

DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series14.2025.34.22>

УДК 378.147:78+793.3]:159.944.4

**Цао Цицзюнь,**  
аспірант факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,  
<https://orcid.org/0009-0001-6856-7279>

## ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗМІСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ ТА ХОРЕОГРАФІЇ ДО ВИКОНАВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджуються техніки саморегуляції в контексті виконавської діяльності майбутніх учителів музики та хореографії. Проаналізовано специфіку фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії, яка передбачає інтеграцію музично-виконавського, музично-пластичного, педагогічного та художньо-комунікативного аспектів. Окреслено основні риси виконавської діяльності вчителя музики та хореографії: поліструктурність, психофізіологічна залученість, творча активність та ініціативність, комунікативна спрямованість, творчо-інтерпретаційний характер, рефлексивність. Визначено, що специфіка виконавської діяльності виявляється в тому, що в умовах сценічного виступу або педагогічної взаємодії з учнями значного впливу на особистість вчителя мають фактори хвилювання, емоційної напруги, стресу, що можуть як стимулювати, так і дестабілізувати виконавський процес. За цих умов доведено необхідність інтеграції у зміст підготовки майбутніх учителів музики та хореографії ефективних технік саморегуляції, які комплексно поєднують досягнення музичної педагогіки, психології творчості, арттерапії та нейропсихології.

Встановлено, що готовність майбутніх учителів музики та хореографії до саморегуляції виконавської діяльності цілісно охоплює тілесний стан, емоційно-вольову сферу, мислення, рефлексію, здатність до творчої інтерпретації. З цих позицій уточнено та здійснено функціональне групування технік саморегуляції (психофізіологічних, когнітивно-аналітичних, емоційно-вольових, діяльнісно-рефлексивних та творчо-регулятивних), які поєднують психоемоційні, технічні, художньо-інтерпретаційні, комунікативні та сценічні аспекти виконавської діяльності. Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію не як допоміжний елемент, а як ключовий компонент професійної компетентності майбутнього педагога-музиканта і хореографа.

**Ключові слова:** саморегуляція, готовність, техніки саморегуляції, фахова підготовка, сценічний виступ, виконавська діяльність, професійна компетентність, творча самореалізація, майбутні вчителі музики та хореографії.

Сучасні реалії розвитку мистецької освіти характеризується неухильним зростанням вимог до підготовки компетентних учителів у сфері музично-хореографічного мистецтва, здатних ефективно здійснювати виконавську діяльність у динамічних, емоційно насичених та часто непередбачуваних умовах. У контексті компетентнісної парадигми освіти трансформується традиційне уявлення про музичне навчання завдяки зміщенню акценту із накопичення студентами фахових знань і виконавських умінь на формування цілісної особистості фахівця, спроможного до творчої, ефективної та саморегульованої діяльності у професійному середовищі.

За цих умов особливої ваги набуває здатність майбутніх учителів музики та хореографії до саморегуляції як інтегративної якості особистості, що забезпечує свідоме керування нею власними психофізіологічними станами, емоційними реакціями та творчими процесами під час музично-виконавської діяльності. У зв'язку з цим постає потреба інтеграції у зміст підготовки майбутніх учителів музики та хореографії ефективних технік саморегуляції (психофізіологічних, когнітивно-аналітичних, емоційно-вольових, діяльнісно-рефлексивних та творчо-регулятивних), які комплексно поєднують

досягнення музичної педагогіки, психології творчості, арттерапії та нейропсихології. Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію не в якості допоміжного елемента, а як ключового компонента формування професійної компетентності майбутнього педагога-музиканта і хореографа.

Отже, необхідність теоретико-методичного обґрунтування використання технік саморегуляції у змісті підготовки майбутніх учителів музики та хореографії до виконавської діяльності, виявлення їхнього значущого впливу на якість професійного становлення та творчу самореалізацію майбутніх фахівців зумовлюють актуальність обраної теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема музично-виконавського розвитку майбутніх фахівців у сфері музичного мистецтва широко та багатогранно представлена у працях відомих музикантів та педагогів у різних ракурсах: музично-виконавського самоконтролю (А. Грінченко, Т. Гризоглазова та ін.); психологічних аспектів музичного виконавства (В. Білоус, Т. Сирятинська); опанування студентами виконавською майстерністю гри на різних інструментах (М. Давидов, О. Катрич, М. Михайленко, М. Мимрик, В. Посвалюк, О. Хлебнікова, О. Щолокова та ін.); формування виконавської надійності музикантів-інструменталістів (Л. Котова, Д. Юник, Т. Юник) та ін.

