УДК 796.012.656
DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20

Сосіна Валентина Юріївна
кандидат педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4866-532X

Мазур Ірина Володимирівна
Народна артистка України, доцент
кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3595-6737

Вартовник Валентина Олександрівна
Заслужений працівник культури України, доцент
кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0004-2731-3813

Токар Тетяна Василівна
викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-2723-6094

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто питання формування синхронності виконання хореографічних вправ у техніко-естетичних видах спорту та у танцювальних дисциплінах, що є показником виконавської майстерності, високо оцінюється суддями та глядачами. До виконання змагальних і хореографічних вправ існують певні вимоги, які пояснюють тривалий шлях підготовки до виступів. Зокрема, їх треба виконувати правильно технічно, своєчасно, ефективно, стабільно, виразно, естетично, а в колективних взаємодіях – ще й синхронно. Величезного значення має синхронність виконання елементів, вправ і комбінацій у колективних танцях і групових вправах техніко-естетичних видів спорту (художня і естетична гімнастика, черліденг, спортивна акробатика, формейшн у фігурному катанні та спортивних бальних танцях, артистичне плавання та ін.). Проблема полягає в тому, що показники синхронності виконання вправ повинні розвиватися і вдосконалюватися, починаючи вже з етапу початкової підготовки спортсменів і танцюристів, однак традиційна методика навчання не передбачає цього, а засоби і методи, що використовуються, переважно розроблені для дітей та молоді, які займаються спортом і хореографією на пізніших етапах. Це й послугувало темою для проведення дослідження, в основу якого було покладено розробка та експериментальна перевірка ефективності методичних і практичних рекомендацій для формування синхронності виконання вправ на етапі початкової та попередньої базової підготовки. ***Матеріали та методи****. Для проведення дослідження були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, педагогічні спостереження; опитування; метод експертного оцінювання,*

педагогічний експеримент, методи математичної статистики. ***Результати.*** *Проведене опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту і хореографії свідчить про те, що головним прийомом відпрацювання синхронності виконання вправи є багаторазове її повторення; при цьому 58,6% респондентів застосовують методику підготовки, прийняту для старших учнів; 33,4% – музичний супровід з чітким ритмом, користуються додатковим підрахунком; проте 8% не рекомендують формувати синхронність у цьому віці. Результати педагогічних спостережень повністю узгоджуються з результатами опитування. Для оцінювання синхронного виконання вправи була запрошена група експертів і розроблені тестові завдання. Участь в експерименті брали: команди з групових вправ художньої гімнастики і естетичної групової гімнастики і два танцювальних колективи – народного і сучасного танцю. В процесі розробки програми формування синхронності виконання вправ були визначені засоби та методичні прийоми, визначені показники, які формують поняття «синхронність», розроблені завдання для оцінювання її рівня, а також спроектований процес формування синхронності. Аналіз отриманих даних свідчить, що використання розробленої методики формування синхронності виконання вправ у художній та естетичній гімнастиці, а також у танцювальних колективах призвело до поліпшення виконання тестових завдань, які оцінювались експертами.* ***Висновки.*** *Аналіз літератури, опитування і педагогічні спостереження свідчать про значення синхронності для становлення виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту і хореографії, що викликало потребу розроблення програми формування синхронності на початкових етапах підготовки для спортсменів. Були виділені показники, які впливають на формування синхронності, розроблені тестові завдання для їх визначення, а також розроблені засоби та методичні прийоми для програми формування синхронності на початкових етапах підготовки. Впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес спортсменів і танцюристів дало змогу поліпшити синхронність виконання тестових завдань від 5,2% до 6,7%.*

Ключові слова: *техніко-естетичні види, спорт, хореографія, виконавська майстерність, синхронність, етап початкової підготовки, попередня базова підготовка.*

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 має багато значень: у фізиці, у соціології, в психології, не позбувся він свого значення й в хореографії та спорті. У цих видах людської діяльності синхронізація рухових дій відбувалася з моменту їх виникнення, у значній мірі цьому слугувало музичне оздоблення танців або музичний супровід спортивних композицій. При цьому чим досконаліше й більш синхронно презентували свою діяльність виконавці, тим більш захоплено дивилися на них глядачі. Тепер у колективних номерах оцінювання виступів відбувається за критеріями: синхронності, відповідності техніці індивідуальним фізичним можливостям, виразності і естетичної спрямованості, відповідності динаміці і ритму музики, елементів композиції характеру, стилю та задуму постановника.

