

УДК 796.412.2

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.23>**Сосіна Валентина Юріївна**

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4866-532X

Тсуджі Валерія Вікторівна

аспірантка, викладачка кафедри хореографії та
танцювальних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-1882-4679

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ГРУПОВИХ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Актуальність. Формування синхронності виконання групових вправ у художній гімнастиці слід розглядати як один зі шляхів удосконалення майстерності гімнасток. До групових вправ у художній гімнастиці у правилах змагань існують вимоги, які диктують необхідність виконувати їх не лише технічно правильно, а й своєчасно, ефективно, стабільно, виразно, естетично, а також синхронно. Проблема полягає у тому, що синхронність виконання групових вправ повинна формуватися на всіх етапах підготовки спортсменок із використанням різних засобів і методів. Однак традиційна методика навчання та вдосконалення не враховує сучасних тенденцій розвитку виду спорту, тому тренери інтуїтивно послуговуються засобами і методами формування синхронності виконання групових вправ, перш за все, використовуючи багаторазові повторення змагальних композицій, їхній частин, зв'язок та елементів.

Вивчення досвіду провідних тренерів світу дало змогу розглянути цю проблему більш широко, знайти шляхи подолання несинхронного виконання групових вправ у художній гімнастиці. Це й визначило тему дослідження, в основу якого було покладено вивчення практичного досвіду тренерів трьох країн: України, Японії та Сполучених Штатів Америки. **Мета** дослідження полягає у вивченні передового досвіду фахівців трьох країн у формуванні синхронного виконання групових вправ у художній гімнастиці. **Методи.** Для проведення дослідження було використано низку методів, серед яких: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, педагогічні спостереження; анкетування та усне опитування; методи математичної статистики. **Результати.** Проведене опитування фахівців із художньої гімнастики свідчить про те, що головним методичним прийомом формування та вдосконалення синхронності виконання змагальних групових вправ із цього виду спорту є багаторазове їх повторення. Проте тренери з різних країн по-різному підходять до процесу формування синхронності, а також до відбору спортсменок у команди. Результати педагогічних спостережень не повністю узгоджуються з результатами опитування. Аналіз літератури, анкетування, усне опитування і педагогічні спостереження свідчать про значення синхронності для становлення виконавської майстерності у групових вправах художньої гімнастики. Проте результати проведених досліджень свідчать, що дуже часто вони не співпадають з даними науково-методичної літератури, а також між собою. Ці факти вимагають вивчення, корекції та узгодження, що передбачається зробити у подальших дослідженнях.

Ключові слова: художня гімнастика, групові вправи, виконавська майстерність, синхронність, тренери, опитування.

Вступ. Визначення синхронності трактується як одночасність перебігу процесів; частковий випадок гомохронності [1]. Тобто синхронний – це такий, який відбувається, діє паралельно, точно збігається з іншими періодично змінними явищами чи процесами, одночасний. Цей термін використовується не лише у фізиці, соціології, психології, а й у спорті. При цьому відомо, що синхронізації рухових дій значною мірою сприяло музичне оформлення або музичний супровід змагальних композицій [2]. Згідно з новими правилами у художній гімнастиці, оцінювання виступів у групових вправах відбувається за критеріями синхронності, відповідності техніки виконання фізичним можливостям спортсменок, виразності та естетичної спрямованості, відповідності динаміці і ритму музики, елементів композиції характеру, стилю та задуму постановника [4; 8]. Синхронність, згідно з правилами змагань, – це здатність виконувати рухи спортсменами спільно, як один, з ідентичним діапазоном, одночасним початком, закінченням та якістю. Знижки за відсутність синхронності виконання у змішаній парі, трійці або в групі в одному елементі оцінюється судьями в 0,1 бала, проте відсутність синхронності на протязі усієї вправи – до 2 балів [3; 5; 8].

У доступній науково-методичній літературі досить часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових вправах [3–7]. Проте наукових і методичних рекомендацій, які стосуються вибору конкретних засобів та методів формування синхронності виконання групових взаємодій у художній гімнастиці на різних етапах процесу підготовки, практично немає [8].

