



ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Паришкура Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726

Пуздымир Микола Іванович,

заслужений тренер України, доцент кафедри фізичного виховання
Вінницького торговельно-економічного інституту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-1350-231x

Погасій Людмила Іванівна,

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0009-0003-8163-9139

Нестеров Олексій Сергійович,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, старший викладач
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
ORCID ID: 0000-0001-5016-6314

У статті розглянуто проблему психофізичної реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом засобами фітнесу. В умовах військових дій та їхніх наслідків зростає кількість людей, які потребують ефективних немедикаментозних підходів до відновлення. У роботі проаналізовано фізіологічні, психоемоційні та поведінкові прояви розладу, визначено засоби аеробних і силових навантажень, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення серцево-судинної регуляції та підвищення стресостійкості. Розроблено цикл із восьми функціональних занять, побудованих за принципами поступовості, індивідуалізації й емоційної безпеки.

Мета дослідження. Обґрунтувати та розробити конспекти функціональних фітнес-занять як засобу психофізичного відновлення осіб із посттравматичним стресовим розладом.

Матеріали та методи дослідження: базою для дослідження стала програма з восьми функціональних занять, що включали аеробні, силові, розслаблювальні та дихальні вправи.

Методологічний підхід інтегрує психофізичні та педагогічні аспекти відновлення через рухову активність.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичні засади використання фітнесу у психофізичній реабілітації осіб із ПТСР; визначити основні фізіологічні та психологічні особливості людей із різними типами ПТСР; розробити конспекти функціональних фітнес-занять з урахуванням адаптаційних можливостей осіб із ПТСР.

Вперше систематизовано принципи побудови функціональних фітнес-занять для осіб із ПТСР, яке поєднує фізичне навантаження, дихальні практики та елементи релаксації. Запропоновано структурно-логічну модель занять, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості учасників та їх рівень мотивації.

ПТСР супроводжується глибокими психофізіологічними порушеннями, що знижують життєвий тонус, емоційну стабільність та соціальну активність. Фітнес як немедикаментозний засіб реабілітації забезпечує багатовекторний вплив. Інтеграція рухової активності, дихальних вправ та релаксаційних технік створює умови для відновлення цілісного функціонального стану організму.

***Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, ПТСР, фітнес-заняття, функціональне тренування, стресостійкість, здоровий спосіб життя.*

Paryshkura Yuliia, Puzdymyr Mykola, Pohasii Liudmyla, Oleksii Nesterov. Fitness as a means of psychophysical recovery of individuals with post-traumatic stress disorder

The article addresses the problem of psychophysical rehabilitation of individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD) through fitness. In the context of ongoing military actions and their consequences, the number of people in need of effective non-pharmacological recovery approaches is steadily increasing. The study analyzes the physiological, psycho-emotional, and behavioral manifestations of PTSD and identifies the types of aerobic and strength exercises aimed at reducing anxiety, improving cardiovascular regulation, and enhancing stress resilience. A cycle of eight functional fitness sessions was developed, structured according to the principles of gradual progression, individualization, and emotional safety.

Purpose of the study. To substantiate and develop lesson plans for functional fitness training as a means of psychophysical recovery of individuals with post-traumatic stress disorder.

The research was based on a program consisting of eight functional training sessions that included aerobic, strength, relaxation, and breathing exercises.

The methodological approach integrates psychophysical and pedagogical aspects of recovery through physical activity.

Research objectives: to analyze the theoretical and methodological foundations of using fitness for psychophysical rehabilitation of individuals with PTSD; to identify the main physiological and psychological characteristics of people with different types of PTSD; to develop lesson plans for functional fitness training considering the adaptive capabilities of individuals with PTSD.

For the first time, the principles of designing functional fitness training for individuals with PTSD have been systematized, combining physical exercise, breathing techniques, and relaxation elements. A structural and logical model of training sessions is proposed, taking into account the participants' individual psychophysiological characteristics and motivation level.

