

**ЗВО «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

**Факультет суспільних і прикладних наук**

**Кафедра естрадно-вокального мистецтва**

**ГІГІЄНА ТА ОХОРОНА ГОЛОСУ**  
***СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

Галузь знань            ***02 «Культура і мистецтво»***  
Спеціальності        ***025 «Музичне мистецтво»***

Освітній рівень перший                    **бакалаврський**  
Освітньо-професійна програма        **естрадний спів**

Статус дисципліни                            **базова (обов'язкова)**  
Мова викладання, навчання та оцінювання        **українська**

**Івано-Франківськ**  
**ЗВО «Університет Короля Данила»**  
**2022**

ЗАТВЕРДЖЕНО на засіданні кафедри естрадно-вокального мистецтва  
Протокол №2 від 30.08.2022 р.

Розробник:

кандидат мистецтвознавства, викладач кафедри естрадно-вокального  
мистецтва ЗВО «Університет Короля Данила» Лідія КУРБАНОВА

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОП, кандидат мистецтвознавства

Лідія КУРБАНОВА

Контактний телефон викладача	+38 (095) 8240433
e-mail	lidia.kurbanova@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	607, 609
Посилання на сайт УКД	<a href="https://ukd.edu.ua">https://ukd.edu.ua</a>

**Лист оновлення та перезатвердження силабусу  
навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта освітньої програми
2020-2021				
2021-2022				
2022-2023	30.08.2022	2		

## ВСТУП

**Мета дисципліни:** надати майбутнім фахівцям знання основ охорони голосу, реалізація яких на практиці сприятиме запобіганню професійним захворюванням. Методологічною основою дисципліни є аналіз процесу звукоутворення з метою виявлення шкідливих і небезпечних факторів, та визначення заходів щодо гігієни та охорони голосу.

### **Завдання курсу:**

- засвоєння правил підтримки загального здоров'я організму;
- ознайомлення з режимом праці та відпочинку;
- уміння вільно володіти своїм голосом;
- навчитися відрізняти вокальні прийоми від фізіологічних голосових проблем (гнусавість, тощо);
- засвоєння правил профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів;
- ознайомлення з правильною системою харчування-ознайомлення із загальними вимогами щодо гігієни голосового апарату та охорони співацького голосу;
- вивчення правил здорового способу життя.

### **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Курс</b>	<b>1</b>	
<b>Семестр</b>	<b>1</b>	
<b>Кількість кредитів ECTS</b>	<b>3</b>	<b>90 год</b>
<b>Аудиторні навчальні заняття</b>	лекції	<b>16 год.</b>
	практичні	<b>14 год.</b>
<b>Самостійна робота</b>		<b>30 год.</b>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>Екзамен</b>	<b>30 год.</b>

**СТРУКТУРНО–ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ:**

<b>Попередні дисципліни</b>	<b>Наступні дисципліни</b>
Сольний естрадний спів	Сольний естрадний спів
Основи безпеки життєдіяльності	Сольфеджіо
Сольфеджіо	Естрадний вокальний ансамбль

**Професійні компетентності, яких набувають студенти внаслідок вивчення навчальної дисципліни згідно стандарту вищої освіти за спеціальністю 025 «Музичне мистецтво» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ( затвердженого наказом МОН України №727 від 24 травня 2019 року)**

<b>Код компетентності</b>	<b>Назва компетентності</b>	<b>Результати навчання</b>
ЗК 1	Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово	РН1. Демонструвати артистизм, виконавську культуру та технічну майстерність володіння інструментом (голосом) на належному фаховому рівні під час виконавської (диригентської) діяльності.  РН 8. Демонструвати володіння музично-аналітичними навичками в процесі створення виконавських, музикознавчих та педагогічних інтерпретацій. РН10. Володіти базовими знаннями,
ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	
ЗК 4	Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	
ЗК 5	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ЗК 9	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	
ЗК 12	Здатність працювати автономно	