Зважаючи на це, виникає потреба у розробленні та застосуванні ефективної методики тренування, яка була б спрямована на формування синхронності виконання змагальних вправ у групових вправах у художній гімнастиці. Це стає можливим після вивчення особливостей формування та вдосконалення узгодженого, синхронного виконання елементів, зв'язок, комбінацій групових взаємодій на основі опитування тренерів.

Мета та завдання – вивчення передового досвіду фахівців трьох країн формування синхронного виконання групових вправ художньої гімнастики. Для вирішення поставленої мети було визначено низку завдань, які давали змогу логічно підійти до розв'язання даної проблеми. Серед них:

1. Проаналізувати наявну науково-методичну та спеціальну літературу з вибраної тематики.
2. Провести опитування фахівців різних країн для з'ясування методики формування і вдосконалення синхронності виконання групових взаємодій у змагальних вправах у художній гімнастиці.
3. Проаналізувати та порівняти дані анкетування, усного опитування та педагогічного спостереження.

Об'єкт дослідження – вдосконалення процесу підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.

Предмет дослідження – синхронність виконання групових вправ у художній гімнастиці.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету; педагогічні спостереження; анкетування та усне опитування; методи математичної статистики. В опитуванні взяли участь 68 фахівців із художньої гімнастики, що мають стаж роботи від 5 до 40 років і працюють у трьох країнах: Україні (22 тренера), Сполучених Штатах Америки (20 тренерів) і Японії (26 тренерів) зі спортсменками, які входять до складу збірних команд і команд – лідерів цих країн.

Результати дослідження. Аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури, а також інформаційних ресурсів Інтернету свідчить про наявність протиріччя між актуальністю даного питання і відсутністю науково обґрунтованих, практичних та методичних рекомендацій щодо особливостей формування синхронності виконання групових взаємодій у вправах художньої гімнастики. Автори вважають, що виховання синхронності виконання є одним з ефективних шляхів підвищення виконавської майстерності та результативності виступів [2–4; 6; 7].

Звертаючи увагу на важливість формування синхронності виконання технічних дій у групових вправах художньої гімнастики, І.С. Сиваш [5] пише, що початковий етап підготовки повинен слугувати для відбору та орієнтації перспективних гімнасток із подальшим визначенням їх спеціалізації (групові або індивідуальні виступи) з урахуванням індивідуальних особливостей кожної спортсменки. Продовжуючи свою думку, автор стверджує, що для виконання змагальної композиції в команді гімнасткам в першу чергу необхідно виконувати спільні дії однаково та узгоджено, чітко та зливо, стабільно, синхронно або асинхронно [5].

Аналізуючи доступну науково-методичну літературу, вдалося знайти лише окремі рекомендації, де зазначено способи вдосконалення синхронності виконання групових вправ художньої гімнастики на етапі високої спортивної майстерності [4]. Згідно з ними, слід притримуватися такої послідовності виконання вправ: 1) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та елементів високого рівня складності без предмета та музичного супроводу; 2) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та складних елементів без предмету під музичний супровід; 3) повне виконання вправи із зупинками на «проблемних» елементах [4].

Результати проведеного анкетування також підтвердили наявність протиріч під час відбору спортсменок, а також їх підготовки до виконання групових вправ художньої гімнастики. Анкета складалася з 12 запитань, у яких респонденти мали можливість висловити свою думку щодо особливостей спортивної підготовки і подолання труднощів, що виникають у процесі формування синхронності виконання взаємодій у групових вправах художньої гімнастики.

На питання щодо вибору найбільш сприятливої вікової категорії гімнасток для початку формування команди з групових вправ 80,0% американських та 61,5% японських тренерів відповіли, що оптимальним для цього слід uważати етап попередньої базової підготовки. Водночас думки українських тренерів розділилися порівну між етапами попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. При цьому причина вибору етапу формування команди полягає, на думку фахівців, у рівні фізичної підготовленості спортсменок. Таку відповідь дали 75,0% американських та 72,7% українських тренерів, тоді як 80,8% японських тренерів віддають перевагу етапу попередньої базової підготовки, пояснюючи це психологічним особливостям гімнасток.

