Водночас танцювальний флешмоб відзначається **емоційною насиченістю**, адже через рухи й музику він передає радість, єдність, натхнення або інші сильні почуття. Важливою ознакою є й **доступність для широкого кола учасників**, оскільки базові рухи не потребують професійної підготовки, що дозволяє долучитися кожному та підкреслює демократичний характер цього явища.

На відміну від сценічного танцю, танцювальний флешмоб орієнтований на масову участь і взаємодію з глядачами.

Види танцювальних флешмобів

Залежно від мети та змісту розрізняють такі види танцювальних флешмобів:

Культурно-мистецькі флешмоби

Спрямовані на популяризацію танцювального мистецтва, сучасної або традиційної культури.

Освітні флешмоби

Проводяться у закладах освіти з метою розвитку творчих здібностей здобувачів освіти, формування командної роботи та позитивного мікроклімату.

Патріотичні флешмоби

Присвячені державним святкам, національним подіям, утвердженню української ідентичності.

Соціальні флешмоби

Мають на меті привернення уваги до важливих суспільних проблем.

Святкові флешмоби

Проводяться з нагоди пам'ятних дат, фестивалів, Дня вишиванки, Дня студента тощо.

Значення танцювального флешмобу

Соціальне значення

Танцювальний флешмоб сприяє розвитку соціальної взаємодії, формує відчуття спільності, руйнує бар'єри між людьми різного віку та соціального статусу.

Психологічне значення

Участь у флешмобі позитивно впливає на емоційний стан учасників, допомагає подолати стрес, підвищує самооцінку та впевненість у собі.

Фізичне значення

Танцювальні флешмоби є формою рухової активності, що сприяє покращенню фізичної підготовки, розвитку координації та витривалості.

Виховне та освітнє значення

У закладах освіти флешмоби виступають ефективним засобом виховання, розвитку творчості, формування відповідальності та дисципліни.

Танцювальний флешмоб у закладах вищої освіти

Танцювальні флешмоби в закладі вищої освіти є сучасною формою культурно-мистецької, виховної та соціально-комунікативної діяльності студентської молоді. Вони поєднують елементи хореографічного мистецтва, масової культури та креативної самоорганізації, що відповідає потребам і

цінностям молоді, сприяючи активній участі студентів у громадському житті закладу освіти.

Основне призначення танцювальних флешмобів у ЗВО полягає у створенні умов для самовираження, розвитку творчого потенціалу та формування позитивного психологічного клімату в студентському середовищі. Участь у флешмобах сприяє зняттю емоційної напруги, розвитку впевненості в собі, подоланню бар'єрів у спілкуванні та адаптації першокурсників до нового соціального середовища.

Танцювальні флешмоби активно використовуються в межах виховної роботи, студентського самоврядування, діяльності творчих колективів і культурних центрів ЗВО. Вони є ефективним інструментом організації масових заходів, таких як посвята в студенти, дні відкритих дверей, фестивалі, тематичні тижні, міжнародні та міжкультурні події, благодійні та соціальні акції. Завдяки відкритому формату флешмобу до участі можуть долучатися студенти різних спеціальностей і рівнів підготовки, що сприяє міждисциплінарній взаємодії та згуртованості академічної спільноти.

Значний потенціал танцювальні флешмоби мають у контексті формування громадянської позиції та соціальної відповідальності студентів. Тематичні флешмоби патріотичного, волонтерського, екологічного чи правозахисного спрямування є засобом привернення уваги до актуальних суспільних проблем, розвитку активної життєвої позиції та участі молоді в соціальних ініціативах. Вони сприяють формуванню цінностей демократичного суспільства, культури діалогу та взаємоповаги.

У освітньому процесі ЗВО танцювальні флешмоби можуть бути інтегровані в навчальні дисципліни мистецького, педагогічного, соціально-гуманітарного та фізкультурно-оздоровчого спрямування. Для студентів спеціальностей «Хореографія», «Музичне мистецтво», «Початкова освіта», «Дошкільна освіта», «Фізична культура» флешмоби є формою практичної підготовки, що сприяє набуттю професійних компетентностей у сфері

організації масових культурних заходів, сценічної діяльності та роботи з різними віковими групами.

Окрему увагу в закладі вищої освіти приділяють організаційно-методичним аспектам танцювальних флешмобів. Планування композиції, добір музичного матеріалу, розподіл ролей, репетиційний процес, інформаційний супровід і дотримання правил безпеки є важливими складниками успішної реалізації флешмобу. Значну роль відіграє студентська ініціатива та самостійність, що сприяє розвитку лідерських якостей, відповідальності та навичок командної роботи.

Танцювальні флешмоби в закладі вищої освіти виступають багатофункціональним засобом культурного, соціального та особистісного розвитку студентів, сприяють формуванню активної, творчої та соціально відповідальної молоді, а також підвищують привабливість і відкритість закладу освіти в сучасному освітньому просторі.

Танцювальний флешмоб у закладах загальної середньої освіти

У закладі загальної середньої освіти танцювальні флешмоби виступають ефективною формою реалізації компетентнісного підходу в навчально-виховному процесі. Вони сприяють активному залученню учнів до творчої діяльності, формуванню ключових і соціальних компетентностей, розвитку фізичної культури та естетичного смаку.

Танцювальні флешмоби можуть використовуватися як елемент освітнього процесу на уроках мистецтва, музичного мистецтва, хореографії, фізичної культури, а також у позакласній і виховній роботі. Вони є доречними під час проведення загальношкільних свят, тематичних тижнів, патріотичних, соціальних, благодійних та культурно-мистецьких заходів. Така форма діяльності сприяє інтеграції знань із різних навчальних предметів, зокрема мистецтва, історії, іноземних мов та фізичної культури.

Участь учнів у танцювальних флешмобах позитивно впливає на фізичний стан, розвиток витривалості, пластичності, координації рухів і

постави. Водночас флешмоби мають потужний психологічний і соціальний ефект: сприяють згуртуванню учнівського колективу, розвитку комунікативних умінь, подоланню сором'язливості та страху публічних виступів. Учні вчаться планувати спільну діяльність, працювати в команді, дотримуватися дисципліни та творчо самореалізовуватися.

Особливе значення мають флешмоби як засіб виховання громадянської позиції, національної свідомості та міжкультурного діалогу. Тематичні танцювальні флешмоби (патріотичні, екологічні, мовні, соціальні) сприяють формуванню активної життєвої позиції учнів, розвитку відповідальності та усвідомленню власної ролі в суспільстві.

Використання танцювальних флешмобів у закладі дошкільної освіти

Танцювальні флешмоби в закладі дошкільної освіти є інноваційною формою організації освітнього процесу, що поєднує рухову активність, музично-ритмічне виховання та ігрову діяльність. Вони відповідають природній потребі дітей дошкільного віку в русі, емоційному вираженні та спілкуванні, створюючи умови для гармонійного фізичного, психічного й соціального розвитку дитини.

Основною метою використання танцювальних флешмобів у дошкільному закладі є формування позитивного ставлення до рухової активності, розвиток координації рухів, почуття ритму, музичного слуху та загальної моторики. Танцювальні флешмоби сприяють збагаченню рухового досвіду дітей, навчанню орієнтації в просторі, узгодженню рухів із музичним супроводом, а також розвитку вміння наслідувати зразок і діяти за інструкцією педагога.

Флешмоби можуть інтегруватися в різні види діяльності дошкільників: ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки, музичні заняття, свята, розваги, тематичні тижні, дні здоров'я та спільні заходи з батьками. Вони мають яскраво виражений ігровий характер, що забезпечує високу мотивацію дітей

та активну участь кожного вихованця. Особливу увагу приділяють добору доступних, повторюваних рухів, чіткому ритму, короткій тривалості та позитивному емоційному супроводу.