СК 01	Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності.	практичними навичками організаційної та творчої роботи з ансамблевим колективом. РН14. Використовувати на професійному рівні методи та прийоми викладання гри на інструменті /вокалу /диригування /теорії, історії музики /композиції.
СК 04	Здатність усвідомлювати взаємозв'язки та взаємозалежності між теорією та практикою музичного мистецтва	
СК 06	Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності.	
СК 10	Здатність застосовувати базові знання провідних музично-теоретичних систем та концепцій.	
СК11	Здатність оперувати професійною термінологією.	
СК 13	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.	
СК 18	Здатність свідомо поєднувати інновації з усталеними вітчизняними та світовими традиціями у виконавстві, музикознавстві та музичній педагогіці.	

## ПОЛІТИКА КУРСУ

### ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Дозволяється вільне відвідування лекцій студентам за індивідуальним графіком навчання. Якщо студент відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

### ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту ЗВО «Університет Короля Данила», Правил поведінки здобувачів освіти та Кодексу корпоративної етики. Кожен студент має виявляти наполегливість, старанність, зацікавлення дискутувати, ставити запитання викладачеві як під час лекцій, так і під час семінарських чи практичних занять.

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися один до одного, бути урівноваженими, уважними та дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

### **АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ**

На початку вивчення курсу викладач знайомить студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого і здійснюється навчальний процес.

Під час виконання письмових тестових завдань недопустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими (оригінальними).

### **ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ**

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відповідно до «Положення про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти» розглядає та вирішує перший проректор або проректор з навчальної роботи на підставі заяви студента або подання декана.

### **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

- за організацією пізнавальної діяльності: словесні (лекції), практичні (виконання практичних завдань під час занять, робота з власним голосом);
- за видами занять: лекції ; практичні заняття (індивідуальні та групові вправи);
- за формою стимулювання пошукової та дослідницької діяльності: завдання щодо використання програми Microsoft PowerPoint (презентації розповіді про своїх кумирів);
- за видами контролю: поточний контроль (усний, письмовий, тестовий, самоконтроль); підсумковий контроль (екзамен у формі комп'ютерного тестування).

### **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінювання результатів навчання студентів III курсу за освітньою програмою «Інженерія програмного забезпечення» здійснюється відповідно до «Положення про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Видами діагностики та контролю знань студентів з навчальної дисципліни є:

**1. Поточний контроль** – усне опитування та виконання письмових завдань (тестів), виступи, презентації на практичних заняттях. Оцінювання здійснюється за національною чотирибальною шкалою – “2”, “3”, “4”, “5”.

Фіксація поточного контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять. Усереднена оцінка переводиться в 100-бальну шкалу згідно нижченаведеної таблиці.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів) без права перездачі.

*Студенти повинні мати оцінки з не менше 50% аудиторних занять.*

До підсумкового контролю допускаються студенти, які за результатами поточного контролю отримали 35 балів і більше. Усі студенти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

ШКАЛА В БАЛАХ	ОЦІНКА ЗА ШКАЛОЮ ECTS	НАЦІОНАЛЬНА ШКАЛА	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
90–100 балів	A	5 «відмінно»	повна відповідь на питання з проблематики теми, що обговорюються на занятті; ґрунтовність та послідовність викладу
83–89 балів	B	4 «дуже добре»	неповна відповідь на питання з проблематики теми, наявність незначних мовленнєвих помилок
76–82 бали	C	4 «добре»	
68–75 балів	D	3 «задовільно»	недостатні ґрунтовність та послідовність викладу; наявність мовленнєвих помилок;
60–67 балів	E	3 «достатньо»	
35–59 балів	FX	2 «незадовільно»	невідповідність змісту відповіді проблематиці теми; відсутність відповіді.
0–34 бали	F	2 «неприйнятно»	

**2. Підсумковий (семестровий) контроль** проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни (освітнього компонента), після завершення вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі екзамену у вигляді комп'ютерного тестування. Тестування відбувається в комп'ютерних лабораторіях навчального закладу (або в особливих випадках – дистанційно) з використанням програми Moodle і передбачає проходження тесту з 30 питань різного рівня складності впродовж 20 хвилин.