Під час формування команди з групових вправ художньої гімнастики американські та українські тренери користуються показниками рівня фізичної (відповідно 85,0% і 77,3%) та технічної (відповідно 70,0% і 72,7%) підготовленості спортсменок, тоді як японські тренери звертають увагу на рівень фізичної підготовленості спортсменок (88,5%) і психологічну сумісність членів команди (88,5%).

Здібність до перебудови своїх дій залежно від неочікуваних ситуацій вибрали 85,0% американських, 81,8% українських і 96,2% японських тренерів. Слід зазначити, що ця здібність є показником координаційних здібностей гімнасток і залежить, передусім, від наявності певного рухового досвіду спортсменок. Тому слід припустити, що на етапі попередньої базової підготовки такого досвіду у гімнасток ще недостатньо, що дещо обмежує його використання в момент необхідності перебудувати свої дії залежно від неочікуваних ситуацій, а також у разі виникнення помилки.

Важливість психофізіологічних особливостей гімнасток для формування здатності до узгодженої, синхронної роботи команди відзначили 100% американських та українських і 84,6% японських тренерів. Водночас швидкість реакції як провідну психофізіологічну якість відзначили 100% американських, 76,9% японських і 54,5% українських тренерів; важливість периферичного зору – 63,6% українських та 60% американських тренерів. Японські тренери (76,9%) вважають важливими здібності гімнасток, серед яких виділяють швидкість реакції на рухомий об'єкт (предмет) для формування синхронності виконання вправи. При цьому 81,8% українських та 76,9% японських респондентів вважають важливим уміння

гімнастки виконувати рухи синхронно, злагоджено, незалежно від індивідуальних здібностей спортсменок.

У контексті сучасних правил змагань із художньої гімнастики, де високо оцінюється виконання вправ синхронно та у співзвучності з музикою, очікуваними виявилися відповіді фахівців щодо найбільш впливового чинника формування синхронного виконання вправи, яким є почуття ритму та темпу музичного супроводу змагальної композиції (81,8% українських, 80,8% японських і 70,0% американських тренерів). При цьому українські та американські тренери наступним суттєвим чинником виділили хореографічну підготовку (відповідно 63,6% та 65,0%), тоді як японські тренери хореографічній підготовці віддали останнє місце серед чинників, що впливають на формування синхронного виконання рухів у групі спортсменів (табл. 1). Зважаючи на унікальну синхронність роботи команди у японський чоловічий художній гімнастиці, можна припустити, що японські тренери досягають синхронності іншими засобами.

Таблиця 1

Основні чинники формування синхронності виконання групових вправ у художній гімнастиці (за результатами анкетування тренерів)

Чинники	Група/країна	Українські тренери	Американські тренери	Японські тренери
Почуття темпу та ритму		81,8%	70,0%	80,8%
Хореографічна підготовка		63,6%	65,0%	15,4%
Згуртованість команди		50,0%	55,0%	65,4%
Технічна підготовка		59,1%	50,0%	57,7 %

На питання щодо основних проблем, з якими стикаються тренери під час тренування гімнасток у групових вправах, лідерську позицію займає несинхронне виконання рухових дій композиції. Це підтвердили 95,5% українських, 84,6% японських і 75,0% американських тренерів. При цьому найскладніше виконувати синхронно повільні амплітудні рухи гімнасткам з американських (65,0%) і японських (60%) команд. Цікаво відзначити, що 72,7% українських тренерів однією з основних причин відсутності синхронного виконання рухів у композиції визначають повну або часткову відсутність зорового контролю гімнасток.