Важливим аспектом є виховний потенціал танцювальних флешмобів, адже вони формують у дітей початкові навички колективної взаємодії, вчать діяти разом, дотримуватися правил, відчувати відповідальність за спільний результат, проявляти доброзичливість і взаємопідтримку. Участь у флешмобах сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку впевненості в собі та позитивної самооцінки.

Особливості організації танцювального флешмобу

Процес організації танцювального флешмобу складається з кількох послідовних етапів, кожен з яких має важливе значення для успішної реалізації події.

▪ *Визначення ідеї та мети* є початковим і ключовим етапом. На цьому кроці формулюється основний задум флешмобу: що саме організатори хочуть донести до учасників і глядачів — святковий настрій, соціальне повідомлення, популяризацію культури чи підтримку певної ініціативи. Чітко визначена мета допомагає спрямувати всі подальші дії та забезпечує змістову єдність заходу.

▪ *Розробка сценарію та хореографії* передбачає планування структури виступу: початок, розвиток і завершення флешмобу. На цьому етапі створюється хореографічна композиція з урахуванням кількості учасників, рівня їх підготовки та особливостей локації. Рухи мають бути зрозумілими, синхронними й такими, що легко запам'ятовуються.

▪ *Підбір музичного супроводу* відіграє важливу роль у створенні настрою та ритму виступу. Музика повинна відповідати ідеї флешмобу, бути емоційно виразною та мати чіткий ритм, який допоможе учасникам координувати рухи. Також враховується тривалість композиції та її сприйняття широкою аудиторією.

▪ *Проведення репетицій* забезпечує злагодженість і впевненість учасників. Під час репетицій відпрацьовується хореографія, синхронність рухів і взаємодія між учасниками. За можливості репетиції проводяться на локації майбутнього флешмобу або в умовах, наближених до реальних.

▪ *Забезпечення техніки безпеки* є обов'язковим етапом організації. Організатори повинні врахувати особливості місця проведення, кількість учасників, можливі перешкоди та фізичне навантаження. Учасників інструктують щодо безпечної поведінки, щоб уникнути травм і надзвичайних ситуацій.

▪ *Підбиття підсумків* завершує процес організації. На цьому етапі аналізується результат проведеного флешмобу, рівень досягнення поставленої мети та враження учасників і глядачів. Обговорення сильних і слабких сторін заходу допомагає вдосконалити організацію майбутніх флешмобів і підвищити їхню ефективність.

Успіх флешмобу залежить від чіткої координації, мотивації учасників та творчого підходу.

Танцювальний флешмоб у сучасному українському контексті

В Україні танцювальні флешмоби є важливим елементом культурного та патріотичного виховання. Вони активно використовуються для популяризації українських традицій, зокрема через поєднання сучасної хореографії з народними елементами.

Танцювальний флешмоб у сучасному українському контексті є не лише формою творчого самовираження, а й важливим соціокультурним явищем. В умовах активних суспільних трансформацій він набуває особливого змісту, стаючи способом консолідації громади, проявом національної ідентичності та формою ненасильницької комунікації. Через танець українці передають спільні емоції — від радості й гордості до підтримки та солідарності, перетворюючи публічний простір на майданчик єднання.

У сучасній Україні танцювальні флешмоби часто пов'язані з патріотичною тематикою, національними святами, пам'ятними датами або благодійними ініціативами. У хореографії та музичному супроводі нерідко використовуються елементи народного танцю, українські пісні чи їх сучасні обробки, що сприяє збереженню та популяризації культурної спадщини. Поєднання традиційних мотивів із сучасними стилями робить флешмоби зрозумілими та привабливими для молоді, водночас поглиблюючи інтерес до власної культури.

Важливою особливістю українських танцювальних флешмобів є їхня соціальна спрямованість. Вони можуть виконувати роль символічної підтримки, згуртовувати людей навколо спільних цінностей, а також слугувати інструментом позитивного впливу на суспільний настрій. Такі акції часто поширюються через соціальні мережі, набуваючи широкого розголосу та формуючи відчуття спільної участі навіть серед тих, хто не був присутній фізично.

Крім того, танцювальні флешмоби в Україні активно використовуються в освітньому та молодіжному середовищі — у школах, університетах, культурних центрах. Вони сприяють розвитку командної роботи, комунікативних навичок, відповідальності та творчого мислення. Участь у флешмобах допомагає молоді відчутти власну значущість і причетність до спільної справи.

Отже, танцювальний флешмоб у сучасному українському контексті виходить далеко за межі розваги. Він стає формою культурного діалогу, засобом зміцнення національної єдності та важливим інструментом соціальної взаємодії, що відображає динаміку, стійкість і творчий потенціал українського суспільства. Флешмоб є сучасною, універсальною формою соціокультурної та освітньої діяльності. Він поєднує мистецтво танцю, колективну взаємодію та емоційний вплив, сприяючи гармонійному розвитку особистості та зміцненню соціальних зв'язків.

Приклади танцювальних флешмобів для дітей різного віку

1. Дошкільний вік (3–4 роки)

Флешмоб «Веселі долоньки»

Мета: розвиток дрібної та загальної моторики, почуття ритму.

Музика: весела дитяча пісня.

Рухи: плескання в долоні, кроки на місці, підняття рук, легкі повороти.

Особливість: повторювані рухи, коротка тривалість (1–1,5 хв).

Флешмоб «Танцюють звірята»

Мета: розвиток уяви та координації.

Музика: інструментальна або з дитячими ефектами.

Рухи: імітаційні рухи (зайчик, ведмедик, пташка).

Форма: ігрова, з участю вихователя.

2. Дошкільний вік (5–6 років)

Флешмоб «Подорож країнами»

Мета: ознайомлення з культурним різноманіттям.

Музика: короткі фрагменти різних мелодій.

Рухи: прості кроки, повороти, рухи рук у парах.

Форма: колективна, з побудовами в коло.

Флешмоб «Ми маленькі артисти»

Мета: розвиток впевненості та артистичності.

Музика: сучасна дитяча.

Рухи: кроки вперед–назад, жести, фінальна поза.

Особливість: емоційне виконання.

3. Молодший шкільний вік (1–4 класи)

Флешмоб «Рухайся і вчись»

Мета: активізація пізнавальної діяльності.

Музика: ритмічна, середнього темпу.

Рухи: кроки з рахунком, жестове відтворення слів (алфавіт, числа).

Інтеграція: українська мова, математика.

Флешмоб «Дружба починається з танцю»

Мета: формування навичок співпраці.

Рухи: дзеркальні рухи в парах, рух по колу.

Форма: групова.

4. Середній шкільний вік (5–7 класи)

Флешмоб «Єдність у різноманітті»

Мета: виховання толерантності.

Музика: мікс сучасних стилів.

Рухи: елементи сучасного танцю, синхронні комбінації.

Форма: масова.

Флешмоб «Танець настрою»

Мета: емоційне самовираження.

Рухи: імпровізаційні рухи з чітким фіналом.

Особливість: можливість індивідуального стилю.

5. Старший шкільний вік (8–11 класи)

Флешмоб «Ми — Європа»

Мета: формування громадянської та культурної свідомості.

Музика: європейський музичний мікс.

Рухи: стилізовані рухи різних танцювальних напрямів.

Форма: з побудовами та зміною формацій.

Флешмоб «Свобода руху»

Мета: самовираження та згуртованість.

Музика: сучасна популярна.

Рухи: поєднання синхронності та імпровізації.

Форма: сценічна та вулична.

6. Змішані вікові групи

Флешмоб «Танцюємо разом»

Мета: взаємодія різних вікових груп.

