

УДК: 159.928:356, 13:928
 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-5>

Анатолій Чустрак,
 кандидат педагогічних наук, доцент,
 приват-професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств,
 Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
 вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Відомо, що позитивні емоції покращують здоров'я та продовжують вік людини, підвищують імунітет та не дають розвинутися депресії. При дефіциті енергії погіршується психоемоційний стан, знижується концентрація уваги, переважає негативне мислення, відчувається слабкість, апатія, втрачається впевненість у своїх силах. В статті наведені певні теоретичні та емпіричні результати досліджень, що розкривають окремі позиції психоемоційного енергетичного потенціалу (ПЕЕП) людини на основі психофізіологічних даних. З метою контролю та регуляції фізичного стану людини показані дослідження змін ПЕЕП поряд з іншими показниками (життєвою ємкістю легенів, частотою серцевих скорочень, насичення крові киснем, становою силою, зміною ваги тіла) людей середнього віку до та після тренування. Підкреслюється важливість управління ПЕЕП, як показником фізичного стану людини, що в більшості випадів не враховується. Щоб тренуватись, працювати та «жити на повну потужність» потрібно не тільки максимально навантажувати себе в діяльності, а також уміти максимально «відключатись» та повністю відновлюватись. Розкрито, що психоемоційний енергетичний потенціал активізує фізичний стан людини. Важливими ознаками ПЕЕП виступають емоційно-мотиваційні та енергетично активні складові різного порядку. Показано, що врахування наявних даних зміни показників ПЕЕП дозволяє в тренувальному процесі регулювати загальний фізичний стан людини. Встановлено, що створення певних умов діяльності людини та тренувального процесу таких, як: оптимізація фізичної активності; протистояння стресам та негативу за допомогою гімнастики, медитації, дихальних вправ та розслаблюючих технік; нормалізація сну; здорова вітамінна їжа та творчість, що додає позитивних емоцій, суттєво підвищують ПЕЕП фізичного стану людини. Також подані рекомендації щодо стимуляції ПЕЕП.

Ключові слова: позитивні емоції, психоемоційний енергетичний потенціал, фізичний стан.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Чому дітям подобаються рухливі ігри та естафети? Тому що, в першу чергу, вони підвищують психоемоційний енергетичний потенціал, розвивають їх творчі здібності, індивідуальність, ініціативність, сміливість та винахідливість, а головне в рухливих вони діти можуть самостійно, дозувати навантаження та визначати самим як: рухатись, бігати чи ходити, швидко чи повільно, відповідно до їх психоемоційного енергетичного та фізичного стану. Відомо, що в молодшому шкільному та підлітковому віці переважають процеси збудження над процесами гальмування. «Командна взаємодія та узгоджені дії для досягнення спільного успіху залежать від розуміння стану всіх членів команди, допомагають контролювати негативні емоції та надавати необхідну допомогу, яка зміцнює дух команди» (Льошенко, 2015). Проблему психічної енергії неможливо «відокремити від жодної галузі знання так само, як і від природничих наук і техніки, це стосується не тільки психологічної та медичної точок зору, але охоплює також філософські, релігійні та загальні світоглядні проблеми, оскільки вона пов'язана з усіма проявами життя». При дефіциті енергії погіршується психоемоційний стан, знижується концентрація уваги, переважає негативне мислення. Ми відчуваємо слабкість, апатію, втрачаємо впевненість у своїх силах. Можлива поява депресивних симптомів. Автори книги: «Життя на

повну потужність» Джім Лоер і Тоні Щварц, рекомендували керувати не своїм часом, а своєю енергією (Лоер, Щварц, 2018). Фізичний адаптаційний потенціал розглядався, «як інтегральне утворення, що поєднує у складну систему латентні індивідні, психологічні та соціально-психологічні властивості і якості, які актуалізуються для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності» (Литвиненко, 2021).