У науково-методичній літературі часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових техніко-естетичних видах спорту, відпрацьовується узгодженість рухових дій у колективних танцювальних номерах [3, 4, 5, 6, 7]. Однак конкретних рекомендацій щодо вибору конкретних засобів і методів формування синхронного, узгодженого, одночасного, єдиного за просторовим вирішенням виконання елементів, комбінацій, композицій, особливо на різних етапах процесу підготовки практично немає.

Матеріали та методи. В процесі проведення дослідження були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, педагогічні спостереження; опитування; метод експертного оцінювання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В експерименті брали участь 12 тренерів з ТЕВС і 10 педагогів-хореографів, 4 експерти, 20 спортсменів 6-10 років, які займаються ТЕВС, 18 дітей 6-10 років, які займаються хореографією у колективах народного і сучасного танцю.

Результати. Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інформаційних ресурсів Інтернету свідчить про наявність протиріччя між важливістю даної проблеми і відсутністю практичних рекомендацій з цього питання. Автори вважають, що виховання синхронності виконання є одним з ефективних шляхів підвищення виконавської майстерності [2, 3, 4, 6, 7]., причому починати цей шлях потрібно з етапу початкової підготовки [5].

Звертаючи увагу на важливість формування синхронності виконання технічних дій у групових вправах художньої гімнастики, І.С. Сиваш [5] пише, що на початкових етапах підготовки дуже важливо приділяти належну увагу проблемі створення цілісної системи підготовки, відбору та орієнтації гімнасток, які би сприяли повноцінному процесу пошуку перспективних гімнасток, визначали їх спеціалізацію (групові або індивідуальні виступи) з урахуванням індивідуальних особливостей і завдань тренування. Продовжуючи свою думку, І.С. Сиваш [5] стверджує, що головною ознакою спеціалізації «групові вправи» є виконання змагальної композиції в команді, де підготовка гімнасток зосереджена в першу чергу на виконанні спільних дій, які виявляються в однаковій та узгодженій роботі, чіткості та злитості, стабільності у співпраці, синхронності або асинхронності в роботі гімнасток і предметів. Цього можливо досягнути завдяки спільним інтересам, мотивації, спрацьованості команди.

Аналізуючи наявну літературу, вдалося знайти окремі рекомендації з приводу вдосконалення синхронності виконання групових вправ художньої гімнастики на етапі високої спортивної майстерності [4]. Автори рекомендують притримуватися такої послідовності виконання вправ: 1) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та елементів високого рівня складності без предмету та музичного супроводу, 2) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та складних елементів без предмету під музичний супровід, 3) повне виконання вправи з зупинками на «проблемних» елементах.

Синхронність виконання хореографічних вправ в першу чергу знаходиться в тісному зв'язку від уміння танцюриста чути музику, розрізняти її такт, ритм, динамічні відтінки. Тому вивчення і постановка танцю або змагальних вправ повинна починатися з музичних занять.

Проведення опитування серед 12 тренерів з ТЕВС і 10 педагогів-хореографів свідчить, що головним прийомом відпрацювання синхронності виконання вправи є багаторазове її повторення (метод повторної вправи), що на практиці використовують практично усі респонденти. При цьому цей метод вважають єдиним незалежно від віку та етапу підготовки більша частина опитаних фахівців (88%). Лише 12% фахівців намагаються використати додатково інші методичні положення (наприклад, вправи біля опори або посеред залу, виконані синхронно та з однаковою амплітудою; відповідний підбір учасників колективу для виконання номеру, які мало відрізняються між собою за рівнем фізичної та технічної підготовленості, антропометричними показниками і т. п.). У більшості опитаних виникли проблеми з відповідями на питання щодо особливостей формування синхронності у дітей на етапі початкової підготовки (58,6% – вважають, що можна застосовувати методику підготовки, прийняту для старших учнів; 33,4% – використовують для цього музичний супровід з чітким і зрозумілим ритмом, часто користуються додатковим підрахунком; проте 8% взагалі не рекомендують формувати синхронність у цьому віці). Відповіді фахівців, які працюють тренерами з техніко-естетичних видів спорту і хореографами у танцювальних колективах суттєво не відрізнялись між собою.

