

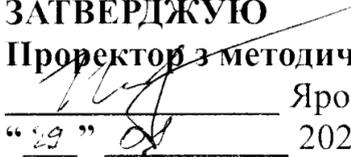
**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра естрадно-вокального мистецтва

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з методичної роботи

 Ярослав ШТАНЬКО

“ 29 ” 2025 р.

ГІГІЄНА ТА ОХОРОНА ГОЛОСУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	В Культура та мистецтво
Спеціальність:	В5 Музичне мистецтво
Освітньо-професійна програма:	Естрадний спів
Освітній рівень:	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

**Івано-Франківськ
2025**

РОЗРОБНИК:

кандидат мистецтвознавства, доцент
кафедри естрадно-вокального мистецтва



Олег ЧИГЕР

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри естрадно-вокального мистецтва,
протокол №1 від «27» серпня 2025 р.
Завідувач кафедри



Наталія ТОЛОШНЯК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Наталія ТОЛОШНЯК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради,
протокол № 1 від «29» серпня 2025 р.

е-mail	oleh.chyher@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра естрадно-вокального мистецтва, ауд. 602
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/course/view.php?id=4077

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Курс «Охорона та гігієна голосу» формує уявлення здобувачів вищої освіти про голосовий апарат людини, ознайомлює з особливостями його будови, механізму звукоутворення, охорони та гігієни голосу, профілактики голосових розладів та пропонує основи здорового способу життя для збереження професійного співацького довголіття. Тому в системі вищої музичної та професійної освіти курс «Гігієна та охорона голосу» для здобувачів, які навчаються за ОП «Естрадний спів», є актуальним і важливим.

Мета дисципліни: розвиток знання і розуміння методів та механізмів роботи голосового апарату, надання майбутнім фахівцям знань з основ охорони голосу, процесу звукоутворення з метою виявлення шкідливих і небезпечних факторів, опанування навичок профілактики захворювань органів звукоутворення, визначення заходів щодо гігієни та охорони голосу.

Завдання дисципліни: засвоїти загальні вимоги щодо гігієни голосового апарату та охорони співацького голосу; вивчити фізіологію органів голосового апарату; ознайомити з професійними хворобами голосового апарату та причинами їх виникнення; поінформувати правила профілактики захворювань голосового апарату; оволодіти сучасними педагогічними методами відновлення функцій голосового апарату; опанувати правила здорового способу життя.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- будову голосового апарату людини, його анатомічні особливості;
- функції органів голосового апарату в процесі співу;
- класифікацію співацьких голосів та їх діапазони;
- застудні та професійні хвороби голосового апарату, причини їх виникнення;
- методи профілактики захворювань голосового апарату;
- культуру професійного використання голосового апарату;
- особливості розвитку дитячих голосів у різні вікові періоди;
- правила охорони та гігієни голосу;
- професійну термінологію.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **уміти:**

- визначати порушення в роботі голосового апарату;
- доцільно використовувати набуті знання з профілактики захворювань голосового апарату;
- застосовувати фонопедичні вправи як сучасний педагогічний метод відновлення функцій голосового апарату;
- володіти засобами самостійного, правильного використання методів фізичного виховання і зміцнення здоров'я.

Компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Естрадний спів», введеної в дію ЗВО «Університет Короля Данила» 01 вересня 2025 року).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
<p>ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 17. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>	<p>ПРН 12. Володіти термінологією музичного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.</p>
<p>СК 6. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності.</p> <p>СК 7. Здатність володіти науково-аналітичним апаратом та використовувати професійні знання у практичній діяльності.</p> <p>СК 11. Здатність оперувати професійною термінологією.</p>	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	1		
Кількість кредитів ECTS	Денна форма	Заочна форма	
	3	3	
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	16	4
	семінари	14	2
Самостійна робота	60	84	
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити	Постреквізити
	Методика роботи з вокальним ансамблем

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Тема 1. Охорона та гігієна голосу як напрям науки про здоров'я (2 год)

Навчальна дисципліна «Охорона та гігієна голосу», її значення в підготовці здобувача вищої освіти за спеціальністю «Музичне мистецтво». Мета і завдання, міждисциплінарний зв'язок з дисциплінами циклу професійної підготовки, предмет і проблематика курсу. Поняття «гігієна», «гігієна голосу», «охорона голосу». Історія виникнення, становлення й розвиток гігієни як напряму науки про здоров'я.

