

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МИСТЕЦТВ
ІМЕНІ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Театральний факультет
Кафедра сценічної мови

ДИХАННЯ І ЗВУКОУТВОРЕННЯ

методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з дисципліни

СЦЕНІЧНА МОВА

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності В6 «Перформативні мистецтва»
галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
Освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня «Сценічне
мистецтво (Режисура драматичного театру; Режисура театру ляльок)

Харків, 2026

УДК: 792.028.3(072)

Дані методичні рекомендації друкуються за рішенням Вченої ради Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського (протокол № 11 від 29 червня 2026 р.)

Дихання і звукоутворення: методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з дисципліни «Сценічна мова» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності В6 Перформативні мистецтва галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки», освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня «Сценічне мистецтво (Режисура драматичного театру; Режисура театру ляльок) / укладач Прибиткова А.О. ; Харків. нац. ун-т мистецтв імені І. П. Котляревського. Харків, 2026. 31 с.

Укладач: Аліна ПРИБИТКОВА - викладач кафедри сценічної мови Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського.

Рецензенти: Віталій МІЗЯК – кандидат мистецтвознавства, доцент, завідувач кафедри майстерності актора Харківської державної академії культури;

Наталя ЦИМБАЛ – старша викладачка кафедри сценічної мови Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського.

Пропоновані методичні рекомендації призначені для здобувачів освітнього ступеня бакалавр. У роботі розкрито теоретичні основи мовленнєвого дихання та звукоутворення, особливості формування дихальної опори, а також подано комплекс практичних вправ і методичних рекомендацій, спрямованих на розвиток професійної техніки сценічного мовлення майбутнього режисера.

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри сценічної мови, протокол №13 від 22 червня 2026 р.

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні науково-методичної ради ХНУМ імені І.П. Котляревського, протокол №11 від 26 червня 2026 р.

© Прибиткова А.О., 2026

© Харківський національний університет мистецтв імені І.П. Котляревського, 2026

Зміст

Пояснювальна записка	4
1. Дихання і звукоутворення. Теоретичний матеріал	6
2. Дихання і звукоутворення. Практичні вправи	17
3. Методичні рекомендації студентам щодо виконання самостійної роботи	28
Список використаних джерел	30
Список рекомендованих джерел	31

Пояснювальна записка

Самостійна робота є невід'ємною складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності В6 «Перформативні мистецтва» та спрямована на поглиблення теоретичних знань, удосконалення практичних умінь і формування професійних компетентностей, необхідних для майбутньої творчої діяльності режисера.

Одним із базових компонентів дисципліни «Сценічна мова» є опанування техніки мовленнєвого дихання та звукоутворення, оскільки саме вони забезпечують природність, виразність, силу, польотність і художню переконливість сценічного мовлення. Правильно організоване дихання є фізіологічною основою голосотворення, сприяє ефективному голосовому навантаженню, запобігає перевтомі голосового апарату та створює умови для повноцінної реалізації виконавського задуму.

Самостійне опрацювання теми «**Дихання і звукоутворення**» передбачає не лише засвоєння теоретичних положень щодо будови та функціонування мовленнєвого апарату, а й систематичне виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток дихальної опори, координації дихання, голосу й артикуляції, удосконалення навичок керування повітряним потоком та формування стійких навичок професійного звукоутворення.

Особливість цієї теми полягає в тому, що формування техніки сценічного мовлення можливе лише за умови регулярного тренування, послідовності виконання вправ та свідомого контролю власного мовленнєвого процесу. Саме тому самостійна робота є важливим засобом закріплення матеріалу, отриманого під час аудиторних занять та напрацювання індивідуальної культури мовлення.

Метою опанування сценічного мовлення є – сформувати у здобувачів освіти цілісне розуміння фізіологічних і методичних основ мовленнєвого дихання та звукоутворення, розвинути практичні навички правильного сценічного дихання, удосконалити техніку голосоведення й забезпечити свідоме застосування набутих умінь у процесі сценічного мовлення.

Завданнями до самостійної роботи здобувачів є, зокрема:

- поглиблення знань про будову та функціонування дихального й голосового апарату;
- засвоєння особливостей мовленнєвого дихання та його відмінностей від фізіологічного;
- оволодіння основними принципами професійного звукоутворення;
- розвиток навичок діафрагмально-реберного дихання та дихальної опори;
- удосконалення координації дихання, голосу й артикуляції;
- формування вмінь самостійно аналізувати власне мовлення, визначати типові помилки та добирати шляхи їх усунення;
- розвиток здатності застосовувати набуті знання і практичні навички під час роботи над художнім текстом та створення сценічного образу.

