

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ МУЗИКАНТА-ВИКОНАВЦЯ

Олена Переверзева

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

У публікації зроблено спробу розглянути способи організації навчального процесу у закладах вищої освіти з використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій, які сприяють формуванню у музикантів-виконавців осмисленого ставлення до свого здоров'я як у період навчання, так і в подальшій професійній діяльності.

З'ясовано, що на сучасному розвитку суспільства велике значення набуває вища школа як соціальний інститут, мета якого не тільки формування компетентного фахівця, а й повноцінної особистості, яка має фізичне та духовне здоров'я. Також уточнено, що впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес підготовки музиканта-виконавця незаперечно важливо, оскільки зниження рівня успішності учнів є однією з основних проблем, спричинених загальносоматичними та професійними захворюваннями.

Метою публікації визначено розробку пропозицій щодо вдосконалення підготовки музикантів-виконавців у вузі із застосуванням здоров'язберігаючих технологій. Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи дослідження, як аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових даних у галузі методики музичної освіти, педагогіки та психології.

Автором запропоновано згрупувати здоров'язберігаючі технології для студентів-музикантів закладу вищої освіти у вигляді модульної системи, що передбачає повноцінне функціонування у навчальному закладі в умовах охорони здоров'я. Основні складові цієї системи: здоров'язберігаюча структура освітнього закладу, фізкультурно-оздоровча та виховна робота з учнями, просвітницька та методична робота з викладачами закладу вищої освіти, створення рекреаційної системи навчального закладу, оптимізація роботи психологічної служби, раціональна організація навчального процесу. Особливу увагу приділено розробці рекомендацій щодо організації практичних занять зі студентами-музикантами. Результатом застосування здоров'язберігаючих технологій навчання музикантів поряд з підготовкою висококваліфікованого фахівця в галузі музичного мистецтва мають стати зміцнення та охорона здоров'я, підвищення працездатності та якості життя.

Ключові слова:

здоров'язберігаючі технології; модульна система; музикант-виконавець; психологічне здоров'я; соматичні захворювання.

Resume:

Pereverzeva Olena. Health-saving educational technologies in the process of education of a musician-performer.

In this publication, an attempt is made to consider ways of organizing the educational process in institutions of higher education using health-preserving educational technologies, which contribute to the formation of musicians-performers a meaningful attitude to their health both during the period of study and in further professional activity.

At the present stage of development of society, higher education as a social institution is of greater importance, the purpose of which is not only the formation of a competent specialist, but also a full-fledged personality with physical and spiritual health.

The introduction of health-saving technologies in a process of training the musician-performer is indisputably important, since a decrease in the level of student achievement is one of the main problems caused by general somatic and occupational diseases.

The purpose of this study is to develop proposals for improving the training of musicians-performers at the university using health-saving technologies. To achieve this goal, such research methods as analysis, comparison, systematization and generalization of scientific data in the field of methods of music education, pedagogy and psychology empirical observation, analysis of the activities of educational organizations were used.

The authors propose to group health-saving technologies for students-musicians of the university in the form of a modular system that involves the full functioning of the university in the conditions of health protection and educational activities of students. The main components of this system: health-saving structure of the education institution, physical culture, health and educational work with students, educational and methodological work with university teachers, creation of a recreational system of the university, optimization of the psychological service, rational organization of the educational process. The author pays special attention to the development of recommendations for the organization of practical classes with student musicians.

The result of the use of health-saving technologies for training the musicians, along with training of a highly qualified specialist in the field of musical art, should be strengthening and protection of health, increasing the working capacity and quality of life.

Key words:

health-saving technologies; modular system; musician-performer; psychological health; somatic diseases.

Постановка проблеми. Музика як найемоційніший вид мистецтва має величезний вплив на людину. З давніх часів багато вчених неодноразово доводили взаємозв'язок емоційного стану особистості та її внутрішнього світу з уподобаннями звукової палітри та метроритміки. Багато проведених досліджень у ХХ столітті підтвердили факт благотворного впливу на душевний стан людини музики, здатної вилікувати або скоригувати її психічні відхилення та перебіг хвороби. Але виникає закономірне питання про музикантів, які теж люди і теж мають низку психофізіологічних особливостей. Оскільки людина цієї професії є безпосереднім транслятором музичного змісту твору через призму свого внутрішнього світу та життєвого досвіду, то усвідомлення виконавчої інтерпретації

приводить до думки, що кожен музикант вносить у музичний твір щось своє у прагненні розгадати таємний задум композитора. Тому можна констатувати факт: багатство й гармонійність духовного світу виконавця, його готовність до розуміння та осмислення нотної партитури пов'язані не лише з творчим досвідом та технічною майстерністю, а й із психоемоційними та фізичними особливостями здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників (Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Л.О. Артем'єва, Р.М. Гімазов, Б.Т. Долинський (Долинський, 2016), М.П. Чепига (Чепига, 2006)) під здоров'язберігаючими освітніми технологіями розуміють систему, що створює оптимальні умови для збереження та зміцнення фізичного,