Рухи: прості рухи для молодших + ускладнені для старших.

Форма: спільний фінал.

Флешмоб «Свято руху»

Мета: створення святкової атмосфери.

Музика: універсальна, з чітким ритмом.

Рухи: доступні всім, повторювані.

Приклади танцювальних флешмобів для студентів закладу вищої освіти

1. Флешмоб «Посвята в студенти»

Мета: адаптація першокурсників, формування студентської спільноти.

Учасники: студенти 1–4 курсів, куратори.

Локація: внутрішній двір, хол, актова зала.

Музика: сучасний популярний мікс.

Характер рухів: прості синхронні кроки, жести єдності, фінальна спільна фігура (логотип ЗВО).

Особливість: до танцю поступово долучаються першокурсники.

2. Флешмоб «Студентство об'єднує»

Мета: розвиток командної роботи та міжфакультетської взаємодії.

Учасники: представники різних факультетів.

Музика: єдиний ритмічний трек із зміною стилів.

Рухи: кожна група виконує свій короткий танцювальний фрагмент, у фіналі — спільна комбінація.

Форма: масовий флешмоб.

3. Флешмоб «Ми — Європа»

Мета: популяризація європейських цінностей, міжкультурного діалогу.

Подія: День європейських мов, міжнародний тиждень.

Музика: мікс європейських композицій.

Рухи: стилізовані елементи різних танцювальних культур.

Реквізит: прапорці, таблички з назвами мов.

4. Патріотичний флешмоб «Україна рухається»

Мета: формування національної свідомості та єдності.

Подія: державні свята, пам'ятні дати.

Музика: сучасні українські композиції.

Рухи: поєднання сучасного танцю з символічними жестами.

Фінал: утворення символу України або тризуба.

5. Соціальний флешмоб «Рух заради життя»

Мета: популяризація здорового способу життя.

Подія: День здоров'я, спортивний тиждень.

Музика: динамічна, спортивна.

Рухи: елементи аеробіки, фітнесу, хіп-хопу.

Особливість: відкритий формат для всіх охочих.

6. Благодійний флешмоб «Танцюємо з добром»

Мета: підтримка благодійних ініціатив.

Подія: волонтерські акції.

Музика: емоційна сучасна.

Рухи: прості, доступні, з акцентом на емоційність.

Додатково: збір коштів або інформаційна кампанія.

7. Флешмоб «День факультету»

Мета: формування корпоративної культури.

Учасники: студенти одного факультету.

Музика: обрана факультетом.

Рухи: унікальна танцювальна комбінація з фірмовими жестами.

Фінал: спільне фото або відео.

8. Флешмоб «Креативний простір»

Мета: самовираження та розвиток творчості.

Форма: імпровізаційна.

Музика: сучасна або електронна.

Рухи: поєднання імпровізації та синхронності.

Особливість: відкрита участь без попередніх репетицій.

9. Міжнародний флешмоб «Танцюємо без кордонів»

Мета: інтеграція іноземних студентів.

Подія: міжнародні дні, фестивалі культур.

Музика: різних народів світу.

Рухи: прості рухи з елементами національних танців.

Форма: міжкультурний діалог через танець.

10. Онлайн-флешмоб «Студентський рух»

Мета: залучення студентів у дистанційному форматі.

Форма: відеофлешмоб.

Рухи: коротка спільна комбінація.

Результат: змонтований спільний ролик.

Композиційний план танцювального флешмобу «Єдність у русі»

1. Загальна інформація

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти (1–4 курс, магістри)

Форма проведення: танцювальний флешмоб

Тривалість: 4–5 хвилин

Місце проведення: хол ЗВО / подвір'я інституту / спортивна зала

Кількість учасників: від 20 осіб і більше

Організатори: студентське самоврядування за підтримки куратора / викладача

2. Мета флешмобу

- згуртування студентської спільноти;
- створення позитивного емоційного настрою;
- популяризація активного способу життя;
- формування корпоративної культури ЗВО.

3. Музичний супровід (варіанти)

- сучасний український трек з чітким ритмом;
- попури з 2–3 популярних композицій;
- інструментальний трек із поступовим наростанням темпу.

(Тривалість музики — 3–4 хвилини.)

4. Оформлення та атрибутика

- футболки або аксесуари з символікою ЗВО;
- стрічки у кольорах прапора України;

- фінальний банер або плакат зі слоганом.

5. Хід флешмобу

I. Початок (ефект несподіванки) – 30 секунд

У холі або на подвір'ї студенти перебувають у звичайному режимі (ходять, спілкуються, сидять).

Лунає тиха музика або ритмічний звук.

1–2 студенти починають виконувати прості рухи:

- ритмічні кроки;
- хлопки в долоні;
- рухи плечима.

Інші студенти поступово приєднуються.

II. Основна частина (синхронний танець) – 3 хвилини

Усі учасники формують умовні ряди або півколо.

Танцювальні елементи (приклад):

- крок вправо – крок вліво + хлопок (8 рахунків).
- поворот корпусу + рухи руками (8 рахунків).
- простий рух ногами з підскоком (8 рахунків).

Вільні рухи під приспів (емоційна імпровізація).

У приспіві всі виконують однаковий ключовий рух (підняття рук угору, жест єдності, плескання над головою).

III. Фінальна частина – 1 хвилина

Учасники:

- утворюють коло або форму логотипа ЗВО;
- піднімають руки вгору;
- вигукують слоган, наприклад: «Разом — ми сила!» або «Наш інститут — наша команда!»

Музика різко зупиняється.

Учасники аплодують один одному.

6. Завершення флешмобу

- коротка подяка організатора від куратора або представника студентської ради;
- спільне фото або відео;

7. Техніка безпеки

- зручний одяг та взуття;
- достатній простір для руху;
- попередній інструктаж учасників;

8. Примітки для викладача / керівника

- участь студентів добровільна;
- рухи повинні бути простими й доступними;
- важливо підтримувати позитивну атмосферу;
- заохочувати ініціативність студентів.

9. Очікуваний результат

- ❖ підвищення студентської активності;
- ❖ позитивний емоційний відгук;
- ❖ зміцнення корпоративної культури;
- ❖ формування відчуття єдності та взаємопідтримки.

Сценарний план танцювального флешмобу

«Pulse of Unity / Пульс єдності»

1. Загальна характеристика

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти (студенти з танцювальним досвідом)

Тривалість: 5–6 хвилин

Кількість учасників: 25–50 осіб

Місце проведення: подвір'я ЗВО, просторий хол, сцена

Стиль: contemporary + hip-hop + jazz-funk

Формат: динамічний флешмоб із чіткою хореографією

2. Мета флешмобу

- демонстрація творчого потенціалу студентської молоді;

- розвиток координації, пластики та ритмічного мислення;
- формування іміджу активного, сучасного ЗВО;
- згуртування студентів через складну командну взаємодію.

3. Музичний супровід

Формат: мікс із 3 треків

1. Повільний інструментальний вступ (20–30 с)
2. Основний трек із чітким бітом (2,5–3 хв)
3. Потужний фінальний дроп (1,5–2 хв)

(Рекомендується сучасна українська або світова електронна музика.)

4. Побудова та простір

- стартова форма: «розкиданий натовп»;
- основні формації:
- V-подібна форма;
- шаховий порядок;
- діагоналі;
- коло з центром;
- часта зміна формацій під музичні акценти.

5. Хід флешмобу

I. Інтро – «Пробудження» (30–40 с)

Музика — мінімалістична.

Учасники стоять хаотично.

Рухи виконуються асинхронно:

- ізоляції голови та плечей;
- хвилі корпусом;
- повільні повороти;
- контракшн–реліз (contemporary).

