

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

**Факультет музичного мистецтва**  
**Кафедра хорового диригування та академічного співу**

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ГОЛОСУ**

### **Програма та навчально-методичні матеріали**

галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки  
спеціальність В5 Музичне мистецтво  
освітньо-професійна програма  
«Музичне мистецтво»  
другий (магістерський) рівень вищої освіти

Харків - 2025

**УДК 784.9**  
**Р31**

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК  
(протокол № 4 від 29.10.2025 р.)

**Рецензенти:**

*Лариса Давидович*, старший викладач кафедри хорового диригування та академічного співу Харківської державної академії культури.

*Дмитро Запорожан*, доктор філософії, викладач кафедри сольного співу та оперної підготовки Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського.

**Укладач:**

*Вікторія Гіголаєва-Юрченко*, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хорового диригування та академічного співу Харківської державної академії культури.

**Р31**

Реабілітація голосу : програма та навч.-метод. матеріали [до курсу], галузь знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки», спеціальність В5 «Музичне мистецтво», освіт.-профес. програма «Музичне мистецтво», другий (магістер.) рівень вищої освіти / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т музич. мистецтва, Каф. хорового диригування та академ. співу ; [уклад. Вікторія Гіголаєва-Юрченко]. — Харків : ХДАК, 2025. — 25 с.

Авторський курс «Реабілітація голосу» спрямований на комплексне опанування здобувачами знань і практичних навичок, необхідних для збереження, відновлення та вдосконалення голосового апарату. Його зміст поєднує анатомо-фізіологічні, психофізіологічні та вокально-педагогічні складові, що забезпечують цілісний підхід до формування здорового голосу. Особливу увагу приділено профілактиці перевтоми, розвитку дихального балансу та відновленню природного тембру після інтенсивних вокальних навантажень.

Для викладачів, магістрів спеціальності В5 «Музичне мистецтво», ОП «Музичне мистецтво», для слухачів системи підвищення кваліфікації та післядипломної освіти.

**УДК 784.9:612.78](073.034)**

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3	<b>Галузь знань:</b> В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	<b>Вибіркова</b>	
Кількість розділів – 2 Кількість тем – 15			
Загальна кількість годин: 90 год.	<b>Спеціальність:</b> <u>В5 Музичне</u> <u>мистецтво</u> <b>Освітня</b> <b>програма:</b> Музичне мистецтво	Рік навчання	
		1	
		Семестр	
		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійних – 2	Другий рівень вищої освіти (магістр)	Лекції	
		10	4
		Практичні	
		20	4
		Самостійні	
		60	82
		Вид контролю	
		залік	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 0,5

для заочної – 0,09

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «**Реабілітація голосу**» є вибіркоvim авторським курсом, що поєднує знання з фоніатрії, фонопедії та вокальної педагогіки. Вона спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про механізми відновлення та підтримання голосової функції після перенавантаження чи патологічних змін.

Мета вивчення дисципліни – засвоєння майбутніми фахівцями теоретичних і практичних основ реабілітації голосу, що спираються на сучасні наукові досягнення та педагогічний досвід.

### Завдання дисципліни:

- вивчити основні положення науки про голос як функцію організму;
- з'ясувати роль і значення анатоμο-функціональної організації голосового апарату у процесах відновлення голосу;
- засвоїти базові принципи фізіології фонації з акцентом на відновлювальні механізми;
- ознайомитися з історією та сучасними підходами у фоніатрії та фонопедії;
- розкрити основні принципи профілактики та охорони голосу;
- сформуванати практичні навички проведення фонопедичних занять, спрямованих на відновлення голосової функції;
- визначити значення голосового режиму у процесі реабілітації.

**Передумови для вивчення дисципліни** забезпечуються знаннями, набутими в курсі теорії вокального мистецтва, вокальної методики та особистим вокально-виконавським досвідом у класі сольного співу.

**Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна.**

Загальні компетентності	<b>ЗК 2.</b> Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	<b>ЗК 3.</b> Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології
	<b>ЗК 5.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності	<b>СК 6.</b> Здатність викладати спеціальні дисципліни в закладах освіти з урахуванням цілей навчання, вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

### 3. Заплановані результати навчання

Програмні результати навчання	<b>РН 7.</b> Володіти термінологією музичного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом
	<b>РН 8.</b> Здійснювати викладання вокалу з урахуванням потреб здобувача освіти, цілей навчання, вікових та індивідуальних особливостей здобувача.

### 4. Критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (для заліку)	Критерії оцінювання виконання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
90 - 100	<b>A</b>	відмінно	Здобувач демонструє глибокі та системні знання з анатомо-фізіологічних, психофізіологічних і педагогічних основ голосоутворення. Упевнено застосовує теоретичні положення у практиці голосової реабілітації, грамотно добирає і виконує комплекси вправ. Виявляє наукове мислення, чітко формулює висновки, використовує фахову термінологію.
82-89	<b>B</b>	добре	Здобувач володіє ґрунтовними знаннями основних положень дисципліни, розуміє закономірності функціонування голосового апарату та принципи його відновлення. Здебільшого правильно застосовує отримані знання у практичній роботі, демонструє логічне мислення та вміння користуватися професійною лексикою.