У результаті виконання самостійної роботи здобувач вищої освіти поглибить знання з фізіологічних основи мовленнєвого дихання, механізмів звукоутворення, принципів роботи голосового апарату та методики виконання основних тренувальних вправ; отримає навички правильної організації мовленнєвого дихання, навички дихальної опори, закріпить вміння здійснювати природне звукоутворення, виконувати комплекс вправ для розвитку голосового апарату, аналізувати власні мовленнєві навички та застосовувати отримані знання у практиці сценічного мовлення.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на організацію ефективної самостійної роботи студентів, формування стійких професійних навичок сценічного мовлення та розвиток виконавської майстерності майбутнього режисера.

1. Дихання і звукоутворення. Теоретичний матеріал

1.1. Поняття сценічного мовлення та роль мовленнєвого дихання

Сценічне мовлення є одним із найважливіших засобів художньої виразності режисера, що забезпечує передачу авторського задуму, розкриття внутрішнього світу персонажа та встановлення повноцінної комунікації з глядацькою аудиторією. На відміну від побутового мовлення, яке виникає спонтанно та не потребує постійного свідомого контролю, сценічне мовлення є результатом цілеспрямованої професійної підготовки, що ґрунтується на розвитку дихального, голосового та артикуляційного апаратів.

Основною вимогою до сценічного мовлення є його природність, виразність, зрозумілість і здатність зберігати акустичну якість незалежно від розміру сценічного простору. Голос режисера повинен легко досягати найвіддаленіших місць глядацької зали без надмірного фізичного напруження, залишаючись емоційно насиченим, інтонаційно різноманітним і тембрально багатим. Досягнення такого результату неможливе без сформованих навичок правильного мовленнєвого дихання, яке є фізіологічною основою процесу звукоутворення (Грицан, 2020; Кобзар, 2013).

У професійній театральній педагогіці мовленнєве дихання розглядається як спеціально організований фізіологічний процес, під час якого вдих і видих підпорядковуються вимогам словесної дії. На відміну від фізіологічного дихання, головною функцією якого є забезпечення організму киснем, мовленнєве дихання спрямоване на створення стабільного повітряного потоку, необхідного для утворення звука та реалізації мовленнєвої діяльності. Саме тому під час сценічного мовлення дихальний процес набуває свідомого характеру й потребує спеціального тренування.

Під час сценічної діяльності режисер виконує значне голосове навантаження. Репетиційний процес, тривалі вистави, виступи на великих сценах і необхідність передавати широкий спектр емоцій вимагають від виконавця високого рівня розвитку мовленнєвої техніки. Якщо дихальний механізм працює неефективно, голосові складки змушені компенсувати нестачу повітря надмірним

м'язовим напруженням. Це може спричинити захриплість, втрату сили голосу, виникнення функціональних порушень голосового апарату та навіть професійні захворювання. Саме тому формування навичок правильного мовленнєвого дихання є одним із першочергових завдань навчальної дисципліни «Сценічна мова» (Наконечна, 2010). Регулярне виконання спеціальних вправ сприяє розвитку дихальної витривалості, формуванню стабільної дихальної опори, удосконаленню координації між диханням, голосом і артикуляцією, а також забезпечує природність та економність голосоутворення.

У сучасній методиці викладання сценічної мови поняття **дихальної опори** розглядається як здатність підтримувати рівномірний підзв'язковий тиск повітря протягом усього мовленнєвого висловлювання. Саме завдяки цьому голос набуває сили, польотності, тембральної насиченості та стійкості без зайвого м'язового напруження. Відсутність дихальної опори, навпаки, призводить до поверхневого звучання, нестабільної інтонації, швидкої втоми голосу та порушення дикційної чіткості. Важливо усвідомлювати, що формування правильного сценічного дихання є тривалим процесом, який потребує систематичних занять, поступового збільшення навантаження та постійного самоконтролю. Навіть за наявності природних голосових даних лише регулярне тренування забезпечує розвиток професійної техніки мовлення, необхідної для роботи режисера в різних жанрах театрального мистецтва.

Отже, мовленнєве дихання є не лише фізіологічною передумовою звукоутворення, а й одним із головних інструментів професійної майстерності режисера. Від рівня його сформованості залежить якість сценічного мовлення, здатність до тривалого голосового навантаження, художня переконливість виконання та ефективність сценічної комунікації з глядачем.

