

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: «СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДУЕТІВ ТА
ТРИО В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ»

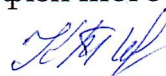
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Булигіної Анни Іванівни

Науковий керівник: Коваленко Я.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Рецензент: Андрєєва Н.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 3.12.2024 р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент



Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ	6
1.1. Визначення та основні характеристики гімнастики художньої	6
1.2. Особливості та вимоги до індивідуальних та групових вправ.....	8
1.3. Спорідненість гімнастики художньої з іншими дисциплінами	12
1.4. Витоки та розвиток дуєтів та тріо виступів.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Методи дослідження	18
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел	18
2.1.2. Анкетування	18
2.1.3. Порівняння	19
2.1.4. Математично-статистична обробка даних	19
2.2. Організація дослідження	19
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНИЙ МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ВИСТУПІВ У ДУЕТАХ ТА ТРІО	20
3.1. Досвід країн, де розвинений напрям виступів у дуєтах та тріо.....	20
3.1.1. Правила та система змагань з дуєтів та тріо в Франції....	20
3.1.2. Правила та система змагань з дуєтів та тріо в Норвегії....	23
3.1.3. Правила та система змагань з дуєтів та тріо в Південної Америки	25
3.2. Порівняльна характеристика змагальних програм дуєтів та тріо з гімнастики художньої	27
3.3. Рівень зацікавленості гімнастичного контингенту в виступах у дуєтах та тріо	30

РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОНЛАЙН ТУРНІРУ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ ПО ДУЕТАМ ТА ТРІО	36
4.1. Основні положення та регламент онлайн змагань по дуетам і тріо	36
4.2. Результати та аналіз проведеного онлайн турніру з гімнастики художньої по дуетам та тріо	39
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТОК 1	51
ДОДАТОК 2	54

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку гімнастики художньої спостерігається постійне зростання різноманітності та складності виступів. Спортсменки, представляючи індивідуальні й групові програми, демонструють високий рівень фізичних якостей. Однак гімнастика не стоїть на місці, вона постійно трансформується та вдосконалюється. Через це нові дисципліни, такі як виступи в дуетах та тріо, вже набувають популярності в деяких країнах та стають важливим аспектом спортивного світу.

Вправи в дуетах та тріо вражають своєю незвичністю, технікою та синхронністю рухів. Гімнастки працюють як одне ціле, вражаючи своєю красою та гармонією рухів у сполученні з музикою та емоціями [8].

На жаль, наразі відсутні єдині затверджені нормативно-правові акти, регулюючі ці дисципліни, оскільки вони ще не повністю досліджені [11]. Саме тому, актуально буде розглянути новий вид дисципліни гімнастики художньої – дуети та тріо.

Мета дослідження – обґрунтування перспектив розвитку дуетів та тріо в гімнастиці художній на сучасному етапі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати передумови виникнення розвитку дуетів та тріо в гімнастиці художній.
2. Здійснити порівняльну характеристику змагальної діяльності дуетів та тріо в міжнародній системі.
3. Оцінити стан розвитку дуетів та тріо в українській системі гімнастики художньої.
4. Визначити тенденцію розвитку дуетів та тріо в Україні.

Об'єкт: дуети та тріо в гімнастиці художній.

Предмет: елементи змагальної діяльності дуетів та тріо.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел, анкетування, порівняння та математично-статистична обробка даних.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути використані:

- У роботі федерацій виду спорту (гімнастика художня) на національному та регіональному рівнях.

- Міжнародна федерація гімнастики – FIG.

- Спортивним комітетом України при розробці стратегій розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту в Україні.

- Спортивним клубам та ДЮСШ для поширення надання спортивних послуг.

- Зкладам вищої освіти в Україні у навчальному процесі студентів.

Структура та обсяг матеріальної роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 55 сторінок друкованого тексту. Робота складається зі вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список літератури складається з 46 джерел. Робота має 13 таблиць та 6 малюнків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ

1.1. Визначення та основні характеристики гімнастики художньої

Художня гімнастика – вид спорту, що поєднує в собі елементи балету, гімнастики і танцю, і полягає у виконанні вправ без предмету та з предметом у складно-координаційній моториці, під музичний супровід. В цьому виді спорту індивідуальні гімнастки чи команди з п'яти учасниць виконують вправи з використанням різних предметів, таких як обруч, м'яч, булави, стрічка та скакалка.

Характерними елементами цієї гімнастичної дисципліни є плавні й граційні рухи, оберти, рівноваги, стрибки, танцювальні рухи та ін. Гімнастки володіють:

- Гнучкістю: Гімнастика художня вимагає від спортсменів високого рівня гнучкості, що дозволяє їм виконувати складні елементи та поєднувати різноманітні рухи.

- Силою: Для успішного виконання елементів і комбінацій гімнастика художня потребує великої м'язової сили, особливо в корпусі та кінцівках.

- Координацією: Спортсмени повинні мати високий рівень координації рухів для точного виконання складних акробатичних елементів та виразних постановок.

- Музичністю: Гімнастика художня часто супроводжується музикою, тому спортсмени повинні вміти виразно виконувати рухи в такт музиці та передавати емоції через свої виступи.

- Естетикою: Виконання рухів та постановок у гімнастиці художній має бути естетичним та гармонійним, звертаючи увагу на виразність та красу виконання.

Всі ці якості набуваються шляхом постійних тренувань під контролем тренера.

Гімнастика художня має велике значення як для фізичного, так і для емоційного розвитку особистості. Вона сприяє збереженню здоров'я, розвитку гнучкості, сили та координації, а також виховує дисципліну, витривалість та відповідальність.

Існує Міжнародна федерація гімнастики, яка займається розробкою правил, регламентів виступів і об'єднує множинні національні федерації [37]. Саме по цих правилам виступають гімнастки та оцінюють їх виступи судді, які визначають результати змагань. Виступи оцінює шість бригади суддів:

- Складність (D) оцінює дві підгрупи суддів — D1 (2 судді, оцінюють техніку виконання) та D2 (2 судді, оцінюють техніку роботи з предметом). При підрахунку оцінки враховується середнє арифметичне бригад D1 та D2: $(D1+D2)/2$.

- Артистизм та хореографію (A) оцінюють 4 судді;
- Виконання (E) оцінюють 4 судді. Вони знижують бали за помилки;

- На будь-яких змаганнях завжди працює суддя-координатор, який стежить за формальною стороною виступу (наприклад, кількість предметів на килимі, виходи за площу килима і т. д.).

- Підсумкова оцінка розраховується за формулою:

$$\text{Оцінка} = (D1+D2)/2+A+E$$

Отже, як ми бачимо, гімнастика художня один з найбільш видовищних і витончених видів спорту одночасно. Вона поєднує між собою гнучкість з силою, швидкість з координацією та музичність з естетичністю рухів. Всі ці фізичні якості набуваються шляхом постійної праці, наполегливості й дисципліни.

1.2. Особливості та вимоги до індивідуальних та групових виступів

Сучасному розвитку даного виду спорту властиві безперервні зміни міжнародних правил змагань, постійні ускладнення змагальних композицій, що тягнуть за собою різні складності тіла та предмета. Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових та силових параметрів, швидкості реакції на рухомий предмет, уваги та мислення.

Гімнастика художня поділяється на дві основні дисципліни: індивідуальні вправи та групові вправи. На світовому рівні індивідуальні гімнастки змагаються в індивідуальному багатоборстві (4 вправи: обруч, м'яч, булави та стрічка) та в окремих видах програми (фінали). Групові гімнастки беруть участь у груповому багатоборстві (2 вправи: з одним і з двома видами предмету) і в окремих видах програми (фінали) [37].

Саме індивідуальні вправи в гімнастиці художній дозволяють гімнасткам демонструвати свою унікальність, техніку виконання та художній вираз, а також підвищувати рівень своєї майстерності шляхом вдосконалення окремих елементів.

Індивідуальна програма складається з 9 елементів для Сеньйорів або 7 елементів складності тіла(DB) для Юніорів, з яких обов'язково повинен бути присутній мінімум один елемент з кожної групи, а саме стрибок, рівновага й оберт. Також обов'язковим компонентом вправи є дві повні хвили тілом. Вони повинні виконуватись з максимальною амплітудою та за участі всього тіла. Гімнастки-сеньйори під час виступу можуть зробити не більше 5 ризиків(R) – динамічних елементів з обертами – які зараховуються в порядку виконання. Для гімнасток-юніорок кількість ризиків у індивідуальній вправі складає максимум 4. Складність предмету (DA) складатиме від мінімум 1 до максимум 20 майстерностей, які також зараховуються в порядку виконання (для юніорів максимальна кількість – 15) (табл.1).

**Вимоги до індивідуальної програми згідно правил 2022-2024 з
гімнастики художньої (Сеньйори) [37]**

Компоненти Складності	
Складність тіла (DB) <i>Макс. 9 найвищої цінності зараховуються</i>	
Складність предмету (DA)	
Мінімум 1	
Максимум 20	
<i>(в порядку виконання)</i>	
Особливі вимоги	
Складності груп тіла: <i>Стрибки (мінімум 1)</i> <i>Рівновага (мінімум 1)</i> <i>Оберти (мінімум 1)</i>	Повні хвили тіла: W <i>Мінімум 2</i>
Динамічні елементи з обертами – R	
Максимум 5 <i>(в порядку виконання)</i>	

Групові вправи в гімнастиці художній за характером рухових дій – найбільш складний і самостійний олімпійський вид змагальної програми. Кожне рухове завдання в груповій вправі вирішується всією командою з 5 гімнасток. Тривалість групової програми в два рази більше, ніж індивідуальної, а елементи набагато складніші за характером рухових дій [16].