PTSD is accompanied by deep psychophysiological disorders that reduce vitality, emotional stability, and social activity. Fitness, as a non-pharmacological means of rehabilitation, provides a multidimensional effect. The integration of physical activity, breathing exercises, and relaxation techniques creates favorable conditions for restoring the body's overall functional balance.

Key words: *post-traumatic stress disorder, PTSD, fitness training, functional workout, stress resilience, healthy lifestyle.*

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови, військові дії та їх наслідки призвели до значного зростання кількості осіб, які мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [8]. Цей стан супроводжується психоемоційними, соматичними та поведінковими змінами, що суттєво впливають на якість життя, працездатність і соціальну адаптацію людини [6, 11].

Для осіб із ПТСР характерні:

- зниження енергетичного потенціалу організму через виснаження ендокринної системи;
- дисбаланс між збудженням і гальмуванням у центральній нервовій системі;
- підвищений рівень м'язового тонусу, що часто проявляється болем у спині та шиї;
- зміни серцево-судинної регуляції (тахікардія, артеріальні коливання);
- емоційна нестабільність, зниження мотивації до рухової активності [7, 13].

ПТСР є системним порушенням, що поєднує психологічні, нейрофізіологічні та соматичні аспекти [1, 12]. Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) у цієї категорії осіб набуває особливої актуальності, адже вимагає міждисциплінарного підходу, який поєднує знання з галузі фізичної культури, психології, медицини та соціальної роботи [2, 4].

Одним із найбільш ефективних немедикаментозних засобів відновлення осіб із ПТСР є фітнес, який поєднує рухову активність, психоемоційне розвантаження, соціальну взаємодію та позитивну мотивацію [9-10]. Знання типу ПТСР має важливе значення для формування індивідуальної програми фітнес-відновлення:

- при гострому типі – рекомендуються дихальні, статичні, розслаблювальні вправи (йога, пілатес, стретчинг);
- при хронічному – аеробні тренування середньої інтенсивності (скандинавська ходьба, плавання, легкий біг);
- при комплексному – групові або парні тренування, що сприяють соціальній взаємодії, відчуттю підтримки та відновленню довіри [7].

Таким чином, диференційований підхід до осіб із різними формами ПТСР є ключовим чинником успішної психофізичної реабілітації засобами фітнесу. Фітнес-заняття з помірним навантаженням, елементами дихальної гімнастики, йоги, функціональних тренувань і кардіоактивностей здатні знижувати рівень тривожності, покращувати сон, нормалізувати діяльність серцево-

судинної та нервової систем, підвищувати загальний життєвий тонус.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити концепти функціональних фітнес-занять як засобу психофізичного відновлення осіб із посттравматичним стресовим розладом.

Матеріали та методи. Базою для дослідження стала програма з восьми функціональних занять, що включали аеробні, силові, розслаблювальні та дихальні вправи.

Методологічний підхід інтегрує психофізіологічні, педагогічні та психологічні аспекти реабілітації через рухову активність.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичні засади використання фітнесу у психофізичній реабілітації осіб із ПТСР; визначити основні фізіологічні та психологічні особливості людей із різними типами ПТСР; розробити концепти функціональних фітнес-занять з урахуванням адаптаційних можливостей осіб із ПТСР.

Вперше систематизовано принципи побудови функціональних фітнес-занять для осіб із ПТСР, яке поєднує фізичне навантаження, дихальні практики та елементи релаксації. Запропоновано структурно-логічну модель занять, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості учасників та їх рівень мотивації.

Результати дослідження. Регулярна рухова активність є важливим елементом у відновленні осіб з ПТСР, адже вона сприяє як фізичному, так і психоемоційному покращенню [5].