1.2. Анатомо-фізіологічні основи мовленнєвого дихання

Мовленнєве дихання є складним фізіологічним процесом, що забезпечує утворення звука та підтримує безперервність мовлення. Його ефективність

залежить від злагодженої роботи органів дихальної системи, голосового апарату та центральної нервової системи, які функціонують як єдиний механізм. На відміну від фізіологічного дихання, що здійснюється автоматично з метою газообміну, мовленнєве дихання характеризується свідомим контролем вдиху та видиху, тривалість і сила яких підпорядковуються змісту висловлювання, інтонаційній структурі тексту та художньому задуму виконавця (Кобзар, 2013; Грицан, 2020).

До органів, що забезпечують процес мовленнєвого дихання, належать носова порожнина, глотка, гортань, трахея, бронхи, легені, діафрагма, міжреберні м'язи та м'язи передньої черевної стінки. Кожен із цих елементів виконує специфічну функцію, а їхня узгоджена діяльність створює оптимальні умови для формування якісного сценічного звучання.

Під час вдиху повітря проходить через носову порожнину, де очищується, зігрівається та зволожується. Саме носове дихання вважається фізіологічно правильним, оскільки воно забезпечує оптимальний стан слизової оболонки дихальних шляхів та зменшує ризик подразнення голосових складок. У сценічній практиці короткий вдих через рот допускається лише у випадках інтенсивного мовленнєвого навантаження або коли цього вимагає художній текст, однак базовим способом дихання залишається вдих через ніс.

Після проходження верхніх дихальних шляхів повітря потрапляє до трахеї, бронхів і легень. Легені не мають власної м'язової тканини й не можуть самостійно розширюватися або скорочуватися. Їхній рух забезпечується роботою діафрагми та міжреберних м'язів, які змінюють об'єм грудної клітки. Саме тому в театральній педагогіці особлива увага приділяється розвитку м'язів, що беруть участь у керуванні дихальним процесом.

Провідну роль у мовленнєвому диханні відіграє діафрагма – широкий куполоподібний м'яз, який відокремлює грудну порожнину від черевної. Під час вдиху вона скорочується, опускається вниз і збільшує вертикальний об'єм грудної клітки, створюючи умови для наповнення легень повітрям. Під час контрольованого видиху діафрагма поступово повертається у вихідне положення,

забезпечуючи рівномірний повітряний потік, необхідний для стабільного голосоутворення. Саме ця плавність роботи діафрагми є фізіологічною основою дихальної опори.

Не менш важливу функцію виконують зовнішні та внутрішні міжреберні м'язи. Зовнішні міжреберні м'язи беруть участь у вдиху, піднімаючи ребра та збільшуючи об'єм грудної клітки. Внутрішні міжреберні м'язи активізуються переважно під час контрольованого видиху, допомагаючи підтримувати стабільний тиск повітря. У процесі сценічного мовлення їхня діяльність поєднується з роботою м'язів черевного преса, що дозволяє точно дозувати витрату повітря під час довгих мовленнєвих фраз.

Наступною важливою ланкою є гортань, у якій розташовані голосові складки. Коли повітряний потік проходить крізь голосову щілину, голосові складки починають коливатися, утворюючи первинний голосовий звук. Частота цих коливань визначає висоту голосу, а сила повітряного потоку, ступінь змикання складок і робота резонаторної системи впливають на його гучність, тембр та польотність. За недостатньої дихальної підтримки голосові складки змушені працювати з надмірним навантаженням, що призводить до швидкої втоми, появи захриплості та зниження якості звучання.

Особливістю мовленнєвого дихання є співвідношення тривалості вдиху та видиху. У фізіологічному диханні ці фази майже однакові за часом, тоді як під час мовлення короткий, майже непомітний вдих змінюється тривалим, контрольованим видихом, на якому вимовляється текст. Саме здатність економно витрачати повітря дає змогу режисеру зберігати природність мовлення, не переривати логіку висловлювання випадковими доборами повітря та підтримувати стабільну силу голосу протягом усієї вистави.

Таким чином, анатоμο-фізіологічні особливості мовленнєвого дихання визначають ефективність роботи голосового апарату та є основою формування професійної техніки сценічного мовлення. Розуміння будови дихальної системи, механізмів вдиху й видиху, ролі діафрагми, міжреберних м'язів і голосових складок дає змогу майбутньому режисеру свідомо керувати процесом

звукоутворення, раціонально використовувати голосові можливості та запобігати виникненню функціональних порушень голосу.