За дослідженнями науковців, у людей, які позитивно сприймають світ, нижчий кров'яний тиск, зменшується ризик серцево-судинних хвороб, нормалізується маса тіла та рівень цукру в крові. Позитивні емоції підвищують імунітет та не дають розвинутися депресії. Навіть у важко хворих людей покращується якість життя, коли вони уникають сумних переживань та звертають увагу на позитивні сторони кожного дня. За результатами масового дослідження Бекка Леві та Авні Бавіші з Йельської школи громадського здоров'я, (n=4000) віком понад 50 років, враховуючи: вік, стать, расові відмінності, рівень освіти та стан здоров'я з психологічної точки зору «люди, які мислили позитивно, більше вірили у власні можливості, легше переживали стрес і були більш схильні дотримуватися здорових звичок. А у фізіологічному аспекті, хто добре сприймав власне старіння, був нижчий рівень С-реактивного білку, концентрація якого підвищується при запаленні, викликаному стресом. С-реактивний білок асоціюється з захворюваннями серця –

атеросклерозом та гострим інфарктом міокарда. У людей, що зациклювалися на негативних переживаннях рівень С-реактивного білку був вищий. Виявилося, люди які не сприймали старіння як щось жахливе, жили відчутно довше».

Мета дослідження - дослідити можливість використання даних психоемоційного енергетичного потенціалу для контролю та регулювання фізичного стану людини.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити існуючі дані про можливість врахування психоемоційного енергетичного потенціалу (ПЕЕП) для контролю та регулювання фізичного стану людини.

2. Визначити методи та показники, які б характеризували дані про ПЕЕП.

3. Узагальнити психологічні рекомендації для стимулювання ПЕЕП.

Методи дослідження: 1. Аналіз наукової та методичної літератури.

2. Використання методу біолокації для визначення ПЕЕП при дозуванні фізичних навантажень.

3. Педагогічний експеримент, в якому поряд з визначенням ПЕЕП проводили реєстрацію життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), насичення крові киснем (SpO₂), станової сили та зміни маси тіла до та після тренувань людей середнього віку.

При відборі методів дослідження керувались наступними принципами:

- Принцип валідності інструментарію методів для предмету дослідження;

- Принцип доступності використання обраних методів в умовах модельованого навчального процесу;

- Принцип можливості використання показників вимірювання в певних одиницях.

Значний внесок у вирішення проблеми емоційної стійкості та зрілості особистості зроблено науковою школою О.Я. Чебикіна, авторами А. Маурер, J. Murray та іншими, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо їх дослідження та формування. Проведено глибокий аналіз проблеми емоційної стійкості. Особлива увага приділена пошуку та діагностиці факторів, детермінуючих емоційну стійкість у професійній діяльності людини. Описані певні умови формування та підтримки емоційної стійкості (Чебикін, 1995). Вивчено основні закономірності становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Виділено «основні етапи її становлення: перший етап (11-13 років) характеризується домінуванням експресивності; другий етап (14-15 років) - домінуванням саморегуляції; третій етап (16-17 років) відображає суттєве вдосконалення особистісного рівня прояву емоційної зрілості; четвертий етап (18-23 років) є періодом автономно-збалансованого та відносно стійкого прояву емоційної зрілості». (Павлова, Чебикін, 2005). У цьому випадку ми бачимо специфічні особливості розвитку, які в певній мірі можуть характеризувати окремі моменти