Аеробні навантаження

1. Вплив на нервову систему та емоційний стан:

- регуляція нейрохімії (аеробні вправи, такі як біг, ходьба, плавання чи їзда на велосипеді, сприяють викиду ендорфінів та інших нейромедіаторів (наприклад, серотоніну), що знижують відчуття тривожності та депресії);

- поліпшення нейропластичності (регулярна аеробна активність стимулює формування нових нейронних зв'язків, що допомагає адаптуватися до стресових ситуацій і покращує загальний психоемоційний стан).

2. Покращення серцево-судинної та дихальної систем:

- покращення роботи серця та легенів (постійні кардіотренування сприяють зміцненню серцевого м'яза,

підвищенню ефективності кровообігу та покращенню роботи дихальної системи, що є критично важливим для загального стану здоров'я);

– підвищення рівня розвитку витривалості (завдяки регулярній аеробній активності зростає загальна витривалість організму, що дозволяє краще справлятися зі стресовими ситуаціями).

3. Стабілізація психоемоційного стану: зниження рівня стресу (аеробні навантаження допомагають знизити рівень кортизолу – гормону стресу, що сприяє загальному відновленню нервової системи та покращенню настрою).

Силкові тренування

1. Вплив на фізичний стан:

– покращення м'язового тону (силкові вправи спрямовані на розвиток та підтримку м'язової маси, що особливо важливо для ветеранів і військовослужбовців з ПТСР, адже збільшення м'язового тону сприяє не лише фізичній силі, але й покращує поставу);

– зміцнення опорно-рухового апарату (регулярні силкові тренування допомагають зміцнити кістки, сухожилля та зв'язки, що зменшує ризик травм при повсякденних навантаженнях).

2. Психологічний ефект:

– підвищення впевненості у власному тілі (досягнення конкретних силових цілей сприяє формуванню позитивного ставлення до власного тіла, що є важливим психологічним чинником відновлення осіб з ПТСР);

– покращення самовідчуття (почуття контролю над своїм тілом та фізичними можливостями допомагає зменшити відчуття безсилля та сприяє підвищенню самооцінки).

Комплексний підхід до відновлення

Об'єднання аеробних навантажень і силових тренувань дозволяє досягти синергічного ефекту:

– фізична адаптація (аеробні вправи забезпечують поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а силкові – сприяють зміцненню м'язової системи, що разом сприяє загальній фізичній реабілітації);

– емоційне відновлення (регулярна рухова активність знижує рівень стресу, покращує настрій і допомагає стабілізувати психоемоційний стан, що є особливо важливим у відновленні осіб з ПТСР).

Таким чином, інтеграція кардіо та силових тренувань у програму відновлення сприяє як покращенню фізичного стану, так і психологічному зціленню, дозволяючи особі з ПТСР повернути контроль над своїм тілом і емоціями та формувати ЗСЖ [4].

Основою фітнес-занять є функціональні комплекси, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та стабільності [1, 3]. Отже, це вправи з млинцями, гантелями, гириями, а також вправи з власною масою тіла (присідання, бурпі, планка, підтягування).

Результатами роботи розроблено конспекти фітнес-занять (8 конспектів) функціонального тренування за рекомендованими методами та цільовим призначенням:

Запропоновані моделі функціональних занять сприятимуть поступовому підвищенню рівню адаптаційних можливостей організму, знижувати симптоми тривож-

ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Функціональне тренування.

Мета: Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.

Завдання:

1. Ознайомити техніці вправи «станова тяга».
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.
3. Виховання дисциплінованості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.

Розминка (10 хв.) 2-3 кола (корелювати з станом учасників) з відпочинком 1-2 хв.:

- 12 присідань (15 р.)
- 12 скручувань (15 р.)
- 12 випадів назад (15 р.)
- 12 відтискань (15 р.)
- Вправа «планка» 30 сек.