Результати педагогічних спостережень, виконані на 15 навчально-тренувальних заняттях з техніко-естетичних видів спорту (групові вправи художньої гімнастики, парно-групові види спортивної акробатики, черліденг) свідчать, що на етапі початкової та попередньої базової підготовки тренери для досягнення синхронності виконання переважно використовують повторний метод виконання вправи під музичний супровід, окремо відпрацьовуючи найбільш складні частини змагальної вправи без музики. Аналогічну картину можна було спостерігати й серед танцюристів 6-11 років, де педагоги-хореографи використовували багаторазове повторення вправи з музикою, а також частин вправи без музичного супроводу.

Для оцінювання синхронного, узгодженого виконання вправи було розроблено низку завдань і запрошена група експертів, яка оцінювала їх виконання. Для спрощення умов експерименту,

завдання для оцінювання синхронного виконання в колективі були однаковими для спортсменів і танцюристів, а процедура оцінювання відбувалася в однакових по кількості учнів колективах. Участь в експерименті взяли: 1) команда дівчат 9-11 років, яка готувалась до виступу у групових вправах художньої гімнастики (6 чоловік), 2) команда з естетичної групової гімнастики у віці 8-11 років (6 чоловік), 3) колектив народного танцю 9-12 років (6 чоловік), 4) колектив сучасного танцю в кількості 6 чоловік, віком 8-12 років. Слід вказати, що згідно з умовами експерименту, тривалість занять спортом і хореографією, кратність занять в тиждень, тривалість одного заняття були однаковими у всіх групах.

Для оцінювання рівня синхронності виконання вправ було розроблено п'ять тестових завдань, кожен з яких оцінювався за 10-бальною оцінкою. Знижки за неякісне виконання вправи проводились 4 експертами згідно з правилами змагань у техніко-естетичних видах спорту (0,5 бали – груба помилка, 0,3 – середня і 0,1 –дрібна помилка).

Тестові завдання включали танцювальні вправи, стрибки і рівноваги, які виконувалися всією групою одночасно під музичний супровід: 1) оплесками відзначити сильні долі музичного супроводу на 2/4, 3/4 і 4/4, поєднуючи це з ходьбою, 2) виконати зв'язку танцювальних рухів на 16 рахунків, 3) виконати арабеск на правій нозі, три кроки вперед – махом правої, стрибок з поворотом наліво в арабеск на правій, кроком польки з правої, вернутись у в. п. 4) кроком лівою – стрибок зі зміною зігнутих ніг вперед – два кроки галопу з лівої ноги – схресний поворот на 180 градусів – повторити усю зв'язку в другу сторону; 5) завдання №2 виконати з заплющеними очима.

Музичний супровід для всіх учасників експерименту був однаковим, простим і чітким. Інтегральним показником рівня синхронності була сума показників усієї групи за п'ятьма тестовими завданнями (табл. 1).

Таблиця 1

Інтегральний показник рівня синхронності виконання тестових завдань учасниками експерименту

Учасники	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Σ	Місце
1. Команда з групових вправ художньої гімнастики	7,5	8,0	8,5	8,7	7,4	40,1	1
2. Команда з естетичної групової гімнастики	8,0	7,8	8,0	8,6	7,2	39,6	2
3. Колектив народного танцю	8,3	7,9	7,4	8,0	7,0	38,6	3
4. Колектив сучасного танцю	7,6	7,3	7,6	7,9	7,0	37,7	4
Середній показник тесту	7,85	7,75	7,88	8,30	7,15	39,0	-