Існують два компоненти Складності у Групових вправах:

- Складність тіла (DB) складається з:
 - Складності без обміну (DB)
 - Складності з обміном (DE)
 - Динамічні елементи з обертами (R)

- Специфічні компоненти складності для групової вправи:
 - Обміни (DE) предметами між гімнастками
 - Співробітництва (DC) між гімнастками та предметами (табл.2).

Таблиця 2

**Вимоги до групової програми згідно правил 2022-2024 з гімнастики
художньої (Сеньйори) [37]**

Компоненти Складності	
<p align="center">Складність тіла (DB) Максимум 10 DB/DE (2 на вибір) <i>(в порядку виконання)</i></p>	
<p align="center">Складність без Обмінів DB <i>Максимум 4</i></p>	<p align="center">Складність з Обмінами DE <i>Максимум 4</i></p>
<p align="center">Складність предмету (DA)</p>	
<p align="center">Складність з Взаємодією DC</p>	
<p align="center">Мінімум 9 Максимум 18 <i>(в порядку виконання)</i></p>	
<p align="center">Складність груп тіла: <i>Стрибки (мінімум 1)</i> <i>Рівновага (мінімум 1)</i> <i>Оберти (мінімум 1)</i></p>	
<p align="center">Повні хвилі тіла: W <i>Мінімум 2</i></p>	
<p align="center">Динамічні елементи з Обертами (R) Максимум 1</p>	

Групова програма в гімнастиці художньої відрізняється від індивідуальної програми не лише наповненістю й компонентами Складностей, а й за кількістю учасників та характером виконання. Ось деякі особливості групової програми в порівнянні з індивідуальною програмою (табл.3):

**Особливості різниці групової та індивідуальної програм з гімнастики
художньої**

Індивідуальна програма	Групова програма
<u>Кількість учасників</u>	
Виконується однією гімнасткою	Виконується групою гімнастів, яка складається з 5 учасників
<u>Синхронізація рухів</u>	
Спортсменка виконує рухи та елементи самостійно, без синхронізації з іншими учасниками. Але гімнастка повинна синхронізувати свої рухи з музикою для отримання більшого ефекту від виступу.	Рухи та елементи виконуються синхронно всіма учасниками групи, створюючи гармонійну та координовану композицію
<u>Взаємодія та взаємопідтримка</u>	
Гімнастка концентрується на власному виконанні вправ та елементів.	Вимагає взаємодії та взаємопідтримки між усіма учасниками групи для досягнення спільної мети. Кожен гімнаст відповідає за свою частину програми, а також за спільну гармонію та координацію
<u>Складність елементів</u>	
Може містити складні елементи та комбінації, але зазвичай обмежується одним учасником	Дозволяє включати більш складні та величезні елементи, оскільки вони можуть бути виконані декількома гімнастами разом, що вимагає більшої сили та координації.

<u>Естетика та виразність</u>	
Гімнаст може більше концентруватися на власному виразі та естетиці виконання рухів	Вимагає злагодженості та гармонії між усіма учасниками, щоб створити вражаючий естетичний ефект, спільно виражаючи емоції та ідеї.

Отже, як ми вже знаємо, гімнастика художня складається з двох дисциплін. Індивідуальна програма містить в собі 4 види вправ, а саме з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою, де одна гімнастка під час виступи виконує складні ризики та віртуозні майстерності. Групова програма виконується у складі команди з 5 гімнасток, у варіаціях з одним видом предметів та комбінуючи різні предмети, затверджені програмою по предметам. У своїх виступах спортсменки постійно взаємодіють між собою та виконують синхронні рухи, що справляє на глядачів вражаючий ефект. Тобто обидві програми є різними, по своєму складними та видовищними.

1.3. Спорідненість гімнастики художньої з іншими дисциплінами

Гімнастика художня порівняно молодий вид спорту, який навчає дівчат розкуто та витончено рухатись та вільно володіти своїм тілом. Саме цю мету і ставили творці художньої гімнастики. Своім корінням гімнастика забов'язана метрам балету Маріїнського театру.

Хореографія - це мистецтво та техніка створення та організації рухів у танці. Хореограф відповідає за створення танцювальних композицій, вибір музики, організацію простору та наповнення вистави емоційним та виразним змістом. Це область, де тіло виражає ідеї, почуття та концепції через хореографічні рухи.

Хореографія та гімнастика художня мають як спільні, так і відмінні риси. Обидві дисципліни вимагають від спортсменів високого рівня координації, гнучкості та виразності рухів. Щодо схожостей, варто

відзначити використання музики як супроводу для створення гармонійного образу. Однак є і відмінності. Хореографія, часто використовується в танцю, зазвичай акцентується на виразному та емоційному виконанні, в той час як гімнастика художня фокусується на точності, силі та гнучкості для досягнення високих балів, часто включаючи вправи з обладнанням [44].

Акробатика - це вид фізичної діяльності, що включає в себе використання різноманітних акробатичних елементів, таких як підйоми, обертання, сальта, різноманітні трюки та фігури, часто виконувані у сполученні з гнучкістю та координацією. Акробатика може бути частиною різних видів виставкового мистецтва, циркових вистав, а також включатися в інші спортивні дисципліни, такі як гімнастика чи акробатичний рок-н-рол.

Порівнюючи акробатику з гімнастикою художньою, можна дійти до висновку, що обидві дисципліни, хоч і відрізняються, мають свої унікальні риси та водночас ділять спільний фундамент високого рівня спортивного мистецтва.

В області гімнастики художньої танцювальні зв'язки та виразність стають визначальними елементами. Тут кожен рух, кожен образ передає емоції та створює гармонійну композицію. Гнучкість та грація витісняють спортивну силу, а робота з предметами, такими як обруч чи стрічка, надає виступам унікальний характер.

Спортивна акробатика, з іншого боку, демонструє вражаючу високотехнічність та синхронізацію. Партнерські елементи, підйоми та трюки стають кутовими каменями виступів. Командна робота і відмінна фізична підготовка об'єднуються в унісоні, надаючи акцент на спільні досягнення.

Спільною рисою для обох дисциплін залишається високий ступінь відданості та технічної майстерності спортсменів. Також, обидва види виступів доповнюються естетикою та виразністю, хоч і знаходять ці цінності у різних вимірах [22].

Спортивна аеробіка - це вид спорту, який об'єднує в собі елементи аеробіки та хореографії з акцентом на фізичній витривалості, гнучкості, координації та точності виконання рухів. У виступах учасники виконують складні комбінації рухів та елементи, супроводжуючи їх музикою. Змагання в спортивній аеробіці оцінюються за техніку виконання, творчість, артистизм та виразність. Цей вид спорту популярний як для індивідуальних, так і для групових виступів.

Гнучкість, танцювальна хореографія та естетика - це те, що об'єднує гімнастику художню та спортивну аеробіку. Обидві дисципліни ставлять як завдання - формування фізично розвинених, виразних спортсменів, і обидві вони досягають цього завдання через систематичне тренування та роботу над технікою.

Але коли починаємо вивчати дитальніше, розкриваються унікальні аспекти кожної з галузей. Гімнастика художня милує нас граціозними, танцювальними рухами, використовуючи предмети для створення композиції. Спортивна аеробіка, у свою чергу, впроваджує елементи енергійних аеробних тренувань, ставлячи акцент на точності та витривалості.

Оцінка гімнастики художньої часто базується на виразності та техніці виконання, тоді як спортивна аеробіка додає до цього фактори точності та витривалості, оскільки атлети виконують свої вправи під ритмічну музику.

1.4. Витоки та розвиток дуетів та тріо виступів

Дуети та тріо виступи мають давню історію, що сягає античних часів. У давнину вони використовувалися в театральних виставах, хореографії та музиці для створення естетичного враження та вираження почуттів через синхронізовані рухи та емоційний вираз.

У мистецтві дуети та тріо стали важливим елементом у виконавських мистецтвах, таких як танець, музика та циркове мистецтво. Їхня популярність зростає завдяки здатності створювати вражаючі образи та

емоційні виступи за допомогою спільних рухів та взаємодії між виконавцями

У епохи естрадного мистецтва ХХ століття дуети та тріо отримали нове втілення, ставши популярними формами в різних жанрах, включаючи танцювальні та музичні номери. З розвитком естрадного танцю з'явилися нові техніки та стилі, які впливали на формування виступів у дуетах та тріо. З того часу вони стали основною формою вираження на сцені, завдяки впливу джазу та блюзу.

Дуети та тріо в естрадному танці представляє собою колективні виступи, в яких два або три виконавця виступають разом на сцені. Ці виступи можуть поєднувати в собі різні стилі танцю, включаючи сучасні, джазові, латиноамериканські та інші. Учасники дуетів та тріо повинні мати гарну синхронність рухів для того, щоб створити єдину та гармонійну картину на сцені. Хореографія включає в себе різноманітні елементи, таких як підбір музики, розробка композиції та створення унікальних рухів, відповідних стилю й настрою виступу.

З появою телевізійних шоу, наприклад, таких як «Америка шукає таланти», дуети та тріо в естрадному танці отримали нову популярність та визнання. Також використання соціальних медіа та відеохостингів дають можливість артистам демонструвати свої виступи та привертати увагу більш ширшій аудиторії.