Питання для самостійного вивчення: Голосомовні професії, їх значення в соціумі (співаки, диктори, лектори, артисти, викладачі, політики, перекладачі, ведучі концертів, працівники call-центрів, юристи (адвокати, судді) та ін.) – 1 год **(1, 4, 7, 11, 18)**

Тема 2. Анатомічна будова голосового апарату (4 год)

Принципи анатомо-функціональної організації відділів голосового апарату людини. Будова органів дихання. Механізм дихання. Професійне вокальне дихання і його відмінності від фізіологічного акту дихання. Типи співацького дихання. Види атак звуку. Резонаторно-артикуляційний відділ голосового апарату. Система резонаторів людини, формування тембру. Звуковедення, вокальні щтрихи *legato, non legato, staccato, marcato, portamento, glissando*. Основні елементи вокальної техніки.

Питання для самостійного вивчення: Функції органів голосового апарату в процесі співу – 1 год **(3, 5, 7, 13)**

Тема 3. Фізіологічні особливості формування й розвитку голосу співака (4 год)

Класифікація голосів дорослих співаків. Діапазон та регістри чоловічих і жіночих голосів. Вікові особливості розвитку дитячого співочого голосу в різні вікові періоди – дошкільному, молодшому шкільному, середньому та старшому шкільному віці. Класифікація дитячих голосів. Мутація. Передмутаційний, мутаційний та постмутаційний періоди розвитку. Охорона та гігієна дитячого голосу. Попередження голосових розладів. Значення свіжого повітря для дитячого організму.

Питання для самостійного вивчення: Голос людини як музичний інструмент. 16 квітня – всесвітній день голосу, присвячений його феномену і ролі в житті людей – 2 год (2, 6, 9, 10, 16)

**Тема 4. Захворювання голосового апарату:
діагностика, лікування, профілактика (4 год)**

Поняття фоніатрії. Застудні захворювання, пов'язані з переохолодженням голосового апарату та вірусні захворювання верхніх дихальних шляхів (риніт, тонзиліт, ларингіт, фарингіт, трахеїт, бронхіт): симптоми, причини виникнення, способи лікування. Профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів. Професійні захворювання голосового апарату (крововилив у голосові зв'язки; парези та паралічі голосових зв'язок; вузли на голосових зв'язках, афонія, дисфонія, фонастенія): симптоми, причини виникнення, методи лікування.

Питання для самостійного вивчення: Хронічні захворювання, які впливають на голосовий апарат (захворювання легень, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем) – 2 год (3, 6, 12, 17).

**Тема 5. Специфіка охорони голосу у професійній діяльності (окремі
аспекти трудової дисципліни вокаліста). (2 год)**

Індивідуальні правила професійної гігієни і режим співака. Розспівування. Правильне співацьке навантаження. Побудова навчального заняття з постановки голосу. Основні вимоги нервово-психологічної гігієни вокаліста. Дотримання голосового режиму. Загартовування організму. Фонопедія у вокальній педагогіці. Охорона та гігієна співочого голосу студентів-вокалістів у системі навчально-музичних дисциплін. Методичні рекомендації для збереження голосу.

Питання для самостійного вивчення: Основні принципи й способи загартовування організму – 1 год (1, 5, 8, 14). Фонопедичні вправи як педагогічний метод відновлення функцій голосового апарату – 1 год (2, 4, 8, 15)

Зміст семінарських занять

**Тема 1. Історія виникнення, становлення й розвиток гігієни
як напряму науки про здоров'я. (2 год)**

1. Передумови виникнення й етапи становлення гігієни як науки.
2. Гігієна голосу як окремий напрям загальної гігієни. Особливості людського голосу. Професійний (співацький) голос.
3. Проблема гігієни голосу у системі музичної та професійної освіти.

Тема 2. Анатомічна будова голосового апарату. (4 год)

1. Принципи анатомо-функціональної організації відділів голосового апарату людини. Носова і ротова порожнина, глотка.
2. Анатомія і функції гортані та голосових зв'язок.

3. Трахея, бронхи, легені. Функції діафрагми.
4. Типи дихання. Професійне вокальне дихання і його відмінності від фізіологічного акту дихання.
5. Атаки співочого звуку. Види атак у залежності від змикання голосових зв'язок.
6. Поняття про резонатори. Види резонаторів. Формування тембру голосу.
7. Дикція і артикуляційний апарат.
8. Звуковедення. Штроихи *legato, non legato, staccato, marcato, portamento, glissando*. Основні елементи вокальної техніки.

