

Короваєва Богдана

<https://orcid.org/0000-0002-4528-4700>

Аспірантка III курсу спеціальності 011

Освітні і педагогічні науки,

Національний університет

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

(Чернігів, Україна) E-mail: b.korovaeva@gmail.com

ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ-БАКАЛАВРІВ МИСТЕЦТВА

У статті проаналізовано теоретичні засади та практичні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва. Розкрито специфіку психофізіологічного навантаження у мистецькій діяльності, охарактеризовано педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, охарактеризовано ефективність тренінгових і практико-орієнтованих форм навчальної роботи, визначено особливості інтеграції дихальних, релаксаційних, тілесно-рухових, психогігієнічних та арт-терапевтичних практик у професійну підготовку майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва.

Мета статті полягає в обґрунтуванні та аналізі особливостей практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій до процесу фахової підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва, визначенні їхнього впливу на професійне становлення, психофізичне благополуччя та формування культури збереження здоров'я у майбутній педагогічній діяльності.

Методологія дослідження ґрунтується на системному, компетентнісному, діяльнісному та особистісно орієнтованому підходах. У роботі використано комплекс взаємодоповнювальних методів: аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, самооцінку психофізичного стану студентів, психодіагностичні методики, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у розробленні моделі практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва; уточненні змісту поняття «здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя-бакалавра мистецтва»; удосконаленні класифікації здоров'язбережувальних технологій відповідно до специфіки мистецької освіти; експериментальному підтвердженні ефективності використання релаксаційних, дихальних, психогігієнічних та ергономічних практик.

Висновки. Доведено, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему професійної підготовки майбутніх учителів мистецтва сприяє формуванню стресостійкості, розвитку саморегуляції, підвищенню виконавської витривалості, емоційної стабільності та мотивації до професійного саморозвитку. Практична інтеграція дихальних вправ, арт-терапевтичних методик, релаксаційних практик та засобів психогігієни позитивно впливає на психофізичний стан студентів і забезпечує формування культури здоров'язбереження у майбутній педагогічній діяльності.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології; мистецька освіта; професійна підготовка; майбутні вчителі-бакалаври мистецтва; саморегуляція.

Постановка проблеми. Сучасні трансформаційні процеси в освіті, зростання темпів професійної діяльності, інтенсифікація навчального навантаження та підвищення вимог до якості підготовки педагогічних кадрів актуалізують проблему збереження фізичного, психічного та емоційного здоров'я майбутніх учителів. Це особливо стосується студентів мистецьких спеціальностей, професійна діяльність яких поєднує педагогічну, творчу та виконавську складові й супроводжується високим рівнем психофізіологічного напруження, тривалими тренувальними та репетиційними циклами, емоційною відповідальністю за творчий результат.

Водночас професійна успішність учителя мистецтва у сучасних наукових студіях нерідко трактується переважно крізь призму методичної, педагогічної та виконавської компетентностей, показників навчальних досягнень учнів, творчих і професійних результатів. При цьому питання збереження здоров'я, профілактики професійного перевантаження та емоційного вигорання, формування навичок саморегуляції та психогієни творчої діяльності часто залишаються на периферії дослідницької уваги. Такий підхід породжує суперечність між декларованими вимогами до високого рівня професійної майстерності вчителя мистецтва та недостатньою увагою до стану його фізичного та психоемоційного благополуччя.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах професійної підготовки бакалаврів мистецьких спеціальностей, де освітній процес характеризується значною індивідуалізацією, репетиційними перевантаженнями, регулярними стресогенними ситуаціями сценічних виступів і підсумкових атестацій. За відсутності сформованих здоров'язбережувальних умінь це може призводити до хронічної втоми, порушень голосового та опорно-рухового апарату, емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та творчої активності студентів.

У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у впровадженні в освітній процес цілісних здоров'язбережувальних технологій, які б сприяли не лише збереженню психофізичного здоров'я студентів, а й формуванню у них відповідальної позиції щодо організації власної професійної діяльності, розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, усвідомленого ставлення до навчального та творчого навантаження.

Таким чином, актуальною є наукова проблема теоретичного обґрунтування та практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва, визначення їхньої ролі у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, підвищенні рівня професійної готовності та забезпеченні довготривалої творчої й педагогічної продуктивності майбутнього фахівця.