інтелектуального, духовного та емоційного здоров'я учнів. Автори В.В. Березуцький, Л. А. Васьковець, Н.П. Вершиніна (Березуцький, Васьковець, & Вершиніна, 2005), В. В. Бегун, І.М. Науменко (Бегун, & Науменко, 2004), Є.П. Желібо, Н.М. Заверуха, В. В. Зацарний (Желібо, Заверуха, & Зацарний, 2002) досліджують методи та прийоми забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми особистісного здоров'я вивчають О. Ревякіна (Ревякіна, 2013), О.М. Пехота (Пехота, 2001), М.С. Гончаренко (Гончаренко, 2011). Автори Г.Л. Воскобойнікова (Воскобойнікова, 2014), І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2011) аналізують концепцію комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. Автори Г.М. Мешко (Мешко, 2009), В.Р. Міляєва, Ю.В. Бреус (Міляєва, & Бреус, 2012) розглядають професійне та емоційне здоров'я педагога як необхідну умову його творчого кар'єрного зростання. В.С. Салій (Салій, 2009) досліджує духовний розвиток підлітків засобами мистецтва.

Як синонім терміна «здоров'язберігаючі технології» в літературі нерідко використовується поняття «здоров'яформуючі освітні технології». З іншого погляду, такі технології – це сукупність певних принципів, методів та прийомів роботи, які, доповнюючи традиційні освітні та виховні технології, наділяють їх ознаками здоров'язбереження.

Формулювання цілей статті. Метою роботи є теоретичний аналіз способів організації навчального процесу у закладах вищої освіти з використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій, які сприяють формуванню у музикантів-виконавців осмисленого ставлення до свого здоров'я як у період навчання, так і в подальшій професійній діяльності, також розробка пропозицій щодо вдосконалення підготовки музикантів-виконавців у закладах вищої освіти із застосуванням здоров'язберігаючих технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сила впливу музичного твору на слухача залежить від рівня професіоналізму виконавця. Тому для музиканта, особливо в роки навчання, є надзвичайно важливим період освоєння та розвитку виконавської техніки. У цей момент і виникає проблема необдуманого занурення музиканта у творчий процес, який згодом призводить до проблем зі здоров'ям. У гонитві за успішністю та віртуозністю виконавець забуває про важливість дотримання здоров'язберігаючих технологій, які допомагають збалансувати його витрачені сили, набуті виконавські навички та внутрішні резерви здоров'я. Для того щоб не

повторити ряд сумних фактів з життя відомих музикантів, треба дотримуватися тонкої межі між музично-виконавчою майстерністю, що напрацьовується, і працездатністю, пов'язаною зі здоров'ям і хорошим самопочуттям музиканта. Однак, відійшовши від міркувань до практики, можна побачити, що дотримуватися кордону названої рівноваги непросто: специфіка музично-виконавської діяльності передбачає регулярні та тривалі заняття за інструментом, а складні з психологічної точки зору концертні виступи виснажують внутрішні ресурси організму. Тому реальна практика музично-виконавчої діяльності показує, що необдумані великі фізичні та емоційні навантаження надалі призводять до проблем зі здоров'ям музиканта та знеструмлюють його творче горіння. Підтверджує цю думку й існуюча статистика про те, що професійними захворюваннями страждають близько 90% музикантів у всьому світі, зокрема 72% з них є молодші 25 років.

У прагненні знайти вихід із ситуації звернемося до досліджень вчених з Інституту здоров'я музикантів у Берліні імені Курта Зінгера в Берліні (Kurt Singer Institute for Music Physiology and Musicians' Health) та науково-дослідного інституту імені Петера Оствальда при Кельнській консерваторії (Hochsch). У цих установах глибоко вивчаються проблеми професійних захворювань музикантів, розробляються методики їхнього лікування та профілактики, що ґрунтуються на техніці правильного дихання, психологічного розслаблення, гімнастичних вправ для профілактики та корекції проблемних зон організму. За даними представлених інститутів, передумовами виникнення професійних захворювань музикантів-виконавців є такі фактори, як:

- тривалі заняття за інструментом, фізичне та психологічне навантаження;
- незліченна кількість одноманітних рухів;
- найсильніша фізична перенапруга рук;
- відсутність повноцінного відпочинку або перерви під час репетицій;
- статичне положення тіла;
- велике психоемоційне навантаження;
- слабка фізична форма;
- підвищений рівень шуму;
- інформаційне навантаження;
- відсутність часу на заняття фізкультурою та спортом.