Згідно з результатами оцінювання на перше місце експерти поставили команду з групових вправ художньої гімнастики, на друге – з естетичної групової гімнастики, на третє і четверте місце – відповідно колективи народного і сучасного танцю. Найгірше всього учасники експерименту виконали останнє завдання з заплющеними очима. Отримані результати зрозумілі, і пояснюються наявністю змагань у перших двох командах, бажанням зайняти призові місця і значною роботою з відпрацюванням синхронності виконання. Щодо танцювальних колективів, то отримані результати також можна пояснити відсутністю безпосереднього суперництва, більш толерантними умовами і вимогами до синхронного виконання. Виконання танцювальної зв'язки з заплющеними очима суттєво погіршило якість її виконання (7,15 бали) порівняно з попереднім результатом (7,75 бали).

Для перевірки ефективності розробленої методики формування синхронності на початкових етапах підготовки був проведений педагогічний експеримент. Для цього у всіх чотирьох групах дітей було впроваджено спеціальні засоби і методи їх застосування, які були спрямовані на розвиток і вдосконалення здібностей, які визначають прояв синхронності в команді. Експеримент тривав 3 місяця, було проведено 48 навчально-тренувальних занять (4 рази на тиждень по 135 хвилин в день). Усі засоби та методичні прийоми були включені у різні частини заняття залежно від етапу підготовки та завдань, які стояли перед танцюристами та спортсменами.

Методика формування синхронності була розроблена з урахуванням періоду підготовки дітей, особливостей їхньої спеціалізації, сумісної роботи в колективі, а також результатів експертного оцінювання.

Для розробки програми формування синхронності виконання вправ на етапах початкової та попередньої базової підготовки було висунуто припущення, що методичні положення програми будуть ефективні у випадку, коли:

− обґрунтована необхідність формування синхронності на цих етапах, яка буде донесена у зрозумілій формі до учасників колективів;

− будуть визначені показники, які формують поняття «синхронність», а також розроблені завдання для оцінювання її рівня,

− спроектований процес формування синхронності, визначені засоби і методи досягнення мети.

Серед показників, які впливають на формування синхронності, були виділені такі:

− здатність виконувати складні за координацію рухи;

− музично-ритмічна підготовленість;

− технічна підготовленість;

− рівень розвитку провідних фізичних якостей;

− здатність виконувати рухи з однаковою амплітудою, зусиллям, в одному часовому інтервалі;

− здібність відчувати партерів, навіть під час повністю або частково виключеного зорового аналізатора та ін.

Засоби та методичні прийоми, що увійшли в програму формування синхронності:

1. Партерний тренаж з обов'язковим музичним супроводом з акцентом на узгоджене, синхронне виконання рухів.

2. Музично-ритмічна підготовка, колективна музична імпровізація, виконання базових зв'язок, елементів комбінацій командою під музичний супровід, теж з заплющеними очима, колективне вистукування музичного твору.

3. Відпрацювання техніки виконання базових вправ композиції з зоровим контролем і без нього, у різному розташуванні, зі зміною міст, виконання вправи у двійках, трійках, групою.

4. Синхронні танці-ігри, танцювальна терапія, швидкі перебудови, перешикування.

5. Використання метронома, підрахунку, вистукування та/або музичний супровід.

6. Використання методів і прийомів ідеомоторного тренування під музичний супровід і без нього.

Після педагогічного експерименту було проведено повторне експертне оцінювання учасників з метою визначення рівня синхронності виконання тестових завдань. Результати виконання тестових завдань до і після проведення експерименту представлені в таблиці 2.

Аналіз отриманих даних свідчить, що використання розроблених засобів і методичних прийомів для формування синхронності виконання вправ у художній та естетичній гімнастиці, а також у танцювальних колективах народного і сучасного танцю призвело до поліпшення виконання тестових завдань, які оцінювались експертами з позиції синхронного й узгодженого їх виконання.