У спорті дуети та тріо також мають важливе значення. Вони з'явилися у таких видових дисциплінах, як синхронне плавання, фігурне катання та, звичайно ж, у гімнастиці художній. У цих виданнях дуети та тріо виступи додають естетичний елемент до спортивних виступів, підкреслюючи грацію та координацію рухів.

Технологічні досягнення й розвиток медіа відкрили нові можливості для творчості та презентації виступів у гімнастиці художній. Сучасні тенденції в спорті відображаються в використанні інноваційних підходів до композиції і хореографії дуетів та тріо. В гімнастиці дуети та тріо

потребують особливої злагодженості й взаємодій між учасниками, а також точності виконання складних елементів. Вони дозволяють гімнасткам виразити свою техніку та емоції через спільні виступи, демонструючи злагодженість та взаємодію між спортсменками. Хореографія включає в себе гармонійне поєднання гімнастичних рухів з музикальним супроводом, що створює естетично привабливий виступ.

Отже, дуети та тріо виступи є важливим елементом як у мистецтві, так і у спорті. Вони відображають здатність людей до спільної творчості та взаємодії, а також демонструють красу та елегантність у виконавських виступах. У гімнастиці художній вони стають важливим елементом виступів, додаючи до них естетичний та мистецький аспект.

Висновки до розділу 1

Даний розділ розкриває визначення та основні характеристики гімнастики художньої. У цьому виді спорту виконуються вправи без предмету та з предметом у складно-координаційній моториці під музичний супровід. Гімнастки демонструють плавні й граційні рухи, спираючись на гнучкість, силу, координацію, музичність та естетику. Далі у розділі розглядаються вимоги до індивідуальних та групових виступів, спорідненість гімнастики з іншими дисциплінами, а також витоки та розвиток дуетів та тріо виступів. Гімнастика художня відзначається широким спектром рухів, координованими виступами та вправами, які поєднують у собі енергію, гнучкість та творчість, і це все бере свої витоки саме з балету.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході проведення дослідження нової дисципліни в гімнастиці художній, а саме виступів у дуетах та тріо, було використано наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел;
- анкетування;
- порівняння;
- математично-статистична обробка даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет джерел здійснювався з метою дослідження інформації, яка є в мережі з обраної тематики, обґрунтування мети і завдань дослідження. Проаналізовані джерела, в яких наявні положення з виду спорту різних країн, де є практичний досвід роботи з вправами в дуетах і тріо, й розглядаються питання про подальші перспективи розвитку нової дисципліни з гімнастики художньої на національному та міжнародному рівнях. Це дозволило підкреслити актуальність обраної теми дослідження. Всього було проаналізовано 46 літературних джерел, з яких 13 є зарубіжними, та 17 інтернет-ресурсів. Частина джерел представлена нормативно-правовими документами [5,6,9], офіційними сайтами федерацій [7,8,24] та статтями [1,13].

2.1.2. Анкетування

У рамках проведення дослідження ми розробили анкету для представників та спеціалістів з гімнастики художньої. Анкета складалася з 14 комплексних питань, відповідно до обраної теми дослідження. Респондентів було поділено на групи за фаховою спрямованістю на

тренерів, суддів та спортсменок для більш повної та широкої оцінки отриманих даних.

2.1.3. Порівняння

Метод порівняння використовувався практично на кожному етапі написання кваліфікаційної роботи. В основі вирішення одного із завдань, які нами були поставлені, було закладено порівняння досвіду країн, в яких розвинений напрям виступів у дуетах та тріо, а саме: Франції, Норвегії та Південної Америки.

2.1.4. Математично-статистична обробка даних

Статистичні дані, які були отримані в ході проведення анкетування та аналізу зібраних відповідей респондентів є зібраними зведеннями, що в подальшому піддалися математично-статистичній обробці. Показники середньо арифметичне значення, медіани та моди були найбільш інформативними характеристиками досліджуваного об'єкта. Виявлені результати всіх підрахунків далі змогу сформулювати висновки та вирішити деякі завдання даного дослідження.

2.2. Організація дослідження

Написання моєї кваліфікаційної роботи проходило в 4 етапи:

I етап (жовтень – грудень 2023 року) – вибір теми дослідження, формування мети та задач, аналіз наявних наукових робіт даної тематики, обрання основних методів дослідження, пошук та аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел, робота над першим розділом.

II етап (січень – липень 2024 року) – детальний аналіз літератури, розробка анкети та проведення анкетування, робота над другим та третім розділами.

III етап (серпень – вересень 2024 року) – робота над четвертим розділом кваліфікаційної роботи, опис результатів анкетного опитування.

IV етап (жовтень – грудень 2024 року) – оформлення чотирьох розділів кваліфікаційної роботи та додатків, написання п'ятого розділу та висновків, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНИЙ МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ВИСТУПІВ У ДУЕТАХ ТА ТРІО

3.1. Досвід країн, де розвинений напрям виступів у дуетах та тріо

Гімнастика художня досить динамічний вид спорту, який постійно вдосконалюється, розвивається та змінюється, про що може свідчити зміна правил на кожний новий Олімпійський цикл. На мою думку, саме така динаміка змін дає гімнастиці художній високий рівень популярності та зацікавленості не тільки серед спортсменів, а також глядачів. Тому однією з форм використання креативного елементу залучення глядачів або в якості тренувального етапу для гімнасток, які переходять у групові вправи, на мою думку, став розвиток такого напрямку, як виступи у дуетах та тріо в гімнастиці художній, які роблять акцент на видовищності та оригінальності.

Виступи в дуетах та тріо на сьогоднішній день не входять в програми змагань, які організуються під егідою Міжнародної федерації гімнастики (FIG), де головна увага приділяється індивідуальним та груповим вправам. Однак дуети та тріо стають популярними в рамках неофіційних змагань, показових виступах, національних турнірах та фестивалів.

В Україні, на жаль, даний напрямок виступів відсутній, але вже починає зароджуватись поки що на етапі теоретичної зацікавленості серед тренерів, вивчення досвіду даного напрямку в інших країнах.

На сьогоднішній день виступи у дуетах та тріо міцно закріпилися в програмах національних змагань у Європейських країнах, таких як Болгарія, Іспанія та Італія, у країнах Азії, таких як Японія, Південна Корея та Китай, у Країнах Північної та Південної Америки – США, Канада та Бразилія.

3.1.1. Правила та система змагань з дуетів та тріо в Франція

Виступи в дуетах та тріо в гімнастиці художній у Франції були офіційно введені відносно недавно та їх розвиток пов'язаний з ініціативами Федерації художньої гімнастики країни. Офіційні змагання по дуетам та тріо в Франції стали активно проводитися з 2024 року, коли ця дисципліна була інтегрована в національні турніри та популяризована в школах художньої гімнастики. Також починаючи з 2024 року був розроблений окремий офіційний регламент, що регулює правила та стандарти проведення змагань по гімнастиці художній у Франції.

Згідно з правилами дуети та тріо організуються в рамках категорій:

- Дівчата (10-11 років);
- Юніорки (12-13 років);
- Жінки (14 років та старші).

Мінімальний вік для категорії Дівчата – 8 років, однак, конкретні обмеження можуть варіюватися в залежності від турніру.

Програма змагань складається як і в груповій програмі, з двох вправ:

- Вправи з одним типом предмету.
- Вправа з двома типами предметів.

Програма змагань для дуетів (табл.4) та тріо (табл.5) кожен рік має зміни по вправам, згідно програми по предметам.

Для дуетів – це:

Таблиця 4

Програма по предметам для дуетів у Франції

Жінки – 2 вправи		
2023 - 2024	2 стрічки	1 обруч 1 булави
2024 - 2025	2 обручі	1 м'яч 1 скакалка
2025 - 2026	2 пари булав	1 м'яч 1 стрічка
Юніорки – 2 вправи		
2023 - 2024	2 обручі	2 стрічки
2024 - 2025	2 м'ячі	2 обручі
2025 - 2026	2 пари булав	2 м'ячі

Продовження таблиці 4

Дівчата – 2 вправи		
2023 - 2024	Без предмету	2 обручі
2024 - 2025	Без предмету	2 скакалки
2025 - 2026	Без предмету	2 м'яча

Для тріо – це:

Таблиця 5

Програма по предметам для тріо в Франції

Жінки – 2 вправи		
2023 - 2024	3 стрічки	2 обру 1 булави
2024 - 2025	3 обручі	1 м'яч 2 скакалка
2025 - 2026	3 пари булав	1 м'яч 2 стрічка
Юніорки – 2 вправи		
2023 - 2024	3 обручі	3 стрічки
2024 - 2025	3 м'ячі	3 обручі
2025 - 2026	3 пари булав	3 м'ячі
Дівчата – 2 вправи		
2023 - 2024	Без предмету	3 обручі
2024 - 2025	Без предмету	3 скакалки
2025 - 2026	Без предмету	3 м'ячі

Виступи акцентують увагу на синхронності, взаємодії між учасницями та артистизмом. Судді оцінюють складність виконання, артистизм, а також музикальну композицію (табл.6).

Таблиця 6

Вимоги до вправ у дуетах та тріо в Франції

	DUET/TRIO
DB	мін.3
DE	мін.2

DC	НЕ обмежено
R	макс.1
DA	НЕ обмежено
W	мін.2

- DB – складність без обміну (елементи);
- DE – складність з обміном (перекиди);
- DC – співробітництва (взаємодії);
- R – динамічні елементи з обертами (ризиками);
- DA – складність предмету (майстерності);
- W – повні хвилі тілом (хвилі).