Кожен танцюрист рухається індивідуально.

II. Основна частина – «Пульс» (2,5–3 хв)

Різкий вхід біта.

Хореографічні елементи:

- hip-hop grooves;
- різкі акценти корпусом (hits);
- ковзання (slides);
- швидкі зміни рівнів (стоячи — напівприсід);
- синхронні повороти з фіксацією.

Група:

- ✓ переходить у V-подібну формацію;
- ✓ працює хвилями (канон);
- ✓ ділиться на 2 підгрупи з дзеркальними рухами.

III. Кульмінація – «Єдність» (1,5–2 хв)

Музика — емоційна, потужний дроп.

Усі учасники:

- переходять у максимальну синхронність;
- виконують складні комбінації з поворотами на 360°;
- використовують jump-елементи;
- виконують швидкі перебіжки між формаціями.

Ключовий рух — одночасне підняття рук і фіксація пози.

IV. Фінал – «Сила команди» (30–40 с)

Музика сповільнюється.

Учасники:

- формують щільне коло;
- виконують повільну хвилю руками від центру;
- роблять фінальний різкий рух на останній біт.

Фіксація пози 3 секунди.

Тиша.

Оплески.

б. Костюми та візуальний стиль

- чорна база одягу + яскравий акцент (стрічки, рукави);
- однакове взуття (кросівки);
- світлові акценти або браслети (за можливості).

7. План репетицій

1 заняття — вивчення базових рухів.

2 заняття — формування синхронності.

3 заняття — робота з формаціями.

4 заняття — повна прогонка.

5 заняття — генеральна репетиція.

8. Роль викладача / хореографа постановки та корекція техніки:

- контроль безпеки;
- робота з ритмом і синхронністю;
- мотивація та психологічна підтримка.

9. Техніка безпеки

- ✓ обов'язкова розминка;
- ✓ заборона небезпечних підтримок;
- ✓ достатній простір між учасниками;
- ✓ контроль стану здоров'я.

10. Очікуваний результат

- ❖ високий рівень залученості студентів;
- ❖ яскравий показовий виступ;
- ❖ позитивний резонанс у медіапросторі;
- ❖ підвищення престижу ЗВО.

Опис танцювальних елементів флешмобу

«Pulse of Unity/Пульс єдності»

1. Ізоляції (Isolations)

Опис: контрольовані рухи окремих частин тіла без залучення інших.

Виконання:

- повільні нахили та оберти голови;
- підйоми та опускання плечей;
- ізольовані рухи грудної клітки вперед–назад та в сторони.

Значення:

Розвивають координацію, тілесну усвідомленість, пластичність.

2. *Хвиля корпусом (Body Wave)*

Опис: послідовний рух тіла з передачею імпульсу.

Виконання:

- хвиля починається з голови або грудної клітки;
- проходить через корпус;
- завершується в тазу або ногах.

Значення:

Створює плавність рухів, підкреслює музичні переходи.

3. *Контракшин – реліз (Contraction – Release)*

Опис: базовий елемент contemporary dance.

Виконання:

- contraction — округлення корпусу з напругою м'язів;
- release — розкриття грудної клітки та випрямлення спини.

Значення:

Передає емоційний стан, додає глибини руху.

4. *Груви (Grooves)*

Опис: ритмічні рухи, що повторюються та «тримають» біт.

Виконання:

- пружні кроки з перенесенням ваги;
- м'які присідання;
- ритмічні рухи плечима та тазом.

Значення:

Формують відчуття ритму та музикальність.

5. *Хіми (Hits / Accents)*

Опис: різкі, короткі рухи на акцент музики.

Виконання:

- швидке напруження м'язів корпусу;
- фіксація пози на 1 рахунок;
- чітке повернення у вихідне положення.

Значення:

Додають енергії та динаміки, підсилюють драматургію.

6. Слайди (*Slides / Glides*)

Опис: ковзні переміщення по підлозі.

Виконання:

- перенесення ваги на опорну ногу;
- плавне ковзання іншої ноги;
- корпус злегка нахилений.

Значення:

Створюють ефект легкості та безперервного руху.

7. Повороти на 360° (*Turns*)

Опис: повні оберти навколо власної осі.

Виконання:

- поштовх опорною ногою;
- контроль корпусу;
- фіксація погляду (*spotting*).

Значення:

Розвивають баланс і технічну підготовку.

8. Зміна рівнів (*Levels*)

Опис: перехід між різними положеннями тіла.

Виконання:

- стоячи → напівприсід → низька позиція;
- повернення у високу позицію через поштовх ногами.

Значення:

Збагачують композицію та роблять танець об'ємним.

9. Липр-елементи

Опис: стрибки з акцентом на музику.

Виконання:

- поштовх двома ногами;
- м'яке приземлення;

- контроль колін і стоп.

Значення:

Підсилюють кульмінацію, додають драйву.

10. Канон (Canon)

Опис: поетапне повторення руху групами.

Виконання:

- перша група починає рух;
- наступні повторюють із затримкою 1–2 рахунки.

Значення:

Створює візуальний ефект «хвилі».

11. Дзеркальна композиція

Опис: симетричне виконання рухів двома групами.

Виконання:

- одна група виконує рух праворуч;
- інша — дзеркально ліворуч.

Значення:

Підкреслює ідею єдності та взаємодії.

12. Фінальна фіксація (Freeze)

Опис: чітка зупинка руху.

Виконання:

- різкий рух на фінальний біт;
- повна зупинка на 2–3 секунди;
- зоровий контакт із глядачем.

Значення:

Створює сильне емоційне завершення.

Методична примітка

Перед вивченням складних елементів обов'язково проводити:

розминку;

вправи на баланс і координацію;

коротку технічну підготовку.

Композиційний план танцювального флешмобу до дня вишиванки

«Код нації»

1. Загальна характеристика

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти

Тривалість: 5–6 хвилин

Кількість учасників: 30–60 осіб

Місце проведення: подвір'я ЗВО / площа перед центральним входом

Стиль: folk–contemporary + modern + elements of hip-hop

Дрес-код: вишиванки або сучасний одяг з елементами вишивки

2. Ідея флешмобу

Вишиванка як код української нації, що поєднує традицію і сучасність.

Через рух показується:

- ❖ зв'язок поколінь;
- ❖ сила спільноти;
- ❖ жива українська культура.

3. Мета:

- популяризація української культури серед студентської молоді;
- формування національної ідентичності;
- розвиток творчого самовираження;
- згуртування студентської спільноти.

4. Музичний супровід (рекомендований формат)

Музичний мікс (5–6 хв):

Інтро (30–40 с)

– автентичний український спів / сопілка / трембіта (інструментал)

2. Основна частина (3 хв)

– сучасний трек з фольклорними мотивами
(електроніка + народний ритм)

3. Фінал (1,5–2 хв)

– емоційний підйом, потужний приспів, хоровий ефект

5. Просторові побудови

- початок: розкидані групи;
- основні формації:
- коло (символ єдності);
- орнамент (хрест, ромб);
- лінії та діагоналі;
- фінал: велике спільне коло.

6. Хід флешмобу

I. Інтро – «Пам'ять» (30–40 с)

Музика — автентична, повільна.

Учасники стоять нерухомо або виконують повільні індивідуальні рухи:

- нахили голови;
- м'які рухи рук;
- повільні кроки.

Атмосфера зосередженості та глибини.

II. Основна частина – «Жива традиція» (3 хв)

Поступовий вхід ритму.

Усі учасники переходять до синхронної хореографії:

- ❖ сучасна пластика;
- ❖ стилізовані елементи народного танцю;
- ❖ чітка робота рук і корпусу.

Формації змінюються під музичні акценти.