Питання підготовки майбутніх фахівців у галузі хореографічного мистецтва всебічно розкривається у працях науковців та педагогів-практиків: у контексті компетентнісного підходу (Т. Благова, А. Тарасюк, Т. Медвідь, О. Мартиненко, Л. Червонська), необхідності удосконалення музичної підготовки хореографів (Хе Сюефей), вивчення жанрово-ритмічних особливостей музичних композицій (Н. Мозгальова, А. Новосадова, О. Лученко), застосування проєктних технологій (М. Ткаченко) та ін.

Проблема саморегуляції у психолого-педагогічному дискурсі достатньо широко висвітлюється у працях дослідників у різних аспектах: емоційно-вольової та мотиваційно-сислової саморегуляції (І. Варшава, Ж. Вірна, З. Сатановських, О. Чебикін, С. Колот та ін.); індивідуально-психологічної саморегуляції (І. Галян, М. Савчин та ін.); саморегуляції педагогічної діяльності (Н. Войтюк, М. Гриньова, В. Чайка та ін.) тощо.

Водночас аналіз психолого-педагогічних, музикознавчих та педагогічно-хореографічних досліджень свідчить, що, незважаючи на значну увагу дослідників до порушеної проблеми, питання системного впровадження технік саморегуляції у зміст підготовки майбутніх учителів музики та хореографії залишається ще недостатньо розробленим. Зокрема, потребують уточнення та класифікації техніки саморегуляції, які поєднують психоемоційні, художньо-інтерпретаційні, технічні, комунікативні та сценічні аспекти виконавської діяльності з метою їх поетапного впровадження у зміст фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії.

**Мета статті** – розкрити специфіку фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії в контексті їх готовності до саморегуляції виконавської діяльності та здійснити комплексний аналіз технік саморегуляції з огляду на значущість їхнього впливу на якість професійного становлення та творчої самореалізації майбутніх фахівців.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукових праць та практичного виконавського досвіду у сфері музичного та хореографічного мистецтва засвідчує, що виконавська діяльність майбутніх учителів музики та хореографії вирізняється своїм багатоаспектним, поліхудожнім та міждисциплінарним характером, що передбачає одночасну взаємодію різних видів мистецтва – музики, вокалу, хореографії, сценічного й музично-пластичного руху, акторської та режисерської майстерності тощо. Така діяльність має синтетичний характер, оскільки поєднує виконавську інтерпретацію мистецького твору, сценічне втілення художнього образу, емоційно-виразну комунікацію та педагогічну взаємодію з аудиторією. На відміну від суто виконавської практики професійного музиканта-виконавця або артиста балету (учасника хореографічного колективу), виконавська діяльність майбутнього вчителя музики та хореографії

орієнтована не лише на художній результат, а й на художньо-виконавський розвиток учнів.

Це зумовлює складність фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії, яка передбачає інтеграцією музично-виконавського, музично-пластичного, педагогічного та художньо-комунікативного її аспектів. Погоджуємося з думкою Н. Мозгальової, що в аспекті фахової підготовки майбутнього вчителя музики та хореографії «художньо-виконавська діяльність є складним та багатофункціональним процесом, в якому активізуються емоційно-чуттєві можливості, творчі якості, максимально розвивається індивідуальність, віддзеркалюються набуті знання, уміння та навички» [2, с. 244].

Слушною є думка О. Олексюк, що з-поміж різних видів виконавської діяльності вчителя музики найменш розробленим видом – «є підготовка учнів до музично-пластичної діяльності. Вона спрямована на формування здатності музично-творчого самовираження дитини, на розвиток асоціативних зв'язків музики і мистецтв руху, на більш поглиблене входження у світ музики, збагнення її інтонаційної природи» [4, с. 194].