Аналіз останніх досліджень. Проблематика збереження здоров'я, формування психофізіологічної стійкості та впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва є одним із пріоритетних напрямів сучасної української педагогіки. Науковий дискурс навколо цієї теми охоплює кілька ключових векторів:

1. Теоретико-методологічні основи здоров'язбереження. Фундаментальні підходи до вивчення здоров'язбережувальної компетентності та культури здоров'я особистості розкрито у працях таких українських науковців, як Юрій Бойчук [1], Олена Дубасенюк [4], Л. Долинська [3], З. Огороднійчук [7]. Юрій Бойчук розглядає концепцію еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя та системний підхід до здоров'язбереження в освіті. Олена Дубасенюк акцентує увагу на професійному становленні педагога та акмеологічних засадах його підготовки. Л. Долинська, З. Огороднійчук досліджують вікову та педагогічну психологію крізь призму збереження психологічного благополуччя суб'єктів освітнього процесу [3, 7].

2. Психофізіологічна стійкість та саморегуляція. Питання психологічного здоров'я, емоційного вигорання та механізмів психогієни педагогічної праці висвітлені в роботах Сергія Максименка [6], щодо генетичної психології та розвитку особистості; Наталії Токаревої [9], в аспекті психологічного супроводу професіогенезу фахівців; Валентини Гладкової [2], щодо менеджменту в освіті та психології праці вчителя.

3. Специфіка мистецької освіти та здоров'я. Особливого значення набувають дослідження, що пов'язують мистецьку діяльність із оздоровчим впливом та професійною витривалістю. Тамара Скорик [8] детально аналізує питання формування готовності майбутнього вчителя музичного мистецтва до професійної діяльності, акцентуючи увагу на поєднанні художньо-естетичного розвитку з психофізіологічною підготовкою. О. Лівшун [5] досліджує емоційну стійкість вчителів мистецьких дисциплін.

Підготовка вчителів-бакалаврів мистецтва має свою специфіку. Аналіз публікацій дозволяє виокремити специфічні виклики, що стоять перед майбутніми вчителями-бакалаврами мистецтва (музичного, образотворчого, хореографічного). Професійна підготовка цієї категорії студентів характеризується високим психоемоційним навантаженням: необхідність публічних виступів, постійний емоційний контакт з аудиторією та глибоке занурення в художні образи вимагають розвинених навичок саморегуляції; специфічним фізичним навантаженням у процесі підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва: тривалі репетиції, навантаження на голосовий апарат, опорно-рухову систему, що зумовлює потребу в опануванні технологій профілактики професійних захворювань; потребою в арт-терапевтичних навичках. Сучасний вчитель-бакалавр мистецтва має володіти здоров'язбережувальними технологіями не лише для власного захисту, а й як інструментом педагогічного впливу на учнів (арт-терапія, музикотерапія, кольоротерапія).

Попри значний доробок українських вчених, більшість досліджень зосереджені на загальних психолого-педагогічних аспектах. Залишається недостатньо розробленою проблема створення цілісної моделі впровадження здоров'язбережувальних технологій, яка б враховувала вузькоспеціалізовані ризики мистецької професії на рівні бакалаврату.

Ключовими орієнтирами даної роботи є інтеграція, поєднання технічної майстерності (гри на інструменті, малювання) з техніками правильного дихання та м'язової релаксації, яка охоплює такі напрямки, як психогігієна: формування культури сценічного виступу без надмірного стресу та методична готовність і здатність вчителя-бакалавра мистецтва самостійно створювати здоров'язбережувальне середовище в майбутньому класі.

Таким чином, актуальність теми зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування та практичної апробації системи здоров'язбережувальних технологій у процесі фахової підготовки вчителя-бакалавра мистецтва, адаптованих до особливостей навчання майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва, з метою підвищення їх професійної готовності, формування здоров'язбережувальної компетентності та забезпечення довготривалого психофізіологічного благополуччя у майбутній педагогічній діяльності.

Мета статті полягає в обґрунтуванні та аналізі особливостей практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій до процесу фахової підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва, визначенні їхнього впливу на професійне становлення, психофізичне благополуччя та формування культури збереження здоров'я у майбутній педагогічній діяльності.

