5. Хлібкевич С.Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. *Українська професійна освіта.* 2022. №12. С.104-112. URL : http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21179

6. Michel J.-P., Sadana R. «Healthy aging» concepts and measures. *Journal of the american medical directors association*. 2017. Vol. 18, no. 6. P. 460-464.

7. Paez J., Hurtado J., Reyes T., Abusleme R., Arroyo P., Oñate C. Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022;19, 9145. https://doi.org/10.3390/ijerph19159145.

8. Hodge C.J., Zabriskie R.B., Townsend J.A., Eggett D.L, Poff R. Family leisure functioning: A cross-national study. Leisure sciences. 2018;40(3):194-215. DOI: https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1203847

References

1.Dutskak, M., Andreieva, O., Blahii, O., & Vasylenko, M. (2025). Teoriia ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti [Theory and technologies of health-related and recreational physical activity]. Kyiv–Odesa: Oldi+. (in Ukrainian)

2.Maltsev, D., & Khrypko, I. (2021). Potentsial ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii pry orhanizatsii simeinoho dozvillia [The potential of health-related and recreational technologies in organizing family leisure]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 44–49. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.44-49 (in Ukrainian)

3.Nazaruk, V. L., & Polivoda, S. S. (2023). Suchasni fitnes-tekhnolohii v ozdorovcho-rekreatsiinii diialnosti zhinok [Modern fitness technologies in health-recreational activities of women]. Medsestrynstvo, 1, 33–37. . DOI: https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.1.13882 (in Ukrainian).

4.Putyatina, H. M. (2020). Sotsialnyi mekhanizm samorozvytku systemy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti naselennia Ukrainy v umovakh tsyrkuliarnoi ekonomiky [Social mechanism of self-development of the system of health-recreational motor activity of the population of Ukraine in the conditions of circular economy]. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 5(4), 479–482. DOI: 10.26693/jmbs05.04.479 (in Ukrainian)

5.Khlibkevych, S. B. (2022). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu do zastosuvannia rukhlyvykh ihor u profesiinii diialnosti [Training of future specialists in physical education and sport for the use of active games in professional activity]. Ukrainska profesiina osvita, 12, 104–112. http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21179 DOI: https://doi.org/10.26693/jmbs05.04.479 (in Ukrainian).

6. Michel, J.-P., & Sadana, R. (2017). "Healthy aging" concepts and measures. Journal of the American Medical Directors Association, 18(6), 460–464. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.03.008

7. Paez, J., Hurtado, J., Reyes, T., Abusleme, R., Arroyo, P., & Oñate, C. (2022). Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 9145. https://doi.org/10.3390/ijerph19159145.

8. Hodge, C.J., Zabriskie, R.B., Townsend, J.A., Eggett, D.L., & Poff, R. (2018). Family leisure functioning: A cross-national study. Leisure Sciences, 40(3), 194–215. https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1203847

Стаття надішла до редакції / Received 08.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).16

Ващук Л.М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-3030-1440
Іщук О.А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-8696-4991

КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ, СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення фізичної підготовки молоді в умовах сучасних вимог до працездатності та популяризації ефективних методів тренувань, що поєднують розвиток фізичних якостей і мотиваційних чинників. Мета роботи – визначити вплив кросфіт-програми на розвиток витривалості, силових якостей та формування мотивації до занять спортом у чоловіків віком 18-27 років. Методи дослідження включали теоретичний аналіз літературних джерел, експеримент із застосуванням кросфіт-тренувань протягом 12 тижнів, тестування фізичних показників (витривалість, силові якості) та анкетування для оцінки мотиваційних змін. Результати показали, що систематичні заняття кросфітом сприяли достовірному підвищенню силових показників (на 12-18%) та витривалості (на 10-15%), а також позитивно вплинули на

мотивацію до регулярних фізичних вправ і формування здорового способу життя. Висновки: кросфіт-програма є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей і виховання стійкої мотивації до занять спортом у чоловіків молодого віку, що підтверджує доцільність її використання у допризовній підготовці, фітнес-практиці та системі фізичного виховання.