За результатами підсумкового контролю студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали екзамен і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях, оцінюється в балах (національної шкали, 100-бальної шкали й шкали ЄКТС) і є сумою балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Студенти можуть підвищувати свій рейтинг під час екзаменаційній сесії через одноразову повторну перездачу, попередньо подавши заяву адміністрації коледжу не пізніше одного робочого дня після сесії.

Одержаний при підвищенні рейтингу результат буде остаточним при виставленні підсумкового контролю.

Студенти, які не з'явилися на екзамені без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

**3. Оцінювання самостійної роботи** проводиться як під час поточного, так і під час підсумкового контролю знань.

*Оцінювання самостійної роботи, яка передбачена в тематичному плані дисципліни разом з аудиторною роботою, здійснюється під час проведення практичних занять.*

Поточний контроль передбачає усну відповідь, написання доповіді та виступ, вирішення тестових завдань, виконання індивідуальних завдань, відпрацювання практичних навичок тощо.

Виставлення балів за самостійну роботу під час поточного контролю обов'язково супроводжується оцінювальними судженнями. Бали додаються до балів, які отримав студент під час поточного контролю, але не більше, ніж кількість балів з оцінювання окремої теми заняття.

*Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, контролюється під час підсумкового контролю.*



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Гігієна та охорона голосу»**

Тема 1. Що представляє собою курс «Гігієна та охорона голосу».

- Його мета та завдання.

Тема 2. Будова голосового апарату.

Тема 3. Поняття про фоніатрію.

Тема 4. Дихання. «Професійні» захворювання.

- Основні відділи голосового апарату.
- Особливості дихання під час співу.
- Дихальні вправи (базові основи Сета Рігса, методика О. М. Стрельнікової).

Тема 5. Захворювання, що мають вплив на голосовий апарат.

- Вірусні захворювання, вроджені вади, “механічні” (внаслідок неправильного використання своїх голосових ресурсів), психоемоційний стан.

Тема 6. Мутація. Режими роботи студента-вокаліста (вокальні навантаження).

Тема 7. Сучасні вокальні техніки.

- Субтон, тванг (twang), белтінг.
- Вокальні ефекти: розщеплення (distortion), хрип (rattle), ричання (growl), вокальний злам (vocal breaks), голос з придихом (air added to the voice), вереск/крик (screams), клацання та осиплість (hoarse attacks and creaks), вібратор (vibrato), технічне прикрашання (ornamentation technique (rapid run of notes), що можуть застосовуватися як в естрадному вокалі, так і в академічному.

Тема 8. Здоровий спосіб життя, як основний фактор розвитку, збереження та вдосконалення голосового апарату.

**2. Тематичний план**

№		Кількість годин
---	--	-----------------

<b>теми</b>	<b>Назва теми</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>л</b>	<b>п</b>	<b>са</b>
		<b>с</b>	<b>у</b>	<b>е</b>	<b>р</b>	<b>мо</b>
		<b>ь</b>	<b>д</b>	<b>к</b>	<b>а</b>	<b>ст.</b>
		<b>о</b>	<b>и</b>	<b>ц</b>	<b>к</b>	<b>ро</b>
		<b>г</b>	<b>т</b>	<b>і</b>	<b>т</b>	<b>бо</b>
		<b>о</b>	<b>о</b>	<b>і</b>	<b>и</b>	<b>та</b>
			<b>р</b>		<b>ч</b>	
			<b>н</b>		<b>н</b>	
			<b>і</b>		<b>і</b>	
1	Що представляє собою курс «Гігієна та охорона голосу». Його мета та завдання.	4	1	1		2
2	Будова голосового апарату.	10	3	1	2	4
3	Поняття про фоніатрію. Основні відділи голосового апарату	10		4	2	4
4	Особливості дихання під час співу	16	8	4	4	
5	Захворювання, що мають вплив на голосовий апарат.	8	4	2	2	4
6	Мутація. Режими роботи студента-вокаліста (вокальні навантаження).	2	2	1	2	2
7	Сучасні вокальні техніки. Специфіка їх виконання	8	4	3	2	6
8.	Здоровий спосіб життя, як основний фактор розвитку, збереження та вдосконалення голосового апарату.	2	2	2		2
	<b>Кількість годин на вивчення дисципліни</b>	60	30	16	14	30
	<b>Підсумковий контроль</b>	30				
	<b>Всього, годин</b>	90				