психоемоційного енергетичного потенціалу. Більш спрямовано до його пізнання підійшли Джим Лоер і Тоні Шварц, спеціалісти, які тренували американський спецназ ФБР, провідних спортсменів США, а потім і колективи топ-менеджерів. Вони рекомендували керувати не своїм часом, а своєю енергією. Перший є головою та виконавчим директором Human Performance Institute, широко відомий своїми науковими працями у сфері психології високих результатів та топ-менеджменту. Другий — президент вищезазначеного Human Performance Institute, співавтор тренінгових програм даного центру. Їхня книга називається «Життя на повній потужності! Управління енергією — ключ до високої ефективності, здоров'я та щастя». Англійською термін «повна потужність» виглядає як Power of Full Engagement, що також перекладається, як «Сила повної участі». Проблема в тому, що люди працюють на півсили або взагалі без енергії, пов'язана не з лінощами, а з виснаженням і невмінням керувати своєю енергією. Вони прийшли до висновку, що ми начебто біжимо безкінечний марафон, постійно витрачаємо свою енергію, не дбаючи про її відновлення. Необхідно докладати максимальних зусиль для досягнення результату, а потім максимальних зусиль для відновлення. Вказані фахівці багато років займалися психологічною підготовкою провідних спортсменів великого тенісу та задавалися питаннями: «Чому два спортсмени з рівнозначними потенціалами та навичками не займають такі ж рівнозначні місця на п'єдесталі?». Виявилось, що «секрет спортсмена був у його умінні короткочасно розслабитися перед подачами у найвідповідальніший момент гри. Концентрація, вольові якості та загальна якість гри останнього з роками зменшуються, якщо не зважати на вищеописані маленькі деталі. Правильно розпоряджатися власною енергією та часом — це одне з найвищих умінь сучасної людини — істоти, яка вічно кудись поспішає» (Лоер, Шварц, 2018). Спортсмен, який щодня із року в рік зазнає монотонних навантажень поступово знижує свій енергетичний потенціал та втрачає свої сили. Крім того, він стає вразливішим перед різними захворюваннями. За даними Федерального центру лікувальної фізкультури та спортивної медицини Міністерства охорони здоров'я і соціального розвитку РФ, «тільки 12% людей після заняття спортом високих досягнень залишаються відносно здоровими». Змагання — це своєрідний стрес. Екстремальні умови змагань викликають у спортсменів нервово-психічну напругу. Щоб реалізувати в змаганні всі свої можливості, спортсмен повинен діяти з високим ступенем точності, в різноманітних умовах, не зважаючи на негативний вплив інших людей та не допускати помилок. Самостійно регулювати стан нервово-психічної напруги можна лише в результаті систематичної психологічної підготовки. «Таким чином, метою психологічного забезпечення спортсменів є формування у них такого психічного стану, коли вони можуть максимально

користуватись своєю загальною та спеціальною підготовленістю, щоб показувати на змаганнях максимально можливі результати, та протистояти великому обсягу перед змагальних і змагальних факторів, які негативно впливають на готовність спортсмена, проявляти високу емоційну стійкість та надійність у змагальній діяльності» (Гринь, Шматко, 2021; Заика, 2004; Коняєва, 2006).

Психологи рекомендують підтримувати здоровий хвилеподібний ритм на всіх чотирьох рівнях основних джерел енергії: фізичному, емоційному, розумовому та духовному. На практиці можна завести «Щоденник енергії» та вести спостереження цих основних напрямків: Фізична енергія – це передумови гарного сну, правильного харчування та постійних рухів. Потрібно поступово створити необхідні емоційні умови для повноцінного сну, харчування та фізичної активності. Експериментально доведено, що зменшення сну на півтори години призводить до зниження концентрації на 30%, що викликає аварії на дорогах, через неухважність водіїв та відбувається більшість помилок на роботі через нашу незібраність, відсутність концентрації внаслідок поганого сну. За прикладом енергетичного циклу Деніела Брауні: «Покращуючи якість сну, ми ліквідуємо наслідки недосипання, збільшуємо концентрацію, усуваємо занепокоєння та наповнюємо організм енергією, ми активізуємо життєві сили, підвищуємо увагу та продуктивність». За Аюрведа - цілісної медичної системи: для ефективної діяльності мозку рекомендується спати вісім годин. Коли у старовинних мудреців аюрведи запитали: «Чи повинні ми хворіти і старіти?» Відповідь була: «Ні». Необхідно також проаналізувати якість їжі, побудувати свій раціон на продуктах, які забезпечують нас правильною енергією, звернувшись до фахівців. Людина створена для руху, для діяльності. Всім відома крилата фраза І.П. Павлова; «Життя – це рух!». А коли його запитали: «Що ж таке відпочинок?» Він відповів: «Зміна виду діяльності». У І.П. Павлова є ще одна крилата фраза: «Сама перша думка про рух – це початок руху!» Менше сидіти – більше рухатись. Кожні півтори години слід вставати та хоча б прогулятися. Щоранку слід робити зарядку - вправи, які вам приносять радість хоча б 15 хвилин. Обов'язково повинні бути перерви на активний відпочинок та фізичні вправи у тижневому розкладі. Емоційно-фізична енергія - це все те, що може сприяти комфортній діяльності людини. Найбільше енергії дають емоційні джерела. Це дружба, кохання, стосунки, визнання - весь спектр позитивних емоцій, які ми відчуваємо в житті. Важливо враховувати, чи вистачає позитивних емоцій, і якщо ні, слід подумати, як і від чого їх отримати? Позитивно оцінювати оточуючих є запорука власних успіхів. Це дає колосальний приплив енергії. Успішні особистості і взагалі відомі публічні люди постійно використовують цей принцип у своєму житті. Психологи рекомендують оточити себе теплом і радістю: зустрітись з друзями, написати добрі листи людям, яким ви давно хотіли подякувати, організувати сімейне свято, написати пару приємних