Ключові слова: *кросфіт, витривалість, силові якості, мотивація, чоловіки молодого віку, функціональні тренування, фітнес-програма.*

Liudmyla Vashchuk, Olena Ishchuk CrossFit as an Effective Approach to Enhancing Endurance, Strength Development, and Motivational Factors in Young Adult Males. *The relevance of this study is determined by the growing need to improve the physical fitness of young men in accordance with modern requirements for physical performance and the increasing popularity of functional training methods. CrossFit, as a high-intensity training system, combines strength and endurance exercises, offering a comprehensive approach to physical development and motivation for regular physical activity. The aim of the research was to assess the impact of a CrossFit-based program on endurance, strength qualities, and motivation for sports participation among men aged 18-27 years. Methods included a theoretical review of scientific literature, a 12-week experimental program of CrossFit training, physical testing (endurance and strength indicators), and a questionnaire to evaluate motivational changes. Results demonstrated significant improvements in strength indicators (by 12-18%) and endurance levels (by 10-15%), along with a positive shift in motivation toward consistent exercise and healthy lifestyle habits. The findings confirm that CrossFit is an effective tool for developing physical qualities and fostering motivation for sports among young men. Practical recommendations include integrating CrossFit elements into individual fitness programs and pre-conscription physical training. This approach can be beneficial for fitness practice, physical education systems, and health promotion strategies.*

Key words: *CrossFit, physical fitness, endurance, strength qualities, motivation, young men, functional training, fitness program.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасні вимоги до фізичної працездатності молоді, зокрема чоловіків призовного віку, обумовлюють необхідність пошуку ефективних методів фізичної підготовки, які забезпечують комплексний розвиток витривалості, силових якостей та формування мотивації до регулярних занять спортом. Традиційні програми фізичного виховання часто не враховують індивідуальні особливості та психологічні чинники, що знижує їх ефективність. У цьому контексті кросфіт, як система функціональних тренувань високої інтенсивності, набуває популярності завдяки можливості поєднання фізичного та мотиваційного впливу [1; 4].

Кросфіт як сучасна система фізичних тренувань виникла на межі функціонального фітнесу, важкої атлетики, гімнастики та кардіо-навантажень. Його головною метою є розвиток загальної фізичної підготовленості через виконання різноманітних вправ високої інтенсивності, які охоплюють усі основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію та баланс [1; 8].

Наукова проблема полягає у визначенні реального ефекту кросфіт-програми на фізичні показники та мотиваційні установки молодих чоловіків. Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій для впровадження елементів кросфіту в програми допризовної підготовки, фітнес-практику та систему фізичного виховання, що сприятиме підвищенню рівня фізичної готовності та формуванню здорового способу життя [2; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості молоді активно досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних авторів. У наукових джерелах розглядаються різні підходи до розвитку витривалості та силових якостей, серед яких особливе місце займають функціональні тренування високої інтенсивності. Дослідження [3; 6] підтверджують ефективність кросфіт-програм для комплексного розвитку фізичних якостей, а також їх позитивний вплив на психоемоційний стан та мотивацію до занять спортом. Роботи [5; 7] акцентують увагу на універсальності кросфіту, можливості адаптації навантаження до індивідуальних особливостей та його застосуванні у фітнес-практиці та військовій підготовці. Водночас недостатньо досліджено питання інтеграції кросфіт-тренувань у програми фізичного виховання для чоловіків призовного віку з урахуванням мотиваційних чинників. Це визначає актуальність нашого дослідження, спрямованого на комплексну оцінку фізичних та психологічних ефектів систематичних занять кросфітом.

Мета дослідження: визначити вплив систематичних занять за програмою кросфіт на розвиток витривалості, силових якостей та формування мотивації до регулярних занять спортом у чоловіків молодого віку (18-27 років), а також обґрунтувати доцільність використання елементів кросфіту в індивідуальних програмах фізичної підготовки та допризовній підготовці.

Методи дослідження. У роботі застосовано комплекс методів, що забезпечили всебічне вивчення проблеми. Теоретичні методи включали аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань розвитку витривалості, силових якостей та формування мотивації до занять спортом, а також порівняння сучасних підходів до використання функціональних тренувань. Експериментальна частина дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту, який тривав 12 тижнів і включав впровадження кросфіт-програми для чоловіків віком 18-27 років. Для оцінки фізичної підготовленості застосовували тестування силових показників (підтягування, жим лежачи, присідання зі штангою) та витривалості (тест Купера, біг на 1000 м) до і після експерименту. Для визначення мотиваційних змін використовували анкетування та опитування за допомогою стандартизованих опитувальників, що дозволило оцінити ставлення до занять спортом і рівень внутрішньої мотивації.