1.3. Типи дихання

Дихання є складним фізіологічним процесом, що забезпечує життєдіяльність організму та створює необхідні умови для утворення голосу. У сценічному мовленні воно набуває особливого значення, оскільки виступає основою звукоутворення, визначає силу, тривалість, тембр і виразність голосу. Ефективність професійного мовлення режисера значною мірою залежить від правильного використання дихального апарату, тому вивчення типів дихання є важливим етапом опанування дисципліни «Сценічна мова» (Наконечна, 2010; Грицан, 2020).

Залежно від переважної участі окремих груп м'язів у процесі вдиху розрізняють кілька основних типів дихання: ключичне (верхньогрудне), грудне (реберне), черевне (діафрагмальне) та діафрагмально-реберне (змішане). Кожен із них характеризується певними анатомо-фізіологічними особливостями та має різну ефективність щодо використання у професійній мовленнєвій діяльності.

Ключичне, або верхньогрудне, дихання здійснюється переважно за рахунок піднімання верхньої частини грудної клітки, плечового пояса та ключиць. Під час такого вдиху легені наповнюються повітрям лише частково, тому його об'єм є недостатнім для тривалого мовлення. Крім того, активне залучення м'язів ший та плечового пояса створює зайве м'язове напруження, яке негативно впливає на роботу голосового апарату, обмежує природність звучання та сприяє швидкій втомі голосу. Саме тому ключичне дихання вважається найменш ефективним для сценічної діяльності.

Грудне, або реберне, дихання характеризується активною роботою міжреберних м'язів. У процесі вдиху грудна клітка розширюється, ребра піднімаються, що забезпечує більший об'єм повітря порівняно з верхньогрудним диханням. Проте можливості такого способу залишаються обмеженими, оскільки діафрагма бере незначну участь у процесі вдиху. У результаті контроль над

видихом є недостатнім, що ускладнює виконання довгих мовленнєвих фраз і знижує ефективність голосоутворення.

Черевне, або діафрагмальне, дихання ґрунтується на активному скороченні діафрагми, яка під час вдиху опускається вниз, збільшуючи об'єм грудної порожнини. При цьому передня черевна стінка природно зміщується вперед, а легені заповнюються значно більшою кількістю повітря. Такий тип дихання забезпечує плавний і тривалий видих, що створює сприятливі умови для формування стійкого голосового звучання. Саме тому діафрагмальне дихання широко застосовується у вокальній та мовленнєвій практиці.

Найбільш доцільним для професійної діяльності режисера є діафрагмально-реберне (змішане) дихання, яке поєднує роботу діафрагми, міжреберних м'язів і м'язів передньої черевної стінки. Під час вдиху нижні відділи грудної клітки розширюються, діафрагма опускається, а м'язи живота забезпечують необхідну підтримку дихального процесу. Під час видиху всі структурні елементи функціонують узгоджено, підтримуючи рівномірний повітряний потік, необхідний для стабільного звукоутворення та збереження дихальної опори. У професійній підготовці режисерів саме діафрагмально-реберне дихання визнається найбільш ефективним, оскільки воно забезпечує економне використання повітря, дозволяє виконувати довгі мовленнєві побудови без втрати якості звучання, сприяє формуванню польотного голосу та запобігає перевантаженню голосових складок. Систематичне опанування цього типу дихання створює необхідні передумови для подальшого розвитку техніки сценічного мовлення, формування дихальної опори та вдосконалення процесу звукоутворення, що є невід'ємними складовими професійної майстерності режисера (Гринчак, 2023; Браворіченко, 2025).

1.4.Діафрагмально-реберне дихання як основа професійного сценічного мовлення

Діафрагмально-реберне дихання є найбільш раціональним і фізіологічно обґрунтованим способом організації мовленнєвого процесу. Саме цей тип

дихання забезпечує ефективну взаємодію дихальної, голосової та артикуляційної систем, створюючи необхідні умови для формування повноцінного сценічного звучання. У сучасній методиці викладання сценічної мови воно розглядається як основа професійної техніки режисера оскільки дозволяє досягти природності голосоутворення, економного використання повітря та стабільності мовлення навіть за значних голосових навантажень (Кобзар, 2013; Наконечна, 2010). На відміну від поверхневого грудного або ключичного дихання, діафрагмально-реберне забезпечує максимальне використання функціональних можливостей легень. Під час вдиху діафрагма скорочується й опускається вниз, збільшуючи вертикальний об'єм грудної порожнини, тоді як нижні ребра розширюються в сторони завдяки роботі міжреберних м'язів. У результаті легені наповнюються достатньою кількістю повітря без надмірного напруження плечового пояса, ший або верхньої частини грудної клітки. Правильний вдих повинен бути коротким, природним і майже непомітним для глядача. Він здійснюється без шуму, без різких рухів корпусу та без піднімання плечей. Одразу після вдиху розпочинається контрольований видих, який є значно довшим за вдих і використовується для вимови мовленнєвого матеріалу. Саме рівномірність видиху забезпечує стійкість голосу, чіткість дикції та можливість виконувати довгі мовленнєві фрази без додаткового добору повітря.