Методологія дослідження. Методологічною основою дослідження є системний, компетентнісний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи, що забезпечують комплексне вивчення процесу впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнювальних методів, таких як теоретичні методи (аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та медико-гігієнічної літератури; порівняльний аналіз сучасних здоров'язбережувальних технологій; класифікація та систематизація підходів до їх застосування у мистецькій освіті; моделювання структури здоров'язбережувального освітнього середовища), емпіричні методи (педагогічне спостереження за навчально-практичною діяльністю студентів; опитування, анкетування, самооцінка рівня психофізичного стану та навчального стресу; психодіагностичні методики (мотивація, емоційне вигорання, рівень тривожності); експертна оцінка викладачами ефективності впроваджених технологій), педагогічний експеримент, що включав констатувальний етап, визначення вихідного рівня сформованості культури здоров'язбереження; формувальний етап, впровадження здоров'язбережувальних технологій (рухові та дихальні вправи, релаксаційні практики, ергономічна організація занять мистецтвом, психогігієна творчої діяльності); контрольний етап, повторна діагностика та аналіз змін, та методи математичної статистики (порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп; визначення статистичної значущості отриманих результатів). У дослідженні брали участь майбутні вчителі-бакалаври мистецтва, які навчаються за освітньо-професійною програмою підготовки учителів-бакалаврів мистецтва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збереження здоров'я, психофізіологічна стійкість та формування здоров'язбережувальної компетентності стають ключовими складовими підготовки сучасного вчителя-бакалавра мистецтва. Поняття «здоров'язбережувальні технології» вперше почало активно застосовуватися в педагогічній науці як система методів і прийомів, спрямованих на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя педагогів та студентів (Юрій Бойчук [1], Л. Долинська [3], З. Огороднійчук [7]). Здоров'язбережувальні технології – це система методів і прийомів, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів і педагогів, розвиток стресостійкості, саморегуляції та професійної компетентності.

За результатами аналізу останніх нормативних документів про освіту можна констатувати щодо актуальності здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутнього вчителя-бакалавра мистецтв, адже майбутні вчителі-бакалаври мистецтва щоденно виконують фізично та емоційно інтенсивну діяльність, що потребує високого рівня витривалості, концентрації та стресостійкості. Науковці підкреслюють, що ефективна педагогічна діяльність безпосередньо залежить від рівня психофізіологічного здоров'я педагога, його здатності до саморегуляції, емоційної компетентності та мотивації до саморозвитку.

Здоров'язбережувальні технології включають формування емоційного інтелекту та навичок самоконтролю; практики релаксації та дихальні вправи для зниження стресу; арт-технології, спрямовані на розвиток креативності та емоційного благополуччя; технології особистісно орієнтованого навчання та ситуативного моделювання; проектні методи, які

інтегрують навчальну та практичну діяльність, сприяють активній самореалізації. Впровадження таких технологій в освітній процес забезпечує розвиток здатності до саморегуляції та самоконтролю; формування стійкої мотивації до саморозвитку і професійного вдосконалення; підвищення рівня психофізіологічної стійкості під час навчальної та творчої діяльності; інтеграцію професійного та особистісного розвитку студента у єдину систему.

Роль здоров'язбереження у професійній діяльності майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва полягає в підвищенні психофізіологічної стійкості під час виконання музичних та мистецьких завдань; формуванні емоційної компетентності та творчої самореалізації; зменшенні професійного стресу та запобіганню вигоранню. Принцип здоров'язбережувальних технологій у мистецькій освіті – це комплексність. Принцип комплексності здоров'язбережувальних технологій у мистецькій освіті передбачає цілісний вплив на фізичну, психоемоційну та когнітивну сфери майбутнього вчителя-бакалавра мистецтв. Це дозволяє поєднувати суто технічні аспекти фахової підготовки, наприклад, постановку виконавського апарату або розвиток голосу, з методиками саморегуляції та профілактики професійних захворювань. Поєднання фізичних, емоційних і когнітивних компонентів; суб'єктність (активна участь студента у процесі саморозвитку); практична спрямованість (інтеграція навчальної та творчої діяльності). Практичне застосування здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва передбачає комплексну взаємодію когнітивних, емоційних і фізичних компонентів, а саме: поєднання теоретичних знань із тренінговими вправами, арт-практиками та створенням власних мистецьких освітніх проєктів. Це дозволяє майбутньому педагогу усвідомити власні потреби, ресурси та потенціал, а також формує позитивне ставлення до професійної діяльності, підвищує рівень професійної компетентності та творчої активності.