Як наслідок, існують такі поширені професійні захворювання музикантів-виконавців:

- затискачі нервів, що виникають в результаті тривалого перебування в неприродному та незручному становищі;

– судоми та спазми м'язів, пов'язані з одноманітним рухом рук, грою без перерв, неправильною постановкою ігрового апарату;

– порушення опорно-рухового апарату (остеохондрози, кіфози, сколіози, плоскостопість), обумовлені незручним становищем тіла під час гри;

– тендовагініти зустрічаються практично у всіх музикантів-виконавців, але їхня локалізація залежить від інструменту. Піаністи, як правило, більше схильні до запальних захворювань і травм в області зап'ястя, які виникають внаслідок тривалого навантаження на кисть при роботі над великою технікою (акорди і октави в швидкому темпі);

– ганглії (скупчення суглобової рідини під м'язами та зв'язками у вигляді припухлостей або вузликів);

– втрата слуху (зниження слуху у музикантів відбувається поступово, і самі музиканти виконавці можуть часто його не помічати);

– координаційний невроз (стан позамежного гальмування, що виникає в центральній нервовій системі у відповідь на перевтому).

Перелічені захворювання при своєчасній діагностиці та лікуванні можуть запобігти професійній інвалідності та підвищити якість життя музиканта-виконавця. Однак для того, щоб уникнути навіть первинних ознак названих захворювань, педагогу необхідно з перших днів навчання музично-виконавчому мистецтву привчати майбутнього професіонала до дотримання здоров'язберігаючих технологій у процесі репетиційної діяльності. Тому на всіх етапах професійної підготовки музиканта-виконавця перед педагогом стоїть завдання не тільки передати музикантові-початківцю свій багатий досвід виконавської майстерності, а й навчити піклуватися про свій психофізичний стан, дотримуючись здоров'язберігаючих освітніх технологій.

К.А. Микурова вважає, що на систему освіти загалом і заклади вищої освіти зокрема, як на державну структуру, що забезпечує соціальний розвиток особистості, крім спеціальних завдань, лягає завдання збереження фізичного, психічного і морального здоров'я учнів. Інакше кажучи, навчальний заклад повинен формувати культуру здоров'я молодого покоління, мотивувати в учнів потребу вести здоровий спосіб життя, бути фізично активними та зацікавленими у питаннях здорового способу життя.

На думку багатьох дослідників, початок навчання у закладах вищої освіти провокує посилення академічної активності, що призводить до зменшення вільного часу, зокрема скорочується можливість проводити час на відкритому повітрі, у студентів відбувається

підвищення гіподинамії, спостерігається зростання ожиріння та, як наслідок, погіршується стан здоров'я. В.Д. Іванов вважає, що основними джерелами підриву здоров'я у період навчання у вузі можуть бути інформаційні стреси, нераціональне харчування, емоційні зриви під час підготовки та складання іспитів, гіподинамія, відсутність правильного режиму праці та відпочинку, поява та закріплення шкідливих звичок. Тому С.А. Литвинов підтверджує думку про важливість здоров'язберігаючих технологій, які покликані допомогти учню у покращенні фізичного самопочуття, у підготовці та підвищенні рівня морфофункціонального стану організму під час навчальних занять та в час дозвілля. Також дослідники, як, наприклад, М.Г. Янова, наголошують на корінній проблемі зневаги серед студентів до дотримання здоров'язберігаючих технологій, що йде від викладачів, які не приділяють достатньої уваги цьому питанню. Отже, назріває важливе питання про впровадження у сучасний освітній процес вузу здоров'язберігаючих технологій, які допоможуть виростити повноцінну людину, яка відповідає соціальним та професійним запитам суспільства.

Здоров'язберігаюча технологія є якісною характеристикою будь-якої освітньої технології, що демонструє важливість збереження здоров'я студентів та викладачів у рамках навчального процесу. Тому розробка та застосування педагогічних умов, які сприяють зміцненню та збереженню фізичного, духовно-морального та психологічного здоров'я учнів, є однією з важливих складових освітнього процесу закладу вищої освіти.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій можлива за дотриманням наступних умов:

– державна політика, спрямована на формування у підростаючого покоління активної життєвої позиції в галузі зміцнення та збереження свого здоров'я;

– впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій;

– організація та систематичне проведення заходів щодо пропаганди здорового способу життя;

– організація медико-психологічного супроводу освітнього процесу;

– формування в усіх учасників освітнього процесу ціннісної орієнтації збереження як свого здоров'я, так і здоров'я оточуючих.

Здоров'язберігаюча освіта повинна спиратися на наступні принципи:

– комплексний підхід (взаємодія різних структур освітньої установи);

– гуманізація освітнього середовища (формування доброзичливих та справедливих відносин у колективі);

– принцип творчості у всіх сферах діяльності (навчання без можливості творчості стає насильством над особистістю учня);

– облік індивідуально-вікових особливостей (диференціація цілей, завдань, методів, засобів та результатів збереження здоров'я у всіх сферах діяльності учня);

– ціннісна орієнтація на здоров'я як необхідна умова подальшої самореалізації;

– сприяння самореалізації та самоствердження (навчальний план має містити вибрані учнями навчальні дисципліни та позаурочні заняття, які відповідають їхнім інтересам, здібностям та схильностям);

– дотримання санітарно-гігієнічних вимог та норм до організації навчального процесу (нормування навчального навантаження, профілактика перевтоми);

– корекція соматичного здоров'я (оздоровчі та медичні заходи, що проводяться без відриву від навчального процесу);

– педагогічна підтримка (розробка та реалізація програм з формування здоров'я, відмови від шкідливих звичок, мотивації здорового способу життя);

– здорове харчування (організація та контроль якості харчування в освітньому закладі).