слів знайомим, зателефонувати батькам. Взагалі, постаратися максимально використати силу емоційного джерела енергії у своєму житті.

Важливо щодня приділяти час улюбленим заняттям, що дають нам радість та енергію, розкривають наш творчий потенціал. Слід визначити для себе найпривабливіші види діяльності, які не вимагають надмірних зусиль, виконуючи які, ми відчуваємо свою потребу та ефективність і включати у свій план дня найбільше таких справ. Виділити особистий вільний час та дотримуватись його. Науково доведено, що звичайні прості дотики можуть зменшити відчуття непотрібності у навколишньому соціумі, покращити настрій, а в критичних випадках - навіть зменшити больові відчуття. Це відбувається тому, що безліч рецепторів в нашому тілі під час дотику чи обіймів, викликають зменшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та тиску крові. При цьому виділяється кортизол - гормон стресу, який зменшує відчуття напруги та тривожності (Campero, Baumann, Ochoa, 2011; McGlone, Olausson, Boyle et al. 2012). Згадайте передстартовий стан (стартова лихорадка) спортсменів перед змаганнями. А кожне змагання – це своєрідний стрес, інтенсивність пливу якого залежить від важливості та рівня змагань. Кваліфіковані спортсмени перед початком важливої гри або поєдинку стають у коло, обнімаючись, а потім з'єднують разом свої долоні з тренером в один дотик (сплеск). Волейболіста, після вдало виграного очка, товариші по команді плескають в його долоні; а в футболі, що відбувається після забитого голу. Автора голу майже збивають з ніг, радісно навалюючись на нього! Таким чином спортсмени діляться між собою позитивними емоціями та енергією. Важливий момент при плануванні навантаження – враховувати емоційну привабливість занять та ефект новизни, які виграють важливу роль в ефективності тренування статокінетичної стійкості у дітей молодшого шкільного віку, у яких продовжує формуватись вестибулярний апарат (він досягає рівня дорослих у 10-12 років), щоб не викликати перетренування в експериментальному дослідженні, ми використовували різноманітні пристосування (ропеди, циклопеди, надувні камери, різноманітні гойдалки, електромеханічні крісла) у поєднанні з рухливими іграми, які подразнювали вестибулярний аналізатор у різних площинах. Емоційна привабливість таких тренувань давала можливість багаторазово виконувати такі вправи, відволікала дітей від неприємних відчуттів подразнення вестибулярного апарату, та не викликала перетренування. Такий змішаний метод тренування виявився найбільш ефективним порівняно з активним (коли діти самі виконували активні вправи) та пасивним (коли вони були в пасивному стані, а подразнення вестибулярного аналізатора викликали за допомогою товаришів або електромеханічних пристроїв (Чустрок, 2015). Простий спосіб, як визначити зміну енергії у тілі – заміряти середні параметри психоемоційного енергетичного потенціалу (ПЕЕП) до та після фізичних вправ (Красавин, 2000). З метою

дослідження фізичного стану ми проводили такі дослідження серед дітей та дорослих, які займалися простими гімнастичними вправами (Чустрак, Кизирян, Стадник, 2018). Дослідження показали, що із збільшенням кількості занять, у тих хто займався, поступово збільшувались показники ПЕЕП, як до так і після тренування. Наприклад, до експерименту показники ПЕЕП були до тренування від 0,5 до 1у.о., а після тренування - від 7 до 10у.о., а після дев'яти місяців занять у чоловіків: до тренування - 3,4–3,6у.о., після тренування 33–34у.о. У жінок: до занять – 2,35–2,9у.о., після занять – 22–26,7у.о., (Табл.1). Запропоновані регулярні гімнастичні вправи, як ми бачимо, позитивно впливали на фізичний стан чоловіків та жінок. У останніх також покращувались показники станової сили, ЧСС, життєвої ємкості