74-81	<b>C</b>	добре	Здобувач має достатні знання основ дисципліни, орієнтується в основних реабілітаційних методиках і вправах, але припускається окремих неточностей у практичному застосуванні. Виявляє розуміння суті процесів голосоутворення, однак формулює думки не завжди чітко або послідовно.
64-73	<b>D</b>	задовільно	Здобувач володіє лише загальним уявленням про зміст дисципліни, недостатньо розуміє механізми голосової роботи та відновлення. Виконує вправи неточно або без усвідомлення їхнього призначення. Теоретичні знання поверхові, формулювання думок нечіткі.
60-63	<b>E</b>		Здобувач частково засвоїв матеріал, демонструє фрагментарні знання з тем курсу. Практичні навички недостатньо сформовані, спостерігаються труднощі у виконанні реабілітаційних вправ і поясненні їхнього значення.
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	Здобувач має лише початкове уявлення про предмет дисципліни, не розуміє логіки роботи голосового апарату й методів його реабілітації. Не може коректно виконати базові вправи або обґрунтувати їхню доцільність.
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач не володіє знаннями з основ голосоутворення та реабілітації. Не розуміє призначення і методики виконання вправ, не здатний продемонструвати елементарних практичних навичок і сформулювати теоретичні положення.

### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

поточний контроль – усне опитування, практичні завдання, тестування;  
підсумковий контроль – залік (тестування).

## 5. Структура та зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Теоретичні та практичні аспекти реабілітації голосу</b>												
<b>Тема 1.</b> Фізіологічні основи голосоутворення та типові порушення голосу.	6	2				4	5	1				8
<b>Тема 2.</b> Причини голосових розладів у співаків і педагогів. Профілактика.	6	2				4	4					8
<b>Тема 3.</b> Методи сучасної голосової реабілітації: медичні, педагогічні, психофізіологічні.	6	2				4	5	1				8
<b>Тема 4.</b> Роль дихання та резонаторів у відновленні голосу.	6	2				4	5	1				8
<b>Тема 5.</b> Психологічний аспект голосової реабілітації: подолання страху та втоми.	6	2				4	5	1				8
<b>Разом за 1 розділ</b>	30	10				20	44	4				40
<b>Розділ 2. Практичні методики реабілітації голосу: дихальні, фонопедичні, резонаторні та релаксаційні вправи</b>												
<b>Тема 6.</b> Дихальні вправи для відновлення голосу.	6		2			4	7		1			6
<b>Тема 7.</b> Постановка правильного фізіологічного дихання після голосових перевантажень.	6		2			4	4					4
<b>Тема 8.</b> Фонопедичні вправи (методика Юссон).	6		2			4	4					4
<b>Тема 9.</b> М'яка атака звука та вправи на зняття гортанного затиску.	6		2			4	5		1			4
<b>Тема 10.</b> Резонаторні вправи: «гудіння», «м'які вібрації».	6		2			4	4					4
<b>Тема 11.</b> Артикуляційна гімнастика для покращення дикції та зняття напруги.	6		2			4	5		1			4
<b>Тема 12.</b> Вправи на розвиток голосової витривалості після перевтоми.	6		2			4	4					4
<b>Тема 13.</b> Техніки релаксації та тілесно-орієнтовані вправи для голосової свободи.	6		2			4	4					4
<b>Тема 14.</b> Відпрацювання коротких вокалізів із реабілітаційною метою.	6		2			4	5		1			4
<b>Тема 15.</b> Підсумкова практика.	6		2			4	4					4
<b>Разом за 2 розділ</b>	60		20			40	46		4			42
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>					<b>60</b>	<b>90</b>					<b>82</b>

## 6. Зміст курсу

### Розділ 1.

#### Теоретичні та практичні аспекти реабілітації голосу

##### *Тема 1. Фізіологічні основи голосоутворення та типові порушення голосу*

Голос є результатом складної взаємодії дихальної системи, гортані, резонаторів та артикуляційного апарату. Основою процесу голосоутворення є проходження повітряного потоку крізь голосову щілину, де відбувається вібрація голосових складок, що створює первинний звук. Цей звук підсилюється у резонаторних порожнинах – грудній, ротовій, носовій – і набуває індивідуального тембру, гучності та забарвлення. Фізіологічно виділяють кілька етапів голосоутворення: дихальний (створення повітряного потоку), фонаційний (вібрація голосових складок), резонансний (підсилення звуку) і артикуляційний (формування мовного чи співочого тону). У цьому процесі задіяні діафрагма, міжреберні, гортанні, язикові та м'язові м'язи, які координовано працюють для досягнення чистого й стабільного звучання. Типові порушення голосу можуть бути функціональними або органічними. Найпоширенішими є дисфонія, афонія, ларингіт, вузлики голосових зв'язок, гіпо- або гіпертонус гортані. Вони проявляються у вигляді захриплості, втоми, болю, втрати діапазону або труднощів у звукоутворенні. Розуміння фізіологічних основ голосу дає можливість своєчасно діагностувати та запобігати цим порушенням.

##### *Тема 2. Причини голосових розладів у співаків і педагогів. Профілактика*

Голосові розлади серед співаків і педагогів виникають переважно внаслідок надмірного навантаження голосового апарату, неправильного володіння технікою звукоутворення, нераціональної організації праці та відпочинку. Перенапруження голосових складок призводить до втрати еластичності, появи мікротравм, запальних процесів. Психоемоційні фактори, такі як стрес, страх сцени, тривога, також суттєво впливають на якість звучання, спричиняючи м'язові затиски та спазми гортані. До зовнішніх чинників ризику належать сухе або запилене повітря, різкі перепади температури, недостатня вологість приміщення. Профілактика голосових порушень передбачає систематичне чергування навантаження і відпочинку, регулярне виконання дихальних і голосових вправ, проведення короткої голосової розминки перед виступом, дотримання режиму гідратації та сну. Важливе значення має контроль психоемоційного стану, формування стійкої сценічної впевненості та усвідомлення власних фізіологічних меж.