3.1.2. Правила та система змагань з дуетів та тріо в Норвегії

Дуети і тріо в гімнастиці художній в Норвегії були введені з ціллю урізноманітнити програми виступів та надати нові творчі можливості для гімнасток. Змагання дуетів та тріо розвиваються на основі правил міжнародної федерації гімнастики (FIG) з деякими локальними адаптаціями. У Норвегії даний формат використовується як на національних турнірах, так і на Південних чемпіонатах, що підкреслює його зростаючу популярність серед гімнасток різного віку.

Згідно правил для виступів у дуетах та тріо в гімнастиці художній, розроблених Норвежською федерацією гімнастики, вікові категорії поділяються на Діти (10-12 років), Юніори (13-15 років) та Сеньйори (16 років та старші).

Основними предметами для дуетів та тріо є булави, обручі та м'ячі. Можливі комбінована взаємодія, яка включає декілька предметів, що підвищує складність виконання. Детальні вимоги до кожного предмету та взаємодії гімнасток прописується в регламентах змагань, які доступні для тренерів та учасників.

Особливостями програми дуетів та тріо є (табл.7):

- елементи синхронності та спільних взаємодій (наприклад, передача чи ловля предмету партнерами);
- мінімальна кількість кидків та взаємодія з предметами;
- використання як ізольовані взаємодії (наприклад, передача через гімнастку), так і комбіновані (наприклад, спільні кидки декількох предметів);
- вимоги до мінімальної кількості передач та складної побудови композицій з предметом тощо.

Таблиця 7

Вимоги до вправ у дуетах та тріо в Норвегії [24]

DB	<ul style="list-style-type: none"> • Максимум 7 DB/DE: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 складності з обміном; ○ 3 складності без обміну (по одній з кожної групи складності тіла); ○ 1 додаткова складність. • Максимум 1 комбінована складність. • Максимум 1 R. • Максимум 2 W.
DA	<ul style="list-style-type: none"> • Максимум 12 DC. • Мінімум по 2 взаємодії з кожної категорії (CC та CL не потрібні): <ul style="list-style-type: none"> ○ ізольована CR; ○ ізольованій багаторазовий кидок/ловля. • Максимум 2 комбіновні взаємодії. • Мінімум 1 елемент із кожної конкретної фундаментальної групи.
Artistry	<ul style="list-style-type: none"> • Мінімум 2 S. • Мінімум 2 динамічні зміни. • Мінімум 1 ефект тіла/предмету. • Колективна робота: мінімум 1 з наступних 3 типів: <ul style="list-style-type: none"> ○ синхронизація; ○ швидка послідовність; ○ хоровий/контрасний.

3.1.3. Правила та система змагань з дуетів та тріо в Південній Америці

Виступи в дуетах та тріо в гімнастиці художній в Південній Америці до 2024 року використовувались тільки в неофіційних або показових виступах. Починаючи з 2024 року дані виступи почали проводитися на офіційному рівні згідно офіційного регламенту, який розроблений південноамериканським консорціумом по гімнастиці (CONSUGI) [25], що регулює правила та стандарти проведення змагань по гімнастиці художній у Південній Америці.

Згідно з документом CONSUGI в дуетах та тріо допускається до участі гімнастки з різних вікових категорій, але не більше однієї гімнастки з індивідуальної програми, а також кожна країна може надати лише одну команду д дуеті або тріо на змаганнях кожної вікової групи.

Вікові категорії поділяються на: AC2 (9-10 років), AC3 (11-12 років), AC4 (13-14 років), Junior (15-16 років), Senior (16 та старші).

Програма змагань включає обов'язкову комбінацію предметів в залежності від віку та категорії. Наприклад:

- AC2, AC3 використовують м'ячі, обручі та стрічки
- AC4, Junior і Senior використовують м'ячі, обручі, стрічки, булави та скакалки.

Чітке використання предметів тієї чи іншої вікової категорії закріплюється в CONSUGI на кожний конкретний вік (табл.8):

Таблиця 8

Програма по предметам для дуетів та тріо на 2024 рік в Південній Америці [25]

		Дуети	Тріо
AG	AC2	2 скакалки	3 обручі
	AC3	2 обручі	3 пари булав
	AC4	2 м'ячі	3 стрічки

FIG	JUNIOR	2 обручі	3 стрічки
	SENIOR	1 стрічка 1 м'яч	3 обручі

Виступи передбачають певні комбінації елементів та предметів для кожного рівня (табл.9):

Таблиця 9

Вимоги до вправ у дуетах та тріо в Південній Америці [25]

Категорія	Складності тіла (DB)	Складності обміну (ED)	Хвилі (W)	Ризики (R)	Тип взаємодії (DC)
AC2	Мінімум 3	Мінімум 2	Мін. 2	Максимум 1	Дует: Мін. 2 – Макс. 7 Тріо: Мін. 3 – Макс. 8
	Максимум 6				
AC3	Мінімум 3	Мінімум 2	Мін. 2	Максимум 1	Дует: Мін. 3 - Макс. 9 Тріо: Мін. 6 - Макс. 10
	Максимум 7				
AC4	Мінімум 3	Мінімум 3	Мін. 2	Максимум 1	Дует: Мін. 4 - Макс. 10 Тріо: Мін. 6 - Макс. 11
	Максимум 8				
Junior	Норми FIG				Дует: Мін. 6 - Макс. 11 Тріо: Мін. 6 - Макс. 12
Senior	Норми FIG				Дует: Мін. 6 - Макс. 12 Тріо: Норми FIG

При оцінюванні враховується складність, артистизм та синхронність виконання елементів.

3.2. Порівняльна характеристика змагальних програм дуетів та тріо з гімнастики художньої

Гімнастика художня має національні особливості в організації змагань для дуетів та тріо. Тому проаналізувавши правила змагань з дуетів та тріо в таких країнах, як Франція, Норвегія та Південна Америка та порівнявши їх програми ми можемо виділити наступні подібності та відмінності:

1) У Південній Америці велика увага приділяється поєднанню складності елементів та взаємодії з предметами, особливо в вікових категоріях АС3 та АС4, де в тріо можуть використовуватись до 8 труднощів. Що особливо важливо, у Франції акцент робиться на синхронізації гімнасток, про що свідчить сувора вимога до мінімальної кількості обмінів.

2) У Норвегії високо цінується артистизм, що виражено у використанні строгих вимог до інтеграції музичної композиції з рухами. У Південній Америці, навпаки, особлива увага приділяють взаємодії з предметами.

3) Особливості використання предметів так само різняться. У Франції частіше використовуються традиційні предмети (обручі, стрічки, м'ячі), тоді як у Норвегії запроваджуються складні комбінації, наприклад, використання трьох предметів одночасно в тріо, а в Південній Америці - нетипові комбінації, які підвищують складність.

4) У всіх країнах програми для юніорів базуються на спрощеній кількості предметів. Для старших категорій (Senior) вимоги вирівнюються за стандартами FIG.

Для детальнішого порівняння складності вправ розглянемо вимоги до основних елементів дуетів та тріо (табл.10):

Таблиця 10

Вимоги до складностей у дуетах та тріо

Категорія	Франція	Норвегія	Південна Америка
DB (Складності тіла)	Мін. 3 Макс. 7	Мін. 3 Макс. 6	Мін. 3 Макс. 8
ED (Обміни)	Мін. 2	Мін. 2	Мін. 3
R (Ризики)	Макс. 1	Макс. 1	Макс. 1
DC (Взаємодія)	Макс. 9 (тріо)	Макс. 10	Макс. 12

Отже, у Південній Америці вправи мають найвищу технічну складність. Для дуетів і тріо характерні максимальні вимоги до взаємодії з предметами, що вимагає від спортсменів більшої концентрації та командної злагодженості. У Норвегії головним пріоритетом є точність і чистота виконання елементів. А в Франції композиції зберігають баланс між артистизмом і складністю.

Вікові групи у художній гімнастиці є важливим критерієм при організації змагань, оскільки вони визначають рівень складності, вимоги до техніки виконання та програму змагань. Хоча міжнародна федерація гімнастики (FIG) встановлює базові категорії вікових груп, кожна країна може адаптувати їх відповідно до національних особливостей та потреб.

Вікові групи у Франції, Норвегії та Південної Америки здебільшого подібні, але є певні відмінності в підходах до вікових меж та вимог до кожної категорії (табл.11).

Таблиця 11

Порівняння вікових груп по предметам по дуетам та тріо

Країна	Молодші	Юніори	Сеньори
Франція	до 11 років	12–13 років	14 років і старше
Норвегія	до 12 років	13–15 років	16 років і старше
Південна Америка	до 14 років	15–16 років	16 років і старше

Отже, ми можемо побачити наступні вікові особливості:

- Молодша вікова група: у всіх країнах вікова межа цієї групи коливається від 11 до 14 років. У Франції та Норвегії програма для дітей передбачає простіші вправи без надмірних складностей (переважно обручі або без предмета). А у Північній Америці молодші спортсменки починають раніше брати участь у змаганнях з предметами, що вимагають координації, наприклад, зі скакалкою або м'ячем.

- Юніори: у Норвегії вікові межі юніорів стандартизовані – 13–15 років, згідно з правилами FIG. Ця категорія спрямована на підготовку спортсменів до переходу у сеньорський рівень. У Франції юніорська категорія починається раніше (з 12 років) і завершується у 13 років. Це пов'язано з акцентом на ранній підготовці до міжнародних змагань, а у Південній Америці, навпаки, починається пізніше – у 15 років.