легенів (ЖЄЛ) та насичення крові киснем (SpQ2), що сприяло покращенню психоемоційного стану учасників експерименту, (Табл.2). Пропуски занять знижували показники ПЕЕП. Простудні захворювання різко зменшували параметри ПЕЕП. Після вимушених пропусків занять, чоловіки та жінки, які раніше займалися спортом, швидше відновлювали попередній ПЕЕП, порівняно з тими хто не займався раніше спортом. Використання загально-розвиваючих вправ з тренажерами «Ударник», які створювали ударно-хвильовий ефект, зацікавлювали учасників своєю новизною, незвичними відчуттями, викликали позитивні емоції, збільшували параметри ПЕЕП та підвищували показники фізичного стану (Чустрак, Кизирян, 2020).

Таблиця 1

Зміна середніх параметрів психоемоційного потенціалу після дев'яти місяців тренувань у чоловіків та жінок середнього віку

Стать	Кількість занять	Параметри ПЕЕП		Зниження маси тіла за одне тренування (кг)
		До тренування (у.о.)	Після тренування (у.о.)	
Чоловіки	30 - 52	3,4-3,6	33,7-34,2	0,4-0,7
Жінки	9-10	2,4-2,9	22-26,7	0,2-0,26

Таблиця 2

Зміна середніх показників фізичного стану людей середнього віку після дев'яти місяців тренувань

Стать	Сер. вік	На початку занять				Через 9 місяців занять			
		Станова сила	ЖЄЛ (л)	ЧСС* у спокої	SpQ2*	Станова сила (кг)	ЖЄЛ (л)	ЧСС у спокої	SpQ2*
Чол.	53,2	152	3,12	79,4	86	170	3,3	72,8	95,9
Жін.	46,8	87	2,23	78,5	89	94	2,5	72,5	95

* SpQ2 - насичення крові киснем; ЖЄЛ – життєва ємкість легенів (л);

ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за 1хв.

Узагальнюючи наведені дані, можна виділити певні психологічні рекомендації, спрямовані на підтримку ПЕЕП. До останніх можна віднести:

- Пошук каталізаторів хорошого настрою: групове заняття, кола однодумців, заняття спортом, об'єднання для захисту довкілля чи тварин, де ви мешкаєте. Все це стимулює розумову та емоційну діяльність.

- Наявність обов'язкової фізичної активності. При виконанні фізичних вправ, які нам приносять радість, виділяються ендорфіни, серотонін, дофамін та ендоканабіоїди - сполуки, що дарують нам задоволення, щастя, ейфорію та покращують настрій.

- Своєчасне приймати їжу, але не переїдати. (Все, що «пере» - шкодить здоров'ю: переїдання, пересипання, перетренування і т.д.). Слід споживати жирну рибу, горіхи, яйця, нерафіновані злаки, свіжі овочі, молочну продукцію, хумус і фалафель багаті триптофаном — амінокислотою, з якої утворюється той самий серотонін.

- Розширення кола спілкування для стимуляції мозку, що «зменшує ризик депресивних станів, синдрому вигорання та серцево-судинних хвороб».

- Перебування більше на світлі. «Яскраве світло та часте перебування вдень на чистому відкритому повітрі допоможуть простимулювати мозок для утворення серотоніну».

- Враховувати, що щасливі та успішні люди відрізняються завдяки тому, що «можуть повністю присвячувати себе вирішенню завдань, що стоять перед ними, але при цьому періодично повністю відключатися від них та відновлюватися».