### ***Тема 3. Методи сучасної голосової реабілітації: медичні, педагогічні, психофізіологічні***

Сучасна система відновлення голосу спирається на міждисциплінарний підхід, який поєднує медичні, педагогічні та психофізіологічні методи. Медичні методи охоплюють консультації у фоніатра, фізіотерапевтичні процедури (електрофорез, ультразвук, лазеротерапію), інгаляції, застосування протизапальних засобів. Вони спрямовані на усунення органічних або запальних уражень гортані. Педагогічні методи ґрунтуються на системі фонопедичних і вокально-тренувальних вправ, що сприяють відновленню правильного дихання, резонаторного відчуття, артикуляційної гнучкості. Використовуються вправи на «мурмотіння», спів на носових приголосних, плавне легато, дихальні техніки для стабілізації повітряного потоку. Психофізіологічні методи включають техніки тілесної релаксації, методи Александера, Лоуена, Фельденкрайза, дихально-рухові комплекси та логопедичну ритміку. Вони сприяють зняттю м'язової напруги, формуванню природної тілесної свободи та узгодженості рухів із диханням і голосом. Комплексна реабілітація передбачає поєднання усіх трьох підходів для досягнення стійкого та природного звучання голосу.

### ***Тема 4. Роль дихання та резонаторів у відновленні голосу.***

Дихання є базовим фізіологічним механізмом, який забезпечує роботу голосового апарату. У процесі реабілітації важливо сформувати діафрагмально-реберний тип дихання, що дозволяє рівномірно подавати повітря та уникати перенапруження. Вправи на розвиток дихання – «свічка», «плечовий подих», контрольований видих зі шипінням – формують стабільну опору звуку. Резонатори (грудний, носовий, головний) відіграють вирішальну роль у тембровому збагаченні голосу, його політності та об'ємі. Розвиток резонаторного відчуття здійснюється через вправи на звук «м», «н», «жжж», «нг», спрямовані на вібраційне сприйняття звуку. Поєднання дихальної координації та резонансної активності створює природне, вільне, тембрально збалансоване звучання. Саме баланс між диханням і резонансами є запорукою відновлення здорової голосової функції.

### ***Тема 5. Психологічний аспект голосової реабілітації: подолання страху та втоми.***

Психологічний стан безпосередньо впливає на роботу голосового апарату. Страх сцени, тривога, невпевненість, перфекціонізм викликають м'язову напругу, спазми гортані, поверхнєве дихання, що призводить до порушення фонації. Одним із головних завдань психоемоційної реабілітації є

навчити співака керувати своїм станом і зберігати внутрішню рівновагу під час виступу. Для цього застосовуються дихальні техніки релаксації (наприклад, «4–7–8»), м'язове розслаблення за методом Джейкобсона, вправи на тілесну усвідомленість і концентрацію. Корисними є також методи візуалізації успіху, позитивного самонавіювання, створення внутрішнього образу вільного звучання голосу. Робота педагога має враховувати індивідуальні психологічні особливості кожного учня, сприяти формуванню впевненості, зняттю страху помилки, розвитку почуття самоприйняття. Таким чином, психологічна стабільність і внутрішня свобода є невід'ємною частиною процесу голосової реабілітації.

## **Розділ 2. Практичні методики реабілітації голосу: дихальні, фонопедичні, резонаторні та релаксаційні вправи**

### ***Тема 6. Дихальні вправи для відновлення голосу.***

Дихання є базовою фізіологічною основою голосоутворення, тому його корекція відіграє ключову роль у відновленні природної фонації. Основна мета дихальних вправ полягає в нормалізації роботи дихального апарату після голосових перевантажень або порушень. У процесі занять застосовуються методики діафрагмально-реберного дихання, вправи йога-практики та дихально-фонаторні тренінги. Такі вправи допомагають зняти гортанні затиски, покращити опору звуку, забезпечити контроль за повітряним потоком і підвищити фонаційну витривалість. Регулярне виконання дихальних комплексів сприяє свідомому керуванню диханням і є важливим етапом у процесі голосової реабілітації.

### ***Тема 7. Постановка правильного фізіологічного дихання після голосових перевантажень.***

Одним із найважливіших етапів голосової реабілітації є відновлення правильного фізіологічного дихання. Дихання забезпечує опору звуку, знімає зайве навантаження з голосових складок і нормалізує тонус дихальної мускулатури. Після перевтоми важливо повернути діафрагмально-реберне дихання, що є основою здорової вокальної техніки. Доцільно використовувати вправи: «свічка» – повільний контрольований видих у напрямку уявного полум'я без його коливання; «плечовий подих» – стежити, щоб під час вдиху не піднімалися плечі, а повітря «спускалося» в нижні відділи грудної клітки; видих на «ссс» або «шшш» – тривалий, рівномірний потік повітря; дихання лежачи з контролем діафрагми – долоня на животі піднімається під час вдиху та

опускається під час видиху. Такі вправи сприяють відновленню природної координації дихання, зниженню м'язової напруги та покращують опору звуку.

### ***Тема 8. Фонопедичні вправи (методика Юссон)***

Методика Марієтти Юссон ґрунтується на принципі «фізіологічного співу» – без напруження, з природною співпрацею дихання, гортані й резонаторів. Її мета – повернути голосу м'якість, рухливість і природне темброве забарвлення. Рекомендовані вправи: «мурмотіння на м» – закритий рот, легка вібрація губ і носа; «посмішка зі звуком» – легкий тон при збереженні посмішки; плавне глісандо від нижнього до середнього регістру без форсування; послідовність голосних «і–е–а–о–у» – розвиток тембрової єдності та вільного переходу між регістрами. Ці вправи відновлюють координацію дихання і фонації, сприяють природному резонуванню та зняттю напруги з гортані.