- Сеньйори: у Південної Америки та Норвегії доросла категорія розпочинається з 16 років, що відповідає стандартам FIG. У Франції сеньйорами вважаються спортсмени вже з 14 років, що пояснюється необхідністю розширення вибору спортсменів для участі у міжнародних турнірах по дуетам та тріо.

Також можна побачити, що використання предметів у змагальній програмі також різниться (табл.12):

Таблиця 12

Порівняння програми по предметам по дуетам та тріо на 2024 рік

	Франція	Норвегія	Південна Америка
Дуети	2 стрічки 1 обруч 1 булави	2 м'ячі 2 стрічки	1 стрічка 1 м'яч
Тріо	3 стрічки 2 обруч 1 булави	3 обручі 3 стрічки	3 обручі

Отже, розглянуті країни мають різні підходи до розвитку гімнастики художньої. Франція показує нам в першу чергу традиційність, зосереджуючи свою увагу на артистизмі та гармонії з предметом. Норвегія поєднує в собі три аспекти: динамічність, складність та новаторство. Південна Америка робить акцент на технічній складності через ускладнені взаємодії. Дане різноманіття демонструють нам розвиток гімнастики художньої в світі, сприяє культурному розвитку та вдосконаленню виду спорту.

3.3. Рівень зацікавленості гімнастичного контингенту в виступах у дуетах та тріо

Під час написання магістерської роботи для визначення рівня зацікавленості українського гімнастичного контингенту до виступів у дуетах та тріо, а також визначення обізнаності цього контингенту про даний напрям виступів, нами було розроблено анкетне опитування серед тренерів, суддів та спортсменок (Додаток 1).

Згідно з проведеним анкетуванням, яке охопило 25 представників з гімнастики художньої, було зібрано інформацію про їх ставлення до нового напрямку – виступів у дуетах та тріо.

Основні результати дослідження нам показали, що:

- Більшість респондентів обізнані про цей напрям, однак майже третина опитаних нічого про нього не знає (рис.1). Це свідчить про недостатню інформативність в країні щодо популяризації цього формату у гімнастичному середовищі.

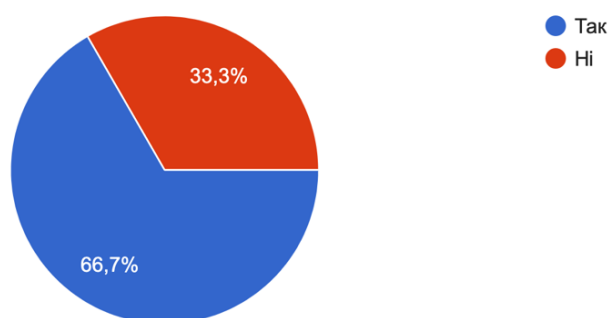


Рис.1. Знання про існування напрямку виступів у дуетах та тріо серед респондентів

- Основними джерелами інформації серед тих, хто чув про даний напрям, були соціальні мережі та інтернет, міжнародні змагання, колеги та тренери. Тобто, джерела інформації здебільшого пов'язані із зовнішніми каналами, такими як соцмережі та закордонні змагання. В Україні цей напрям недостатньо розвинений, тому більшість респондентів отримали інформацію лише через міжнародні платформи.

- Навіть серед тих, хто знає про дуети та тріо, реальний досвід участі мають лише одиниці (рис.2). Це свідчить про слабку інтеграцію цього формату у змагальну практику в Україні.

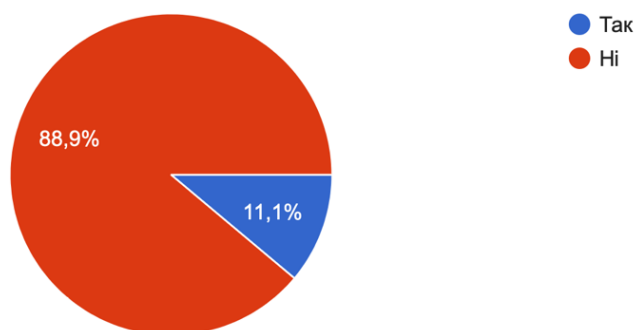


Рис.2. Участь у змаганнях з гімнастики художньої з категоріями виступів у дуетах і тріо

- Половина респондентів бачили виступи в дуетах та тріо на змагання в таких країнах, як Франція, Норвегія, Іспанія, Італія, США та Грузія. Інша половина частіше спостерігала за виступами у дуетах та тріо саме в форматі показових виступів, ніж офіційних змагань. Це підтверджує, що дуети та тріо мають більшу популярність за кордоном. Українські спортсмени переважно спостерігали цей формат як глядачі, а не як учасниці.

- Аналіз ставлення респондентів до нового напрямку виступів (рис.3) вказує, що вони не висловили жодного негативного ставлення до напрямку. Половина зацікавлена в розвитку цього формату, але інша половина залишилася нейтральною, що свідчить про недостатню обізнаність.

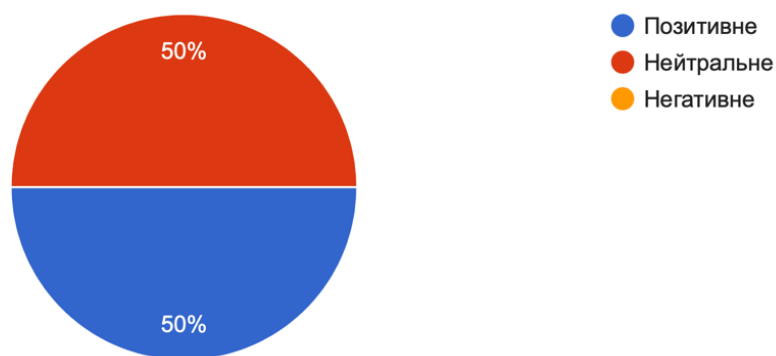


Рис.3. Ставлення респондентів до нового напрямку виступів у дуетах та тріо

- Основними причинами позитивного ставлення було те, що це новий та цікавий формат, який може урізноманітнити спорт, дає змогу тренерам та спортсменам розширити свої можливості, а також гармонійність виступів дуетів та тріо викликає зацікавленість. Причинами нейтрального ставлення є відсутність досвіду та знань про формат, а ще респонденти не розуміють переваг напрямку через недостатню інформацію.

- Дані анкетного опитування свідчать про низький рівень практичного досвіду, що також може бути перешкодою для розвитку цього напрямку в Україні (рис.4).

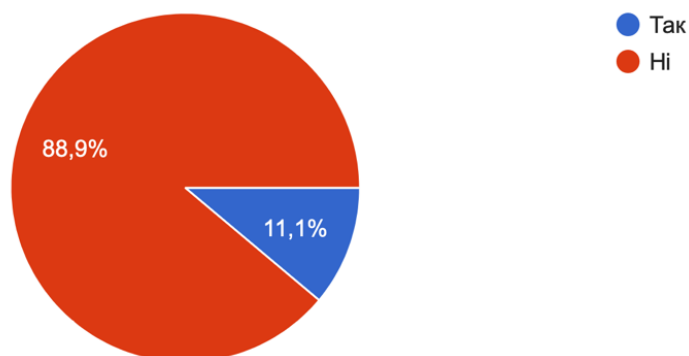


Рис.4. Наявність досвіду тренерства, суддівства або виступів у дуетах і тріо

- Більшість респондентів зазначила бажання спробувати себе в цьому форматі, деякі учасники вважають формат гармонійним, але у них

немає бажання брати участь, а один респондент зазначив, що робота з дуетами нагадує групові вправи, але з власними нюансами.

- Основними перспективами від нової дисципліни, які бачать опитувані є: розвиток на національному рівні, можливий вихід на міжнародний рівень, популяризація гімнастику художньої. Декілька з респондентів скептично оцінили перспективи, вважаючи, що формат залишиться локальним і не набуде глобальної популярності.

- Переважна більшість підтримує розвиток напряму, однак декілька учасників вважають, що цього не варто робити через фокус на традиційних програмах (індивідуальні та групові виступи).

- Більшість респондентів зацікавлені в участі в онлайн-турнірах з дуетів та тріо (рис.5). Це свідчить про високий рівень готовності до експериментів із новими формами у сучасних умовах, особливо коли йде мова про дистанційні змагання. Частка негативних відповідей може бути пов'язана з відсутністю досвіду або сумнівами щодо ефективності онлайн-турнірів у художній гімнастиці.

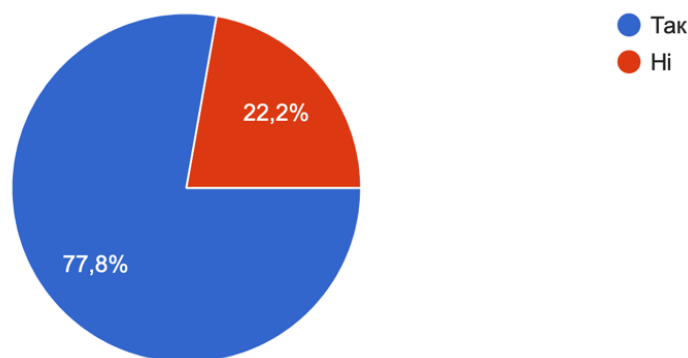


Рис.5. Готовність респондентів до участі в онлайн турнірі з гімнастики художньої по дуетам та тріо

Аналіз анкети демонструє, що гімнастичний контингент має інтерес до нового напряму, проте практичний досвід участі та обізнаність залишаються низькими. Це відкриває можливості для популяризації формату на національному рівні. Респонденти позитивно оцінюють

перспективи дуетів і тріо, вважаючи їх потенційним способом урізноманітнити художню гімнастику.