Таким чином, впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва є ефективним інструментом розвитку професійної успішності, самореалізації та гармонійного поєднання фізичного, психічного і соціального здоров'я майбутніх педагогів. У зв'язку з вищезазначеним можемо виділити, що структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій включають фізичну складову, когнітивну складову, соціальну складову і емоційну та психоемоційну складову. Фізична складова передбачає дихальні та релаксаційні вправи для зниження м'язової напруги та стресу; розминки та легкі фізичні вправи перед заняттями на інструменті. Прикладом є вправа «Діафрагмальне дихання». Це повільне глибоке вдихання через ніс, утримання повітря 3-5 секунд, повільний видих через рот. Дуже ефективною є вправа «Шия та плечі». Це обертання плечима, легкі нахили голови для зняття напруги перед співом. Приклад: розминка кистей і пальців: «пружинки», розтягування пальців, легкі обертання кистей. Динамічне розслаблення: плечі і спина у нейтральному положенні, глибоке дихання.

Емоційна та психоемоційна складова охоплює формування емоційного інтелекту і навичок самоконтролю та вправи на концентрацію уваги та керування емоціями під час виступів. Прикладом є така вправа, як «Арт-рефлексія», коли після виконання твору студент описує власні емоції та фізичні відчуття, аналізує, що сприяло контролю емоцій. Також гарним прикладом є вправа «Музична медитація». Це прослуховування короткого музичного фрагмента, коли увага фокусується на відчуттях у руках та диханні.

Когнітивна складова передбачає розвиток самоусвідомлення, саморегуляції та мотивації до саморозвитку; інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками. Прикладом є ведення «Щоденника вчителя-бакалавра мистецтва». Це запис спостережень за диханням, технікою та самопочуттям під час виконання різних творів. Гарною вправою є «Когнітивне моделювання гри». Вправа передбачає, що перед виконанням нового твору студент уявляє правильну постановку рук, динаміку та емоційну інтерпретацію.

Соціальна складова включає формування навичок ефективної взаємодії в колективі, підтримки та співпраці та тренінги з ненасильницького спілкування, групові рефлексії. Прикладом є ситуація, коли майбутні вчителі-бакалаври мистецтва аналізують спільну гру у дуєті або ансамблі, обговорюють взаємну підтримку та методи покращення комунікації.

Варто зауважити, що практичне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес вчителів-бакалаврів мистецтва включає чотири етапи, а саме: підготовчий, діагностичний, розвиваючий та закріплюючий.

Метою підготовчого етапу є сформувати у студентів мотивацію до здоров'язбереження та ознайомити з основними технологіями. Для цього застосовуються такі дії та методи, як лекційні блоки та короткі презентації (теоретичне обґрунтування важливості фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я для мистецької діяльності) та демонстрація технологій, таких як діафрагмальне дихання, фізичні розминки, медитативні та релаксаційні

практики, арт-терапевтичні прийоми. Застосовуються мотиваційні вправи. Наприклад, така вправа, як «Мій голос це мій ресурс». Під час виконання цієї вправи майбутні вчителі-бакалаври мистецтв записують свої відчуття від голосу до і після легкої дихальної розминки. Актуальною є вправа «Мої руки це мої інструменти». Під час виконання цієї вправи відбувається оцінка чутливості, рухливості пальців до і після розминки. Ефективною є вправа рефлексія. Це коротка бесіда або письмовий щоденник про очікування від здоров'язбережувальних практик.

Метою діагностичного етапу є оцінити фізичний, психоемоційний та когнітивний стан студента для індивідуалізації вправ. Для досягнення мети діагностичного етапу застосовуються певні дії та методи для оцінки фізичного стану, психоемоційного стану, когнітивного стану та індивідуальної картки здоров'я.

Для оцінки фізичного стану застосовуються такі дії та методи, як тестування гнучкості, дихальної функції, м'язового тону. Прикладом методів для вокалістів є оцінка положення тіла, дихання під час співу, артикуляційна розминка. Прикладом методів для піаністів є оцінка рухливості пальців, стану плечового поясу, положення спини.

Для оцінки психоемоційного стану використовуються такий метод, як короткі анкети або шкали стресу, настрою та емоційного комфорту.