### ***Тема 9. М'яка атака звуку та вправи на зняття гортанного затиску***

М'яка атака звуку – це природний, безударний початок тону, який виникає завдяки гармонійному змиканню голосових складок. Для відновлення після перевантаження необхідно уникати різких звукових атак, що спричиняють травмування гортані. Рекомендовані вправи: спів складів «ма», «на», «ла» на м'якому повітряному потоці; глісандо на «м» або «нг» – плавний перехід між звуками; «бриніння губ» (vocal lip trill) – природна вібрація без тиску; «зітхання зі звуком» («ха...») – поєднання дихального розслаблення з початком звуку. Такі вправи знімають гортанний затиск, нормалізують роботу голосових складок і повертають м'якість атаки.

### ***Тема 10. Резонаторні вправи: «гудіння», «м'які вібрації»***

Резонаторна робота допомагає повернути голосу яскравість, політність і об'єм. Вона сприяє зняттю надлишкової напруги з гортані та активізує природні вібраційні відчуття. Практичні вправи: «гудіння на м» – відчуття вібрації у губах, носі, лобі; «носові трелі» («м–н–нг») – чергування звуків для активації верхніх резонаторів; «жужжання» на звук «жжж» – відчуття м'якої вібрації у зоні обличчя; контроль дотику – легке торкання пальцями щік або грудей для відчуття резонансу. Резонаторні вправи формують відчуття «внутрішнього звучання», розкривають природну темброву палітру голосу.

### ***Тема 11. Артикуляційна гімнастика для покращення дикції та зняття напруги***

Робота над артикуляційним апаратом сприяє покращенню дикції, рухливості м'язів і зняттю напруження в області обличчя та щелеп. Основні вправи: «посмішка – трубочка» – чергування витягування губ уперед і розтягування у сторони; «маятник язика» – рух язика від одного кута рота до іншого; «малювання язиком кола» по внутрішній поверхні губ і щік; читання скоромовок з поступовим прискоренням і контролем чіткості. Додатково рекомендується легкий масаж щелеп і обличчя для зняття м'язових затисків. Ці вправи покращують артикуляційну свободу і виразність мовлення.

### ***Тема 12. Вправи на розвиток голосової витривалості після перевтоми***

Розвиток витривалості голосового апарату є необхідним для стабільної професійної діяльності співака чи педагога. Після перевтоми слід поступово збільшувати навантаження, уникаючи форсування. Рекомендовано: короткі звукові серії на склади «па–па–па», «на–на–на» у середньому регістрі; плавне легато на коротких фразах; «хвильове глісандо» на звук «м» для м'якого тренування діапазону; поступове збільшення тривалості фраз при збереженні рівного дихання. Регулярне виконання таких вправ розвиває стійкість, контроль над повітряним потоком і довговічність голосу.

### ***Тема 13. Техніки релаксації та тілесно-орієнтовані вправи для голосової свободи***

Релаксація є невід'ємною складовою голосової реабілітації, оскільки напруга тіла безпосередньо впливає на якість звучання. Рекомендуються: Дихальна техніка «4–7–8» – вдих на 4 рахунки, затримка –7, видих –8; прогресивна релаксація Джейкобсона –поетапне напруження та розслаблення груп м'язів; метод Александера –усвідомлення постави, розслаблення шиї, плечей, спини; вправи Лоуена –легке розгойдування тіла, «заземлення», відкриття грудей; медитативне «спів у тілі» –поєднання дихання, звуку й тілесного відчуття. Такі техніки повертають свободу голосу, зменшують психоемоційне напруження й сприяють природному звучанню.

### ***Тема 14. Відпрацювання коротких вокалізів із реабілітаційною метою***

Короткі вокалізи є ефективним інструментом поступового повернення голосу до активної роботи. Вони поєднують технічні та реабілітаційні завдання. Доцільні вправи: вокалізи на голосних «а–о–у–е–і» у середньому регістрі; три ноти вгору –одна вниз у формі глісандо; легато і стакато на складах «мі–ма–мо»; розширення діапазону з контролем дихання й тембрової рівності. Такі вправи відновлюють інтонаційну точність, дихальний баланс і музично-естетичне відчуття фрази.

### ***Тема 15. Підсумкова практика***

Підсумкова практика завершує курс і передбачає комплексне застосування всіх засвоєних методик. Студенти виконують індивідуальний набір вправ, демонструють коротку індивідуальну програму голосового відновлення, що поєднує дихальні, резонаторні, фонопедичні та психологічні елементи. Під час практики оцінюються природність звучання, стабільність дихання, вміння зберігати голос без перевантаження та усвідомлений контроль за власним тілом. Завершальний етап включає самоаналіз, відчуття фізичного комфорту під час співу та формування індивідуальної системи профілактики й підтримання голосового здоров'я.

Цей практичний цикл є основою професійної підготовки майбутнього вокаліста чи педагога, формує культуру свідомого ставлення до голосу як до головного творчого інструмента і засобу самовираження.

## **7. Самостійна робота**

Самостійна робота (річним обсягом 60 годин для денної форми навчання та 82 години для заочної форми) є невід'ємною складовою процесу оволодіння навичками відновлення та підтримки здоров'я голосового апарату. Вона має систематичний і регулярний характер та спрямована на формування у здобувача здатності до усвідомленого й контрольованого голосотворення після навантажень або голосових розладів.

Самостійна робота здійснюється відповідно до індивідуальних реабілітаційно-методичних рекомендацій викладача й передбачає:

- виконання комплексу дихальних, фонопедичних та резонаторних вправ для поступового відновлення голосу;
- формування навичок самоспостереження та самоконтролю за станом голосового апарату;
- послідовне закріплення практичних прийомів зняття голосового напруження;
- розвиток здатності до аналізу власного голосового стану та усвідомленого добору вправ;
- роботу над відновленням звукової атаки, чистоти інтонування, гнучкості голосу;
- використання технік релаксації та психофізіологічних прийомів для запобігання перевтомі;
- поступове розширення індивідуального реабілітаційного репертуару (вправи, вокалізи, нескладні пісенні зразки).

