

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Бодрова Т. О.,

*кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії
та методики музичної освіти, хорового співу і диригування
факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського
НПУ імені М. П. Драгоманова.*

Сьогодні, у час інтернету, мобільного зв'язку, шаленого темпу життя, турбулентності у соціальних відносинах перед кожним освітянином особливо гостро постає питання збереження здоров'я - власного та своїх вихованців.

Щоб плідно працювати, успішно здійснюючи свою творчу педагогічну діяльність, вміло використовувати фізичні ресурси власного організму та передбачати їх розвиток та відновлення, педагог повинен виробити власну технологію здорового способу життя (С. Максименко, К. Маслач, Л. Мітіна, Г. Нікіфоров, В. Пономаренко, В. Розов, Е. Рутман, Л. Сущенко).

Наука і практика довели наявний прямий зв'язок між фізичним здоров'ям викладача і якістю його професійної діяльності. З огляду на це сьогоденішньому і майбутньому фахівцю мистецько-педагогічного профілю важливо мати не лише валеологічні знання, а й володіти технологічними прийомами і засобами самоконтролю власного самопочуття та поведінки. Ціннісне ставлення до здоров'я визначається режимом життя, трудовими ритмами, умовами внутрішнього середовища навчального закладу та можливостями мистецько-педагогічної самопідготовки.

Головна умова оптимізації здорового способу життя – наявність в арсеналі викладача об'єктивної інформації про стан здоров'я та особливості функціонування власної біосистеми (діапазон емоційних виявів сприйняття світу, людей; схильність до психосоматичних відхилень). Важливо знати про такі особливості психомоторики свого організму як схильність до неврозів,

емоційних зривів чи депресій; специфіку біоритмів («сова» чи «жайворонок»); можливості чергування періодів фізичних і розумових навантажень тощо [2].

У зв'язку з цим в суспільстві виникла необхідність розробки наукових напрямків (валеологія, ортобіотика), що вивчають фактори продуктивної праці людини, оптимальні ситуації збереження її здорового самопочуття в екстремальних умовах нашого життя (Е. Зеєр, Є. Іванов, В. Карвасарський, Е. Симанюк, В. Шепель, В. Щербатих).

Результати нашого дослідження виявили суттєві можливості валеологічного підходу до змісту та організації мистецько-педагогічної діяльності у закладах вищої педагогічної освіти.

Педагогічна валеологія – це новий напрям у науці про освіту, що з медико-педагогічних позицій вивчає діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу (Г. Мешко, Л. Сущенко, В. Шепель). За словами В. О. Сухомлинського, “...турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя” [3, с. 87].

У мистецько-педагогічній сфері проблема здоров'язбереження стоїть не менш гостро. Експериментально доведено: комплексна за змістом і формами діяльність педагога-музиканта, що складається з навчальної, методичної, наукової, організаційної та виховної сфер, є емоційно напруженою, інколи виснажливою. У зв'язку з цим фахівці зазнають істотних труднощів, пов'язаних з нездатністю оперативно приймати рішення у стресових ситуаціях, допущенням помилок у спілкуванні, в тому числі у процесі публічного виступу (проведенні уроку або лекції, виголошенні доповіді на конференції / семінарі, сценічного виконання музичного твору тощо).

Цілком природно, що фізична втома, надмірні витрати енергії та, як наслідок, психологічне виснаження послаблюють працездатність, призводять до роздратованості, авторитаризму, конфліктів, стресів.

Здоров'язберігаючий (валеологічний) підхід застосовується нами з метою забезпечення дії валеологічного чинника у фаховій підготовці майбутніх учителів музичного мистецтва для запобігання факторам, що можуть

призвести до негативних наслідків музично-педагогічної, в тому числі виконавської діяльності студентів, у вигляді утруднень, психологічних бар'єрів, нестійких психічних станів.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях значна кількість робіт присвячена вивченню сутнісних аспектів та факторів виникнення таких професійних деструкцій як стрес, синдром «емоційного вигорання», професійні деформації (Л. Карамушка, М. Лейтер, С. Максименко, З. Становських та ін.).

Щодо професії педагога-музиканта, то вона пов'язана надзвичайно серйозним навантаженням емоційної сфери. Так, з'ясовано, що інтенсивність музично-виконавського навантаження фахівця особливим чином пов'язана з його емоційно-вольовою стабільністю та має безпосередній вплив на формування низки важливих компетентності (4).