Більшість науковців, які займаються проблемою підготовки майбутніх учителів хореографії (Л. Андрощук, Т. Благова, Н. Добролюбова, О. Мартиненко, Н. Мозгальова, А. Новосадова та ін.), наголошують на синтезованому характері цієї підготовки, оскільки вона стосується формування знань, умінь та навичок музичного та хореографічного освітніх циклів. Зокрема, дослідниці Н. Мозгальова, А. Новосадова та О. Лученко зазначають, що вагоме значення має ритмічна підготовка майбутніх викладачів хореографії, тому доцільним є вивчення музично-ритмічних особливостей музичних композицій для «розуміння та інтерпретації ритму як вияву жанрових номінацій» [3, с. 63].

З-поміж основних рис виконавської діяльності вчителя музики та хореографії слід виокремити наступні: *поліструктурність* (поєднання функцій виконавця (музиканта/танцівника), педагога, хореографа, керівника колективу тощо); *психофізіологічна залученість* (виконавський процес потребує координації емоційної, когнітивної, моторної та вольової сфер особистості); *творча активність та ініціативність* (вимагає активної позиції, набуття навичок гри на музичних інструментах, співу, хореографічної пластики, здатності до адекватного віддзеркалення в русі музичного образу); *комунікативна спрямованість* (передбачає емоційно-ціннісний діалог між виконавцем і аудиторією, володіння навичками художньої комунікації, сценічної взаємодії та педагогічного впливу); *творчо-інтерпретаційний характер* (здатність не лише технічно відтворювати музичний чи хореографічний матеріал, а й здійснювати художню інтерпретацію, виявляючи індивідуальний виконавський стиль, емоційну виразність, артистизм, імпровізаційність тощо); *рефлексивність* (передбачає здатність до самоаналізу виконавського досвіду, оцінювання рівня художньої виразності, усвідомлення професійних досягнень і труднощів, постійного самовдосконалення у сфері виконавської діяльності).

Отже, виконавська діяльність вчителя музики та хореографії – є складною та поліструктурною художньо-творчою діяльністю, що поєднує музично-теоретичні, музично-виконавські (інструментальні, вокальні) та хореографічні вміння й навички вчителя для забезпечення навчально-виховного процесу з учнями. Вона охоплює демонстрацію художніх образів, репетиційну роботу, створення музично-хореографічних постановок, а також включає адаптацію навчальних програм з музично-хореографічного розвитку учнів, створення власної моделі уроків, управління енергетикою класу тощо. Тобто сутність виконавської діяльності майбутніх учителів музичного мистецтва та хореографії полягає в її інтегративному, творчо-інтерпретаційному та комунікативному характері, психофізіологічній складності, педагогічній спрямованості й орієнтації на художньо-творчу самореалізацію особистості.

Така поліфункціональна діяльність вимагає великого психофізіологічного залучення,

адже в умовах сценічного виступу або педагогічної взаємодії з учнями значного впливу на особистість вчителя мають фактори хвилювання, емоційної напруги, стресу, що можуть як стимулювати, так і дестабілізувати виконавський процес. Це зумовлює необхідність сформованості у вчителя музики та хореографії цілісного художнього мислення, що відображується в його здатності до синтезу емоційно-вольових, музично-пластичних, музично-ритмічних і сценічно-образних компонентів у процесі виконавської діяльності. З цих позицій для майбутнього вчителя музики та хореографії особливої значущості набуває здатність до саморегуляції емоційно-чуттєвої сфери, подолання емоційного напруження й хвилювання, управління виконавськими емоціями та підтримання творчої концентрації під час сценічного виступу.

У психологічному словнику поняття «саморегуляція» визначається – «як вміння людини керувати своїм енергетичним потенціалом, контроль над емоціями, збереження здатності критично мислити, вирішувати в критичній ситуації» [5, с. 163].

На думку зарубіжних дослідників (Д. Ріддер та Д. Віт; Л. Камерон та Х. Левенталь; Ф. Ціммерман та ін.), саморегуляція є важливою властивістю особистості, що постає як динамічна мотиваційна система, яка складається з поставки цілей та усвідомлення їх пріоритетності, розробки і прийняття рішень, самоконтролю та оцінювання результатів, перегляду цілей тощо [8; 9: 10].