Автори-дослідники (Г.К. Айзман, Н.П. Абаскалова, Г.К. Зайцев, Е.М. Казін, Е. Чарльстон та ін.) пропонують різні класифікації здоров'язберігаючих технологій і моделей їх впровадження та реалізації. Ми дотримуватимемося класифікації, розробленої Н.К. Смирновим. Так, згідно з цією класифікацією, здоров'язберігаючі технології поділяються на медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, екологічні технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності та здоров'язберігаючі освітні технології.

Медико-гігієнічні технології перебувають у віданні медичної служби закладу вищої освіти, яка допомагає проводити своєчасну діагностику загальносоматичних та професійних захворювань, вживати заходів щодо їхньої профілактики та усунення без зволікання (систематичні медичні огляди студентів, викладачів та співробітників закладів освіти, надання невідкладної та консультативної допомоги тим, хто звернувся до медичного пункту, планове проведення вакцинації, санітарно-гігієнічне просвітництво учнів, профілактичні заходи в період епідемій та карантинів), а також контроль забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов у різних підрозділах закладів освіти.

Фізкультурно-оздоровчі технології, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, здійснюються на заняттях

фізичною культурою, спортивних та оздоровчих заходах, у секціях навчальних закладів, а також у процесі самостійної фізичної активності учнів.

Екологічні технології передбачають дотримання природоподібних, екологічно сприятливих умов життя та діяльності учнів та викладачів, гармонійних взаємин із природою.

Реалізацією технологій забезпечення безпеки життєдіяльності займаються інженерно-технічні служби закладів вищої освіти, спеціалісти з охорони праці та захисту в надзвичайних ситуаціях, запрошені служби пожежного, санітарно-епідеміологічного нагляду. Вимоги та рекомендації всіх профільних фахівців підлягають обов'язковому обліку та мають бути своєчасно інтегровані у загальну систему здоров'язберігаючих технологій навчальних закладів.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні технології:

– організаційно-педагогічні технології пов'язані з дотриманням у ході навчального процесу зручного режиму роботи студентів та педагогів, що запобігає стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів;

– психолого-педагогічні технології здійснюються під час занять, заснованих на дотриманні здорового мікроклімату психолого-педагогічного супроводу навчального процесу;

– навчально-виховні технології включають розробку та проведення організаційно-виховних заходів, які сприяють формуванню осмисленого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, спрямовані на виховання культури здоров'я та здорового способу життя.

Крім перерахованих, необхідно виокремити дві групи технологій, які здійснюються під час позаурочної роботи закладів вищої освіти:

– соціально-адаптуючі та особистісно-розвиваючі технології покликані формувати та зміцнювати психологічне здоров'я студентів; підвищувати адаптивні здібності особистості (соціально-психологічні тренінги, заходи та програми сімейної та соціальної педагогіки);

– лікувально-оздоровчі технології належать до самостійної медико-педагогічної галузі знань, включають лікувальну фізкультуру та лікувальну педагогіку, покликані забезпечувати відновлення фізичного здоров'я студентів.

Всі вищеперелічені здоров'язберігаючі технології, принципи та умови їхньої реалізації необхідно використовувати системно та комплексно. Самопочуття студентів не повинно залежати від рейтингу закладу вищої освіти, його віддаленості від великих міст, обсягу його фінансування та компетентності адміністрації у

питаннях здоров'язбереження. Усі структури навчального закладу та співробітники закладу вищої освіти повинні вибудовувати свою діяльність, застосовуючи здоров'язберігаючі технології.

Пропонована нами модель системної комплексної роботи закладу вищої освіти зі збереження та зміцнення здоров'я музикантів-виконавців має 8 модулів.

I модуль – здоров'язберігаюча інфраструктура освітнього закладу. Модуль містить:

- стан й оснащення навчальних корпусів та гуртожитку навчального закладу відповідно до санітарно-епідеміологічних та гігієнічних норм;
- звукоізоляцію аудиторій для практичних музичних занять;
- наявність медичного кабінету, необхідного медичного обладнання, укомплектованість медичного персоналу;
- наявність у навчальних корпусах аптечок першої медичної допомоги;
- оснащення спортивних залів та справний стан обладнання та інвентарю;
- наявність студентської їдальні, організацію повноцінного харчування учнів;
- своєчасне навчання викладачів та співробітників закладу вищої освіти навичкам надання першої медичної допомоги та техніки безпеки;
- наявність психологічної служби;
- укомплектований штат викладачів та співробітників навчально-допоміжного складу.