Основна частина (35 хв.):

1. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга». Показ, розповідь, виконання у полегшених умовах (2–3 підходи). «Станова тяга» 5 р.×3.
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1 у режимі ЕМОМ 1 хв (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силовій витривалості, показ вправ комплексу № 1): Присідання з вагою 10 р.×3
Оберт гири/млинця над головою 5+5 р.×3
Вправа «Бурпі» 12 р.
Вправа «Планка» (ліва 30 сек, права 30 сек, дві 30 сек)
Присідання з підйомом грифу над головою 5 р.×3.
3. Виховання наполегливості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Контроль виконання, взаємопідтримка (настанови, мотивація, підкріплення).

Заключна частина (15 хв.): Заминка: вправи на гнучкість та бесіда про режим сну:

- Задля повноцінної адаптації та відновлення організму ветеранів і військовослужбовців з ПТСР дотримувалися рекомендацій щодо сну:
- тривалість нічного сну – 7–8 годин;
 - відмова від стимуляторів (кава, гаджети) за 2 год до сну;
 - вечірні ритуали релаксації: дихальні вправи, легка розтяжка, ароматерапія;
 - при можливості – короткий денний сон (20–30 хв).

ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Функціональне тренування.

Мета: Розвиток сили та силовій витривалості засобом комплексу № 2.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 2.
3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.

Підготовча частина заняття (10 хв, 3 кола у режимі ЕМОМ з відпочинком між колами 1 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка: Присідання з млинцем над головою (15 р.)
Повороти тулуба в сторони з млинцем у руках (15 р.)
Відтискання (15 р.)
Випади у бік (по 5 р на кожен ногу)
Вправа «Планка» на передпліччях (30 сек)

<p><i>Основна частина</i> (35 хв., 2 кола):</p> <p>1. Ознайомити з технікою виконання силових вправ з гантелями.</p> <p>Ознайомити з технікою виконання силових вправ з гантелями. Розповідь, пояснення, виконання у полегшених умовах, підбір ваги гантелей, виконання вправи 2–3 рази.</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 2 у режимі ЕМОМ (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силової витривалості, показ вправ комплексу № 2):</p> <p>Присідання зі зміною гантелі внизу (15 р.)</p> <p>Вправа «Планка» (ліва, права, обидві) кожна по 1 хв.</p> <p>Випади з гантелями назад (15 р.)</p> <p>V-up S одна або дві ноги разом (15 р.)</p> <p>Між вправами 30 с перерва. Відпочинок 1:30 між колами.</p> <p>3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Підкріплення, контроль виконання, команди, техніка безпеки.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Навчання релаксаційній техніці: дихання «4-7-8» (Додаток В).</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 3</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили та швидкісної сили засобом комплексу № 3.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Розвиток силової витривалості каскадним методом.</p> <p>2. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга».</p> <p>3. Проведення бесіди про раціональне харчування.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>2 хв. вправа «стілець» біля стіни</p> <p>15 присідань</p> <p>15 V-up S</p> <p>10 відтискань з включенням</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Розвиток силової витривалості каскадним методом. Пояснення каскадного методу. Відповідь на питання. Присідання з вистрибуванням (15 хв.) акцент на вихідне положення, рух колін, положення тулуба, вистрибування вище ніж 15 см вгору</p> <p>2-4-6-8-10-8-6-4-2</p> <p>2. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга».</p> <p>Пояснення техніки виконання вправи (показ, роз'яснення, «повітряні» спроби 10–12 р.). Виконання вправи «станова тяга» з навантаженням ваги 70 % від мах (5-7 р. х 4)</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Навчання прогресивної м'язової релаксації Джекобсона (Додаток В)</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 4</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток вибухової сили та силової витривалості засобом комплексу № 4.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Ознайомити техніці виконання «турецького підйому».</p> <p>2. Розвиток вибухової сили засобом виконання комплексу № 4.</p> <p>3. Розвиток мотивації під час виконання вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2-3 кола з відпочинком 1-2 хв.):</p> <p>15 присідань</p> <p>15 відтискань</p> <p>10 присідань з підйомом млинця над головою</p> <p>10 вправ « бурпі»</p>