III. Кульмінація – «Код нації» (1,5 хв)

Музика — потужний приспів.

Максимальна синхронність:

- швидкі перебудови;
- сильні акценти;
- масові рухи рук угору.

IV. Фінал – «Єдність» (30–40 с)

Учасники формують велике коло.

На останній акорд:

- руки на серце → вгору;
- фіксація пози 3 секунди.

Опис танцювальних елементів флешмобу до дня вишиванки

«Код нації»

1. Стилізований крок (Folk Step)

Опис: сучасна інтерпретація народного кроку.

Виконання:

- крок уперед → приставка;
- легкий підскок;
- м'яка робота колін.

Значення:

Зв'язок з традиційним танцем.

2. Орнаментальні рухи рук

Опис: рухи, що імітують вишивальні візерунки.

Виконання:

- колові рухи руками;
- перехрещення на рівні грудей;
- розкриття рук у сторони.

Значення:

Символ вишитого орнаменту.

3. Хвиля руками (Arm Wave)

Опис: передача імпульсу через руки.

Виконання:

- від плеча → ліктя → кисті;
- плавно, без різких рухів.

Значення:

Плавність і спадковість традицій.

4. Контрактин – реліз

Опис: напруга → розкриття.

Виконання:

- contraction — округлення корпусу;
- release — підйом грудної клітки.

Значення:

Емоційна глибина, внутрішня сила.

5. *Топтання (Stamp)*

Опис: ритмічні удари стопами.

Виконання:

- удар стопою;
- фіксація корпусу;
- поєднання з рухом рук.

Значення:

Зв'язок із землею, корінням.

6. *Коло (Circle Movement)*

Опис: рух у колі або оберт навколо центру.

Виконання:

- синхронний рух за годинниковою стрілкою;
- зоровий контакт між учасниками.

Значення:

Єдність і спільність.

7. *Акцентні хіти*

Опис: різкі рухи на сильну долю.

Виконання:

- коротке напруження м'язів;
- чітка фіксація пози.

Значення:

Сила та характер української культури.

8. *Фінальна фіксація (Freeze)*

Опис: зупинка руху на кульмінації.

Виконання:

- руки вгору або на серце;
- повна нерухомість 2–3 секунди.

Значення:

Емоційне завершення.

8. Костюми та візуальні акценти

- ❖ вишиванки або вишиті елементи;
- ❖ джинси / чорні штани;
- ❖ однакові кольорові акценти;
- ❖ за бажанням — стрічки, пояси.

9. Очікуваний результат

- високий емоційний відгук;
- залучення студентів до національних традицій;
- формування позитивного іміджу ЗВО;
- сильний візуальний і культурний ефект.

10. Методична примітка

Рекомендується:

- 4–5 репетицій;
- окрема робота з руками та корпусом;
- пояснення символіки рухів студентам.

Опис хореографії танцювальної композиції

«Код нації» по рахунках (8-counts)

I. Інтро — «Пам'ять» (2 × 8 рахунків)

Повільна автентична музика

8-count 1

- 1 – повільний вдих, підйом голови
- 2 – поворот голови праворуч
- 3 – поворот голови ліворуч
- 4 – нахил голови вперед

- 5 – м'який підйом плечей
- 6 – опускання плечей
- 7 – легкий крок правою ногою вперед
- 8 – пауза

8-count 2

- 1 – хвиля руками від плечей до кистей
- 2 – руки схрещуються на грудях
- 3 – розкриття рук у сторони
- 4 – м'який поворот корпусу праворуч
- 5 – поворот корпусу ліворуч
- 6 – крок назад правою ногою
- 7 – погляд у центр
- 8 – фіксація

II. Перехід — «Пробудження» (2 × 8 рахунків)

Поява ритму

8-count 3

- 1 – крок праворуч
- 2 – приставка лівої
- 3 – легкий підскок
- 4 – фіксація
- 5 – крок ліворуч
- 6 – приставка правої
- 7 – легкий підскок
- 8 – фіксація

8-count 4

- 1 – круг руками вперед
- 2 – круг руками назад
- 3 – contraction (округлення корпусу)
- 4 – release (розкриття)
- 5 – крок правою вперед

6 – акцент плечима

7 – акцент плечима

8 – пауза

III. Основна частина — «Жива традиція» (4 × 8 рахунків)

Сучасний фольклорний біт

8-count 5

1 – топтання правою ногою

2 – топтання лівою

3 – крок правою вперед

4 – хлопок

5 – крок лівою вперед

6 – хлопок

7 – поворот на 180°

8 – фіксація

8-count 6

1 – arm wave правою

2 – arm wave лівою

3 – обидві руки вгору

4 – різкий хіт

5 – крок назад правою

6 – крок назад лівою

7 – плечовий акцент

8-count 7

1 – крок праворуч

2 – приставка

3 – присід

4 – підйом

5 – крок ліворуч

6 – приставка

7 – присід

8 – підйом

8-count 8

1 – перехрещення рук

2 – розкриття рук

3 – поворот праворуч

4 – фіксація

5 – поворот ліворуч

6 – фіксація

7 – крок у діагональ

8 – пауза

IV. Кульмінація — «Код нації» (4 × 8 рахунків)

Потужний приспів

8-count 9

1 – стрибок з підняттям рук

2 – приземлення

3 – хіт корпусом

4 – хіт корпусом

5 – біг на місці

6 – біг на місці

7 – різка зупинка

8 – фіксація

8-count 10

1 – поворот 360°

2 – фіксація

3 – крок вперед

4 – хіт

5 – крок вперед

6 – хіт

7 – руки вгору

8 – плескання

8-count 11

- 1 – канон: група А — крок уперед
- 2 – група В — крок уперед
- 3 – група А — arm wave
- 4 – група В — arm wave
- 5 – всі — топання
- 6 – всі — топання
- 7 – всі — різкий хіт
- 8 – фіксація

8-count 12

- 1 – рух у колі
 - 2 – рух у колі
 - 3 – рух у колі
 - 4 – рух у колі
 - 5 – руки на серце
 - 6 – підняття рук угору
 - 7 – погляд у небо
 - 8 – пауза
- V. Фінал — «Єдність» (2 × 8 рахунків)

8-count 13

- 1 – повільний крок до центру
- 2 – приставка
- 3 – хвиля руками
- 4 – хвиля руками
- 5 – руки на серці
- 6 – глибокий вдих
- 7 – підняття рук
- 8 – фіксація

8-count 14

- 1 – крок назад

- 2 – крок назад
- 3 – коло руками
- 4 – коло руками
- 5 – різкий фінальний хіт
- 6 – повна зупинка
- 7 – утримання пози
- 8 – кінець

Методичні поради

- працювати блоками по 2–4 вісімки;
- окремо відпрацьовувати руки та корпус;
- пояснювати студентам символіку рухів;
- фінал тримати мінімум 3 секунди для фото/відео.

Танцювальний флешмоб «Європа говорить мовою танцю»

Мета флешмобу

- популяризація європейських мов і культур;
- формування толерантності, поваги до мовного різноманіття;
- розвиток творчості та командної взаємодії;
- створення святкової, об'єднавчої атмосфери.

Учасники

20–50 осіб (учні, студенти, педагоги). Можливе поступове приєднання учасників під час флешмобу.

Локація

Актова зала, шкільне подвір'я, площа, хол закладу освіти.

Музичне оформлення

Мікс сучасної європейської музики або спеціально змонтований трек із фрагментів:

- французької,
- іспанської,
- італійської,

- німецької,
- польської,
- української пісень.

(Тривалість: 3–4 хв)

Структура флешмобу

1. Вступ (20–30 с)

- На майданчику 3–4 учасники.
- Під спокійну музику вони по черзі промовляють слова «Привіт» різними мовами Європи (Hello, Bonjour, Hola, Ciao, Guten Tag, Dzień dobry, Привіт).