Висновки до розділу 3

Аналіз міжнародного досвіду у сфері виступів дуетів та тріо в гімнастиці художній показав, що цей напрям стає популярним у багатьох країнах, таких як Франція, Норвегія та Південна Америка.

У кожній країні розроблено окремі регламенти, які враховують специфіку національних традицій і вікових категорій. Основний акцент робиться на синхронності, складності елементів та артистизмі, але також в кожній країні присутня різноманітність підходів.

Опитування серед тренерів, суддів і спортсменок вказує на високий інтерес до розвитку нового напрямку. Проте практичний досвід і знання щодо цього формату залишаються недостатніми.

Виступи в дуетах і тріо мають потенціал для урізноманітнення гімнастичних програм і популяризації виду спорту, але потрібна активна інформаційна компанія, організація національних і міжнародних змагань для заохочення розвитку.

Отже, напрям виступів у дуетах та тріо демонструє значний потенціал для інтеграції в українську гімнастику художню, що може сприяти розширенню її можливостей і міжнародної представленості.

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОНЛАЙН ТУРНІРУ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ ПО ДУЕТАМ ТА ТРІО

4.1. Основні положення та регламент онлайн змагань по дуетам і тріо

На підставі проведеного анкетного опитування та аналізу кількості бажаючих прийняти участь в онлайн турнірі, саме в категорії дуєтів та тріо, нами було прийняте рішення організувати змагання в форматі онлайн.

Оскільки в Україні даний напрям виступів не розвинений, українські тренери та судді не мають базових знань по дуетам та тріо, ми вирішили розробити основні положення вправ на підставі проаналізованих раніше правил інших країн, виклавши його в регламенті до змагань (додаток 2).

Згідно регламенту змагань до онлайн турніру допускаються наступні команди (табл.13):

Таблиця 13

Програма онлайн змагань «Fenix cup – 2024»

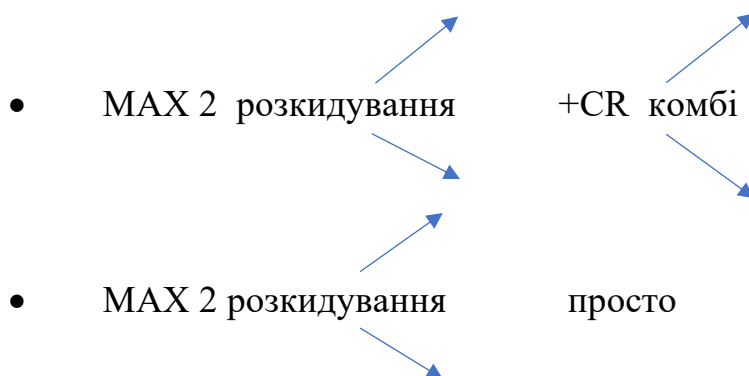
Рік народження	Категорія дует	Категорія тріо
2014 р.н.	Вправа без предмету, 2 обручі	Вправа без предмету, 3 обручі
2013 р.н.	Вправа без предмету, 2 м'ячі	Вправа без предмету, 3 м'ячі
2012 р.н.	Вправа без предмету, 2 обручі	Вправа без предмету, 3 обручі

Основні вимоги до змагальних програм у категорії дуєти та тріо:

- 1) Вправа без предмету 2012 – 2014 р.н.:
 - Тривалість вправи 1:45-2:00 сек.
 - Бригада DV:

- максимум 9 елементів (3 стрибки + 3 рівноваги + 3 повороти), для 2014 р.н. один елемент з кожної групи на недомінуючу ногу.
- дві повні хвилі тілом виконані всіма 2 або 3 гімнастками (одночасно, в підгрупах або каноном)
- серія пре-акробатики R (максимум 4 елементи) максимум 1 серія. Вартість = максимум 0,5 (0,4 = 4 оберти+ 0,1 зміна рівня чи напрямлення).
- відрахування: -0,3 за не виконання кожного елемента
- Бригада DA:
 - максимум 7 CR з елементами пре-акробатики та вертикальними обертаннями (1 із кожної групи, повтори не зараховуються). Вартість: CR1 = 0,2, CR2 та більше гімнасток = 0,3.
 - кількість CC максимум 15. Вартість = 0,1.
 - У CC обов'язкова участь всіх двох/трьох гімнасток, як CC можуть бути зараховані різноманітні взаємодії гімнасток, можливо триматись за руки або інші частини тіла, а також взаємодіяти через перехід над або під спортсменками, зіскользування, підтримки без фіксації, не дозволяється використовувати акробатичні елементи в CC.
 - Підтримка CL максимум 1. Вартість = 0,3. Для 2014 р.н. не вище рівня плеча.
 - Бригада A
 - Обов'язково виконання трьох танцювальних доріжок мін 8 секунд, одна доріжка, обов'язково, виконується без CC, дві інші максимум по 1 CC.
 - Пенальті: -0,5 за кожну недостачу доріжку.
- 2) Вправа з обручем для 2014 та 2012 р.н.:
 - Бригада DB:
 - максимум 7 елементів (3 ДБ (мінімум 1 стрибок + 1 рівновага + 1 поворот) + 3 ДЄ + 1 на вибір)

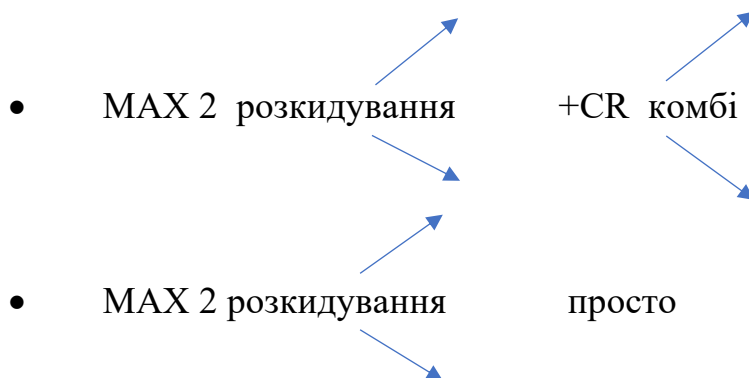
- дві повні хвили тілом виконані всіма 2/3 гімнастками (одночасно, в підгрупах або каноном).
- відрахування: -0,3 за не виконання кожного елементу
- максимум 1 R
- Бригада DA:
- максимум 13 (мінімум 2CR + мінімум 1 C з розкидуванням + мінімум 2 CC). Для 2014 р.н. максимум 11.



- Бригада A
- мінімум 2 танцювальні доріжки
- Пенальті: -0,5 за кожну не виконану доріжку
- Не дозволяється виконувати CC у танцювальних доріжках
- Доріжка з CC не зараховується

3) Вправа з м'ячем для 2013 р.н.:

- Бригада DB:
- максимум 7 елементів (3 ДБ (мінімум 1 стрибок + 1 рівновага + 1 поворот) + 3 ДЄ + 1 на вибір)
- дві повні хвили тілом виконані всіма 2/3 гімнастками (одночасно, в підгрупах або каноном).
- відрахування: -0,3 за не виконання кожного елементу
- максимум 1 R
- Бригада DA:
- максимум 12 (мінімум 2CR + мінімум 1 C з розкидуванням + мінімум 2 CC)



- Бригада А
 - мінімум 2 танцювальні доріжки
 - Пенальті: -0,5 за кожну не виконану доріжку
 - Не дозволяється виконувати СС у танцювальних доріжках
 - Доріжка з СС не зараховується

Склад суддівських бригад для оцінювання виступів у дуетах та тріо:

- Бригада суддів, яка оцінює Складність (D):
 - 4 судді – діляться на 2 підгрупи:
 - 1 підгрупа (DB1 та DB2) – працюють незалежно та виставляють спільну оцінку DB.
 - 2 підгрупа (DA1 та DA2) - працюють незалежно та виставляють спільну оцінку DA.
 - Бригада суддів у Артистиці (A) ділиться на 2 підгрупи:
 - 1 підгрупа (A1 та A2) – працюють незалежно та виставляють спільне пенальті.
 - 2 підгрупа (A3 та A4) - працюють незалежно та виставляють спільне пенальті.
 - Бригада суддів у Виконанні (E) – 4 судді (E1-E4). Працюють незалежно. Підсумкова оцінка за Виконання визначається виведенням середньої з двох центральних оцінок. Підсумкова оцінка являє собою суму технічних пенальті, які вираховуються з 10,00 балів.

4.2. Результати та аналіз проведеного онлайн турніру з гімнастики художньої по дуетам та тріо

З 31 серпня 2024 року відбувся онлайн турнір з гімнастики художньої «Fenix cup – 2024». На онлайн турнір були зареєстровані команди дуетів 2014 р.н. та команди тріо 2013 р.н.

До початку турніру дані команди завантажили свої виступи на Гугл диск, посилання на який їм заздалегідь надали організатори змагань. Впродовж дня, 31 серпня, судді мали змогу оцінити виступи в дуетах і тріо. За результатами оцінювання, бали були розподілені наступним чином (рис.6).