<p><i>Основна частина</i> (35 хв.).</p> <p>1. Пояснення техніки виконання «турецького підйому». Показ, виконання спроби без ваги (повітряно) 2–3 р., коригування техніки. Виконання вправи «турецький підйом» з гирею/гантелею (20 р.)</p> <p>2. Розвиток вибухової сили засобом виконання комплексу № 4. В режимі ЕМОМ 1 хв. 2–4 кола. Відпочинок 1:30 між колами (пояснення методики виконання вправ для розвитку вибухової сили у режимі ЕМОМ, показ вправ комплексу № 4):</p> <p>Свінг (10 р.)</p> <p>Протяжка (10 р на дві руки)</p> <p>Поштовх (10 р на ліву)</p> <p>Трастери (10 р на ліву)</p> <p>Поштовх (10 р на праву)</p> <p>Трастери (10 р на праву)</p> <p>3. Розвиток мотивації під час виконання вправ засобом режиму ЕМОМ. Сигнали, підкріплення, мотивуючі фрази.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Вправи на гнучкість та бесіда про раціональне харчування. Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, гідратацію</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 5</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу 5</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Навчити техніці виконання вправи «зворотній місток».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом супер-сет.</p> <p>3. Профілактика плоскостопості засобом виконання вправ для своду стопи.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>Відтискання (16 р.)</p> <p>Плечові підйоми (16) р.</p> <p>Гоблет присід (16 р.)</p> <p>V-upS (10/16)</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Навчити техніці виконання вправи «зворотній місток». Розповідь, показ, спроба у полегшених умовах, підбір ваги. Виконання 2–3 р.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом супер-сет (пояснення методики виконання вправ для розвитку витривалості засобом супер-сет, показ вправ комплексу № 5):</p> <p>Вправа «зворотній місток» 130 р.</p> <p>Штраф за відпочинок: Гоблет присід 10 р.</p> <p>Вправа: захід на сходи або тумбл 130 р.</p> <p>Штраф за відпочинок: вправа «стілець» 1 хв.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: розтяжка з ролем.</p> <p>3. Профілактика плоскостопості засобом виконання вправ для своду стопи (розповідь, інформація про значення, показ, виконання вправ для своду стопи).</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 6</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили та силової витривалості засобом комплексу № 6.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Навчати техніці виконання вправи «румунська тяга».</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 6.</p> <p>3. Розвиток волі до перемоги під час виконання силових вправ засобом супер сет.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>15 присідань з мнищем</p> <p>15 V-upS</p> <p>15 вправа для м'язів преси: «скручування» (руки за головою)</p> <p>Вправа «стілець» 1:30</p>

<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Навчати техніці виконання вправи «румунська тяга». Пояснення техніки виконання вправи «румунської тяга», показ, роз'яснення, «повітряні» спроби 5 р. Виконання вправи «румунська тяга» 20 р.</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 6 (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силової витривалості, показ вправ комплексу № 8):</p> <p>3. Розвиток волі до перемоги під час виконання силових вправ засобом супер сет (настанови, мотивація, підкріплення).</p> <p>Розповідь і показ завдання. Супер сет: 20 хв, максимальна кількість кіл (елемент змагання між учасниками з записом результатів).</p> <p>підйом рук у вправі «планка» почергово 40 р.</p> <p>стрибок «джек» 20 р.</p> <p>випади назад по 10 р.</p> <p>вправа «бурпі» 10 р.</p>
<p><i>Заклучна частина</i> (15 хв.): Заминка: Вправи на гнучкість і для м'язів навколо очей (профілактика погіршення гостроти зору)</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 7</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу № 7</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «станова тяга».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 7.</p> <p>3. Виховання наполегливості, розвитку мотивації під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>10 р. вправа «станова тяга» з гирею</p> <p>5+5 р. тяга гирі з підлоги до плеча</p> <p>5+5 р. вправа «козацькі присідання»</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв):</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «станова тяга». Виконання вправи «станова тяга»: дійти до мах ваги на 1 раз.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 7 (пояснення методики виконання вправ для розвитку витривалості, показ вправ комплексу № 7):</p> <p>Трастери зі стійок: дійти до мах ваги на 2 рази</p> <p>Жим сидячи від грудей 4×6. Вага велика, підбирати індивідуально.</p> <p>Відпочинок 2–3 хв.</p> <p>3. Виховання наполегливості, розвитку мотивації під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.</p> <p>ЕМОМ 12 хв. Кожні 3 хв</p> <p>10 випадів з гантелями назад</p> <p>5+5 трастери</p> <p>8–10 строгих підтягувань</p>