Відповідальність та контроль реалізації першого модуля здійснює адміністрація вузу.

II модуль – фізкультурно-оздоровча робота зі студентами. Модуль передбачає раціональну організацію рухового режиму студентів, сприяє нормальному фізкультурному розвитку, підвищує адаптивні можливості організму, розвиває рухові навички, які будуть необхідні для успіху в майбутній професійній діяльності, залучає студентів до систематичних фізкультурних занять, активної участі у спортивних заходах, впливає на естетичний розвиток особистості студента. Модуль містить:

- заняття з дисципліни «Фізична культура та спорт» з урахуванням індивідуальних медичних показань;
- наявність спортивних секцій;
- організацію динамічних змін;
- регулярне проведення спортивних та спортивно-оздоровчих заходів.

III модуль – виховна робота зі студентами. Роботу цього модуля спрямовано на формування ціннісної орієнтації для здоров'я та ведення здорового образу життя. Модуль містить:

- лекції, консультації, бесіди з медиками та психологами з проблем збереження здоров'я,

профілактики та позбавлення від шкідливих звичок;

- дні здоров'я та інші просвітницько-оздоровчі заходи;

- моніторинг фізичного та психологічного стану студентів за допомогою медичних оглядів, а також психологічних консультацій та тестувань.

Значну допомогу у формуванні правильного ставлення до власного здоров'я у молодого покоління можуть надати спеціальні дисципліни, які дають теоретичні та практичні знання щодо особистої гігієни, правильної організації дотримання режиму сну та відпочинку, боротьби зі шкідливими звичками, організації повноцінного та правильного харчування. Цими дисциплінами є ОБЖ та валеологія.

Дисципліна «Основи безпеки життєдіяльності» відображає державну політику в галузі захисту від надзвичайних ситуацій, формує у студентів компетенції, що передбачають відповідальне ставлення до питань особистої безпеки та безпеки оточуючих.

Валеологія як наука здоров'я виникла наприкінці 1970-х років ХХ століття. Предметом вивчення дисципліни «Валеологія» в закладах вищої освіти є: здоров'я як категорія медичної та соціальної науки, механізми формування та зміцнення здоров'я, методи оцінки стану здоров'я, способи зміцнення та збереження здоров'я.

IV модуль – просвітницька та методична робота з професорсько-викладацьким та навчально-допоміжним складом навчального закладу. Модуль містить:

- підвищення кваліфікації викладачів закладу вищої освіти;
- лекції, консультації, семінари, курси з питань здоров'язбереження;
- наявність науково-методичної літератури з питань здоров'язбереження в фондах бібліотеки закладу вищої освіти;
- участь викладачів та кураторів у спортивних та спортивно-оздоровчих заходах закладів вищої освіти.

V модуль – профілактика та спостереження за станом здоров'я у динаміці. Модуль містить:

- профілактичні заходи (вітамінізація, профілактика слухових перевантажень, порушення постави та зору);
- регулярний аналіз фізичного здоров'я студентів викладачами та кураторами;
- систематична психологічна та соціальна допомога студентам;
- участь медичних працівників у всіх компонентах роботи закладів вищої освіти щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів;
- диспансеризація.

VI модуль – психологічні знання та психологічні методики. Сучасна соціально-економічна ситуація, рівень життя, екологічна обстановка позначаються не тільки на фізичному, а й на психічному здоров'ї студентів. У цьому випадку необхідно впровадження інноваційних технологій збереження психічного здоров'я студентів закладу вищої освіти. За даними деяких соціально-психологічних досліджень, майже 90% першокурсників вказують на труднощі у навчальній діяльності (немотивовані страхи, тривожність, погіршення пам'яті). Окрема проблема – алкоголізм, куріння, наркоманія, токсикоманія, туберкульоз, суїциди тощо.

Як інноваційні методи вирішення завдань щодо розвитку психічного адаптаційного ресурсу пропонуємо використовувати такі форми роботи:

- індивідуальне консультування психолога;
- навчальні тренінги з саморегуляції, підготовки до сценічних виступів та іспитів, управління емоційним станом, конфліктологія, соціальна активність тощо;
- дистанційне консультування учнів психологами та психіатрами за допомогою мережі Інтернет;
- комплексна психологічна діагностика особистості (індивідуально-психологічні властивості, рівні розвитку когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційно-потребової, комунікативної сфер діяльності та ступінь дезадаптації студента;
- профілактика емоційних порушень та порушень поведінки;
- організація кабінетів релаксації (музична терапія, ароматерапія, фітотерапія тощо).