Розглядаючи психологічні чинники ефективної емоційної саморегуляції, Б. Іваненко слушно зазначає, що «розвиваючи вміння регулювати свої емоції, людина працює над нівелюванням емоційної напруженості, страху, невпевненості, виробленням вміння приймати правильні рішення в нестандартних ситуаціях, стримувати сильні, небажані емоційні прояви; доволно й опосередковано керувати поведінкою, переживаннями і вираженням емоцій; стабілізувати й тонізувати емоційний стан відповідно до ситуації, трансформувати деструктивні емоції в конструктивні» [1, с. 42 – 43].

Досліджуючи мотиваційно-смыслову сферу як регулятор професійної діяльності педагога, З. Сатановських визначає такі змістовно-функціональні детермінанти саморегуляції педагогів: особистісні та професійні ідеали, цінності, смисли; рефлексивні механізми професійної саморегуляції; переживання як специфічна форма смислопородження; активність особистості у професійній сфері як показник ефективності мотиваційно-смыслові саморегуляції [7, с. 27 – 28].

За цих умов для досягнення збалансованості емоційної, когнітивної, психомоторної, вольової, регулятивної та рефлексивної сфер особистості доцільно, на наш погляд, комплексно застосовувати техніки саморегуляції, оскільки ефективна саморегуляція виконавської діяльності охоплює: тілесний стан, емоційно-вольову сферу, мислення, рефлексію, творчу інтерпретацію.

У дослідженні І. Руденко [6] пропонуються психологічні техніки емоційної саморегуляції для школярів в умовах Нової української школи. Це: дихальна гімнастика; вправи на релаксацію «Ліфт», «Бульбашки зі щасливими думками», «Обійми метелика» та ін.; техніки заземлення; сміхотерапія; майндфулнес та ін.

Розглянемо більш детально сутність та функціональний характер основних *технік саморегуляції*, які ми пропонуємо до уведення у зміст фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії. На наш погляд, їх доцільно систематизувати за функціональними групами, тобто – відповідно до психофізіологічних, емоційно-вольових, когнітивно-аналітичних, діяльнісно-рефлексивних та творчо-регулятивних аспектів готовності вчителя музики та хореографії до виконавської діяльності. Розгорнута характеристика технік саморегуляції представлена у таблиці 1.

Т а б л и ц я 1

**Техніки саморегуляції у формуванні готовності  
майбутніх учителів музики та хореографії до саморегуляції виконавської діяльності**

Функціональне групування технік саморегуляції	Техніки саморегуляції	Зміст і специфіка застосування у виконавській діяльності	Результат для майбутнього вчителя музики та хореографії
I. Психофізіологічні техніки	1. Діафрагмальне дихання за технікою «4-7-8».	Контроль дихання для стабілізації психофізичного стану, формування навичок внутрішньої концентрації та виконавської стійкості.	Психофізична зрівноваженість. зниження рівня тривожності та сценічного хвилювання.
	2. Прогресивна м'язова релаксація (за Е. Джекобсоном)	Почергове напруження і розслаблення м'язів для подолання фізичної скутості та усвідомлення різниці між станом напруги та релаксації.	Зниження психоемоційного напруження; усунення м'язових затисків; підвищення емоційної стійкості та виконавської стабільності.
	3. Тілесно-орієнтовані вправи; техніки «Body Scan» («сканування тіла»); розслаблення через рух (пластичні імпровізації, танцювальні етюди тощо).	Контроль координації рухів, м'язового стану, постави та сценічної пластики.	Розвиток виконавської свободи, стабілізація психоемоційного стану, здатність до саморегуляції у сценічних умовах.
	4. Медитативні та релаксаційні практики	Техніки внутрішнього заспокоєння та самоналаштування: медитація усвідомленості (Mindfulness), візуалізаційна медитація, музична релаксація та ін.	Гармонізація психоемоційного стану, усвідомлений психофізичний контроль під час сценічного виступу.
II. Емоційно-вольові техніки	1. Техніки самонастанови	Позитивні афірмації, внутрішній діалог, формули впевненості.	Розвиток емоційної стійкості та впевненості.
	2. Техніки емоційного переключення	Перенесення уваги зі страху сцени на художній зміст виконання.	Контроль емоційного стану у виконавській діяльності.
	3. Аутогенне тренування	Самонавіювання стану спокою та внутрішньої стабільності.	Формування навичок самоконтролю, управління емоціями
	4. Техніки розвитку вольової стійкості («внутрішній наказ», установка на успіх)	Виконання творчих завдань в умовах ускладнення або сценічного стресу	Витримка, наполегливість, самодисципліна, подолання сценічного хвилювання.
III. Когнітивно-аналітичні техніки	1. Техніки концентрації уваги	Фокусування уваги на музичному тексті, рухах, ритмі або художньому образі.	Розвиток виконавської уважності та точності.