Особливу роль у процесі мовлення відіграє так звана дихальна опора – координована робота діафрагми, міжреберних м'язів і м'язів передньої черевної стінки, яка підтримує необхідний підзв'язковий тиск повітря. Завдяки дихальній опорі голос набуває сили, польотності, тембральної насиченості та стійкості без форсування звучання. За її відсутності режисер змушений компенсувати нестачу повітря напруженням м'язів гортані, що негативно впливає на якість голосу та може призвести до його швидкої втоми. Формування навичок діафрагмально-реберного дихання потребує систематичних тренувань і поступового розвитку м'язової координації. На початкових етапах навчання студенти часто припускаються типових помилок: піднімають плечі під час вдиху, надмірно напружують м'язи живота, різко випускають повітря або намагаються говорити на

залишковому об'ємі повітря. Такі дії порушують природний механізм дихання, знижують якість звучання та ускладнюють процес звукоутворення. Усунення цих недоліків можливе лише за умови регулярного виконання спеціальних вправ і постійного контролю за роботою дихального апарату. Діафрагмально-реберне дихання має важливе значення не лише для сценічної мови, а й для збереження професійного здоров'я режисера. Рациональне використання повітряного потоку зменшує навантаження на голосові складки, сприяє профілактиці функціональних порушень голосу та забезпечує витривалість під час тривалих репетицій і вистав. Саме тому розвиток навичок правильного мовленнєвого дихання є одним із першочергових завдань професійної підготовки майбутніх режисерів і становить фундамент подальшого вдосконалення сценічної мови.

1.5. Звукоутворення як основа сценічного мовлення

Звукоутворення є складним фізіологічним процесом, у якому беруть участь дихальна система, гортань, голосові складки, резонаторні порожнини та артикуляційний апарат. Саме завдяки їхній злагодженій взаємодії виникає голос, який у професійній діяльності режисера є одним із головних засобів художньої виразності. Якість сценічного мовлення визначається не лише природними голосовими даними, а насамперед правильністю організації процесу звукоутворення, що формується в результаті систематичного тренування та свідомого контролю за роботою голосового апарату (Браворіченко, 2025).

Початковим етапом звукоутворення є виникнення повітряного потоку, який створюється під час контрольованого видиху. Повітря, що виходить із легень, проходить через трахею до гортані, де розташовані голосові складки. Під дією підзв'язкового тиску вони починають коливатися, утворюючи первинний голосовий звук (Кобзар, 2013). Частота цих коливань визначає висоту голосу, тоді як сила повітряного потоку та ступінь змикання голосових складок впливають на його інтенсивність, тембр і стійкість звучання.

Важливою умовою якісного звукоутворення є правильна координація між диханням і роботою голосових складок. Якщо повітря подається нерівномірно або

з надмірною силою, голосові складки зазнають додаткового навантаження, що призводить до швидкої втоми голосу, захриплості та погіршення акустичних характеристик мовлення. Саме тому професійне сценічне мовлення ґрунтується не на силовому видобуванні звуку, а на його природному формуванні за рахунок стабільної дихальної опори та економного використання повітря.

Після утворення в гортані первинний звук проходить через систему резонаторів, де набуває індивідуального тембрального забарвлення, сили та об'єму. До основних резонаторних порожнин належать глотка, ротова й носова порожнини, а також додаткові пазухи черепа. Саме вони підсилюють звукові коливання та забезпечують так звану польотність голосу – здатність голосу легко поширюватися в просторі без надмірного фізичного напруження.

Завершальним етапом процесу є артикуляція, під час якої за допомогою язика, губ, нижньої щелепи, м'якого піднебіння та зубів формується чітке мовлення. Навіть за правильно організованого дихання та якісного голосоутворення недостатня рухливість артикуляційного апарату негативно впливає на зрозумілість мовлення та художню виразність тексту. Саме тому процеси дихання, звукоутворення, резонування та артикуляції розглядаються як єдина функціональна система, кожен елемент якої є однаково важливим для професійної діяльності режисера.