- Кожне слово супроводжується простим жестом.

2. Основна частина (2–2,5 хв)

Блок 1. Європейські ритми

- Під кожен музичний фрагмент:
 - Франція — плавні, елегантні рухи рук;
 - Іспанія — чіткі кроки, ритмічні плескання;
 - Італія — легкі стрибки, відкриті жести;
 - Німеччина — чіткі, синхронні рухи;
 - Польща — кругові побудови, кроки в парах.
- До танцю поступово приєднуються нові учасники.

Блок 2. Єдність

- Усі учасники виконують спільну нескладну комбінацію.
- Рухи символізують:
 - слухання,
 - спілкування,
 - дружбу,
 - єдність.

3. Фінал (30–40 с)

- Звучить українська сучасна мелодія.
- Учасники утворюють коло або форму серця/карти Європи.

- Одночасно промовляють: **«Мови єднають Європу!»**
- Підняття карток із назвами мов або прапорцями країн.

Костюми та реквізит

- Біла футболка + джинси/чорні штани;
- Стрічки або аксесуари кольорів прапорів європейських країн;
- Таблички зі словами різними мовами;
- Прапор Європейського Союзу (за бажанням).

Методичні поради

- Рухи мають бути простими та доступними;
- Репетиції: 2–3 заняття по 30–40 хв;
- Флешмоб можна зняти на відео та поширити в соцмережах закладу.

Сценарний план та опис рухів танцювального флешмобу «Європа говорить мовою танцю»

Композиція побудована за принципом поступового розгортання дії: від індивідуального жесту спілкування — до колективного танцю єдності. Музичний супровід поєднує фрагменти сучасної європейської музики різних країн, що символізує мовне та культурне різноманіття Європи. Кожен музичний фрагмент має власний руховий характер, але всі частини об'єднані спільною ритмікою та фінальною синхронною комбінацією.

Композиція має чітку тричастинну структуру: вступ, основну частину та фінал. Танцювальні побудови змінюються від розрізненого розташування учасників до спільної фігури, що підкреслює ідею взаєморозуміння, діалогу та єдності європейських народів.

1. Вступна частина (спілкування)

Темп: повільний – середній

- Крок на місці з м'яким перенесенням ваги тіла.
- Плавні рухи рук від грудей назовні (жест «говорю»).
- Повороти голови вправо–вліво (жест «слухаю»).
- Підняття руки з відкритою долонею (жест привітання).

- Легкий нахил корпусу вперед як знак уваги.

2. Основна частина

Французький характер (плавність)

- Крок убік з напівповоротом корпусу.
- Кругові рухи кистями рук.
- Плавне підняття рук угору та опускання через сторони.
- М'які хвилеподібні рухи корпусу.

Іспанський характер (ритмічність)

- Чіткі кроки вперед–назад.
- Плескання в долоні над головою та на рівні грудей.
- Акцентовані повороти плечей.
- Підбивання носком ноги вбік.

Італійський характер (емоційність)

- Кроки з легкими підскоками.
- Рухи рук з широко відкритими жестами.
- Оберти навколо себе на півоберта.
- Жести «обіймів» (руки розкриті в сторони).

Німецький характер (чіткість)

- Маршові кроки на місці.
- Синхронні рухи рук уперед–назад.
- Різкі зупинки (паузи).
- Чіткі повороти корпусу на 90°.

Польський характер (колективність)

- Кроки в колі за годинниковою стрілкою.
- Легкі підстрибування на кожен другий рахунок.
- Рухи рук у парі або групі.
- Зміна напрямку руху кола.

3. Об'єднувальна частина (єдність)

- Синхронні кроки вправо–вліво.
- Рухи рук від серця до центру кола.

- Повороти обличчям до сусідів.
- Легкі нахили корпусу один до одного.
- Підняття рук угору як символ єднання.

4. Фінал

Темп: середній – піднесений

- Усі учасники виконують однакову комбінацію:
 - крок уперед — руки вгору;
 - крок назад — руки до грудей;
 - поворот на місці;
 - спільний жест відкритих долонь.
- Формування фігури (коло, серце або карта Європи).
- Завершальна поза з піднятими руками.

Характер виконання

Рухи мають бути чіткими, емоційними, але доступними для масового виконання. Основний акцент — не на складній техніці, а на синхронності, взаємодії та передачі ідеї мовного та культурного розмаїття.

Методичні рекомендації щодо організації танцювальних флешмобів в закладах освіти

Танцювальні флешмоби в закладі вищої освіти є сучасною, ефективною та багатофункціональною формою організації студентського життя, яка поєднує виховний, культурно-мистецький, соціальний і комунікативний потенціал. Вони сприяють активному залученню студентів до позанавчальної діяльності, формуванню позитивного психологічного клімату в академічних групах і студентських колективах, а також розвитку творчої ініціативи та лідерських якостей молоді.

Участь у танцювальних флешмобах позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан студентів, знижує рівень стресу, пов'язаного з навчальним навантаженням, сприяє самовираженню та підвищенню самооцінки. Флешмоби створюють умови для неформального спілкування,

налагодження міжособистісних зв'язків між студентами різних курсів і спеціальностей, що особливо важливо в процесі адаптації першокурсників до навчання в ЗВО.

Танцювальні флешмоби мають значний виховний потенціал, оскільки можуть бути спрямовані на формування громадянської позиції, національної свідомості, міжкультурної толерантності та соціальної відповідальності. Тематичні флешмоби стають ефективним засобом популяризації суспільно важливих цінностей, розвитку активної участі студентів у громадському та культурному житті закладу освіти й суспільства загалом.

Важливою особливістю танцювальних флешмобів є їх доступність і гнучкість: вони не потребують складного матеріального забезпечення, можуть бути реалізовані в різних просторах і форматах (офлайн, онлайн, змішаному), а також легко адаптуються до кількості учасників, рівня підготовки та тематичного спрямування заходу. Це робить флешмоби універсальним інструментом виховної роботи в закладі вищої освіти.

Рекомендації для кураторів академічних груп

- 1. Використовувати флешмоби як інструмент адаптації першокурсників**, залучаючи студентів до спільної творчої діяльності вже на початку навчального року.
- 2. Заохочувати добровільну участь студентів**, створюючи атмосферу підтримки та прийняття, уникаючи примусу й надмірного контролю.
- 3. Сприяти розвитку лідерських якостей**, делегуючи студентам частину організаційних обов'язків (підготовка рухів, репетицій, інформаційного супроводу).
- 4. Враховувати індивідуальні та фізичні можливості студентів**, пропонуючи альтернативні ролі (координація, відеозйомка, музичний супровід, дизайн).

5. **Інтегрувати флешмоби у виховну роботу групи**, поєднуючи їх з тематичними бесідами, круглими столами, кураторськими годинами.

6. **Підтримувати міжгрупову взаємодію**, ініціюючи спільні флешмоби між кількома академічними групами або курсами.

7. **Дотримуватися принципів безпеки**, контролюючи умови проведення заходу та відповідність рухів фізичним можливостям учасників.

Рекомендації для органів студентського самоврядування

1. **Розглядати танцювальні флешмоби як форму студентської ініціативи**, що сприяє розвитку активної громадянської позиції та самореалізації молоді.

2. **Створювати творчі ініціативні групи або комітети**, відповідальні за розробку і реалізацію флешмобів у межах університетських заходів.

3. **Залучати студентів різних факультетів і курсів**, сприяючи міждисциплінарній та міжкультурній взаємодії.