Дуети										
№	Команда	Вправа без предмету				Вид (обручі)				Сума
		DB	DA	A	E	DB	DA	A	E	
1	ДСТШ Фенікс (Київ 1)	5,350	3,800	7,750	7,950	6,050	6,250	7,750	7,500	52,400
2	ДСТШ Фенікс (Бориспіль)	4,200	4,000	8,200	7,500	6,200	5,950	8,200	7,950	52,200
3	ДСТШ Фенікс (Київ 2)	3,750	3,600	7,050	6,900	5,150	4,850	7,050	7,000	45,350
Тріо										
№	Команда	Вправа без предмету				Вид (м'ячі)				Сума
		DB	DA	A	E	DB	DA	A	E	
1	ДСТШ Фенікс (Київ 1)	4,950	3,850	8,000	8,000	6,850	7,050	7,650	7,400	53,750
2	ДСТШ Фенікс (Бориспіль)	5,200	3,850	8,200	7,500	6,200	6,200	8,150	7,950	53,250
3	ДСТШ Фенікс (Київ 2)	4,500	2,950	7,200	7,150	5,300	5,200	7,000	7,000	46,300

Рис.6. Протокол онлайн турніру по дуетам та тріо з гімнастики художньої «Fenix cup – 2024»

Аналізуючи результати онлайн турніру хочемо більш детально зупинитися на розборі самих вправ та типових помилок.

Серед дуетів змагалися 3 команди, в кожній з яких були досить цікаві композиції, але на наш погляд лише одна команда змогла передати не лише емоційну складову вправи, а й передала образи своїми купальниками, що і допомогло їм отримати високу оцінку за артистизм. Але для найкращого результату вони набрали недостатню кількість балів у складності тіла та предмета.

Команда яка отримала найвищий результат у даній категорії вразила своїми оригінальними співробітництвами та обмінами предметів. Також за рахунок фізичних здібностей самих гімнасток в даному дуеті, їх вправа була наповнена складними DB, які мають найвищу цінність.

Основними помилками всіх команд була відсутність синхронності в більшому або меншому об'ємі. Одна з команд не дотрималась норм часу для вправ у дуетах – їх вправа тривала 2:15 хвилини, замість двох максимально встановлених. За це вони отримали пенальті суддею хронометристом.

Серед виступів у тріо, також між собою змагалися 3 команди. Як і в дуетах, їм не вистачало злаженості й синхронності. Оскільки даний напрямок поки немає чітких офіційно затверджених правил, ми бачили виступи команд у різних купальних, що забороняється в групових вправах за правилами FIG. Не в усіх такі варіації були вдалимими, але в однієї команди це навпаки підкреслило гармонію між музикою, композицією та образами.

Висновки до розділу 4

Після проведеного онлайн турніру та враховуючи обмежений практичний досвід в Україні виступів у дуетах та тріо, можемо зробити декілька спостережень.

Це дуже цікавий напрям в гімнастиці художній не тільки для глядачів, а й для тренерів, суддів та спортсменів. Спостерігаючи за кількістю активних глядачів онлайн турніру та бажаючих суддів отримати практичний досвід суддівства дуетів та тріо, можемо дійти висновку, що якщо розвивати даний напрямок в Україні, він дуже швидко займе своє місце в гімнастиці художній.

Як вже зазначали вище, це новий напрямок, тому нашим гімнасткам поки що не вистачає майстерності, синхронності та артистизму. Але це питання часу, оскільки даний напрямок поки не розвинений в українській гімнастиці художній, наші спортсменки можуть приймати участь у міжнародних турнірах, де цей напрямок наявний.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На основі аналізу проведених досліджень можна визначити основні аспекти, що стосуються розвитку виступів у дуетах і тріо в гімнастиці художній, їх популяризації та впливу на українське гімнастичне середовище.

Міжнародний досвід свідчить, що виступи у дуетах і тріо є перспективним напрямком у художній гімнастиці. У Франції, Норвегії та країнах Південної Америки вже створено детальні регламенти, які враховують специфіку кожної країни. Основні особливості цих програм:

- акцент на артистизм і синхронність (Франція);
- інтеграція новаторських підходів (Норвегія);
- високий рівень технічної складності (Південна Америка).

Для України цей формат є новим, однак вже має потенціал для впровадження на національному рівні завдяки можливості використання міжнародного досвіду як основи для адаптації регламенту.

Аналіз анкетування показав, що рівень обізнаності українських тренерів і суддів щодо дуетів і тріо залишається низьким. Більшість респондентів дізналися про цей напрям з міжнародних джерел. Під час проведення онлайн-турніру «Fenix Cup – 2024» виявлено такі основні проблеми:

- недостатня технічна підготовка гімнасток;
- брак синхронності під час виконання вправ;
- обмежений досвід суддів у цій категорії.

Попри це, високий інтерес до участі в онлайн-турнірах свідчить про готовність українських гімнастів і тренерів до експериментів із новими форматами змагань.

На основі проведеного аналізу можна виокремити кілька ключових відмінностей:

- В Україні відсутня систематична підготовка спортсменок у дуетах і тріо, тоді як у Франції, Норвегії та країнах Південної Америки діють чіткі регламенти.

- Українські учасники здебільшого орієнтуються на групові та індивідуальні виступи, а не на змішані формати.

- Недостатність інформаційної підтримки та відсутність локальних змагань гальмують розвиток цього напрямку.

На основі виявлених проблем ми пропонуємо такі кроки для розвитку виступів у дуетах і тріо:

1. Інформаційна кампанія: популяризація напрямку через тренінги, семінари для тренерів і суддів.

2. Адаптація регламентів: використання міжнародного досвіду для створення локальних правил.

3. Організація національних турнірів: включення дуетів і тріо до програм показових виступів та офіційних змагань.

4. Розширення тренувальних програм: інтеграція вправ для дуетів і тріо до тренувального процесу, особливо для юних гімнасток.

Виступи у дуетах і тріо є перспективним напрямом у художній гімнастиці, здатним урізноманітнити спортивні програми та залучити широку аудиторію. Міжнародний досвід підтверджує, що цей формат може сприяти популяризації спорту, розвитку творчого потенціалу спортсменок і вдосконаленню їх технічних навичок. Для України цей напрям потребує активної підтримки з боку федерації, тренерів і суддів. Результати онлайн-турніру свідчать про великий інтерес до цього формату, що відкриває можливості для його впровадження на національному рівні.

ВИСНОВКИ

Наша магістерська робота присвячена вивченню перспектив розвитку виступів у дуетах та тріо в художній гімнастиці. У ході дослідження реалізовано завдання, які дозволили досягти поставленої мети.

У розділі 1 досліджено історичні аспекти та особливості розвитку дуетів і тріо, які, поєднуючи елементи синхронності, артистизму та складності, поступово інтегруються в сучасну гімнастику. Вивчено спорідненість художньої гімнастики з іншими дисциплінами, такими як балет, акробатика та спортивна аеробіка, що підкреслює міждисциплінарність нового напрямку.

У розділі 3 досліджено досвід таких країн, як Франція, Норвегія та Південна Америка, де виступи у дуетах і тріо вже набули популярності. Порівняння регламентів змагань продемонструвало відмінності в акцентах: у Франції приділяють увагу синхронності, у Норвегії — артистизму, а в Південній Америці — технічній складності. Це свідчить про багатогранність підходів до реалізації дуетів і тріо.

На основі анкетного опитування визначено, що рівень обізнаності та практичного досвіду серед українських тренерів, суддів та спортсменок є недостатнім. Однак більшість респондентів висловили інтерес до розвитку напрямку, що свідчить про потенціал для його популяризації.

У розділі 4 запропоновано та реалізовано експериментальний формат змагань — «Fenix Cup – 2024». Розроблено регламент, що враховує міжнародний досвід і адаптує його до сучасних умов. Проведений турнір підтвердив зацікавленість у новому форматі змагань, але виявив типові помилки, такі як недостатня синхронність і дотримання регламенту.

У розділі 5 узагальнено отримані результати, підкреслено важливість інформаційної кампанії для популяризації напрямку в Україні, розробки локальних регламентів і включення дуетів та тріо до програм національних турнірів.

Виступи у дуетах і тріо мають значний потенціал для урізноманітнення художньої гімнастики, посилення її видовищності та залучення нової аудиторії. Адаптація міжнародного досвіду, активне впровадження інновацій та підтримка федерацій національного рівня можуть сприяти інтеграції цього формату до української гімнастики та підвищенню її конкурентоспроможності на світовій арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко І. В. Аналіз змагальної діяльності в художній гімнастиці. Спортивна наука. 2022. № 4. С. 34–39.
2. Державна служба статистики України. Звіт про стан спорту в Україні за 2023 рік. Київ, 2024. 88 с.
3. Жуков О. Г. Розвиток спорту в Україні: історія та перспективи. Харків: Фізкультура, 2018. 212 с.
4. Журавська Т. П. Вплив музичного супроводу на результати виступів гімнасток. Спортивний огляд. 2019. № 3. С. 56–62.
5. Іваненко Т. С. Особливості підготовки спортсменок у групових вправах. Спортивний вісник. 2021. Т. 3. С. 45–52.
6. Карпова І. М. Вплив фізичної підготовки на результати виступів. Спорт і суспільство. 2020. № 3. С. 42–48.
7. Коваленко Я. О. Гімнастика художня: сучасні тенденції розвитку. Київ: Спорт, 2020. 198 с.
8. Коваленко Я. О. Естетичні аспекти художньої гімнастики. Київ: Мистецтво спорту, 2020. 140 с.
9. Коваленко Я. О., Іваненко Т. С. Художня гімнастика: методика навчання. Київ: Освіта, 2020. 298 с.
10. Ковальчук О. П. Використання сучасних технологій у підготовці гімнасток. Науковий вісник. 2021. № 3. С. 89–94.
11. Коржов О. П. Розвиток нових дисциплін у гімнастиці. Спортивний журнал. 2021. № 2. С. 45–51.
12. Кравченко О. П. Психологічні аспекти підготовки гімнасток. Харків: Фізкультура і спорт, 2017. 144 с.
13. Кравчук І. Г. Динаміка розвитку групових вправ у гімнастиці. Львів: Спорт і освіта, 2022. 196 с.
14. Лапшин О. В. Порівняння міжнародних програм з художньої гімнастики. Науковий журнал. 2021. Т. 4. С. 58–63.