	2.Когнітивне моделювання, заміна негативних установок	Алгоритмізація виконавських дій, прогнозування результату діяльності	Раціоналізація виконавського процесу: усвідомлення та контроль діяльності.
	3. Самоінструктаж (Verbal Self-guidance)		
	4.Візуалізація виконавського процесу (ментальна репетиція)	Уявне моделювання сценічної ситуації та виконання твору, імітація концертних або педагогічно-виконавських ситуацій	Когнітивна готовність до виступу, адаптація до реальних умов виконавської діяльності
IV. Діяльнісно-рефлексивні техніки	1.Техніки поетапного цілепокладання	Планування та контроль індивідуальної виконавської підготовки.	Організованість та результативність діяльності,
	2.Ведення рефлексивного щоденника самопостереження	Фіксація власних емоцій, труднощів і творчих досягнень.	Формування рефлексивної культури.
	3. Самооцінювання за визначеними критеріями; порівняльні техніки: «еталон – власне виконання»		
	4.Рефлексивний самоаналіз	Відеоаналіз власного виконання, визначення помилок та шляхів їх подолання.	Усвідомлення власних професійних досягнень і труднощів.
V.Творчо-регулятивні техніки	1.Арттерапевтичні техніки	Музикотерапія, вокалотерапія, пластична імпровізація, танцювально-рухова терапія.	Емоційне розвантаження та творча самореалізація.
	2.Ритмопластичні вправи	Поєднання музики, руху, пластики тіла та емоційного переживання.	Гармонізація рухомоторної та психоемоційної сфер.
	3.Творча імпровізація	Спонтанне музично-рухове самовираження в межах художнього образу.	Розвиток творчо-виконавської свободи та адаптивності.
	4.Техніки художньо-образної інтерпретації	Усвідомлення та емоційне проживання художнього змісту твору, емоційне «входження в образ».	Формування творчої індивідуальності та виконавської виразності, інтеграція саморегуляції з художньою інтерпретацією.

*Джерело, розроблене автором*

Таким чином, з метою оптимізації процесу фахової підготовки майбутніх учителів

музики та хореографії в контексті їхньої готовності до саморегуляції виконавської діяльності ефективними вважаємо уведення в зміст підготовки технік саморегуляції. Функціональний аналіз технік саморегуляції, розкриття змісту та специфіки застосування окреслених технік у змісті фахової підготовки майбутніх учителів музики та хореографії засвідчив їхню результативність для професійного становлення та творчої самореалізації майбутніх фахівців у виконавській діяльності.

Перспективи подальшого розгляду окресленої проблеми вбачаємо в розробці експериментальної методики формування готовності майбутніх учителів музики та хореографії до саморегуляції виконавської діяльності.

### *Л і т е р а т у р а :*

1. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навчальний посібник. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2020. 133 с.
2. Мозгальова Н. Художньо-виконавська діяльність майбутніх учителів музичного мистецтва та хореографії: емоційно-стильовий аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 63, том 2. 2023. С. 243–247. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/63-2-39>
3. Мозгальова Н. Г., Новосадова А.А., Лученко О. В. Вивчення жанрово-ритмічних особливостей музичних композицій у професійній підготовці майбутнього викладача хореографії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*. Випуск 29, 2023. С. 63 – 68. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series14.2023.29.08>
4. Олексюк О. М. Музична педагогіка: навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. 248 с.
5. Психологічний словник-довідник : Навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
6. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022. 57 с.
7. Становських З. Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник. Кіровоград : ІмексЛТД, 2014. 168 с.
8. Cameron, L.D. &Leventhal, H. (2003). Self-regulation, health and illness: An overview. In L.D. Cameron and H. Leventhal (Eds.), *The Self-regulation of Health and Illness Behavior*. London: Routledge. P. 1 – 13.
9. D. de Ridder, J. de Wit (eds.) (2006). *Self-regulation in Health Behavior*. London: John Wiley & Sons.
10. Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation*. San Diego: Academic Press. P. 13 – 35.