Для оцінки когнітивного стану використовують завдання на концентрацію уваги, пам'ять та швидкість реакції.

В індивідуальній картці здоров'я фіксуються сильні сторони, ризики та потреби у здоров'язбережувальних практиках. До прикладу, індивідуальна карта здоров'я майбутнього вчителя-бакалавра мистецтва може містити такі дані, як прізвище та ім'я, курс і спеціальність, дату заповнення. Для оцінки фізичного стану використовуються такі показники, як загальний тонус тіла, положення тіла (спина, плечі, шия), гнучкість та амплітуда рухів, сила дихання і легенева ємність, м'язова витривалість. Оцінка здійснюється за шкалою від одного до п'яти. За необхідності надається коментар або зауваження. В окремому стовбці картки надаються рекомендації до вправ, такі як розминка перед заняттями, легка гімнастика; вправи на поставу та розслаблення; стрейчинг рук і плечового поясу, дихальні вправи та діафрагмальне дихання; легка фізична активність перед заняттями.

Для оцінки психоемоційного стану можна використовувати такі показники, як настрої, стресостійкість, емоційна стабільність, мотивація до навчання. Оцінка здійснюється за шкалою від одного до п'яти. За необхідності надається коментар або зауваження. В окремому стовбці картки надаються рекомендації до вправ, такі як релаксаційні техніки та арт-терапія, техніки саморегуляції та mindfulness, тренінги з емоційного інтелекту, мотиваційні вправи та постановка цілей.

Для оцінки когнітивного стану можна використовувати такі показники, як концентрація, пам'ять, швидкість реакції, креативність. Оцінка здійснюється по шкалі від одного до п'яти. За необхідності надається коментар або зауваження. В окремому стовбці картки надаються рекомендації до вправ, такі як медитація, вправи на увагу, ігрові вправи на запам'ятовування нот, ритму, координаційні вправи, арт-технології, музична імпровізація.

Професійні навички (спеціалізація) включають такі структурні елементи таблиці, як професійна компетенція, оцінка за шкалою від одного до п'яти, коментарі або зауваження та рекомендації для вправ. В стовбці «професійна компетенція» перераховуються такі компетенції, як вокальні дані та голос, техніка гри, виконавська майстерність та саморегуляція під час виконання. Оцінка здійснюється за шкалою від одного до п'яти. За необхідності надається коментар або зауваження. В окремому стовбці картки надаються рекомендації до вправ, такі як дихальні та артикуляційні вправи, розминка пальців та координація рук, розвиток інтонації, динаміки та експресії, практики mindfulness та релаксаційні паузи.

Наступним пунктом в індивідуальній картці здоров'я є постановка цілей та завдань. Бажано, що їх було від одного до п'яти.

Шостим пунктом в індивідуальній картці здоров'я є загальні висновки, з описом сильних сторін, зон для покращення та рекомендаціями викладача. Цю картку здоров'я можна заповнювати на початку семестру і оновлювати щотижня, щоб відслідковувати прогрес у здоров'язбереженні та професійному розвитку.

Метою розвиваючого етапу є сформувати навички регулярного використання здоров'язбережувальних технологій та інтегрувати їх у мистецьку практику. Для цього застосовуються такі дії та методи, як регулярні тренування, що передбачають дихальні вправи та релаксації по 5-10 хв. перед заняттями та міні-розминки на розслаблення ший, плечей, рук, кистей або легку гімнастику. Корисними є арт-практики. Наприклад, у процесі підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва (зокрема під час вокальної роботи) це спів з уявним відтворенням

емоційного стану («радість – сум – спокій»). Під час опанування інструментально-виконавської складової підготовки вчителя-бакалавра мистецтва це виконання коротких творів із зміною динаміки, характеру та акценту на відчуття рук). Вправи на саморегуляцію включають техніки mindfulness: фокус на диханні, відчуттях тіла та внутрішніх реакціях, а також, короткі медитації або ведення щоденника емоцій. Можна застосовувати такі індивідуальні та групові завдання, як робота в групах або парах з акцентом на координацію дихання та інтонації, де здобувачі освіти контролюють власну техніку та ритм виконуваних дихальних вправ.