Результати опрацювання науково-педагогічних джерел та аналізу змісту фахової підготовки довели, що виконавсько-педагогічну діяльність майбутніх педагогів-музикантів слушно поділити на два види: *аудиторну навчальну* (індивідуальні та групові заняття), спрямовану на осягнення смислового змісту музичного твору та опанування технічних труднощів; *позааудиторну сценічну*, пов'язану публічними виступами на концертах та з виробничою практикою з музичного мистецтва у закладах середньої освіти, де студенти виступають демонстраторами та ілюстраторами музичних творів.

У процесі оволодіння методикою виконавсько-педагогічної діяльності студенти можуть стикатись з низкою утруднень, що розуміються як специфічний психологічний стан та суб'єктивно переживаються людиною як «збій», порушення, невідповідність між тим, що було заплановано у взаємодії..., та тим, що відбувається (відбулося) в реальності» [3, с. 126].

В основному утруднення як відчуття дисгармонії, психологічного та емоційного вигорання можуть бути: *зовнішніми* (деструктивне оточення, негативний тиск на людину, хворобливий стан, погані умови праці – непридатний до виконавських дій музичний інструмент, відсутність свіжого

повітря, дискомфорту температурні показники); *внутрішніми* (неусвідомлені комплекси неповноцінності, невротичні утворення, непідготовленість до виступу на сцені тощо).

Та навіть при відсутності утруднень у виконавсько-педагогічній діяльності студента суттєва роль у підтриманні працездатності та творчої напруги належить сформованості *саморегуляції власних емоційних станів* як свідомої активності, що спрямована на приведення внутрішніх резервів у відповідність до умов зовнішнього середовища для забезпечення успішності музично-виконавських дій. Здатність студента-музиканта здійснити саморегуляцію, включивши внутрішній особистісний ресурс в ситуації утруднення мистецько-педагогічних дій залежить від того, наскільки він самовмотивований і внутрішньо готовий до рефлексії власних станів (фізичних, інтелектуальних, емоційних), наскільки володіє способами спрямування думок, переживань та поведінки у конструктивне русло.

Враховуючи вищезазначене, необхідно: здійснювати заходи з розвитку саморегуляції студентів; проводити моніторинг ситуацій педагогічного середовища на предмет наявності стресогенних чинників, їх своєчасної та екологічної нейтралізації. Важливо, що вагомою умовою збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя музичного мистецтва є формування в нього здатності до особистісного і професійного зростання та самовдосконалення. На етапі професійної підготовки важливим завданням є розвиток професійної мотивації, гармонізація самооцінки і загалом Я-концепції майбутнього вчителя, формування його професійної стресостійкості [1].

Таким чином, в організації фахової підготовки майбутніх педагогів-музикантів особливу увагу треба приділяти заходам зі здоров'язбереження. Вони повинні спрямовуватися на профілактику виникнення стресових станів, корекцію поведінки, попередження емоційного вигорання, дисгармонії та деструкцій у подальшій навчально-професійній діяльності.

Література:

1. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: автореф. дис. ... докт. пед. наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної. Тернопіль: ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2013. – 47 с.
2. Становських З. Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів: методичний посібник. Кіровоград: Імекс - ЛТД, 2014. – 168 с.
3. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ, 1971. – 98 с.
4. Юник Д. Г. Соціально-психологічні детермінанти інструментально-виконавської надійності майбутніх учителів музики // Рідна школа. – 2006. – № 10. – С. 40-43.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПІВАЦЬКОГО САМОКОНТРОЛЮ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Жигінас Т. В.,

кандидат педагогічних наук,

професор кафедри теорії та методики постановки голосу

факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського

НПУ імені М. П. Драгоманова.

Проблема формування співацького самоконтролю майбутніх учителів музичного мистецтва вкрай актуальна на сьогодні та має деякі аспекти, які ми розкриємо у даній публікації. Сучасні дослідження, що висвітлюють проблеми самоконтролю у діяльності педагогів, досить плідно представлені в науковому просторі, адже проблема формування цієї значущої якості підвищує базові уміння. Контроль, самоконтроль, прийняття відповідальних рішень потребує вольових зусиль особистості, яка займається певною діяльністю, зокрема й учителюванням з потужним інструментарієм виховного та естетичного впливу