Особлива увага приділяється стабілізації та закріпленню досягнутого результату, відновленню природної звучності голосу, а також виробленню індивідуальної стратегії профілактики можливих розладів у майбутній професійній діяльності.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
<b>Тема 1</b>	Фізіологічні основи голосоутворення: будова та функції дихального, гортанного й резонаторного апаратів.	4	8
<b>Тема 2</b>	Основні типи порушень голосової функції та їх характеристика у виконавській і педагогічній практиці.	4	8
<b>Тема 3</b>	Етіологічні чинники голосових розладів у вокалістів і викладачів; профілактичні заходи щодо збереження голосового здоров'я.	4	8
<b>Тема 4</b>	Сучасні підходи до відновлення голосу: медичні, педагогічні, психофізіологічні та фонопедичні методи.	4	8
<b>Тема 5</b>	Взаємозв'язок дихальної та резонаторної систем у процесі голосової реабілітації.	4	8
<b>Тема 6</b>	Дихальні методики відновлення голосу: система йога-практики, елементи діафрагмального дихання.	4	6
<b>Тема 7</b>	Формування природного дихального механізму після голосових перевантажень і функціональних порушень.	4	4
<b>Тема 8</b>	Розвиток м'якої атаки звуку як засобу нормалізації роботи голосових складок.	4	4
<b>Тема 9</b>	Усунення гортанних затисків: техніки розслаблення та вправи для м'язів шиї й плечового пояса.	4	4
<b>Тема 10</b>	Резонаторні вправи: формування відчуття внутрішнього звучання та гармонізації тембру.	4	4
<b>Тема 11</b>	Артикуляційна гімнастика для покращення дикції, зняття напруги та оптимізації мовного апарату.	4	4
<b>Тема 12</b>	Вправи на розвиток голосової витривалості й стабільності звучання після перевтоми	4	4
<b>Тема 13</b>	Психологічні аспекти голосової реабілітації: подолання страху, емоційного виснаження й сценічної скутості.	4	4
<b>Тема 14</b>	Релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки як засіб досягнення свободи голосу та внутрішнього балансу	4	4

<b>Тема 15</b>	Комплексна підсумкова практика: інтеграція дихальних, артикуляційних, фонопедичних і психологічних методів у процесі відновлення голосової функції.	4	4
<b>Усього</b>		<b>60</b>	<b>82</b>

***Самостійна робота 1. Фізіологічні основи голосоутворення: будова та функції дихального, гортанного й резонаторного апаратів***

Розглядається анатомічна структура голосового апарату; принципи роботи дихальної, гортанної та резонаторної систем; взаємодія м'язів, зв'язок із нервовою та опорно-руховою системами. Формується розуміння фізіологічної основи звукоутворення у співі.

***Самостійна робота 2. Основні типи порушень голосової функції та їх характеристика у виконавській і педагогічній практиці***

Вивчаються основні види голосових розладів (фонастенія, дисфонія, афонія, вузлики голосових складок); аналізуються причини їх виникнення у співаків і педагогів, зовнішні та внутрішні чинники ризику, типові прояви у звучанні голосу.

***Самостійна робота 3. Етіологічні чинники голосових розладів у вокалістів і викладачів; профілактичні заходи щодо збереження голосового здоров'я.***

Розглядаються причини професійних порушень голосу (перевантаження, неправильна техніка, стрес, інфекції). Окреслюються профілактичні заходи – гігієна голосу, режим праці й відпочинку, контроль навантажень.

***Самостійна робота 4. Сучасні підходи до відновлення голосу: медичні, педагогічні, психофізіологічні та фонопедичні методи***

Ознайомлення з комплексними методами реабілітації: лікарсько-фоніатричними, логопедичними, вокально-педагогічними, психотерапевтичними. Формується уявлення про міждисциплінарний підхід до відновлення голосу.

***Самостійна робота 5. Взаємозв'язок дихальної та резонаторної систем у процесі голосової реабілітації***

Аналізується фізіологічна координація дихання, резонаторів і артикуляційного апарату. Формується вміння свідомо керувати диханням і направляти звук у верхні резонатори для зняття перевантаження голосових складок.

***Самостійна робота 6. Дихальні методики відновлення голосу: йога-практики, елементи діафрагмального дихання***

Опанування практичних комплексів, спрямованих на розширення дихального об'єму, стабілізацію повітряного потоку й нормалізацію тону м'язів дихання. Розвиток усвідомленого дихання як бази для реабілітації.

***Самостійна робота 7. Формування природного дихального механізму після голосових перевантажень і функціональних порушень***

Застосування вправ для відновлення гнучкості дихальних рухів, зняття надмірного тиску повітря, стабілізації опори звуку. Формування збалансованої взаємодії вдиху, опори та звукової атаки.

***Самостійна робота 8. Розвиток м'якої атаки звуку як засобу нормалізації роботи голосових складок***

Вивчаються методи формування початку звуку без напруження. Практикуються вправи на координацію дихання та фонації для досягнення плавного, природного звуковидобування.

***Самостійна робота 9. Усунення гортанних затисків: техніки розслаблення та вправи для м'язів шиї й плечового пояса***

Здобувачі освоюють вправи на розслаблення м'язів гортані, шиї та плечей; використовуються тілесно-орієнтовані практики, самомасаж, вправи на зняття психофізичного затиску, що покращують вільне звучання голосу.

***Самостійна робота 10. Резонаторні вправи: формування відчуття внутрішнього звучання та гармонізації тембру***

Практикуються резонаторні техніки («гудіння», «дзижчання», «вібраційні» звуки), розвиток відчуття простору звучання. Мета – відновлення природного резонування та тембрової повноти.