<p><i>Заклучна частина</i> (15 хв.): Заминка: Stretching та навчання техніки медитації усвідомленості (mindfulness) (Додаток В).</p>
<p>ЗАНЯТТЯ № 8</p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу № 8</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «турецький підйом».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 8.</p> <p>3. Виховання дисциплінованості шляхом самоактуалізації та самоконтролю у процесі виконання вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (15 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>Присідання руки за голову</p> <p>10 р вправа «скручування»</p> <p>10 р випади назад</p> <p>10 р відтискання</p> <p>10 р вправа «планка» динамічна</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «турецький підйом»: виконання у полегшених умовах (2–3 підходи). Виконання вправи «турецький підйом» (маса спорядження 30–50 % від мах) 5–7 повторів на кожен руку × 3 підходи (контроль: техніка виконання вправи, техніка безпеки; здійснювати: страхування та корегування техніки виконання вправи)</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 8 у режимі ЕМОМ 1 хв. (пояснення методики виконання вправ у режимі ЕМОМ, показ вправ комплексу № 8):</p> <ul style="list-style-type: none"> – присідання з вагою: 10–15 разів – оберт гирі над головою: 5/10+5/10 р – вправа «Вигрее»: 10/15 р – вправа «Планка»: ліва/права/обидві по 1 хв – присідання з підйомом грифу над головою Overhead 10 р <p>3. Виховання наполегливості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ (моніторинг і контроль виконання, взаємопідтримка).</p>
<p><i>Заклучна частина</i> (15 хв.): заминка (5 хв), сповільнення дихання та ЧСС, вправи на розвиток гнучкості, мотивація для складання індивідуальних комплексів тренування, бесіда про режим роботи та відпочинку.</p>

ності та депресивних проявів, покращувати якість сну, а також відновлювати психофізіологічну рівновагу. Таким чином, фітнес може бути розглянутий як ефективний немедикаментозний метод відновлення, що сприяє зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя, підвищенню самооцінки та соціальної адаптації осіб, які пережили травматичний досвід.

Висновки. Посттравматичний стресовий розлад супроводжується глибокими психофізіологічними

порушеннями, що знижують життєвий тонус, емоційну стабільність та соціальну активність. Фітнес як немедикаментозний засіб реабілітації забезпечує багатовекторний вплив. Інтеграція рухової активності, дихальних вправ та релаксаційних технік створює умови для відновлення цілісного функціонального стану організму.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на оцінку довготривалого впливу фітнес-програм на психоемоційне здоров'я осіб з ПТСР.

Література:

1. Дубинська, О., Рибалко, П., Бобровицька, С., & Боднар, А. (2021). Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (22), 38–43. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.38-43>