Однією з найпоширеніших помилок студентів-початківців є прагнення збільшити силу голосу шляхом надмірного напруження м'язів гортані. Такий спосіб не лише погіршує якість звучання, а й створює ризик виникнення функціональних порушень голосового апарату. Значно ефективнішим є розвиток правильної техніки дихання, дихальної опори та природного резонування, які забезпечують сильний, виразний і водночас вільний голос без перевантаження голосових складок.

Отже, процес звукоутворення є результатом складної взаємодії дихального, голосового, резонаторного та артикуляційного апаратів. Усвідомлення закономірностей його функціонування дозволяє майбутньому режисеру свідомо

керувати власним голосом, розширювати його виражальні можливості, уникати професійних перевантажень і досягати високого рівня сценічної майстерності.

1.6. Дихальна опора як основа професійного голосоведення

Однією з найважливіших умов формування професійного сценічного мовлення є наявність правильно сформованої дихальної опори. Саме вона забезпечує стабільність повітряного потоку, необхідного для природного звукоутворення, сприяє збереженню сили, тембральної насиченості та польотності голосу, а також запобігає надмірному навантаженню на голосові складки. У сучасній методиці сценічної мови дихальна опора розглядається як координована взаємодія діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів передньої черевної стінки та голосового апарату, що забезпечує рівномірний підзв'язковий тиск повітря під час мовлення.

Формування дихальної опори розпочинається з правильно організованого вдиху. Він має бути коротким, природним, безшумним і виконуватися без піднімання плечей або зайвого напруження грудної клітки. Після вдиху повітря не повинно одразу різко виходити назовні. Навпаки, необхідно навчитися поступово й економно використовувати його запас, підтримуючи однакову силу видиху протягом усього мовленнєвого висловлювання. Саме такий принцип роботи дихального апарату створює умови для стабільного голосоутворення та чіткої дикції.

Під час професійного мовлення дихальна опора дає можливість вимовляти довгі фрази без додаткових вдихів, легко змінювати силу й інтонаційну виразність голосу, виконувати складні мовленнєві завдання без фізичного перенапруження. За правильно сформованої опори голос звучить природно, вільно й переконливо, а його сила досягається не шляхом форсування, а завдяки раціональному використанню повітряного потоку та резонаторної системи.

Недостатньо сформована дихальна опора є однією з найпоширеніших причин виникнення голосових труднощів у студентів-початківців. До найбільш характерних проявів належать швидке виснаження голосу, нестійкість звучання,

тремтіння голосу, поверхнєве дихання, часті добори повітря всередині речення, напруження м'язів шиї та плечового пояса, а також погіршення дикційної чіткості. У більшості випадків ці недоліки виникають через неправильну координацію роботи дихального й голосового апаратів, а не через недостатні природні голосові можливості (Браворіченко, 2025).

Розвиток дихальної опори є тривалим педагогічним процесом, що потребує систематичності, поступового збільшення навантаження та постійного самоконтролю. Важливо, щоб виконання вправ було спрямоване не на збільшення сили видиху, а на формування його рівномірності, плавності та керованості. Лише за таких умов виробляється професійна навичка, яка забезпечує свободу голосоведення, витривалість голосового апарату та високу якість сценічного мовлення.

Отже, дихальна опора є фундаментом професійного голосоведення та невід'ємною складовою техніки сценічної мови. Її правильне формування забезпечує ефективну взаємодію всіх компонентів мовленнєвого апарату, сприяє розвитку голосових можливостей режисера, підвищує художню виразність мовлення та створює передумови для тривалого збереження професійного здоров'я голосу.

2. Дихання і звукоутворення. Практичні вправи

2.1. Вправи на формування правильного мовленнєвого дихання

Вправа 1. «Спокійний вдих»

Мета: сформувати навичку правильного фізіологічного вдиху, навчитися використовувати нижньореберно-діафрагмальне дихання без зайвого напруження м'язів шиї та плечового пояса.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: студент стоїть прямо, ноги на ширині плечей, стопи розташовані паралельно. Коліна злегка розслаблені. Спина рівна, плечі опущені, руки вільно розташовані вздовж тулуба. Голова знаходиться у природному положенні, погляд спрямований уперед.