Дослідження думок тренерів щодо часу, необхідного для формування синхронного виконання рухових взаємодій у команді, свідчить про те, що вони суттєво відрізняються: так, українські тренери вважають, що на це потрібно витрати рік і більше (35%), американські тренери витрачають на підготовку рік часу (40,0%). Тривалість підготовки, на думку японських респондентів, напряму залежить від рівня підготовленості команди (35,0%). Цікавим, на нашу думку, виявилось наступне питання анкети, яке торкалося використання спеціальних методів формування синхронності виконання групових вправ (табл. 2).

Таблиця 2

Спеціальні методи формування синхронного виконання групових вправ у художній гімнастиці (за результатами анкетування тренерів)

Методи	Група/країна	Українські тренери	Американські тренери	Японські тренери
Відпрацювання окремих частин вправи		90,9%	85,0%	92,3%
Багаторазове виконання всієї змагальної вправи		50,0%	75,0%	61,5%
Виконання вправи або її частин біля дзеркала або без нього		72,7%	65,0%	65,4%

Дослідження методичних прийомів, які використовують тренери для формування здібності групи до синхронного виконання вправи, виявило такі результати (табл. 3).

Таблиця 3

Методичні прийоми формування синхронного виконання групових вправ у художній гімнастиці (за результатами анкетування тренерів)

Метод. прийоми \ Група/країна	Українські тренери	Американські тренери	Японські тренери
Одночасна розминка	63,6%	80,0%	69,9%
Синхронне виконання уроків хореографії	59,1%	80,0%	50,0%
Одночасне виконання елементів технічної цінності з предметами або без них	72,7%	80,0%	69,2%
Одночасне виконання танцювальних доріжок	81,8%	55,0%	69,2%

Особливе занепокоєння викликає факт розбіжності думок респондентів щодо можливого періоду відбору та початку навчання спортсменок у групових вправах художньої гімнастики, що зазвичай пов'язано з методикою формування синхронності виконання групових взаємодій.

Висновки. У результаті проведеного дослідження вдалося з'ясувати, що між реальною картиною, яку продемонстрували тренери у своїх відповідях, і педагогічними спостереженнями за процесом підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики існує значна різниця. Особливо це стосується процесу відбору у збірні команди групових вправ художньої гімнастики. Така ж різниця виявлена між думкою тренерів і даними, наведеними у літературних джерелах. Згідно з даними науково-методичної та спеціальної літератури, відбір у збірні команди з групових вправ художньої гімнастики слід починати якомога раніше, готуючи спортсменок до виконання групових взаємодій. Однак, на думку респондентів трьох країн, виявлену у результаті опитування, така практика не приносить необхідного результату, оскільки вимагає суттєвої корекції та подальшого вивчення.

Література:

1. Барраса С. What is synchronicity? <https://barrazacarlos.com/uk/що-таке-синхронність>.
2. Білецька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Кидонь В.В. Удосконалення технічної підготовки спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Дніпро, 2019. 20 с.
4. Мукоїд А., Єременко О. Удосконалення стабільності виконання змагальних композицій у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6(76). С. 84–88.
5. Сиваш І.С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 20 с.
6. Сосіна В.Ю. Хореографія в гімнастиці : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2009. 135 с..
7. Сосіна В.Ю. Хореографія у спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.
8. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Вартовник В.О., Токар Т.В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2024. Вип. 1. С. 145–152. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>.

References:

1. Barraza, C. (2025). What is synchronicity? <https://barrazacarlos.com/uk/> [in Ukrainian].
2. Biletska, I.H. (2017). *Muzychno-rytmichne vykhovannia u vydakh sportu estetychnoi spriamovanosti [Musical and rhythmic education in sports of aesthetic orientation]*. Navchalnyi posibnyk. Kharkiv : KhDAFK, 126 p. [in Ukrainian].