### *R e f e r e n c e s :*

1. Ivanenko B. Self-regulation of personality: textbook. Kyiv: FOP Yamchynskiy O.V., 2020. 133 p.
2. Mozghalova N. Artistic and performance activity of future teachers of music art and choreography: emotional and stylistic aspect. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2023. Vyp. 63, tom 2. P. 243–247. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/63-2-39>
3. Mozghalova N. H., Novosadova A.A., Luchenko O. V. Study of genre-rhythmic features of musical compositions in the professional training of future choreography teachers. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 14. Teoriia i metodyka mystetskoii osvity*. Vypusk 29, 2023. P. 63–68. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series14.2023.29.08>
4. Oleksiuk O.M. Music pedagogy: textbook. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2013. 248 p.
5. Psychological dictionary-reference book: textbook. Kyiv: Karavela, 2012. 328 p.
6. Rudenko I.M. Psychological techniques of emotional self-regulation for participants of the educational process in the conditions of the New Ukrainian School: guidebook. Cherkasy: KNZ “CHOIPOPP CHOR”, 2022. 57 p.
7. Stanovskyykh Z. L. Motivational and semantic determinants of self-regulation of teachers' professional activity: methodological guide. Kirovohrad: ImeksLTD, 2014. 168 p.
8. Cameron L.D., Leventhal H. Self-regulation, health and illness: An overview. In: Cameron L.D., Leventhal H. (Eds.). *The Self-regulation of Health and Illness Behavior*. London: Routledge, 2003. P. 1 – 13.
9. De Ridder D., De Wit J. (Eds.). *Self-regulation in Health Behavior*. London: John Wiley & Sons, 2006.
10. Zimmerman B. J. *Attaining Self-Regulation*. San Diego: Academic Press, 2000. P. 13 – 35.

### ***Cao Zijun. Self-Regulation Techniques in the Content of Professional Training of Future Music and Choreography Teachers for Performance Activities.***

*The article examines self-regulation techniques in the context of the performance activities of future music and choreography teachers. The specifics of the professional training of future music and choreography teachers are analyzed, which involves the integration of musical-performance, musical-plastic, pedagogical,*

and artistic-communicative aspects. The main features of the performance activity of a music and choreography teacher are outlined: polystructurality, psychophysiological involvement, creative activity and initiative, communicative orientation, creative-interpretative character, and reflexivity. It is determined that the specificity of performance activity is manifested in the fact that, under conditions of stage performance or pedagogical interaction with students, significant influence on the teacher's personality is exerted by factors of excitement, emotional tension, and stress, which can both stimulate and destabilize the performance process. Under these conditions, the necessity of integrating effective self-regulation techniques into the content of training future music and choreography teachers is substantiated; these techniques comprehensively combine achievements of music pedagogy, psychology of creativity, art therapy, and neuropsychology.

It has been established that the readiness of future music and choreography teachers for self-regulation of performance activity holistically encompasses bodily condition, emotional-volitional sphere, thinking, reflection, and the ability for creative interpretation. From these positions, the functional grouping of self-regulation techniques (psychophysiological, cognitive-analytical, emotional-volitional, activity-reflective, and creative-regulatory) has been clarified and carried out; these techniques combine psycho-emotional, technical, artistic-interpretative, communicative, and stage aspects of performance activity. Such an approach makes it possible to consider self-regulation not as an auxiliary element, but as a key component of the professional competence of the future teacher-musician and choreographer.

**Keywords:** self-regulation, readiness, self-regulation techniques, professional training, stage performance, performance activity, professional competence, reflexivity, future music and choreography teachers.