Результати дослідження. Дослідження виконано на базі спортивних клубів Луцька CROSSBEE та LimeFitt, що забезпечило доступ до сертифікованого інвентарю, стандартних зон для кардіо- та силових вправ і контрольованих умов для групових занять. До участі залучено 20 чоловіків віком 18-27 років, які відповідали критеріям включення: відсутність медичних протипоказань до високоінтенсивних тренувань; попередня знайомість із базовими силовими вправами; стабільний режим фізичної активності протягом останніх 3 місяців. Учасників розподілено на контрольну (n=10) та експериментальну (n=10) групи методом блокової рандомізації за двома факторами — віком (18-22; 23-27 років) і початковим рівнем підготовленості (за результатами вхідних тестів), що мінімізувало систематичні відмінності між групами.

Аналіз отриманих даних показав, що впровадження кросфіт-програми протягом 12 тижнів сприяло суттєвому покращенню фізичних показників у чоловіків віком 18-27 років. Зокрема, силові якості зросли на 12-18% за рахунок збільшення кількості повторень у підтягуваннях, ваги у жимі лежачи та присіданнях зі штангою.

Показники витривалості також продемонстрували позитивну динаміку: результати тесту Купера та бігу на 1000 м покращилися на 10-15%, що свідчить про підвищення аеробної працездатності.

Рисунок 1 ілюструє динаміку основних показників фізичної підготовленості чоловіків віком 18-27 років до та після впровадження кросфіт-програми. Зображено зміни у показниках VO_2 max, кількості підтягувань та присідань зі штангою для контрольної та експериментальної груп. Видно, що після 12-тижневого тренувального циклу в експериментальній групі спостерігається суттєве зростання силових показників та витривалості порівняно з контрольною групою, що підтверджує ефективність застосування кросфіт-тренувань.

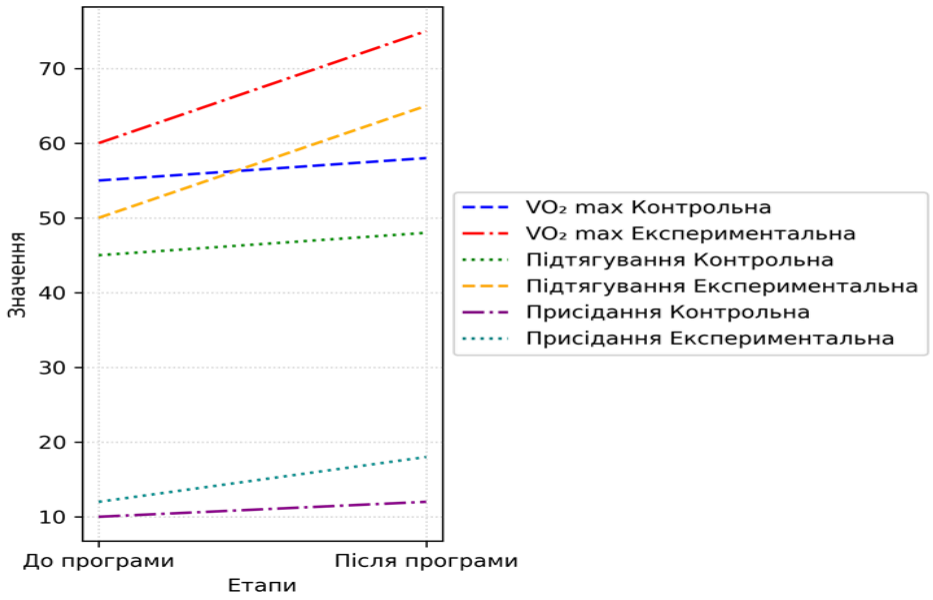

Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості до та після кросфіт-програми

Окрім фізичних змін, анкетування виявило зростання рівня внутрішньої мотивації до занять спортом. Учасники відзначили підвищення задоволення від тренувального процесу, прагнення до самовдосконалення та формування стійкої звички до регулярних фізичних вправ.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між покращенням фізичних показників та підвищенням мотиваційних установок ($r = 0,68$; $p < 0,05$), що свідчить про тісний зв'язок між фізичним прогресом і психологічною готовністю до систематичних занять спортом.

За результатами опитування, частка учасників, які відзначили високе задоволення від тренувального процесу, зросла з 42% до 78%. Прагнення до самовдосконалення підвищилося на 35%, а кількість респондентів, які заявили про формування стійкої звички до регулярних фізичних вправ, збільшилася з 38% до 70%.