### 3. Теми лекційних занять

<b>№</b> <b>п/</b> <b>п</b>	<b>№</b> <b>заняття</b>	<b>Теми лекцій</b>	<b>Кількість</b> <b>годин</b>
1	Лекція 1	Що представляє собою курс «Гігієна та охорона голосу». Його мета та завдання.	1
2	Лекція 2	Будова голосового апарату.	1
3	Лекція 3	Поняття про фоніатрію. Основні відділи голосового апарату	4
4	Лекція 4	Особливості дихання під час співу	2
5	Лекції 5	Захворювання, що мають вплив на голосовий апарат.	2
6	Лекція 6	Мутація. Режими роботи студента-вокаліста (вокальні навантаження).	2
7	Лекція 7	Сучасні вокальні техніки. Специфіка їх виконання	4

8	Лекція 8	Здоровий спосіб життя, як основний фактор розвитку, збереження та вдосконалення голосового апарату.	2
<b>Всього лекційних занять</b>			<b>16</b>

### 1. Теми практичних занять

№ з/п	№ заняття	Назва теми	Кількість годин
1, 2	2	Будова голосового апарату. Як працює мій голосовий апарат. Мій перший сценічний досвід. Чи задумувався я, коли-небудь, про гігієну голосу?	2
3	4	Як відбувається звукоутворення. Процес і шляхи формування голосних, приголосних звуків та мови загалом.	2
4	6	Цікаві методи розвитку вокального дихання.	2
5	8	Особливості людського організму. Які захворювання заважають вокалісту?	2
6	10	Мутація. Режими роботи від дитячого віку до повноцінного свідомого використання голосу вокалістом.	2
7	12	Специфіка звучання та формоутворення сучасних вокальних технік. Як співає мій кумир?	4
8	13	Здоровий спосіб життя запорука щасливого майбутнього.	2
<b>Всього практичних занять</b>			<b>16</b>

### Типові запитання

**навчальної дисципліни «ГІГІЄНА ТА ОХОРОНА ГОЛОСУ»  
для підготовки до підсумкового тестування (перший рівень)**

1. Коли відзначають Всесвітній день голосу ?
2. Як називається галузь оториноларингології, яка займається: діагностикою, лікуванням та профілактикою захворювань голосоутворюючої системи
3. Голос — це звук, який відтворює людина, використовуючи...

4. Гортань розташована на передній частині шиї на рівні ...шийних хребців.
5. Що таке голосові зв'язки?
6. Чим зумовлена висота голосу?
7. Яка довжина голосових зв'язок у чоловіків?
8. Яка довжина жіночих голосових зв'язок?
- 9.Що визначає тембр (відтінки) голосу?
10. Де знаходиться надставна трубка?
11. Скільки є видів атаки звуку?
12. Які Ви знаєте резонатори?
13. Які голосові реєстри Ви знаєте?
14. У якому стані голосові зв'язки мають форму рівнобедреного трикутника?
15. При якій атаці звуку голосові зв'язки щільно зімкнені ?
16. При якій атаці звуку голосові зв'язки не змикаються щільно, утворюючи "прогалини" ?
17. При якій атаці звуку голосові зв'язки зверху щільно зімкнені, а знизу утворюють трикутник ?
18. Назвіть голосні звуки.
19. Які приголосні відносяться до дзвінких?
20. Які приголосні відносяться до глухих?
21. Які літери відносяться до сонорних звуків?
22. Які типи висотної індивідуальної форманти Вам відомі?
23. Які функції виконує мовлення?
24. Які форми належить мовленню?
25. Який діапазон у сопрано та альтів у молодших школярів; сопрано та альтів у школярів середніх класів.