***Самостійна робота 11. Артикуляційна гімнастика для покращення дикції, зняття напруги та оптимізації мовного апарату***

Розвиток рухливості органів артикуляції — губ, язика, щелепи. Виконання вправ для чіткої дикції, зняття затисків, підвищення мовної та вокальної виразності.

***Самостійна робота 12. Вправи на розвиток голосової витривалості й стабільності звучання після перевтоми***

Розробка комплексу вправ для поступового збільшення навантаження на голосовий апарат, зміцнення м'язів дихання, розвиток витривалості без форсування звуку.

***Самостійна робота 13. Психологічні аспекти голосової реабілітації: подолання страху, емоційного виснаження й сценічної скутості***

Ознайомлення з психоемоційними чинниками впливу на голос. Застосування психогімнастики, технік саморегуляції, методів подолання сценічного страху та відновлення внутрішньої рівноваги.

***Самостійна робота 14. Релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки як засіб досягнення свободи голосу та внутрішнього балансу***

Виконання релаксаційних і тілесно-рухових практик (метод Фельденкрайза, Александера, Lowen). Формування відчуття вільного звучання, розслаблення тіла й голосу як єдиного психофізичного процесу.

***Самостійна робота 15. Комплексна підсумкова практика: інтеграція дихальних, артикуляційних, фонетичних і психологічних методів у процесі відновлення голосової функції***

Підсумкове узагальнення знань. Виконання повного комплексу вправ із дихальної, резонаторної, артикуляційної та психофізіологічної реабілітації. Формування індивідуальної програми голосового відновлення.

## **8. Методичні рекомендації та комплекс вправ**

Самостійна робота з дисципліни «Реабілітація голосу» є важливою складовою процесу професійної підготовки здобувачів спеціальності В5 «Музичне мистецтво». Вона спрямована на формування глибокого розуміння анатомо-фізіологічних, психоемоційних та технічних аспектів голосоутворення, усвідомлення механізмів впливу дихання, артикуляції, резонування і психічного стану на якість звуковидобування, а також на розвиток практичних навичок підтримання та відновлення здоров'я голосового апарату.

Основною метою самостійної роботи є не лише опанування теоретичних знань, а й формування культури усвідомленого ставлення до власного голосу як професійного інструмента, що потребує постійної уваги, тренування та турботи.

Самостійна робота здобувача передбачає послідовне засвоєння комплексу знань і навичок, спрямованих на зміцнення голосового апарату, профілактику порушень голосу, розвиток дихальної опори та координацію між диханням,

фонацією, артикуляцією й резонансом. Здобувач має ознайомитися з теоретичними основами голосоутворення, структурою дихального, гортанного й резонаторного апарату, зрозуміти роль нервової системи у регуляції голосових процесів і механізми взаємодії між тілесною, емоційною та вокальною сферами.

Особливу увагу слід приділити аналізу причин голосових розладів, серед яких – перенапруження голосових складок, недостатня дихальна підтримка, порушення постави, хронічна втома, стрес, нераціональне використання сили голосу або неправильна техніка звуковидобування. Усвідомлення цих чинників дозволяє формувати навички профілактики, що включають гігієну голосу, контроль постурального балансу, психоемоційну стабільність, правильну організацію вокальних навантажень та відпочинку.

Практична складова самостійної роботи полягає у систематичному виконанні комплексу вправ, що спрямовані на розвиток дихання, нормалізацію фонації, формування м'якої атаки звуку, активізацію артикуляційного апарату, розширення резонаторних відчуттів і гармонізацію психофізичного стану. Заняття рекомендується проводити щодня або не менше п'яти разів на тиждень, у спокійному, добре провітреному приміщенні, у вертикальному положенні тіла, при повній розслабленості плечового пояса, шиї та обличчя. Тривалість одного заняття має становити близько 20–30 хвилин. Категорично не рекомендується виконувати вправи під час гострих запалень горла, при відчутті болю або сильного голосового перевтомлення.

Виконання вправ розпочинається з *дихальних тренувань*, адже саме дихання є основою здорового голосу. Вправи на глибоке діафрагмальне дихання сприяють розширенню дихального об'єму, рівномірному потоку повітря та формуванню відчуття опори. Наприклад, вправа «*Хвиля*» виконується стоячи або сидячи, із глибоким вдихом через ніс і плавним видихом через губи із звуком «*ф*», що дозволяє відчути контроль над повітрям. Вправа «*Свічка*» навчає керувати інтенсивністю видиху, утримуючи уявне полум'я у стані коливання, а не згасання, що виробляє тонке відчуття опорного дихання. Управа «*Ковдра*» у положенні лежачи формує усвідомлення роботи діафрагми: живіт піднімається під час вдиху і опускається під час видиху. Такі вправи сприяють глибокій релаксації, нормалізації дихального циклу та відновленню природної дихальної координації.

Наступний етап – *вокально-фонаційні вправи*, які спрямовані на поступове включення голосових складок у роботу, усунення спазмів і формування м'якої атаки звуку. Фонація на закритому роті зі звуками «*м*» і «*н*»

допомагає зосередити вібрацію у носовій масці, створюючи легке, природне звучання без тиску. Виконання глісандо («ковзання») на голосних «у–о–а» сприяє гнучкості переходів між регістрами. Вправа «Гумова кулька» формує відчуття звуку, що «піднімається» на опорі, не створюючи напруги в горлі. Ефективною сучасною методикою є фонація у воду через трубку (Lax Vox), що забезпечує м'яку вібрацію голосових складок, зменшує тиск повітря та сприяє відновленню після перенавантаження. Регулярне виконання таких вправ формує стійкість голосу, гнучкість звукового потоку і м'якість атак.