2. Дубинська О. Я., Рибалко П. Ф., Гончаренко О. М., Бондаренко О. Є., Ященко К. В. Розробка методики занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості з жінками 21–35 років. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка».* № 2(356), 2023. С. 168–178.
3. Найкращі фітнес-застосунки для відстеження тренувань, калорій, прогресу та продуктивності. *Режим входу:* <https://surl.li/zrlczu> (дата входу: 05.09.2025).
4. Пашко Т. В. Формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2023, № 2(126), С. 155–162.
5. Петренко Л. І. Фітнес у системі психофізичної реабілітації: теорія і практика. *Харків: ХДАФК*, 2021, 210 с.
6. Семененко І. П. Фізична активність у терапії психічних розладів. *Львів: ЛНУ ім. І. Франка*, 2022, 186 с.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). *5th ed., text revision. Washington, DC: APA*, 2022, 1150 p.
8. Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., Roberts, N. P. Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 2021, 372(n93), P. 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmj.n93>
9. Craig R., Elliot D. Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD. *Journal of Neuroscience and Rehabilitation*, 2019, 12(3), 211–225.
10. Feito Y., Heinrich K. M., Butcher S. J., Poston W. S. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports*, 2018, 6(3), 76.
11. Hoge C. W., Castro C. A. Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices. *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*, 2020, 410 p.
12. Kessler R. C. Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body. *New York: Basic Books*, 2019, 298 p.
13. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, Iudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.5, May 2021 http://paper.ijcsns.org/07_book/202105/20210503.pdf

References:

1. Dubynska, O., Rybalko, P., Bobrovytska, S., & Bodnar, A. (2021). Dynamika pokaznykiv rozumovoi ta fizychnoi pratsezdatsnosti divchat starshoho shkilnoho viku pid vplyvom sektsiinykh zaniat z akvafitnesu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, (22), 38–43. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.38-43>
2. Dubynska O. Ya., Rybalko P. F., Honcharenko O. M., Bondarenko O. Ye., Yashchenko K. V. Rozrobka metodyky zaniat ozdorovchym fitnesom sylovoi spriamovanosti z zhinkamy 21–35 rokov. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky. Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka».* № 2(356), 2023. S. 168–178.
3. Naikrashchi fitnes-zastosunky dlia vidstezhennia trenuvan, kalorii, prohresu ta produktyvnosti [The best fitness apps for tracking workouts, calories, progress and performance] *Rezhym vkhodu – Login mode:* <https://surl.li/zrlczu> (data vkhodu – login date: 05.09.2025). [in Ukrainian].
4. Pashko T. V. (2023). Formuvannia kultury zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [Formation of a culture of health and a healthy lifestyle of students]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, № 2(126), S. 155–162. [in Ukrainian].
5. Petrenko L. I. (2021). Fitnes u systemi psykhofizychnoi rehabilitatsii: teoriia i praktyka [Fitness in the system of psychophysical rehabilitation: theory and practice]. *Kharkiv: KhDAFK. – Kharkiv: KhDAFC*, 210 s. [in Ukrainian].
6. Semenenko I. P. (2022). Fizychna aktyvnist u terapii psykhichnykh rozladiv [Physical activity in the therapy of mental disorders]. *Lviv: LNU im. I. Franka. – Lviv: LNU named after I. Franka*, 186 s. [in Ukrainian].
7. American Psychiatric Association (2021). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR) [American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)]. *5th ed., text revision. Washington, DC: APA. – 5th ed., text revision. Washington, DC: APA*, 1150 s.
8. Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., Roberts, N. P. (2021). Post-traumatic stress disorder [Post-traumatic stress disorder]. *BMJ – BMJ*, 372(n93), S. 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmj.n93>
9. Craig R., Elliot D. (2019). Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD [Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD]. *Journal of Neuroscience and Rehabilitation. – Journal of Neuroscience and Rehabilitation*, 12(3), S. 211–225.
10. Feito Y., Heinrich K. M., Butcher S. J., Poston W. S. (2018). High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness [High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness]. *Sports. – Sports*, 6(3), 76 s.
11. Hoge C. W., Castro C. A. (2020). Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices [Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices]. *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing. – Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*, 2020, 410 s.
12. Kessler R. C. (2019). Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body [Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body]. *New York: Basic Books Kessler R. C. – New York: Basic Books*, 298 s.
13. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, Iudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.5, May 2021 http://paper.ijcsns.org/07_book/202105/20210503.pdf

Дата першого надходження статті до видання: 29.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026