Метою підсумкового етапу є інтеграція здоров'язбережувальних технологій до щоденних навчальних та творчих практик. Для цього застосовуються такі дії та методи, як інтеграція до навчального процесу з включенням фізичних, дихальних та арт-вправ до розминки перед репетиціями та заняттями; проєктну діяльність, де студенти використовують навички здоров'язбереження (наприклад, спів і рухова імпровізація, музичні міні-проскти з релаксаційною паузою); самоконтроль і самооцінка, яка здійснюється через щоденники, чек-листи та самоперевірки прогресу у застосуванні здоров'язбережувальних технологій, а також групова рефлексія, яка включає обговорення досвіду, труднощів, особистих досягнень і адаптацій впроваджувальних технологій під індивідуальні потреби.

Стосовно практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій до професійної підготовки майбутніх вчителів-бакалаврів мистецтва, надаємо додаткові рекомендації, якими є регулярність, індивідуальне налаштування та інтеграція до освітнього процесу. Регулярність передбачає виконання вправ щодня у визначений час; контроль за індивідуальними психофізіологічними показниками, що передбачає ведення коротких записів до щоденника стосовно фізичного самопочуття, емоційного стану та рівня концентрації.

Індивідуальне налаштування передбачає адаптацію тривалості і складності вправ під власні психофізіологічні показники здоров'я. Інтеграція до освітнього процесу передбачає використання системи вправ перед практичними заняттями, репетиціями та виступами здобувачів освіти.

Висновки. Впровадження здоров'язбережувальних технологій до фахової підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва сприяє формуванню у них цілісного підходу до індивідуального фізичного, психічного та емоційного стану здоров'я. Застосування таких технологій дозволяє забезпечити підтримку оптимального рівня здоров'я, підвищує стійкість до професійного стресу, розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та творчої активності. Системне використання здоров'язбережувальних практик, зокрема фізичних вправ, арт-терапевтичних технік, дихальних та релаксаційних практик, тренінгів з самоконтролю та саморефлексії, сприяє формуванню мотивації до постійного саморозвитку і самовдосконалення, що є ключовими чинниками професійної успішності майбутнього учителя-бакалавра мистецтва.

Впровадження цих технологій до освітнього процесу дозволяє інтегрувати здоров'язбережувальні практики у щоденну діяльність майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва, підвищує їхню готовність до творчої та професійної діяльності, а також забезпечує емоційний комфорт та позитивне ставлення до майбутньої професії. Доведено, що впровадження здоров'язбережувальних технологій до системи підготовки майбутніх учителів мистецтва сприяє розвитку саморегуляції та професійної стійкості. Особливостями практичного впровадження зазначених технологій визначено:

1. Комплексність. Одночасний вплив на фізичний стан (зняття м'язових затисків), психоемоційну сферу (арт-терапія) та когнітивні навички (саморефлексія).

2. Процесуальну інтегрованість. Включення технологій безпосередньо у структуру практичних занять (освітній процес), що перетворює їх на природний елемент професійної діяльності.

3. Суб'єктність. Використання індивідуальних карток здоров'я, що спонукає студента до усвідомленого керування власним станом.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних моделей інтеграції здоров'язбережувальних технологій у різні види мистецької діяльності, оцінці їхнього впливу на професійне самовдосконалення здобувачів освіти та підвищенні якості фахової підготовки майбутніх учителів-бакалаврів мистецтва.