Отримані результати дослідження свідчать про доцільність включення елементів кросфіт-тренувань у програми фізичної підготовки чоловіків призовного віку. Кросфіт-комплекси, що поєднують базові силові вправи (присідання, жим, підтягування) з вправами на розвиток аеробної витривалості (біг, гребний тренажер, стрибки), забезпечують комплексний вплив на основні фізичні якості, необхідні для виконання завдань військової служби. Важливо дотримуватися принципу поступовості: починати з помірної інтенсивності та обмеженої кількості повторень, поступово збільшуючи навантаження відповідно до рівня підготовленості та функціонального стану організму. Такий підхід мінімізує ризик перенавантаження та травматизму, одночасно сприяючи формуванню стійких адаптаційних реакцій.

Рекомендується застосовувати тренувальні комплекси у форматі кругових занять, де силові вправи чергуються з кардіо-навантаженням, що дозволяє розвивати силову витривалість та аеробні можливості одночасно. Оптимальна тривалість одного заняття становить 40-60 хвилин, із частотою 2-3 рази на тиждень. Контроль інтенсивності слід здійснювати за показниками частоти серцевих скорочень та суб'єктивною оцінкою навантаження, використовуючи шкалу Borg. Включення таких програм у систему фізичної підготовки не лише відповідає сучасним

вимогам військової служби, але й підвищує загальний рівень фізичної працездатності, стресостійкість та адаптаційні можливості організму призовників.

Отримані результати свідчать про ефективність кросфіт-програми як засобу комплексного розвитку фізичних якостей і формування позитивного ставлення до фізичної активності, що має практичне значення для допризовної підготовки та фітнес-практики.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Кросфіт-програма довела свою ефективність як комплексний засіб фізичної підготовки, що поєднує розвиток силових якостей, витривалості та формування мотивації до занять спортом. Її застосування сприяє підвищенню рівня фізичної готовності та створює умови для формування стійкої потреби у регулярній фізичній активності.

Встановлено, що поєднання фізичних і психологічних компонентів у тренувальному процесі є важливим чинником підвищення ефективності програм фізичного виховання. Кросфіт, завдяки своїй варіативності та можливості адаптації навантаження, може бути інтегрований у систему допризовної підготовки та фітнес-практику як сучасний і результативний метод.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні кросфіту з іншими видами функціональних тренувань, а також у вивченні довготривалого впливу на фізичний стан, психоемоційне здоров'я та поведінкові аспекти формування здорового способу життя. Доцільним є розробка методичних рекомендацій щодо оптимізації навантаження та профілактики травматизму.

Література

1. Бойко О.М. Кросфіт як засіб розвитку фізичних якостей у молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві.* 2020. № 2. С. 45-49. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02

2. Ващук Л.М., Пантік В.В. Зміст фітнес-програми силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 25-32. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32

3. Іванов І.І. Розвиток витривалості у чоловіків призовного віку засобами функціональних тренувань. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 8(2). С. 45-53. DOI: https://doi.org/10.1234/fkszn.2022.8(2).45

4. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 57-60. https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-09/11koytof.pdf

5. Петренко П.П. Мотиваційні чинники залучення молоді до високоінтенсивних тренувань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2023. № 5. С. 12-19. DOI: https://doi.org/10.5678/ppmbpfvs.2023.5.12

6. Smith J., Johnson P., Lee R., et al. Effects of CrossFit-based training on strength and aerobic performance in young adults: A randomized trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Vol. 35, No. 9. P. 2501-2510. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000000

7. Glassman G. What is Fitness? *CrossFit Journal*. 2019. Issue 1. P. 1-11. URL: https://journal.crossfit.com (дата звернення: 14.01.2026).

8. Claudino J.G., Gabbett T.J., Bourgeois F., Souza H.S., Miranda R.C., Mezencio B., Serrao J.C. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open.* 2018;4(1):11. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5

References

1.Boiko, O. M. (2020). Krosfit yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei u molodi [CrossFit as a means of developing physical qualities in youth]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi, 2*, 45–49. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02 (in Ukrainian).

2.Vashchuk, L.M., & Pantik, V.V. (2018). Zmist fitnes-prohramy sylovoi spriamovanosti zalezhno vid indyvidualnykh osoblyvostei budovy tila studentiv [The contents of the fitness program of the force orientation depending on the individual features of the students body structure]. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (2), 25–32. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32 (in Ukrainian).

3. Ivanov, I. I. (2022). Rozvytok vytryvalosti u cholovikiv pryzovnoho viku zasobamy funktsionalnykh trenuvan [Development of endurance in men of conscription age by means of functional training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 8*(2), 45–53. https://doi.org/10.1234/fkszn.2022.8(2).45 (in Ukrainian).