При цьому відсоток поліпшення результатів у учасників експерименту був приблизно однаковим (від 5,2% до 6,7%), а зайняті місця залишилися без змін. Найгірше всього спортсмени і танцюристи, так само як і в попередньому оцінюванні, виконали останнє завдання – виконання танцювальної зв'язки в умовах виключеного зорового контролю, хоча середній відсоток поліпшення виконання даного тестового завдання становив 8,3% у всіх групах, проти 5,1% у першому тесті, 7,7% – у другому, 3,8% – у третьому, 4,8% – у четвертому тесті. Вміння дітей орієнтуватись у часі, просторі та за степенем м'язових зусиль в умовах часткового або повного виключення зорового контролю дає змогу синхронно виконувати свої дії під час колективної роботи, особливо, коли вони не мають можливості бачити своїх партнерів. Саме тому в програму було впроваджено декілька варіантів виконання подібних дій в різних умовах.

Таблиця 2

Інтегральний показник рівня синхронності виконання тестових завдань до і після проведення педагогічного експерименту

Учасники	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Σ	% зрост.
	До/після	До/після	До/після	До/після	До/після	До/після	
1. Команда з групових вправ художньої гімнастики	7,5 / 8,3	8,0 / 8,3	8,5 / 8,7	8,7 / 9,1	7,4 /7,8	40,1 /42,2	5,2
2. Команда з естетичної групової гімнастики	8,0 / 8,4	7,8 / 8,5	8,0 / 8,3	8,6 /8,9	7,2 / 7,9	39,6 /42,0	6,1
3. Колектив народного танцю	8,3 /8,7	7,9 /8,6	7,4 / 7,7	8,0 /8,5	7,0 /7,7	38,6 / 41,2	6,7
4. Колектив сучасного танцю	7,6 / 7,9	7,3 /8,2	7,6 / 8,0	7,9 /8,3	7,0 /7,6	37,7 / 40.0	6,1
Середній показник тесту	7,9 / 8,3	7,8 / 8,4	7,9 / 8,2	8,3 / 8,7	7,2 / 7,8	39,0 / 41,4	-

Припускаємо, що продовження експерименту з впровадження розробленої програми формування синхронності на початкових етапах підготовки у спортсменів і танцюристів дасть змогу підняти дані показники на більш високий рівень.

Висновки. Аналіз літератури, опитування і педагогічні спостереження, метою яких було виявлення значення синхронності для становлення виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту і хореографії, дало змогу розробити програму формування синхронності на початкових етапах підготовки (етапі початкової та попередньої базової підготовки) для спортсменів у групових видах спорту і танцювальних колективів. Були виділені показники, які впливають на формування синхронності, розроблені тестові завдання для їх визначення, а також розроблені засоби та методичні прийоми для програми формування синхронності на початкових етапах підготовки. Впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес спортсменів і танцюристів дало змогу поліпшити синхронність виконання тестових завдань від 5,2% до 6,7%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми формування синхронності виконання елементів, вправ, комбінацій і композицій спортсменами і танцюристами на наступних етапах підготовки.

Література:

1. Вікіпедія. Режим доступу: https://uk.wikipedia.
2. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Кидонь В.В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою. Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. Дніпро, 2019. 20 с.
4. Мукоїд А., Єременко О. Вдосконалення стабільності виконання змагальних композицій в групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (76) 2016. 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. Київ, 2013. 20 с.
6. Свідлер Т. А., Тимакова Т. С. Шляхи підвищення якості підготовки висококваліфікованих спортсменок у парній акробатиці. *Вісник спортивної науки*. 2009. No 4. С. 8–9.
7. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

References:

1. VikipedIya: Retrieved from: https://uk.wikipedia [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 s. [in Ukrainian].

3. Kydon, V.V. (2019). Vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok 14-16 rokiv, yaki zaimaiutsia estetychnoiu hrupovoiu himnastykoiu [Improving the technical training of 14-16-year-old female athletes engaged in aesthetic group gymnastics]. *Extended abstract of candidate's thesis.* Dnipro, 20 s. [in Ukrainian].

4. Mukoid, A., & Yeremenko, O. (2016). Vdoskonalennia stabilnosti vykonannia zmahalnykh kompozytsii v hrupovykh vpravakh khudozhnoi himnastyky [Improving the stability of performance of competitive compositions in group exercises of artistic gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 6 (76). S. 84 – 88 [in Ukrainian].