VII модуль – рекреаційна інфраструктура закладів вищої освіти та рекреаційні заходи. Рекреаційну систему можна поділити на два рівні. Перший рівень – рекреаційні заходи на державному, вузівському, профспілковому рівнях (будинки відпочинку, санаторії, курорти). Другий рівень – це індивідуалізована рекреаційна система, яка орієнтується на збереження оптимального психологічного стану студентів та потребує присутності спеціаліста із застосування спеціальних методик подолання втоми та підтримки енергії (лікувальний сон, аутотренінг, медитація тощо).

VIII модуль – раціональна організація навчального процесу. Реалізація цього модуля створить умови підвищення ефективності навчального процесу, спрямована на зниження напруги та стомлюваності студентів. Модуль включає:

- дотримання гігієнічних норм, вимог та рекомендацій до організації та обсягу навчального та позанавчального навантаження;

- дотримання рекомендацій та вимог до використання технічних засобів навчання (комп'ютери, проектори, мультимедійна, звуковідтворююча апаратура);

- організація уроків фізичної культури та інших занять активно-рухового характеру з дотриманням відповідних норм та вимог;

- використання методик та методів навчання, що відповідають віковим та індивідуальним можливостям і особливостям учнів;

- індивідуальний підхід до учнів (облік індивідуальних фізіологічних та психологічних особливостей учнів).

Для того, щоб уникнути проблем зі здоров'ям та не поставити під загрозу кар'єру музиканта, викладачі практичних дисциплін повинні вибудовувати аудиторне навантаження та допомагати організовувати самостійні заняття зі студентами, дотримуючись таких рекомендацій:

1. Поступове збільшення навантаження. Не можна допускати багатогодинні заняття після тривалої перерви, хвороби чи канікул. Різне зростання годин занять може призвести до травм м'язів, сухожилів та зв'язок. Не можна допускати також багатогодинний репетиційний марафон перед іспитами чи виступами.

2. Увімкнення фізичної розминки перед заняттям за інструментом чи виступом. Традиційному розігріванню на інструменті повинна передувати невелика фізична розминка, яка сприятиме зігріванню м'язів та готовності всього ігрового апарату музиканта.

3. Постійний контроль правильності положення тіла під час гри, постановки ігрового апарату. Зміна постави виконавця під час заняття (наприклад, у той час, коли педагог здійснює показ за інструментом чи йде обговорення виконання).

4. Фізичні вправи у перервах між заняттями та динамічні паузи під час уроку. Короточасні фізичні вправи викликають збудження інших відділів мозку, цим посилюють кровообіг і створюють сприятливі умови для відпочинку раніше збуджених відділів. Після такого короткого, але активного відпочинку підвищується увага студентів і значно покращується сприйняття матеріалу.

5. Впровадження елементів самомасажу під час підготовки до занять та у перервах між ними сприяє нормалізації кровообігу та лімфовідтоку, які уповільнюються через постійне знаходження в одній позі.

6. Контроль за станом ігрового апарату під час заняття. Не допускати м'язових затисків під час виконання ні під час заняття, ні під час самостійної підготовки. Завжди грати розслабленими руками. Після складних технічних епізодів вміти швидко розслабити апарат та скинути напругу.

Для подолання м'язової перенапруги можна використовувати такі вправи:

- скласти кисті рук долоню на долоню, по черзі відводити пальці один від одного, поплескуючи пальцем об палець: мізинець правої руки об мізинець лівої і так далі;

- стиснути пальці в кулак, одночасно двома руками виконувати кругові рухи пензлем вправо, потім вліво;

- сильно стискати і розтискати пальці обох рук до стану легкої втоми;

- випрямити пальці, виконувати кругові рухи великим пальцем спочатку вправо, потім вліво;

- руки поставити одну навпроти іншої, випрямити пальці, на двох руках одночасно стискати і розтискати перші дві фаланги;

- стиснути пальці в кулак, виконувати розгинальні та згинальні рухи кожним пальцем.

7. Вмикати елементи вокалотерапії під час роботи над складними поліфонічними чи кантиленними фрагментами. Перемикання уваги з рук на голос дозволяє частково зняти м'язову напругу з ігрового апарату та дати можливість розслаблення м'язів.

8. Застосування елементів ансамблевої гри, імпровізації у процесі заняття. Як правило, використання цих прийомів роботи дозволяє скинути не тільки м'язову, а й емоційну напругу.

9. Проведення гімнастики для очей під час читання з аркуша, розбору творів та інших етапів роботи над твором із використанням нот. Можна використовувати наступний комплекс вправ:

- міцно заплющити очі на 3–5 с, рахувати повільно до п'яти, потім відкрити очі на такий самий час;

- швидко моргати протягом 60–120 с;

- робити кругові рухи очима (при цьому голова не обертається);

- голову тримати прямо, відводити очі якнайдалі вправо (не моргаючи), подивитися прямо (кілька разів моргнути), заплющити очі і зробити паузу. Потім виконати цю вправу в протилежний бік;

- дивитися на конкретний предмет, що знаходиться прямо перед собою, при цьому повертати голову ліворуч і праворуч, не відриваючи погляду від цього предмета;

- дивитися у вікно вдалину не менше однієї хвилини.