Важливу роль відіграють *артикуляційно-резонаторні вправи*, які розвивають рухливість артикуляційного апарату, чіткість дикції та природне резонування звуку. Легкий масаж губ і щік перед дзеркалом сприяє зняттю м'язової скутості, а вимова складів «мя–ня–ля–дя» з акцентом на носову й лицеву вібрацію допомагає відчути активність верхніх резонаторів. Виконання звуків «брр», «дрр», «трр» стимулює дихальну опору та активізує губи й язик. Поступове виконання голосних «і–е–а–о–у» із збереженням відкритої гортані розвиває гнучкість формування вокальних позицій і забезпечує стабільність звучання. Такі вправи не лише покращують артикуляцію, а й сприяють природній концентрації звуку у передньому резонаторі, що є ознакою якісного вокального тембру.

Окрему групу становлять *психофізичні та релаксаційні вправи*, спрямовані на зняття загальної м'язової напруги, стабілізацію емоційного стану й гармонізацію дихання. Вправа «Теплі плечі» (обертання плечима вперед і назад) знімає затиснення в шиї та плечовому поясі, що часто блокує свободу дихання. «Тиха усмішка» – це легке усміхнене положення обличчя під час м'якого звуку «mmm», яке допомагає уникати перенапруження щелеп і зберігати відчуття «світлого» звуку. Вправи за методом Александера або Фельденкрайза розвивають тілесну усвідомленість, відчуття рівноваги та природної постави. Завершувати заняття рекомендується дихальною релаксацією: вдих через ніс протягом 4 секунд, коротка пауза, плавний видих через рот протягом 8 секунд – це допомагає стабілізувати серцевий ритм і створює відчуття внутрішнього спокою.

Для ефективності занять важливо запровадити *систему самоконтролю й рефлексії*. Після кожного тренування здобувач повинен занотовувати короткі спостереження: який стан голосу після вправ (легкість, втома, напруга), як змінилося дихання (глибина, тривалість, контроль), який емоційний стан після заняття (спокій, піднесення, розслаблення), що варто скоригувати у наступному тренуванні. Такі записи допомагають відстежувати поступ, виявляти помилки,

уникати перевтоми і поступово формувати індивідуальну систему голосової саморегуляції.

Таким чином, самостійна робота з курсу «Реабілітація голосу» – це не просто виконання комплексу технічних вправ, а цілісний процес формування свідомого, фізіологічно грамотного й психоемоційно збалансованого ставлення до голосу. Вона поєднує знання з анатомії, психології, фоніатрії, вокальної педагогіки та тілесно-орієнтованих практик, сприяючи розвитку професійної майстерності вокаліста, його здоров'я, витривалості, сценічної стабільності та творчої свободи. Систематичність, уважність до власних відчуттів і дотримання принципів голосової гігієни забезпечують успішне відновлення й підтримання оптимального функціонування голосового апарату, що є запорукою довголіття у професії співака.

*Таблиця: комплекс вправ для реабілітації голосу*

№	Назва вправи / блоку	Мета виконання	Опис / методика виконання	Тривалість / повторення	Результат / очікуваний ефект
1	2	3	4	5	6
1	Дихальні вправи	Розвиток діафрагмального дихання, формування опори звуку	Глибокі вдихи через ніс із розширенням у нижній частині живота, повільні видихи через губи зі звуком «ф»; контроль повітряного потоку.	6–10 повторень	Вироблення правильного дихального ритму, зняття напруги.
	«Хвиля»	Контроль дихання	Вдих через ніс – видих через губи, відчуття руху повітря як хвилі.	8–10 разів	Формування плавності дихального циклу.
	«Свічка»	Розвиток дихальної витривалості	Видих на уявне полум'я без його згасання.	5–7 повторів	Контроль сили видиху, стабільність повітряного потоку.
1	2	3	4	5	6
	«Ковдра»	Усвідомлення роботи діaphragми	Лежачи, спостереження за підйомом і опусканням живота під час дихання.	10 вдихів–видихів	Активізація нижньореберного дихання.
2	Вокально-	М'яке	Звукоутворення	5–10 хвилин	Зняття спазмів,

	фонаційні вправи	включення голосових складок, відновлення природної фонації	на «м», «н», глісандо «у–о–а», робота з тубусом Lax Vox, звукова вібрація без тиску.		вирівнювання звучання, легка атака.
	Фонація на «м» і «н»	Формування носового резонансу	Спів на закритому роті, фокус у носовій «масці».	5 хв	Відчуття вібрації в обличчі, м'якість звуку.
	Глісандо («ковзання»)	Гнучкість голосу	Плавний перехід між тонами на «у–о–а».	3–5 хв	Координація регістрів, розігрів голосу.
	Lax Vox	Релаксація голосових складок	Фонація у воду через трубку (30 см), створення бульбашок.	3–5 хв	Відновлення голосу після навантаження.
3	Артикуляційно-резонаторні вправи	Розвиток дикції, гнучкості, активізації резонаторів	Масаж губ і щік, вимова складів «мя–ня–ля–дя», «брр», «трр», робота з голосними.	10–15 хв	Покращення артикуляції, посилення звучності, темброве вирівнювання.
	«Масаж губ і щік»	Зняття м'язових затисків	Кругові рухи, розтирання, легке розтягування губ.	2–3 хв	Розслаблення м'язів обличчя.
	«Тремоло»	Розігрів дихальної опори	Артикуляція звуків «брр», «дрр», «трр» з активним повітрям.	3 хв	Підвищення еластичності артикуляційних органів.
	«Голосні і–е–а–о–у»	Вирівнювання звучання голосних	Виконання плавних переходів між голосними у межах зручного діапазону.	5 хв	Формування єдиного вокального тембру.
4	Психофізичні та релаксаційні вправи	Зняття м'язової напруги, стабілізація дихання й емоційного стану	Обертання плечима, «тиха усмішка», дихальна релаксація, вправи за методами Александра та	10 хв	Гармонізація тіла, спокій, внутрішній баланс.