Техніка виконання. Вдих виконується виключно через ніс. Повітря повинно надходити легко, безшумно та без різких рухів корпусу. Під час вдиху нижні ребра плавно розширюються в сторони, діафрагма опускається вниз, а передня черевна стінка природно дещо висувається вперед. Плечі залишаються нерухомими. Після короткої природної паузи виконується спокійний рівномірний видих через рот без вимови звуків. Видих має бути довшим за вдих приблизно у два-три рази. Вправу рекомендується виконувати протягом 2–3 хвилин.

Методичні рекомендації. Основну увагу необхідно зосередити на природності рухів. Не слід спеціально випинати живіт або силоміць розширювати грудну клітку. Усі рухи повинні залишатися вільними та фізіологічними. Якщо під час вдиху підіймаються плечі або напружується шия, вправу необхідно припинити, відновити природне дихання та повторити виконання.

Типові помилки: піднімання плечей; шумний вдих; надмірне напруження живота; різкий видих; затримка дихання після вдиху.

Вправа 2. «Книга на животі»

Мета: розвинути відчуття роботи діафрагми та навчитися контролювати рух передньої черевної стінки під час вдиху й видиху.

Обладнання: книга середньої ваги.

Вихідне положення: студент лежить на спині на рівній поверхні. Ноги зігнуті в колінах, стопи стоять на підлозі. Книга розташовується на ділянці живота трохи нижче реберної дуги.

Техніка виконання. Після повного розслаблення студент виконує спокійний вдих через ніс, спостерігаючи за плавним підняттям книги. Під час видиху книга поступово опускається. Рухи повинні бути повільними, без ривків. Дихальний цикл повторюється 12–15 разів.

Методичні рекомендації. Необхідно стежити, щоб рухалася саме книга, а не грудна клітка або плечовий пояс. Вдих і видих повинні залишатися однаково плавними. У міру засвоєння вправи можна поступово збільшувати тривалість видиху.

Типові помилки: рух грудної клітки замість живота; швидке опускання книги; напруження попереку; затримка дихання.

Вправа 3. «Повітряна куля»

Мета: навчитися рівномірно розподіляти повітряний потік протягом усього видиху.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи або сидячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після короткого вдиху студент уявляє, що повільно надуває велику повітряну кулю. Видих виконується плавно через рот без різких поштовхів. Після завершення видиху вправа повторюється 8–10 разів. Поступово тривалість видиху необхідно збільшувати.

Методичні рекомендації. Не слід видувати повітря максимально сильно. Основним завданням є рівномірність і безперервність повітряного потоку. Під час вправи необхідно контролювати положення плечей, шиї та нижньої щелепи.

Типові помилки: форсований видих; недостатній об'єм вдиху; напруження губ; швидке завершення видиху.

Вправа 4. «Свічка»

Мета: сформувати навичку рівномірного, тривалого та контрольованого видиху, необхідного для професійного сценічного мовлення.

Обладнання: запалена свічка або її умовна імітація.

Вихідне положення: студент стоїть або сидить із правильною поставою. Спина пряма, плечі розслаблені, голова знаходиться у природному положенні.

Техніка виконання. Після короткого вдиху через ніс необхідно виконати плавний видих через рот у напрямку полум'я свічки. Повітряний струмінь має бути достатньо сильним, щоб полум'я відхилялося, але не згасало. Видих повинен бути рівномірним від початку до завершення вправи. Виконати 8–10 повторень.

Методичні рекомендації. Під час виконання вправи не можна різко видувати повітря. Контроль здійснюється за рівномірністю повітряного струменя. Особливу увагу необхідно приділяти роботі діафрагми та відсутності напруження у плечовому поясі.

Типові помилки: різкий початок видиху; форсований повітряний струмінь; піднімання плечей; напруження губ.

Вправа 5. «Хвиля»

Мета: удосконалити координацію вдиху й видиху та сформувати відчуття безперервного руху повітря.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вільно опущені.

Техніка виконання. Під час вдиху студент плавно піднімає руки через сторони догори, синхронізуючи рух із наповненням легень повітрям. Під час тривалого видиху руки так само повільно опускаються вниз. Усі рухи виконуються без поспіху, утворюючи плавну «хвилю». Повторити вправу 10–12 разів.

Методичні рекомендації. Необхідно уникати різких рухів рук. Дихання має залишатися спокійним і природним. Видих повинен завершуватися одночасно з опусканням рук.

Типові помилки: швидкий вдих; різкі рухи; нерівномірний видих; напруження плечового пояса.

Вправа 6. «Маятник»

Мета: сформувати вміння підтримувати рівномірний видих під час виконання нескладних рухів.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи, ноги трохи ширше плечей, руки на поясі.