3. Kydon, V.V. (2019). Vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok 14–16 rokiv, yaki zaimaiutsia estetychnoiu hrupovoiu himnastykoiu [Improving the technical training of female athletes aged 14–16 who are engaged in aesthetic group gymnastics]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Dnipro, 20 p. [in Ukrainian].
4. Mukoid, A., & Yeremenko, O. (2016). Vdoskonalennia stabilnosti vykonannia zmahalnykh kompozytsii v hrupovykh vpravakh khudozhnoi himnastyky [Improvement of stability in performing competitive routines in group rhythmic gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 6 (76), 84–88. [in Ukrainian].
5. Syvash, I.S. (2013). Formuvannia spetsializatsii yunykhn sportsmenok na etapakh pochatkovoi ta poperednoi bazovoi pidhotovky (na materiali hrupovykh vprav khudozhnoi himnastyky) [Formation of specialization of young female athletes at the stages of initial and preliminary basic training (based on the material of group exercises in rhythmic gymnastics)]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv, 20 p. [in Ukrainian].
6. Sosina, V.Yu. (2009). *Khoreohrafiia v himnastytsi: navchalnyi posibnyk dlia studentiv ZVO* [Choreography in gymnastics: A textbook for university students]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 135 p. [in Ukrainian].
7. Sosina, V.Yu. (2021). *Khoreohrafiia v sporti* [Choreography in sports] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 280 p. [in Ukrainian].
8. Sosina, V.Yu., Mazur, I.V., Vartovnyk, V.O., & Tokar, T.V. (2024). Features of the formation of synchronization in the performance of exercises in choreography and technical-aesthetic sports at the stage of initial and preliminary basic training [Peculiarities of forming synchronicity of performing exercises in choreography and technical and aesthetic sports at the stage of initial and preliminary basic training]. *Olympicus*, 1, 145–152. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20> [in Ukrainian].

Sosina Valentyna, Tsuji Valeriya

REGARDING THE DEVELOPMENT OF SYNCHRONIZATION IN GROUP ROUTINES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Relevance. The development of synchronization in the performance of group routines in rhythmic gymnastics should be considered as one of the key pathways to enhancing gymnasts' technical and artistic mastery. The competition rules for group routines in rhythmic gymnastics stipulate that exercises must be performed not only with technical precision but also in a timely, effective, stable, expressive, aesthetic, and synchronized manner. The core issue lies in the fact that synchronization in group performances must be cultivated at all stages of athlete preparation through the use of various tools and methods. However, traditional training methodologies do not fully account for contemporary trends in the sport's evolution. As a result, coaches tend to rely on intuitive approaches, primarily employing repeated rehearsals of competitive routines, including their segments, connections, and elements, as a means of developing synchronization. An analysis of the experience of leading international coaches has allowed for a broader examination of this issue and the identification of strategies to address the problem of unsynchronized group performance in rhythmic gymnastics. This served as the foundation for the present study, which is based on the practical experiences of coaches from three countries: Ukraine, Japan, and the United States. **The aim** of the study was to examine the best practices of specialists from these three countries in developing synchronized group performance in rhythmic gymnastics. **Methods.** A range of methods was employed in the study, including theoretical analysis and synthesis of data from scientific-methodological and specialized literature, analysis of internet-based informational resources, pedagogical observation, questionnaires, and oral interviews, as well as methods of mathematical statistics. **Results.** The survey of rhythmic gymnastics specialists indicates that the principal methodological technique used to develop and improve synchronization in group competition routines is the repeated execution of the routines. However, coaches from different countries demonstrate varied approaches both to the process of developing synchronization and to athlete selection for group teams. The findings from pedagogical observations do not entirely align with the results of the survey.

The analysis of literature, questionnaires, oral interviews, and pedagogical observations underscores the importance of synchronization in the development of performance mastery in group routines in rhythmic gymnastics. Nevertheless, the results of the study often do not correspond with data found in scientific-methodological literature, nor do they always align with each other. These discrepancies necessitate further investigation, refinement, and harmonization, which are intended to be addressed in subsequent research.

Key words: *rhythmic gymnastics, group routines, performance mastery, synchronization, coaches, survey.*

Дата надходження статті: 04.08.2025

Дата прийняття статті: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025