Для зняття втоми очей та зміцнення очних м'язів можна використовувати стереограми. Їх застосування ґрунтується на визначенні зображення, захованого на малюнку. Для цього використовуються картки із спеціальним зображенням. Необхідно дотримуватися таких вимог до зображення:

- шрифт без насічок, без нахилу, розмір від 20 пунктів;

- кількість кольорів на малюнку не більше трьох;

- кольори шрифту та фону мають бути контрастними, щоб текст добре читався;

- тексту не повинно бути багато, щоб не викликати швидкої втоми.

10. Дихальна гімнастика сприяє насиченню організму киснем. Правильне дихання стимулює роботу серця, головного мозку та нервової системи. Як приклад можна використовувати просту вправу: вдих (5 с) – затримка дихання (3 с) – видих (5 с) – затримка дихання (3 с). Повільний видих сприяє розслабленню, заспокоєнню, допомагає впоратися з хвилюванням та дратівливістю. Дихальні вправи особливо ефективні перед виступом на сцені (концерти, екзамени).

11. Добиватись оптимального стану перед концертними виступами. Оптимальний концертний стан складається з трьох найважливіших компонентів:

- фізична форма підтримується щоденними заняттями та доповнюється повноцінним відпочинком та сном напередодні виступу;

- емоційний компонент складається з відчуття емоційного підйому, бажання грати для інших людей та приносити їм своїм мистецтвом радість;

- розумовий (когнітивний) компонент складається з ясності та швидкості мислення, здатності чітко представляти програму виконуваних ігрових рухів та втілюваних слухових образів. Моделювання різних ситуацій на уроці в ігровій формі допомагає перевірити рівень впливу сценічного хвилювання на виконання.

12. Створення сприятливого психологічного клімату під час занять. Доброзичливе ставлення педагога до учня, гарний настрій учасників уроку допомагають підвищити продуктивність роботи.

13. Формування педагогом позитивної мотивації до процесу навчання допомагає знижувати емоційну напруженість, покращує взаємини всіх учасників навчального процесу. Впровадження навчальної діяльності до ширшого сучасного та історичного контексту (надання можливості студентам брати участь в конкурсах, фестивалях, оглядах, відвідування концертів та майстер-класів) також сприяє підтримці позитивної мотивації до занять музичним виконавством.

14. Мотивація вести активний спосіб життя. Музикантам-виконавцям рекомендується займатися циклічними (біг, плавання) або ігровими (теніс, футбол) видами спорту.

15. У вільний від аудиторної роботи час використовувати природні чинники (повітря, вода) як фізкультурно-профілактичні засоби.

Рационально створювати розклад праці та відпочинку.

Висновки. Таким чином, описана модель здоров'язберігаючих освітніх технологій може застосовуватися в ході підготовки музикантів виконавців, але не виключає своєї гнучкості у розвитку. Управління якістю освіти передбачає подальше вдосконалення вже існуючих та розробку нових технологій, які могли б закласти основи фізичного та духовного здоров'я студентів закладів вищої освіти.

У процесі реалізації запропонованої моделі слід звернути увагу на два основних моменти.

По-перше, її успішність можлива лише у системному та регулярному застосуванні. По-друге, не лише студенти, а й викладачі, навчально-допоміжний склад навчальних закладів, повинні підтримувати та доводити важливість дотримання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання. Моніторинг закладів вищої освіти показує, що найбільш життєздатними виявляються ті освітні установи, які активно впроваджують технології зі збереження та зміцнення здоров'я студентів та формування у них мотивації здорового способу життя до своїх структур.

Список використаних джерел

- Березуцький, В.В., Васьковець, Л.А., & Вершиніна, Н.П. (2005). *Безпека життєдіяльності*: навчальний посібник. (Ред. В.В. Березуцький). Харків: Факт.
- Бегун, В.В., & Науменко, І.М. (2004). *Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки)*: навчальний посібник. Київ.
- Воскобойнікова, Г.Л. (2014). Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 8 / СХХV.
- Гончаренко, М.С. (2011). *Духовність, здоров'я, освіта*: навчальний посібник. Харків: «БУРУН КНИГА», Київ: КНТ.
- Долинський, Б.Т. (2016). Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ. Вип. 136.
- Желібо, Є.П., Заверуха, Н.М., & Зацарний, В.В. (2002). *Безпека життєдіяльності*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України I-IV рівнів акредитації. Київ: «Каравела», Львів: Новий Світ.
- Коцан, І.Я., Ложкін, Г.В., & Мушкевич, М.І. (2011). *Психологія здоров'я людини*. (Ред. Коцан І.Я.). Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.
- Мешко, Г.М. (2009). Професійне здоров'я педагога як необхідна умова його творчого кар'єрного зростання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. праць*. 9 (19). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова.
- Міляєва, В.Р., & Бреус, Ю.В. (2012). Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. X (23).
- Пехота, О.М. (2001). *Освітні технології*: навчально-методичний посібник. Київ: А.С.К.
- Ревякіна, О. (2013). Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми особистісного здоров'я у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. *Психологія особистості*. 1 (4).
- Салій, В. С. (2009). Духовний розвиток підлітків засобами мистецтва. *Молодь і ринок: наук.-пед. журнал*. 5 (52).
- Чепига, М.П. (2006). *Стимуляція здоров'я та інтелекту*: навчальний посібник. Київ: Знання.