5. Syvash, I.S. (2013). Formuvannia spetsializatsii yunykh 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 (on the material of group exercises of rhythmic gymnastics)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].

6. Svidler, T.A., & Timakova, T.S. (2009). Shliakhy pidvyshchennia yakosti pidhotovky vysokokvalifikovanykh sportsmenok u parnii akrobatytsi [Ways of improvement of quality of preparation of highly skilled athletes in pair acrobatics]. *Bulletin of sports science,* No 4. P. 8–9 [in Ukrainian].

7. Sosina, V.Yu. (2021). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sports] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 280 s. [in Ukrainian].

Sosina Valentyna, Iryna Mazur, Vartovnyk Valentyna, Tokar Tetyana

FEATURES OF THE FORMATION OF SYNCHRONOUS PERFORMANCE OF EXERCISES IN CHOREOGRAPHY AND TECHNO-AESTHETIC KINDS OF SPORTS AT THE STAGE OF INITIAL AND PRELIMINARY BASIC TRAINING

The article examines the issue of forming the synchronicity of performing choreographic exercises in technical and aesthetic sports and in dance disciplines, which is an indicator of performance skill, highly appreciated by judges and spectators. There are certain requirements for performing competitive and choreographic exercises, which explain the long way of preparing for performances. In particular, they must be performed correctly technically, timely, efficiently, stably, expressively, aesthetically, and in collective interactions – also synchronously. The synchronicity of performing elements, exercises and combinations in collective dances and group exercises of technical and aesthetic sports (artistic and aesthetic gymnastics, cheerleading, sports acrobatics, formation in figure skating and sports ballroom dancing, artistic swimming, etc.) is of great importance. The problem is that the indicators of the synchronicity of the exercises should be developed and improved, starting from the stage of initial training of athletes and dancers, but the traditional training method does not provide for this, and the tools and methods used are mainly designed for children and young people who are engaged in sports and choreography at later stages. This served as the topic for conducting research, which was based on the development and experimental verification of the effectiveness of methodological and practical recommendations for the formation of synchronicity of exercises at the stage of initial and preliminary basic training. ***Materials and methods.*** *The following methods were used to conduct the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific-methodical and special literature, information resources on the Internet, pedagogical observations; poll; method of expert assessment, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.* ***The results.*** *The conducted survey of specialists in technical and aesthetic sports and choreography shows that the main method of working out the synchronicity of an exercise is its repeated repetition; at the same time, 58.6% of respondents use the training method adopted for older students; 33.4% – musical accompaniment with a clear rhythm, use additional counting; however, 8% do not recommend forming synchronicity at this age. The results of pedagogical observations are fully consistent with the results of the survey. A group of experts was invited to evaluate the synchronous execution of the exercise and test tasks that were developed. The following teams took part in the experiment: artistic gymnastics group exercises and aesthetic group gymnastics and two dance groups – folk and modern dance. In the process*

of developing the program for forming the synchronicity of the exercises, the means and methodical techniques were defined, the indicators that form the concept of "synchronicity" were defined, tasks were developed to assess its level, and the process of forming synchronicity was designed. The analysis of the obtained data shows that the use of the developed method of forming the synchronicity of exercises in artistic and aesthetic gymnastics, as well as in dance teams, led to an improvement in the performance of test tasks that were evaluated by experts. ***Conclusions.*** *Analysis of the literature, surveys and pedagogical observations testify to the importance of synchronicity for the formation of performance skills in technical and aesthetic sports and choreography, which caused the need to develop a program for the formation of synchronicity at the initial stages of training for athletes. Indicators that influence the formation of synchronicity were selected, test tasks were developed to determine them, and tools and methodological techniques were developed for the program of synchronicity formation at the initial stages of training. Implementation of the developed program in the educational and training process of athletes and dancers made it possible to improve the synchronicity of the performance of test tasks from 5.2% to 6.7%.*

Key words: *technical and aesthetic types, sport, choreography, performing skill, synchronicity, stage of initial training, preliminary basic training.*