Тема 3. Фізіологічні особливості формування й розвитку голосу співака. (2 год)

1. Елементарна схема голосоутворення (звукоутворення). Важливість співацької постави і міміки вокаліста. Діапазон співацького голосу.
2. Класифікація жіночих співацьких голосів, загальний і робочий діапазони.
3. Класифікація чоловічих співацьких голосів, загальний і робочий діапазони.
4. Вікові особливості розвитку дитячих голосів.
5. Мутація. Передмутаційний, мутаційний та постмутаційний періоди розвитку. Голосова гігієна у період мутації.
6. Попередження голосових розладів дитячих голосів. Значення свіжого повітря і здорового способу життя дітей.

Тема 4. Захворювання голосового апарату: діагностика, лікування, профілактика. (4 год)

1. Поняття фоніатрії, фонопедії. Відзначення всесвітнього дня голосу, як людського феномену.
2. Застудні захворювання, пов'язані з переохолодженням голосового апарату та вірусні захворювання верхніх дихальних шляхів.
 - 2.1. Риніт, тонзиліт, ларингіт: симптоми, причини виникнення, способи лікування.
 - 2.2. Фарингіт, трахеїт, бронхіт: симптоми, причини виникнення, способи лікування.
3. Професійні захворювання голосового апарату.
 - 3.1. Крововилив у голосову зв'язку, парези та паралічі гортані, вузлики на голосових зв'язках: симптоми, причини виникнення, методи лікування.
 - 3.2. Афонія, дисфонія, фонастенія: симптоми, причини виникнення, методи лікування.

Тема 5. Специфіка охорони голосу у професійній діяльності (окремі аспекти трудової дисципліни вокаліста). (2 год)

1. Індивідуальні правила професійної гігієни та голосовий режим співака.
 - 1.1. Розспівування. Правильне співацьке навантаження. Побудова навчального заняття з постановки голосу.

- 1.2. Основні вимоги нервово-психологічної гігієни вокаліста.
Дотримання голосового режиму. Загартовування організму.
2. Охорона та гігієна співочого голосу студентів-вокалістів у системі навчально-музичних дисциплін.
3. Методичні рекомендації для збереження голосу.

Зміст самостійної роботи студентів

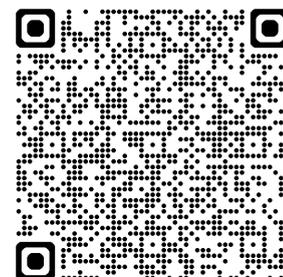
Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин	
	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год., у т. ч. :	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	20
Підготовка до семінарських занять та контрольних заходів	14	20
Підготовка до поточного контролю	18	20
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	12	24

ПОЛІТИКА КУРСУ

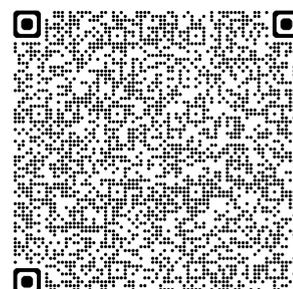
1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



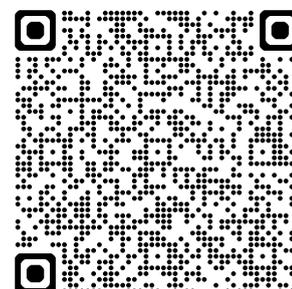
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом, підтвердив опанування на мінімальному рівні



результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні та семінарські заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

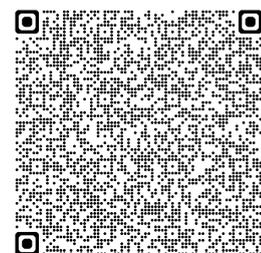
6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та семінарських занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання	Методи навчання	Метод оцінювання
РН 12. Володіти термінологією	- словесні: пояснення, бесіда, лекція;	Поточний контроль:

музичного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.	- наочні: ілюстрація, демонстрація; - за ступенем самостійного мислення: репродуктивний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький; - робота з літературою.	- усне опитування; - письмовий контроль; - презентація; - самоконтроль. <i>Підсумковий контроль: екзамен</i>
--	---	---

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

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. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

Оцінки повинні відповідати таким критеріям:

«відмінно» – здобувач освіти міцно засвоїв теоретичний матеріал, дає повну відповідь на питання з проблематики теми, що обговорюється на занятті, знає зміст навчальної дисципліни, основні положення першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить, ґрунтовно і послідовно будує відповідь;

«добре» – здобувач освіти добре засвоїв теоретичний матеріал, дає неповну відповідь на питання з проблематики теми, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури;

«задовільно» – здобувач освіти в основному опанував теоретичний матеріал, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але відповідає непереконливо, непослідовно, недостатньо ґрунтовно, плутає поняття;

«незадовільно» – здобувач освіти не опанував теоретичний матеріал, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі.