15. Лисенко С. Г. Структура тренувальних процесів у художній гімнастиці. Київ: Фізкультура, 2020. 132 с.
16. Литвиненко В. О. Синхронізація рухів у командних вправах гімнасток. Науковий вісник НУФВСУ. 2020. № 2. С. 67–74.
17. Міжнародна федерація гімнастики (FIG). Історія художньої гімнастики [Електронний ресурс]. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/about.php> (дата звернення: 24.11.2024).
18. Петров В. П., Сидоренко М. Ю. Методика оцінки виступів у гімнастиці художній. Львів: Освіта, 2019. 176 с.
19. Петрова Ю. І., Іванченко О. С. Вивчення синхронності у групових вправах. Науковий журнал. 2022. № 4. С. 78–84.
20. Попов В. Г., Жукова А. М. Взаємодія гімнасток у групових вправах. Харків: Спорт і наука, 2019. 123 с.
21. Правила змагань зі спортивної аеробіки 2022–2024. Міжнародна федерація гімнастики (FIG). URL: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/aerobics.php> (дата звернення: 24.11.2024).
22. Правила змагань зі спортивної акробатики 2022–2024. Міжнародна федерація гімнастики (FIG). URL: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/acrobatics.php> (дата звернення: 24.11.2024).
23. Правила змагань із акробатичного рок-н-ролу. Міжнародна федерація танцю (WRRC). URL: <https://www.wrcc.org/rules> (дата звернення: 24.11.2024).
24. Правила змагань із дуетів та тріо у гімнастиці художній: Норвегія. Федерація гімнастики Норвегії, 2024. URL: <https://www.gymogturn.no> (дата звернення: 24.11.2024).

25. Правила змагань із дуетів та тріо у гімнастиці художній: Південна Америка. Консорціум CONSUGI, 2024. URL: <https://www.consugi.org> (дата звернення: 24.11.2024)
26. Правила змагань із дуетів та тріо у гімнастиці художній: Франція. Федерація гімнастики Франції, 2024. URL: <https://www.ffgym.fr> (дата звернення: 24.11.2024).
27. Правила змагань із естрадного танцю 2022–2024. Міжнародна асоціація естрадного мистецтва (IAEA). URL: <https://www.iaea.org/rules> (дата звернення: 24.11.2024).
28. Правила змагань із синхронного плавання. Міжнародна федерація плавання (FINA). URL: <https://www.fina.org/rules> (дата звернення: 24.11.2024).
29. Правила змагань із фігурного катання 2022–2024. Міжнародна спілка ковзанярів (ISU). URL: <https://www.isu.org/rules> (дата звернення: 24.11.2024).
30. Савченко Г. І. Розвиток нових дисциплін у художній гімнастиці. Наукові записки НУФВСУ. 2023. № 5. С. 112–118.
31. Сидоренко М. Ю. Інновації у підготовці гімнасток. Матеріали міжнародної конференції «Фізична культура і спорт у XXI столітті», 20–21 жовтня 2023 р., Київ. Київ: Спорт, 2023. С. 123–127.
32. Сидорчук Л. І. Артистизм у змагальній діяльності гімнасток. Спортивна наука і практика. 2020. № 2. С. 29–36.
33. Шевченко Т. В. Основи музичної підготовки у художній гімнастиці. Київ: Освіта, 2018. 201 с.
34. Шевченко Т. В. Основи музичної підготовки у художній гімнастиці. Київ: Освіта, 2018. 201 с.
35. Яковенко Г. О. Роль емоційного компонента у виступах гімнасток. Науковий огляд. 2020. № 1. С. 15–20.
36. Brown S. Synchronization in Group Exercises. International Journal of Sport Studies. 2020. Vol. 5. P. 35–40.

37. FIG. Rules for Rhythmic Gymnastics Competitions 2022–2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-rules.com> (дата звернення: 24.11.2024).
38. Green P. Trends in Rhythmic Gymnastics in Europe. *Journal of Sports Science*. 2022. Vol. 6. P. 123–129.
39. International Gymnastics Federation (FIG). Rhythmic Gymnastics Code of Points 2022–2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/> (дата звернення: 24.11.2024).
40. International Gymnastics Federation. Annual Report 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-annualreport.com> (дата звернення: 24.11.2024).
41. International Gymnastics Federation. Gymnastics Events Calendar 2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gymnastics-events.com> (дата звернення: 24.11.2024).
42. International Gymnastics Federation. Technical Regulations 2022 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/technical.php> (дата звернення: 24.11.2024).
43. Ivanov A., Petrova M. *Physical Conditioning in Gymnastics*. London: SportScience, 2019. 210 p.
44. Peterson R. *The Evolution of Gymnastics*. Cambridge: Academic Press, 2019. 240 p.
45. Schmidt L., Williams D. *Technical Elements in Rhythmic Gymnastics*. Berlin: Springer, 2020. 180 p.
46. Smith J., Johnson K. *Artistic Expression in Rhythmic Gymnastics*. New York: SportArt, 2021. 234 p.

ДОДАТОК 1

Анкета

Я, студентка 2 курсу магістерської програми «Спорт» Національного Університету Фізичного Виховання і Спорту України, Булигіна Анна Іванівна, проводжу дослідження нової дисципліни в гімнастиці художній, а саме виступів у дуетах та тріо, в рамках моєї магістерської роботи на тему: **«Структура змагальної діяльності дуетів та тріо в гімнастиці художній»**.

Складовою частиною цього наукового проекту передбачається проведення анкетування тренерів, суддів та гімнасток, які безпосередньо приймали участь у тренуванні, суддівстві або виступах у дуетах та тріо, чи не ознайомлені з даним напрямом, але хотіли б розширити свій «гімнастичний» кругозір, задля оцінки перспектив включення дисципліни до національної програми України з гімнастики художньої, а можливо пізніше й до міжнародної.

Прошу вас уважно прочитати кожне питання та обрати варіант, який найбільше відповідає вашій думці.

ФІО _____

1. Напишіть свою спеціальність в гімнастиці художній?

Я - ...

- Тренер
- Суддя
- Спортсменка

2. Ваш досвід (наприклад, стаж роботи; освіта; суддівська категорія, якщо наявна; тривалість спортивної кар'єри (для діючих спортсменів); звання тощо): _____

3. Місто, де працюєте: _____

4. Чи знаєте ви про існування напряму виступів у дуетах та тріо?

ТАК

НІ

5. Звідки дізналися про даний напрям? _____

6. Чи приймали Ви участь у змаганнях з гімнастики художньої, де наявні категорії виступів у дуетах та тріо?

ТАК

НІ

7. В якій країні та на яких турнірах Ви бачили або приймали участь у виступах в дуетах чи тріо? _____

8. Напишіть Ваше ставлення до нового напряму виступів?

Позитивне

Нейтральне

Негативне

9. Напишіть, що вплинуло на Ваше ставлення:

10. Чи був у Вас досвід тренерства/судівства/виступів у дуетах або тріо?

- ТАК
- НІ

11. Опишіть свої враження від виступів у дуетів та тріо:

12. Які перспективи Ви бачете у новій дисципліні з гімнастики художньої? _____

13. Як Ви вважаєте, чи варто розвивати виступи в дуетах та тріо в Україні? _____

14. Якщо була б можливість провести онлайн турнір з гімнастики художньої по дуетам та тріо, Ви б хотіли спробувати прийняти участь?

- ТАК
- НІ

Посилання на Анкету в Гугл Формі: <https://forms.gle/DPRJtpNwWkVZiQqf9>

ДОДАТОК 2



Положення
про проведення закритої першості
дитячої спортивної-танцювальної школи «ФЕНІКС» з художньої
гімнастики серед дуетів та тріо
«Fenix cup - 2024»

1. Мета та завдання

Популяризація та розвиток художньої гімнастики, обмін досвідом роботи тренерів, виявлення обдарованих та перспективних гімнасток, пропаганда здорового способу життя.

2. Час та місце проведення змагань

Змагання проводяться **31 серпня 2024 року** у форматі онлайн-турніру.

3. Склад команди

1 суддя (обов'язково), кількість команд – не більше 2 в кожній віковій категорії.

4. Нагородження

Змагання командні. Команди, що зайняли 1, 2, 3 місця нагороджуються медалями, грамотами; учасниці, які зайняли 4, 5, 6 місця нагороджуються грамотами.

5. Керівництво проведення змагань

Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснюється ДСТШ «ФЕНІКС». Відповідальність за підготовку онлайн платформи для змагань здійснюється організацією, яка проводить змагання.

6. Заявки

Попередні заявки на участь надати до **12.08.2024**
Офіційні заявки та музика надсилаються на пошту до **17.08.2024 року**
E-mail: fenix.school@gmail.com

Головний суддя змагань – Булигіна А.І.

7. Програма змагань

Рік народження	Категорія дует	Категорія тріо
2014 р.н.	Вправа без предмету, 2 обручі	Вправа без предмету, 3 обручі
2013 р.н.	Вправа без предмету, 2 м'ячі	Вправа без предмету, 3 м'ячі
2012 р.н.	Вправа без предмету, 2 обручі	Вправа без предмету, 3 обручі

Дане положення є офіційним викликом на змагання!