За даними анонімних «трудоголиків Нью-Йорка» нерідко зустрічаються вислови, як «Стадія одужання», «Накачайте емоційні «м'язи»; «Розвивайте палітру емоційного сприйняття», «Привчайте мозок поєднувати протилежне». Щоб керувати своєю енергією, очевидно потрібно підтримувати ентузіазм, реалістичний оптимізм, обов'язковість, цілісність та чесність, а також

навчитись максимально зосереджуватись на досягненні необхідного результату, а після цього максимально відновлюватись. Відомо, що головною проблемою підлітків є недостатній рівень саморегуляції поведінки, зумовлений кризою цього віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки. В таких умовах «оволодіння саморегуляцією поведінки підліткам дає можливість самостійно приймати рішення, встановлювати суспільно - значущі цінності, обирати шляхи самоствердження, ставити перед собою цілі й засоби їх досягнення» (Павлова, Чебикін, 2005; Періг, Дроздук, 2017).

Встановлено, що створення певних умов діяльності людини та тренувального процесу таких,

Література

1. Гринь О. Р., Шматко Я. Оцінка емоційної стійкості як критерій психічної готовності юних дзюдоїстів до змагань. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.)*. Київ, 2019. С. 20-21. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. Джим Лоэр, Тони Шварц. Жизнь на полной мощности. Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. Перевод книги: Михаил Владимирович Фербер. Изд.: Манн, Иванов и Фербер. 2018. 176 с.
3. Заика В. М. Психологические аспекты надежности в спорте. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск. 2004. с. 354-355.
4. Коняева Л. Д. Взаемозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. 2006. №10. С. 42-47.
5. Красавин О. А. Практика биолокации. Целительные возможности маятника и рамки. Москва: Огни, 2000. 256 с.
6. Литвиненко О. Д. Місце фізичного потенціалу в загальному конструкті адаптаційного потенціалу особистості. IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» Секція № 3. Феномени психологічного здоров'я та ортобіозу людини: психоісторичний вимір. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psihologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir>
7. Лыщенко О. А. Роль емоційного інтелекту та емоційної компетентності у самоактуалізації особистості. Педагогіка та психологія. Науковий вісник Чернівецького ун-ту. Чернівці, 2015. вип. 743. С. 137-141.
8. Павлова І. Г., Чебикін О. Я. Основні закономірності становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. 2005. 215 с.
9. Періг І. М., Дроздук В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 16-17 листопада 2017 року. Тернопіль: ТНТУ, 2017. Том 3. С. 212–213.
10. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости. Одесса: Южноукраинский педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 1995. 195 с.
11. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19-28.
12. Чустрак А. П. Статокінетична стійкість школярів. Монографія. Одеса: видавець Букаев В. В. 2015. 126 с.
13. Чустрак А. П., Кизирян Э. Д., Стадник А. В. Динамика изменений биополя у людей среднего возраста после физических нагрузок. Матеріали міжнародної інтернет-конференції 9-10 листопада 2018 року. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса. 2018. С. 122-128.
14. Чустрак Анатолій, Кизирян Артемій, Кизирян Едвард. Особливості впливу реверсивної дії ударно-хвильових тренажерів на фізіологічний та фізичний стан учнів. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського № 1, 2020*. С. 52-59.
15. Campero M., Bostock H., Baumann T. K., Ochoa J. L. (2011). Activity-dependent slowing properties of an unmyelinated low threshold mechanoreceptor in human hairy skin. *Neurosci. Lett.* 493, 92–96. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.02.012>
16. Craig A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nat. Rev. Neurosci.* 2002. №3. P. 655–666 DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn8942>
17. Gordon I., Voos A.C., Bennett R.H., Bolling D.Z., Pelphey K.A., Kaiser M.D. Brain mechanisms for

processing affective touch. *Hum. Brain Mapp.*, 34. DOI: <https://doi.org/10.1002/hbm.21480>

18. Loken L. S., Wessberg J., Morrison I., McGlone F., Olausson H. (2009). Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. *Nat. Neurosci.* 12, P. 547–548. DOI: <https://doi.org/10.1038/nn.2312>

19. McGlone F., Olausson H., Boyle J. A., Jones-Gotman M., Dancer C., Guest S., et al. (2012). Touching and feeling: differences in pleasant touch processing between glabrous and hairy skin in humans. *Eur. J. Neurosci.* 35, 1782–1788. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2012.08092.x>

References

1. Ghryn, O. R., Shmatko, Ya. (2019). Otsinka emotsiinoi stiykosti yak kryterii psikhichnoi ghotovnosti yunykhdziudostiv do zmaghan [Assessment of emotional stability as a criterion of mental readiness of young judokas to compete]. Proceedings of the II All-Ukrainian Scientific Electronic Conference (Pp. 20-21). Retrieved from <http://reposit.uni-sport.edu.ua> [in Ukrainian].