До підсумкового контролю допускаються студенти, які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. 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. За результатами підсумкового контролю (екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з Шкалою оцінювання знань за ЄКТС) і є сумою балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Боцян А. Охорона та режим співацького голосу. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. викл. і студ. кафедри вокально-хорової підготовки, теорії та методики музичної освіти (Вінниця, 5 квітня 2018 р.). Вінниця : ТОВ «Твори», 2018. С. 87–91.
2. Бурміцька Л. Охорона та гігієна голосу : метод. реком. до семін. занять для здобувачів осв. ступеня «Бакалавр» 025 спеціальності «Музичне мистецтво». Київ : НАКККіМ, 2019. 36 с.
3. Дрожжина Н. Гігієна голосу естрадного співака : метод. розробка для ВНЗ III–IV рівнів акредитації. Харків : ХНУМ, 2017. 43 с.
4. Здоров'язберезувальні технології у вокальній практиці : метод. посіб. / уклад. О. О. Карпенко. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2020. 59 с.
5. Курбанова Л. Предмет «Гігієна та охорона голосу» як ключовий компонент у фаховій підготовці майбутнього спеціаліста вищої категорії. *Концептуальні проблеми розвитку сучасної гуманітарної науки та прикладної науки* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. симпозиуму (Івано-Франківськ, 14 травня 2021 р.). Івано-Франківськ. 2021. С. 120–123.
6. Мальцева О. Значення гігієни голосу для професійної діяльності педагога-вокаліста. *New Directions in Science and Education : Conference Proceedings of the 1st International Conference (November 19, 2021, Germany)*. Munich, 2021. С. 72–76.
7. Мартинюк А. Розвиток і охорона співацького голосу у дзеркалі музикознавчої думки. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 111–114.
8. Фоломеева Н. Методи охорони та гігієни голосу студентів-вокалістів педагогічних ВНЗ. *Молодий вчений*. 2016. № 11.1 (38.1). С. 100–103.
9. Шевченко О. Охорона дитячого голосу. *Мистецтво та освіта*. 2017. № 2. С. 10–14.

Додаткова література

10. Кисляк Т. Актуальність охорони та гігієни голосу у процесі підготовки фахівців у галузі сценічного мистецтва. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : зб. наук. праць за результатами Всеукр. конф. (Київ, 10 травня 2022 р.) / за ред. А. М. Вергун та ін. Київ : КНУТД, 2022. С. 218–219.
11. Кметюк Т. Особливості диригентсько-виконавського стилю Дмитра Котка. *Галичина : науковий і культурно-просвітній краєзнавчий часопис*. Івано-Франківськ, 2012. № 20–21. С. 537–543.

12. Остапчук Л. Основоположні засади розвитку та збереження співацького голосу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2018. № 53. С. 157–162.

13. Процишина О. Проблема охорони співацького голосу у студентів закладів вищої освіти на заняттях сольного співу. *Scientific discussions and solution development : Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference (Graz, Austria, December 05–07, 2022)*. Graz, 2022. P. 245–247.

Електронні інформаційні ресурси

14. Гігієна голосу вокаліста. URL: <https://buki.com.ua/blogs/hihiyena-holosu-vokalista/> (дата звернення 23.06.2024)

15. Методика експлуатації та гігієни голосу співака. URL: <https://buki.com.ua/blogs/metodyka-ekspluatatsiyi-ta-hihiyeny-holosu-spivaka/> (дата звернення 23.06.2024)

16. Охорона та гігієна дитячого співочого голосу» : метод. розробка. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0000eg-5147.docx.html> (дата звернення 23.06.2024)

17. Прядко О. Збереження співацького голосу студентів музично-педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. URL: https://www.cuspu.edu.ua/download/conf2013/section4_6/article_priadko.pdf (дата звернення 23.06.2024)

18. Штепа Ж., Пацкань В. Охорона та гігієна співочого голосу в системі навчально-музичних дисциплін URL: <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/2880/1/01Охорона%20та%20гігієна%20співочого%20голосу.pdf> (дата звернення 23.06.2024)