			Фельденкрайза.		
	«Теплі плечі»	Зняття напруги з шиї й плечей	Повільні кругові рухи плечима вперед і назад.	10 повторів	Розслаблення плечового пояса.
	«Тиха усмішка»	Розслаблення м'язів	Усміхнене положення обличчя під час звуку «mmm».	3 хв	Світле звучання, емоційна стабільність.
	Дихальна релаксація	Стабілізація нервової системи	Вдих 4 с – пауза 2 с – видих 8 с.	5 повторів	Заспокоєння, відновлення концентрації.
5	Самоконтроль і рефлексія	Усвідомлення змін у стані голосу, профілактика перенавантажень	Після занять записувати у щоденник: стан голосу, дихання, емоцій, рівень напруги, рекомендації для наступного дня.	Щоденно	Формування навички голосової саморегуляції.

Кожен блок вправ виконується послідовно – від дихальних до фонаційних, артикуляційних і релаксаційних. Така логіка забезпечує поступове включення всіх елементів голосового апарату у роботу, гармонізує дихально-резонаторну систему та стабілізує психоемоційний стан. Рекомендується дотримуватися індивідуального темпу, уникаючи перевтоми й різких звукових атак.

Щоденне виконання вправ сприяє зміцненню голосу, розвитку тембрової гнучкості, зниженню ризику професійних захворювань голосових органів і забезпечує тривале збереження вокальної працездатності.

## 9. Форма та методи контролю

Поточний контроль (індивідуальне опитування, виконання практичних вправ, дискусія, обговорення, доповідь).

Підсумковий контроль у формі заліку.

## 10. Контрольні питання

1. Які основні анатоμο-фізіологічні механізми забезпечують процес голосоутворення?
2. Яку роль відіграють дихальний, гортанний та резонаторний апарати у створенні звуку?

3. У чому полягає взаємозв'язок між диханням, фонацією та артикуляцією?
4. Які основні види та причини порушень голосової функції у вокалістів і педагогів?
5. Які фактори спричиняють перенапруження голосового апарату?
6. Які основні принципи профілактики голосових розладів?
7. У чому полягає значення фонопедичних методик у реабілітації голосу?
8. Які сучасні медичні та педагогічні підходи використовуються для відновлення голосу?
9. Як психоемоційний стан впливає на якість і стабільність голосу?
10. Які техніки допомагають подолати емоційне напруження і сценічний страх?
11. Що таке діафрагмально-реберне дихання і як воно впливає на опору звуку?
12. Як формуються резонаторні відчуття і яку роль вони відіграють у тембровому забарвленні голосу?
13. Що таке м'яка атака звуку та які вправи сприяють її розвитку?
14. Як зняти гортанний затиск і запобігти перенапрузі голосових складок?
15. Яке значення мають артикуляційні вправи у процесі відновлення голосу?
16. Як розвивати голосову витривалість після перевтоми або захворювань?
17. Які релаксаційні та тілесно-орієнтовані методики застосовуються у голосовій реабілітації?
18. Яким чином короткі вокалізи сприяють відновленню та тренуванню голосу?
19. Які критерії ефективності комплексної реабілітації голосу?
20. У чому полягає значення самоконтролю та рефлексії у процесі збереження голосового здоров'я?

### 11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота										Залік	Сума
Розділ 1					Розділ 2						
<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	25	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
					<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>T15</b>		
					5	5	5	5	5		

## 12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. Методичне забезпечення

Пакет навчально-методичного забезпечення:

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Навчальні посібники.
3. Опорні конспекти лекцій.
4. Засоби підсумкового контролю (комплект завдань для підсумкового контролю).
5. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни.

## 14. Рекомендована література

1. Abitbol J. Le pouvoir de la voix. Paris : Allary Editions, 2016. 256 p.
2. Abitbol J. L'odysee de la voix. Paris : Robert Laffont, 2005. 513 p.
3. Гіголаєва-Юрченко В. О. Вокально-фонопедична методика [Електронний ресурс] : програма та навчально-методичні матеріали для 2 курсу бакалаврату (спеціальність 025, ОП «Академічний спів»). Харків : ХДАК, 2024. 21 с. <https://repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/3080>
4. Зарицький Л.А., Трінос Л.А.. Практична фоніатрія. Київ, 2004. 178 с.

5. Маслій К. С. Виховання голосу співака : навч. посібник. Рівне : ЛІСТА, 1996. 120 с.
6. Рось З. П. Розспівки та фонопедичні вправи як основа підготовчої частини на заняттях з естрадного вокалу : навчально-методичний посібник / Зоряна Петрівна Рось. Івано-Франківськ : «СІМІК», 2018. 34 с.

Навчальне електронне видання

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ГОЛОСУ**

### **Програма та навчально-методичні матеріали**

галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки  
спеціальність В5 Музичне мистецтво  
освітньо-професійна програма  
«Музичне мистецтво»  
другий (магістерський) рівень вищої освіти

#### ***Укладач:***

Вікторія Гіголаєва-Юрченко кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри  
хорового диригування та академічного співу Харківської державної академії  
культури

Комп'ютерний набір та верстка

В. О. Гіголаєва-Юрченко

***Видається в авторській редакції***

Адреса видавця:  
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4  
тел. (057)731-13-85. e-mail: [nmr-academy@xdak.ukr.education](mailto:nmr-academy@xdak.ukr.education)