References

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теорія і практика формування : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017. 340 с.
Boichuk, Yu. D. (2017). *Ekoloho-valeolohichna kultura maibutnoho vchytelia: teoriia i praktyka formuvannia* [Ecological and valeological culture of the future teacher: Theory and practice of formation]. KhNPU imeni H. S. Skovorody.
2. Гладкова В. М. Психологія професійної діяльності педагога : навч. посіб. Харків : Основа, 2019. 256 с.
Hladkova, V. M. (2019). *Psykhologhiia profesiinoi diialnosti pedahoha* [Psychology of professional activity of a teacher]. Osnova.
3. Долинська Л. В. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Каравела, 2015. 280 с.
Dolynska, L. V. (2015). *Psykhologhiia pedahohichnoi diialnosti* [Psychology of pedagogical activity]. Karavela.
4. Дубасенюк О. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: теорія і практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 432 с.
Dubaseniuk, O. A. (2011). *Profesiina pidhotovka maibutnoho vchytelia do pedahohichnoi diialnosti: teoriia i praktyka* [Professional training of the future teacher for pedagogical activity: Theory and practice]. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka.
5. Лівшун О. М. Емоційна стійкість майбутніх учителів мистецьких дисциплін у процесі професійної підготовки. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 157. С. 133–139.
Livshun, O. M. (2022). *Emotsiina stiikest maibutnikh uchyteliv mystetskykh dystsyplin u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Emotional stability of future teachers of artistic disciplines in the process of professional training]. *Naukovi zapysky NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii: Pedahohichni nauky*, (157), 133–139.
6. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 640 с.
Maksymenko, S. D. (2016). *Henetychna psykhologhiia osobystosti* [Genetic psychology of personality]. Vydavnychy dim «Slovo».
7. Огороднійчук З. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів у закладах вищої освіти. *Педагогічний дискурс*. 2018. Вип. 24. С. 112–118.
Ohorodniichuk, Z. V. (2018). *Formuvannia zdoroviazberezhvalnoi kompetentnosti maibutnikh pedahohiv u zakladakh vyshchoi osvity* [Formation of health-preserving competence of future teachers in higher education institutions]. *Pedahohichnyi dyskurs*, (24), 112–118.
8. Скорик Т. В. Формування професійної готовності майбутнього вчителя музичного мистецтва. *Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент*. 2021. Вип. 17. С. 94–101.
Skoryk, T. V. (2021). *Formuvannia profesiinoi hotovnosti maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva* [Formation of professional readiness of the future music teacher]. *Mystetska osvita: zmist, tekhnolohii, menedzhment*, (17), 94–101.
9. Токарева Н. М. Психологічний супровід професійного становлення майбутніх педагогів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 85–93.
Tokareva, N. M. (2020). *Psykhologichnyi suprovid profesiinoho stanovlennia maibutnikh pedahohiv* [Psychological support of professional formation of future teachers]. *Psykhologhiia i osobystist*, 2(18), 85–93.

Korovaieva Bohdana

<https://orcid.org/0000-0002-4528-4700>

Postgraduate Student of the 3rd Year,
Specialty 011 Educational and Pedagogical Sciences
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: b.korovaeva@gmail.com

**PRACTICAL IMPLEMENTATION
OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES
IN THE TRAINING OF BACHELOR'S DEGREE ART TEACHERS**

The article analyzes the theoretical foundations and practical approaches to the implementation of health-preserving technologies in the process of professional training of future bachelor's degree art teachers. The specifics of psychophysiological workload in artistic activity are revealed; the pedagogical conditions for the formation of health-preserving competence of students are characterized; the effectiveness of training and practice-oriented forms of educational work is substantiated; the peculiarities of integrating breathing, relaxation, body-movement, psychohygienic and art-therapeutic practices into the professional training of future bachelor's degree art teachers are determined.

The purpose of the article is to substantiate and analyze the peculiarities of the practical implementation of health-preserving technologies in the process of training future bachelor's degree art teachers, to determine their influence on professional development, psychophysical well-being and the formation of a culture of health preservation in future pedagogical activity.

***Research methodology.** The research methodology is based on systemic, competence-based, activity-oriented and personality-oriented approaches. The study uses a set of complementary methods: analysis and generalization of psychological and pedagogical literature, pedagogical observation, questionnaires, self-assessment of students' psychophysical state, psychodiagnostic methods, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.*

***The scientific novelty** of the study lies in the development of a model for the practical implementation of health-preserving technologies in the professional training of future bachelor's degree art teachers; clarification of the concept of «health-preserving competence of a future bachelor's degree art teacher»; improvement of the classification of health-preserving technologies according to the specifics of art education; experimental confirmation of the effectiveness of relaxation, breathing, psychohygienic and ergonomic practices.*

***Conclusions.** It has been proven that the implementation of health-preserving technologies in the system of professional training of future art teachers contributes to the formation of stress resistance, development of self-regulation, improvement of performing endurance, emotional stability and motivation for professional self-development. The practical integration of breathing exercises, art-therapeutic methods, relaxation practices and psychohygienic means positively affects the psychophysical state of students and ensures the formation of a culture of health preservation in future pedagogical activity.*

***Keywords:** health-preserving technologies; art education; professional training; future bachelor's degree art teachers; self-regulation.*

Стаття надійшла до редакції 03.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Антоніна Міненко**