4. Kibalnyk, O.Ya. (2011). Dynamika samorefleksii tilesnoho potentsialu pidlitkiv pid vplyvom zaniat po zaproponovanii fitnes-tekhnolohii. [Dynamics of reflection of corporal potential of teenagers under act of employments on the offered technology of fitness]. *Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*, (9), 57–60. https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-09/11koytof.pdf (in Ukrainian).

5. Petrenko, P. P. (2023). Motyvatsiini chynnyky zaluchennia molodi do vysokointensyvnykh trenuvan [Motivational factors for engaging youth in high-intensity training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 5*, 12–19. https://doi.org/10.5678/ppmbpfvs.2023.5.12 (in Ukrainian).

6. Smith, J., Johnson, P., Lee, R., & others. (2021). Effects of CrossFit-based training on strength and aerobic performance in young adults: A randomized trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 2501–2510. https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000000

7. Glassman, G. (2019). What is fitness? *CrossFit Journal*, (1), 1–11. Retrieved January 14, 2026, from https://journal.crossfit.com

8. Claudino, J.G., Gabbett, T.J., Bourgeois, F., Souza, H.S., Miranda, R.C., Mezencio, B., & Serrao, J.C. (2018). CrossFit overview: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 11. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5

Стаття надійшла до редакції / Received 18.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 01.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).17

Власюк О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри гімнастики,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
http://orcid.org/0000-0001-6515-2070
Гончар Л.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри гімнастики,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0003-1257-0732
Сорока О.І.
старший викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0003-3003-7528

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ВІЛЬНИХ ВПРАВАХ ГІМНАСТІВ 9-10 РОКІВ

Мета досліджень *– визначити вплив засобів хореографії на техніку виконання елементів у вільних вправах гімнастів 9-10 років. Дослідження проводились на базі КПНЗ з опорних видів спорту ДМР, місто Дніпро. В дослідженнях взяли участь 24 гімнаста віком 9-10 років, які склали дві групи: контрольну та експериментальну. В кожній групі по 12 хлопчиків. Оцінка технічної підготовленості гімнастів показала, що змагальна композиція виконується вище за середній рівень, але багато помилок у службових елементах. Нами було розроблено 3 спеціалізовані комплекси з використанням засобів хореографії (біля опори, без опори, на обмеженій опорі), які виконувались 2 рази на тиждень по 40 хвилин. Вони складені так, щоб були максимально наближені до чоловічої спортивної гімнастики. В результаті експерименту нами було проведено контрольне тестування, яке показало, що гімнасти контрольної групи, які займались хореографією кожен день по 15 хвилин, покращили свій рівень якості виконання вільних вправ лише на 1,8%, а гімнасти експериментальної групи – на 6,3%. І це дало їм змогу отримати призові місця на змаганнях. Запропоновані комплекси хореографічних тренувань для підвищення технічного виконання елементів у вільних вправах можуть бути впроваджені в навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки.*

Ключові слова: *спортивна гімнастика, хореографічне тренування, технічна підготовка.*

Vlasiuk Olena, Honchar Liliia, Soroka Olena. The influence of choreography on the technique of performing elements in free exercises by gymnasts aged 9-10. *The purpose of the research is to determine the influence of choreography on the technique of performing elements in free exercises by gymnasts aged 9-10. Analysis of methodological sources on the use of choreography in men's artistic gymnastics showed that it has not been sufficiently studied. Therefore, we believe that specialized complexes using choreography should be developed, which gymnasts will perform in a weekly microcycle. Twenty-four gymnasts aged 9-10 participated in the study, forming two groups: a control group and an experimental group. Each group consisted of 12 boys. An assessment of the gymnasts' technical preparedness showed that the competitive composition was performed above average, but there were many mistakes in the service elements. The sum of errors in these elements lowers the overall score by a certain number of points, which prevents the athlete from winning. We developed three specialized complexes using choreography (with support, without support, with limited support), which were performed twice a week for 40 minutes. They are designed to be as close as possible to men's artistic gymnastics. As a result of the experiment, we conducted a control test, which showed that the gymnasts in the control group, who practiced choreography for 15 minutes every day, improved their level of performance in free exercises by only 1.8%, while the gymnasts in the experimental group improved by 6.3%. This allowed them to win prizes in competitions. The proposed choreographic training complexes for improving the technical performance of elements in free exercises can be introduced into the training process at the stage of specialized basic training.*

Prospects for further research lie in studying the methodology of choreographic training in men's artistic gymnastics at the next stage of training.

Key words: *gymnastics, choreography training, technical training.*