2. Jim, Lauer, Tony, Schwartz. (2018). Zhizn na polnoi moshchnosti. Upravlieniie enerhiei – kluch k vysokoi efektyvnosti, zdoroviu i schastiu [Power of Full Engagement. Energy management is the key to high performance, health and happiness]. Mikhail Vladimirovich Ferber (Transl.) [in Russian].

3. Zaika, V. M. (2004). Psikhologhicheskii aspekty nadiezhnosti v sporte [Psychological aspects of reliability in sports]. Nauchnoie obosnovanie fizicheskogho vospitaniia, sportivnoi trenirovki, i podghotovki kadrov po fizicheskoi kulture i sporte - Scientific substantiation of physical education, sports training, and training in physical culture and sports (pp. 354-355). Minsk [in Russian].

4. Koniaieva, L. D. (2006). Vzaiemozviazok psikhichnoi nadiinosti kvalifikovanykh vesliariv-slamomistiv z yikh psikhologhichnymy osobystisnymy vlastyvostiamy . [Relationship between the mental reliability of skilled slalom rowers and their psychological personality traits]. Aktualni problemy fizychnoi kuljтуры ta sportu - Current issues of physical culture and sports, 10, 42-47 [in Ukrainian].

5. Krasavin, O. A. (2000). Praktika biolokatsii. Celitelnyie vozmozhnosti maiatnika i ramki [Dowsing practice. The healing powers of the pendulum and the frame]. Moscow: Oghni [in Russian].

6. Lytvynenko, O. D. (2021). Mistse fizychnogo potencialu v zagal'nomu konstrukti adaptaciinogo potencialu osoby`stosti [The place of physical potential in the general construct of adaptive potential of personality]. Proceedings from IV International Scientific and Practical Internet Conference "Cognitive and transformative potential of historical psychology as a science". Section № 3. Phenomena of psychological health and human orthobiosis: the psychohistorical dimension. Retrieved from:

<http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologhichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir> [in Ukrainian].

7. Lioshenko, O. A. (2015). Rol emotsiinogo intelektu ta emotsiinoi kompetentnosti u samoaktualizatsii osobystosti [The role of emotional intelligence and emotional competence in self-actualization of personality]. Nauchnyy vestnik Chernovitskogo universiteta - Scientific Bulletin of Chernivtsi University, 743, 137-141 [in Ukrainian].

8. Pavlova, I. Gh, Chebykin, O. Ya. (2005). Osnovni zakonmirnosti stanovlennia emociinoi zrilosti v pidlitkovomu ta yunatskomu vici [The main regularities of the formation of emotional maturity in adolescence and youth] [in Ukrainian].

9. Perigh, I. M., Drozdiuk, V. D. (2017). Emotsiina samoreghuliatsiia u pidlitkovomu vici [Emotional self-regulation in adolescence]. Proceedings from VI International Scientific and Technical Conference of Young Scientists and Students «Actual Problems of Modern Technologies», 3, 212–213]. Ternopil: TNTU [in Ukrainian].

10. Chebykin, A. Ya. (1995). Problema emotsionalnoi ustoichivosti [The problem of emotional stability]. Odessa: South Ukrainian Pedagogical University named after K. D. Ushynsky [in Russian].

11. Chebykin, O. (2020). Emotsiinyi intelekt, yogo piznavalno-myslennievi oznaky ta funktsii [Emotional intelligence, its cognitive and mental features and functions. *Nauka i osvita - Science and education*, 119-28 [in Ukrainian].

12. Chustrak, A. P. (2015). Statokinetychna stiikist shkoliariv [Stat kinetic stability of schoolchildren]. Odessa: Bukaev V.V. Publishing House [in Ukrainian].