4. **Використовувати флешмоби для соціальних і благодійних проєктів**, поєднуючи танцювальну діяльність із волонтерством та громадськими ініціативами.

5. **Активно застосовувати цифрові технології**, організовуючи онлайн- та гібридні флешмоби, поширюючи відеоматеріали в соціальних мережах ЗВО.

6. **Підтримувати креативність і самобутність студентів**, заохочуючи використання різних танцювальних стилів і форм імпровізації.

7. **Налагоджувати співпрацю з адміністрацією ЗВО**, кафедрами та творчими колективами для забезпечення якісної організації заходів.

Рекомендації для керівника-хореографа

Керівник-хореограф відіграє ключову роль у створенні та реалізації танцювального флешмобу, адже саме він відповідає за художню цілісність композиції, доступність рухового матеріалу та ефективність колективної взаємодії учасників. Професійна діяльність хореографа в цьому форматі потребує поєднання творчого підходу, педагогічної майстерності та організаційних навичок.

1. Планування та концепція

Керівнику-хореографу доцільно починати роботу з чіткого визначення мети флешмобу, його тематики та цільової аудиторії. Важливо враховувати вік, фізичну підготовку та мотивацію учасників, а також формат заходу (святковий, соціальний, патріотичний, освітній). Концепція флешмобу має бути зрозумілою, актуальною та емоційно привабливою для виконавців і глядачів.

2. Добір рухового матеріалу

Рухи повинні бути простими, логічними та доступними для швидкого засвоєння. Хореографу рекомендовано використовувати базові танцювальні кроки, елементи сучасного танцю, стилізовані народні рухи, жести та ритмічні акценти. Особливу увагу слід приділяти повторюваності комбінацій, чіткому рахунку та синхронності виконання, що є ключовими для масового формату флешмобу.

3. Робота з музичним супроводом

Музичний матеріал має відповідати темі флешмобу, віковим особливостям учасників і загальній атмосфері заходу. Керівнику-хореографу варто добирати композиції з чіткою ритмічною структурою та зрозумілим музичним акцентуванням. За потреби доцільно створювати музичні мікси, що забезпечують логічний розвиток композиції та динамічні переходи між частинами.

4. Організація репетиційного процесу

Репетиції повинні бути чітко структурованими, короткими за тривалістю та ефективними за змістом. Хореографу рекомендовано поєднувати демонстрацію рухів із поясненням їхнього змісту та емоційного наповнення. Важливо створювати доброзичливу атмосферу, заохочувати учасників до активної участі та підтримувати позитивну мотивацію.

5. Формування колективної взаємодії

Керівник-хореограф має сприяти розвитку відчуття команди та взаємопідтримки між учасниками. Доцільно використовувати парні та групові вправи, дзеркальні рухи, колові побудови, що допомагають досягти єдності та синхронності. Важливо враховувати різний рівень підготовки виконавців і надавати можливість кожному відчувати свою значущість у спільному результаті.

6. Просторові рішення та побудови

При створенні композиції хореографу необхідно враховувати особливості локації (сцена, подвір'я, хол, вуличний простір). Побудови мають бути простими, чіткими та безпечними для виконання. Рекомендується використовувати кола, лінії, діагоналі, формації з поступовим приєднанням учасників, що підсилює ефект несподіваності та масовості флешмобу.

7. Безпека та здоров'язбереження

Одним із пріоритетних завдань керівника-хореографа є забезпечення безпечних умов для учасників. Рухи не повинні містити різких стрибків, складних підтримок або небезпечних елементів. Перед виконанням доцільно проводити розминку, звертати увагу на самопочуття учасників і враховувати обмеження за станом здоров'я.

8. Емоційна та художня виразність

Хореографу важливо формувати в учасників уміння передавати настрій і ідею флешмобу через рух, міміку та жести. Навіть прості рухи набувають виразності за умови емоційного виконання. Доцільно пояснювати учасникам символіку рухів і їхній зміст, що підвищує художню цінність композиції.

9. Взаємодія з організаторами

Керівник-хореограф повинен тісно співпрацювати з кураторами, органами студентського самоврядування, адміністрацією та технічними службами. Це сприяє узгодженню часу, місця, технічного забезпечення, а також інформаційного супроводу флешмобу.

10. Аналіз та рефлексія

Після проведення флешмобу хореографу рекомендовано здійснити аналіз результатів: рівень участі, синхронність, емоційний відгук учасників і глядачів. Обговорення з учасниками допомагає визначити успішні моменти та напрями для вдосконалення майбутніх проєктів.

Керівник-хореограф у форматі танцювального флешмобу виступає не лише як постановник рухів, а й як педагог, організатор і натхненник. Його професійна майстерність забезпечує успішну реалізацію флешмобу як ефективної форми творчої, виховної та соціальної діяльності.

Спільні рекомендації

- Планувати флешмоби заздалегідь і включати їх до річного плану виховної роботи.
- Забезпечувати інформаційну підтримку заходів через офіційні ресурси ЗВО.
- Аналізувати результати проведення флешмобів (зворотний зв'язок, участь, емоційний відгук).
- Використовувати флешмоби як засіб формування позитивного іміджу закладу вищої освіти.

Системне та методично обґрунтоване використання танцювальних флешмобів у закладі вищої освіти сприяє розвитку активної, творчої та соціально відповідальної студентської спільноти, підвищує ефективність виховної роботи та збагачує культурне життя ЗВО.

Тестові запитання

1. Коли виникло поняття «флешмоб»?

- А) У 1980-х роках
- Б) У 1990-х роках
- В) На початку 2000-х років
- Г) У 2010-х роках

2. Що стало передумовою появи флешмобів?

- А) Розвиток театрального мистецтва
- Б) Поява масових свят
- В) Розвиток цифрових технологій і соціальних мереж
- Г) Діяльність професійних хореографів

3. Якою була основна мета перших флешмобів?

- А) Комерційна реклама
- Б) Політичний протест
- В) Експеримент і розвага
- Г) Освітня діяльність

4. Танцювальний флешмоб — це:

- А) Сценічний виступ професійних танцівників
- Б) Імпровізаційний сольний танець
- В) Масова організована танцювальна акція в публічному просторі
- Г) Танцювальний конкурс

5. Яка ознака є визначальною для танцювального флешмобу?

- А) Високий рівень технічної складності
- Б) Колективність виконання
- В) Наявність сцени
- Г) Тривалість понад 20 хвилин

6. Яка тривалість є типовою для танцювального флешмобу?

- А) 30–40 хвилин
- Б) 15–20 хвилин

В) Кілька хвилин

Г) Понад годину

7. Чим танцювальний флешмоб відрізняється від сценічного танцю?

А) Використанням костюмів

Б) Орієнтацією на масову участь і взаємодію з глядачами

В) Обов'язковою імпровізацією

Г) Відсутністю музики

8. Який вид флешмобів спрямований на утвердження української ідентичності?

А) Освітні

Б) Соціальні

В) Патріотичні

Г) Святкові

9. Яка основна мета освітніх флешмобів?

А) Комерційна реклама

Б) Розвиток творчості та командної роботи

В) Проведення дозвілля

Г) Залучення професійних артистів

10. До якого значення флешмобу належить формування відчуття спільності?

А) Фізичного

Б) Психологічного

В) Соціального

Г) Естетичного

11. Який психологічний ефект має участь у флешмобі?

А) Підвищення втоми

Б) Зниження мотивації

В) Підвищення самооцінки та впевненості

Г) Посилення конкуренції

12. У закладах вищої освіти танцювальні флешмоби сприяють:

А) Індивідуальній ізоляції студентів

Б) Формуванню позитивного психологічного клімату

В) Лише фізичному розвитку

Г) Виключно навчальній діяльності

13. Які заходи часто супроводжуються флешмобами в ЗВО?