References

- Berezutskyi V.V., Vaskovets L.A., Vershynina N.P. (2005). *Bezpeka zhyttiedialnosti: Navchalnyi posibnyk*. [Life safety: Study guide.] Za red. prof. V.V. Berezutskoho. Kh.: Fakt. [in Ukrainian].
- Biehun V.V., Naumenko I.M. (2004). *Bezpeka zhyttiedialnosti (zabezpechennia sotsialnoi, tekhnogennoi ta pryrodnoi bezpeky)*: Navchalnyi posibnyk. [Life safety (ensuring social, man-made and natural safety): Study guide.] K. [in Ukrainian].
- Voskoboinikova H.L. (2014). Kontsepsiia kompleksnoi otsinky adaptatsiinykh mozhlyvostei u formuvanni i zberezhenni indyvidualnoho zdorovia liudyny. [The concept of a comprehensive assessment of adaptive capabilities in the formation and preservation of individual human health.] *Nauka i osvita: Naukovopraktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrainy*. № 8/CXXV. Serpen. [in Ukrainian].
- Honcharenko M.S. (2011). *Dukhovnist, zdorovia, osvita: navch. posib.* [Spirituality, health, education: a study guide.] Kharkiv: «BURUN KNYHA», K.: KNT. [in Ukrainian].
- Dolynskyi B.T. (2016). Vyznachennia sutnosti poniattia «zdorovia» ta yoho rol u profesiinii diialnosti vchytelia pochatkovoi shkoly. [Definition of the essence of the concept of "health" and its role in the professional activity of an elementary school teacher.] *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*; hol. red. Nosko M.O. Chernihiv: ChNPU. Vyp. 136. [in Ukrainian].
- Zhelibo Ye.P., Zaverukha N.M., Zatsarnyi V.V. (2002). *Bezpeka zhyttiedialnosti*. [Life safety.] Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv osvity Ukrainy I-IV rivniv akredytatsii. K.: «Karavela», Lviv: Novyi Svit. [in Ukrainian].
- Kotsan I.Ia., Lozhkin H.V., Mushkevych M.I. (2011). *Psykhohihiia zdorovia liudyny*. [Psychology of human health.] Za red. Kotsana I.Ia. Lutsk: RVV Vezha Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. [in Ukrainian].
- Meshko H.M. (2009). Profesiine zdorovia pedahoha yak neobkhidna umova yoho tvorchoho kariernoho zrostannia. [Professional health of a teacher as a necessary condition for his creative career growth.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 16. Tvorcha osobystist uchytielia: problemy teorii i praktyky: zb. nauk. prats.* Vyp. 9 (19), vidp. red. N.V. Huzii. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. [in Ukrainian].
- Miliaieva V.R., Breus Yu. V. (2012). Emotsiine zdorovia yak skladova profesiinoi uspishnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. [Emotional health as a component of professional success of future specialists in socionomic professions.] *Aktualni problemy psykhohihi:*

- Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia. X (23). [in Ukrainian].
- Piekhota O.M. (2001). Osvitni tekhnolohii: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Educational technologies: educational and methodological manual.] K.: A.S.K. [in Ukrainian].
- Reviakina O. (2013). Osnovni teoretyko-metodolohichni pidkhody do problemy osobystisnoho zdorovia u vitchyzniani ta zarubizhnii psykholohichnii nausti. [Basic theoretical and methodological approaches to the problem of personal health in domestic and foreign psychological science.] Psykholohiia osobystosti. № 1 (4). [in Ukrainian].
- Salii V.S. (2009). Dukhovnyi rozvytok pidlitkiv zasobamy mystetstva. [Spiritual development of teenagers by means of art.] Molod i rynok: nauk. ped. zhurnal. № 5(52). [in Ukrainian].
- Chepyha M.P. (2006). Stymuliatsiia zdorovia ta intelektu: navch. posib. [Stimulating health and intelligence: a study guide.] 2-he vyd. pererob. i dop. Kyiv: Znannia. [in Ukrainian].

Відомості про автора:**Переверзєва Олена Валентинівна**

heloness@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-209-217

*Матеріал надійшов до редакції 10. 10. 2024 р.
Прийнято до друку 30. 10. 2024 р.*

Information about the author:**Pereverzeva Olena Valentyivna**

heloness@gmail.com

Bogdan Khmelnytsky Melitopol
State Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-209-217

*Received at the editorial office 10. 10. 2024.
Accepted for publishing 30. 10. 2024.*