13. Chustrak, A. P., Kizirian, E. D., Stadnik, A. V. (2018). Dinamika izmenenii biopolia u liudei srednegho vozrasta posle fizicheskikh naghruzok [Dynamics of changes in the biofield in middle-aged people after exercise]. Proceedings from the International Internet Conference. Suchasni problemy fizychnogho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny - Modern problems of physical education, sports and human health. (pp. 122-128) [in Russian].

14. Chustrak, Anatolii; Kizirian, Artemii; Kizirian, Edvard (2020). Osoblyvosti vplyvu reversyvnoi dii udarno-khvyiovykh trenazheriv na fiziologhichniy ta fizychniy stan uchniv [Features of the influence of reversible action of shock-wave simulators on the physiological and physical condition of students]. *Nauka i osvita - Science and Education*, 1, 52-59 [in Ukrainian].

15. Campero, M., Bostock, H., Baumann, T. K., Ochoa, J. L. (2011). Activity-dependent slowing properties of an unmyelinated low threshold mechanoreceptor in human hairy skin. *Neurosci. Lett.* 493, 92–96 [in English].

16. Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nat. Rev. Neurosci.* 3, 655–666 [in English].

17. Gordon, I., Voos A. C., Bennett, R. H., Bolling, D. Z., Pelphey, K. A., Kaiser M. D. (2013). Brain mechanisms for processing affective touch. *Hum. Brain Mapp.*, 34, 914–922 [in English].

18. Loken, L. S., Wessberg, J., Morrison, I., McGlone, F., Olausson, H. (2009). Coding of pleasant

touch by unmyelinated afferents in humans. *Nat. Neurosci.*, 12, 547–548 [in English].

19. McGlone, F., Olausson, H., Boyle, J. A., Jones-Gotman, M., Dancer, C., Guest, S., et al.

(2012). Touching and feeling: differences in pleasant touch processing between glabrous and hairy skin in humans. *Eur. J. Neurosci.*, 35, 1782–1788 [in English].

Anatoliy Chustrak,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor, privat-professor of the Department of Gymnastics and Martial Arts, The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky" 26, Staroportofrankivska Street, Odesa, Ukraine

PSYCHOEMOTIONAL ENERGY POTENTIAL AS AN INDICATOR OF HUMAN PHYSICAL WELL-BEING

It is known that positive emotions improve health and prolong a person's life, increase immunity and prevent the development of depression. The psychoemotional state worsens, concentration decreases, negative thinking prevails with a lack of energy; there is weakness, apathy, loss of self-confidence. The article presents certain theoretical and empirical results of research that reveal some positions of psychoemotional energy potential (PEEP) of a person based on psychophysiological data. In order to control and regulate the human physical well-being, the studies of changes in PEEP along with other indicators (vital capacity, heart rate, oxygen saturation, strength, weight change) of middle-aged people before and after exercise have been shown. The importance of PEEP management as an indicator of a person's physical well-being is emphasized, which in most cases is not taken into account. In order to train, work and “live at full capacity” you need not only to load yourself as much as possible, but also to be able to “zone out” and fully recover. It is revealed that psychoemotional energy potential activates a person's physical well-being. Emotional-motivational and energy-active components of different order are important features of PEEP. It is shown that taking into account the available data on changes in PEEP indicators allows regulating the general physical well-being of a person in the training process. It is established that the creation of certain conditions of human activity and training process, such as: optimization of physical activity; coping with stress and negativity through gymnastics, meditation, breathing exercises and relaxing techniques; normalization of sleep; healthy vitamin food and creativity that adds positive emotions, significantly increase PEEP physical well-being. Recommendations for PEEP stimulation are also provided.

Keywords: positive emotions, psychoemotional energy potential, physical well-being.

Подано до редакції 11.01.2022

УДК: 796.015.134:793.33

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6>

Тарас Осадців,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Тетяна Токар,

викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Аліна Жайло,

магістрант кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна

КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

У статті представлені результати вивчення особливостей спортивної діяльності у бальних танцях та розглянуті питання контролю технічної підготовленості танцювальних пар. Мета роботи – проаналізувати сучасний стан питання контролю технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. У дослідженні було використано групу теоретичних та емпіричних методів. Було проведено педагогічні спостереження 24