А) Екзаменаційні сесії

Б) Посвята в студенти та фестивалі

В) Наукові конференції

Г) Лекційні заняття

14. У закладах загальної середньої освіти флешмоби сприяють:

А) Зменшенню рухової активності

Б) Формуванню ключових і соціальних компетентностей

В) Лише естетичному вихованню

Г) Підготовці до змагань

15. Яка особливість флешмобів у дошкільній освіті є ключовою?

- А) Складні хореографічні елементи
- Б) Ігровий характер і доступні рухи
- В) Тривала підготовка
- Г) Індивідуальне виконання

16. З якого етапу починається організація танцювального флешмобу?

- А) Проведення репетицій
- Б) Підбір музики
- В) Визначення ідеї та мети
- Г) Підбиття підсумків

17. Який етап організації забезпечує синхронність і впевненість учасників?

- А) Інформаційний супровід
- Б) Репетиційний процес
- В) Аналіз результатів
- Г) Вибір локації

18. Що є обов'язковим аспектом під час проведення флешмобу?

- А) Професійна підготовка всіх учасників
- Б) Техніка безпеки
- В) Використання сцени
- Г) Наявність журі

19. Яка риса характерна для українських танцювальних флешмобів?

- А) Використання виключно класичного танцю
- Б) Поєднання сучасної хореографії з народними елементами
- В) Відмова від музичного супроводу
- Г) Орієнтація лише на розвагу

20. Яку роль виконує керівник-хореограф у флешмобі?

- А) Лише навчає рухів
- Б) Виступає тільки як організатор
- В) Є постановником, педагогом і натхненником
- Г) Виконує технічні функції

Відповіді до тесту

- 1 – В
- 2 – В
- 3 – В
- 4 – В
- 5 – Б
- 6 – В
- 7 – Б
- 8 – В
- 9 – Б
- 10 – В
- 11 – В
- 12 – Б

- 13 – Б
- 14 – Б
- 15 – Б
- 16 – В
- 17 – Б
- 18 – Б
- 19 – Б
- 20 – В

Різнорівневі тести

РІВЕНЬ I — репродуктивний (базовий)

(1 правильна відповідь)

1. Що таке танцювальний флешмоб?

- А) Сольний танець на сцені
- Б) Масова танцювальна акція в публічному просторі
- В) Танцювальний конкурс
- Г) Навчальний показ

2. Яка ознака є характерною для флешмобу?

- А) Тривалість понад годину
- Б) Індивідуальне виконання
- В) Коротка тривалість
- Г) Висока технічна складність

3. Де можуть проводитися освітні флешмоби?

- А) Лише на сцені
- Б) Тільки на фестивалях
- В) У закладах освіти
- Г) У спортивних залах

4. Який вид флешмобів присвячений державним святкам?

- А) Соціальні
- Б) Освітні
- В) Патріотичні
- Г) Святкові

5. Яке значення флешмобу пов'язане з руховою активністю?

- А) Соціальне
- Б) Психологічне
- В) Фізичне
- Г) Виховне

РІВЕНЬ II — конструктивний (середній)

(1 або кілька правильних відповідей)

6. Оберіть ознаки танцювального флешмобу:

- А) Колективність
- Б) Чітка хореографічна структура
- В) Довготривала підготовка виконавців
- Г) Емоційна насиченість

7. Які функції виконують флешмоби в ЗВО?

- А) Адаптаційна
- Б) Виховна
- В) Контролююча
- Г) Соціально-комунікативна

8. У яких формах діяльності ЗЗСО доцільно використовувати флешмоби?

- А) Уроки мистецтва
- Б) Фізична культура
- В) Позакласна робота
- Г) Індивідуальні контрольні роботи

9. Які етапи належать до організації флешмобу?

- А) Визначення ідеї
- Б) Репетиції
- В) Підбір костюмів для сцени
- Г) Забезпечення техніки безпеки

10. Що сприяє успішній реалізації флешмобу?

- А) Чітка координація
- Б) Мотивація учасників
- В) Імпровізація без плану
- Г) Творчий підхід

РІВЕНЬ III — аналітико-творчий (високий)

(завдання на встановлення відповідності або вибір найкращої відповіді)

11. Установіть відповідність між видом флешмобу та його метою:

1. Освітній
2. Соціальний
3. Патріотичний
4. Святковий

- А) Привернення уваги до суспільних проблем
- Б) Формування національної ідентичності
- В) Створення урочистої атмосфери
- Г) Розвиток творчих і командних навичок

12. Який флешмоб доцільніше провести для адаптації першокурсників у ЗВО?

- А) Індивідуальний танцювальний показ
- Б) Масовий танцювальний флешмоб із простими рухами

В) Змагальний конкурс

Г) Онлайн-лекцію

13. Яка роль керівника-хореографа є ключовою?

А) Контроль дисципліни

Б) Забезпечення художньої цілісності та доступності рухів

В) Виконання головної ролі

Г) Технічний супровід

14. Який елемент є пріоритетним у флешмобах для дошкільників?

А) Складні побудови

Б) Ігровий характер

В) Тривалість виступу

Г) Індивідуальні імпровізації

15. Чому танцювальні флешмоби ефективні в сучасному українському контексті?

А) Вони замінюють традиційні свята

Б) Сприяють консолідації громади та національній єдності

В) Орієнтовані лише на розваги

Г) Потребують мінімальної підготовки

ВІДПОВІДІ

Рівень I:

1 – Б

2 – В

3 – В

4 – В

5 – В

Рівень II:

6 – А, Б, Г

7 – А, Б, Г

8 – А, Б, В

9 – А, Б, Г

10 – А, Б, Г

Рівень III:

11 – 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–В

12 – Б

13 – Б

14 – Б

15 – Б

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Педагогіка : навч. посіб. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – 456 с.
2. Бойчук О. М. Сучасна хореографія : теорія і практика. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 312 с.
3. Гриценко Т. Б. Культурологія : підручник. – Київ : Центр учбової літератури, 2020. – 384 с.
4. Дем'янчук О. В. Теорія та методика хореографічного мистецтва. – Київ : Ліра-К, 2017. – 298 с.
5. Діденко М. Флешмоб як форма мистецької акції : метод. рек. Харків : ХДАК, 2018. 28 с.
6. Енська О. та ін. Композиція танцю та мистецтво балетмейстера. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020.
7. Іванченко О. О. Флешмоб як соціокультурний феномен // Вісник КНУКіМ. Серія : Соціальні комунікації. 2019. № 2. С. 45–52.
8. Карась Г. В. Мистецтво танцю в сучасному культурному просторі. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2016. – 260 с.
9. Ковальчук Л. О. Інноваційні технології виховної роботи у ЗВО. – Київ : Освіта України, 2021. – 214 с.
10. Марач Т.М., Марач О.М. Флешмоб як інтерактивна форма

національного виховання української молоді в закладі вищої освіти. Інноваційна педагогіка: науковий журнал. Одеса, 2025. №80. С.

11. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. – Київ : Академвидав, 2019. – 368 с.

12. Павлюк С. П. Українська традиційна культура : навч. посіб. – Львів : Світ, 2018. – 402 с.

13. Петренко Л. Інтеграція народного танцю у сучасні масові перформативні практики // Хореографія. 2020. № 1. С. 33–41.

14. Плахотнюк О. В. Хореографічний ансамбль: організація та методика роботи : навч. посіб. Київ : КНУКіМ, 2016. 212 с.

15. Рудницька О. П. Педагогіка мистецтва. – Київ : Інтерпедагогіка, 2017. – 216 с.

16. Савченко О. Я. Сучасні освітні технології. – Київ : Педагогічна думка, 2020. – 192 с.