25. Які типи голосів та їх діапазон у старшокласників?
26. Що таке мутація? Коли вона починається? Скільки триває?
27. Які вам відомі вірусні захворювання голосового апарату?
28. Що таке афонія?
29. Що таке дисфонія? Її види?
30. Який оптимальний час роботи вокаліста без технічної перерви?

### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

#### **Основні:**

1. Гребенюк Н. Є. Вокально-виконавська творчість [Текст] : автореф. дис... д-ра мистецтвознавства : 17.00.03 / Гребенюк Наталія Євгеніївна ; Нац. муз. акад. України ім. П. І. Чайковського. – К., 2000. – 39 с.
2. Гребенюк Н. Є. Вокально-виконавська творчість : психолого-педагогічний та мистецтвознавчий аспекти : [монографія] [Текст] / Н. Є. Гребенюк. – К. : НМАУ ім. П. І. Чайковського, 1999. – 269 с.
3. Дзюба О. А. Педагогічні аспекти вокальної технології сучасного популярного виконавства. Імідж сучасного педагога. №2, 2018. С. 66 – 69.
4. Катрич О. Стиль музиканта-виконавця (теоретичні та естетичні аспекти) [Текст] / О. Катрич. – К. ; Дрогобич : Відродження, 2000. – 100 с.
5. Кушка Я. С. Методика навчання співу: посіб. 3 основ вок. Майстерності. Тернопіль: Навч. пед. Богдан, 2010. –288 с.
6. Ластовецька Т. М., Латіна Г. О. Постановка голосу як складова здоров'язбереження педагогічних працівників. Молодий вчений. №11.1. (38.1), листопад, 2016. С. 65 -68.
7. Прохорова Л.В. Українська естрадна вокальна школа. – Вінниця, 2006.
8. Фоломеєва Н. А. Методика охорони та гігієни голосу студентів-вокалістів педагогічних ВНЗ. Молодий вчений. №11.1. (38.1), листопад, 2016. С. 100-103.
9. Шидловська Т. А. Функціональні порушення голосу / Т. А. Шидловська —К.: Логос 2011.—523 с.

#### **Додаткова:**

1. Дихальна гімнастика Стрельнікової. DOI: <https://liza.ua/materialyi-na-ukrainskom-yazyike/dihalna-gimnastika-strelnikovo-korist-i-vpravi/>
2. Каблова Т. Б. Робоча програма з навчальної дисципліни «Історія мистецтв: Історія вокального мистецтва» для студентів галузі знань 0202 «Мистецтво» напрям підготовки 6.020204 «музичне мистецтво», професійне спрямування сольний спів першого (бакалаврського) освітнього рівня. 2017. 24 с.
3. Лавринець А. П. Формування вокальних шкіл естрадного співу в історичному дискусії української музичної педагогіки. DOI:

[http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/4\\_33\\_2017/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A\\_4\\_33\\_2017\\_%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%9A%D0%90\\_%D0%9B%D0%90%D0%92%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%95%D0%A6\\_.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/4_33_2017/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A_4_33_2017_%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%9A%D0%90_%D0%9B%D0%90%D0%92%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%95%D0%A6_.pdf)

4. Самая Т. В. Естетичні проблеми саунду у естрадному вокальному виконавстві. Міжнародний вісник: культурологія, філологія, музикознавство. Вип. II (5), 2015. С. 193 – 197.
5. Шевченко Н. С. Синтез виконавських манер як творчий чинник сучасної вокальної музики. Вісник Державної академії керівних кадрів культури і мистецтв. №3. Київ, 2012. С. 183 – 187.
6. Cathrine Sadolin. Complete Vocal Technigue. Denmark, 2000. 255 p.