Техніка виконання. Після вдиху студент виконує плавні нахили корпусу вправо та вліво, одночасно здійснюючи безперервний видих на звук «с». Рухи мають бути спокійними та не порушувати рівномірності повітряного потоку. Вправу виконують 8–10 разів.

Методичні рекомендації. Основну увагу слід приділити стабільності видиху. Незалежно від рухів корпусу сила повітряного струменя повинна залишатися однаковою.

Типові помилки: переривчастий видих; затримка дихання; надмірна амплітуда нахилів; напруження попереку.

Очікуваний результат: розвиток координації між диханням і рухом, підготовка до сценічного мовлення в умовах пластичної дії.

Вправа 7. «Повільний видих»

Мета: збільшити тривалість мовленнєвого видиху та навчитися економно використовувати запас повітря.

Обладнання: секундомір.

Вихідне положення: стоячи або сидячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після короткого вдиху студент виконує максимально тривалий видих через рот із вимовою звука «с». Час видиху фіксується

секундоміром. Після короткого відпочинку вправа повторюється 5–6 разів. Поступово необхідно збільшувати тривалість видиху, не погіршуючи його якості.

Методичні рекомендації. Не рекомендується прагнути максимальної тривалості за рахунок надмірного напруження. Головним критерієм є рівномірність видиху від початку до завершення вправи.

Типові помилки: різке завершення видиху; форсування повітряного потоку; напруження м'язів живота; порушення постави.

2.2. Вправи на розвиток дихальної опори

Вправа 8. «Тривалий звук "С"»

Мета: сформувати стійку дихальну опору та навчитися рівномірно розподіляти повітряний потік під час видиху.

Обладнання: секундомір.

Вихідне положення: студент стоїть прямо, ноги на ширині плечей, плечовий пояс розслаблений, голова знаходиться у природному положенні.

Техніка виконання. Після короткого вдиху через ніс студент повільно вимовляє тривалий звук «с», намагаючись зберегти однакову силу звучання від початку до завершення видиху. Під час вправи необхідно контролювати роботу діафрагми та не допускати різких поштовхів повітря. Тривалість видиху поступово збільшується. Вправу виконують 6–8 разів.

Методичні рекомендації. Видих повинен залишатися рівномірним протягом усієї вправи. Не допускається напруження м'язів шиї, піднімання плечей або форсування повітряного струменя.

Типові помилки: нерівномірний видих; різке завершення звука; надмірне напруження живота; поверхневий вдих.

Вправа 9. «Тривалий звук "Ш"»

Мета: удосконалити контроль видиху та виробити плавність повітряного потоку.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: аналогічне до попередньої вправи.

Техніка виконання. Після правильного вдиху студент вимовляє довгий звук «ш», стежачи за тим, щоб його інтенсивність залишалася незмінною протягом усього видиху. Вправу рекомендується виконувати 6–8 разів.

Методичні рекомендації. Особливу увагу необхідно приділяти плавності звучання. Повітря має витратитися поступово, без різких змін сили видиху.

Типові помилки: форсований початок звука; нерівномірний повітряний потік; затримка дихання.

Вправа 10. «Тривалий звук "Ф"»

Мета: розвинути силу й керованість повітряного струменя.

Обладнання: аркуш паперу.

Вихідне положення: студент стоїть прямо, тримаючи аркуш паперу перед собою на відстані приблизно 15–20 см.

Техніка виконання. Після вдиху необхідно вимовляти тривалий звук «ф», спрямовуючи повітряний струмінь на аркуш паперу таким чином, щоб він відхилявся рівномірно, але не коливався різкими поштовхами. Вправу повторюють 6–8 разів.

Методичні рекомендації. Контролювати необхідно не силу видиху, а його рівномірність. Аркуш паперу має залишатися у стабільному положенні протягом усього виконання вправи.

Типові помилки: різкі поштовхи повітря; надмірна сила видиху; напруження губ і нижньої щелепи.

Вправа 11. «Сходишки»

Мета: навчитися дозувати видих під час мовлення різної тривалості.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після вдиху студент вимовляє на одному видиху послідовність чисел від одного до десяти, поступово збільшуючи кількість чисел

до двадцяти. Під час виконання вправи необхідно підтримувати однакову силу голосу, чітку дикцію та природний темп мовлення.

Методичні рекомендації. Не рекомендується прискорювати темп мовлення для того, щоб вимовити більше слів. Головним критерієм є якість звучання, а не кількість вимовлених чисел.

Типові помилки: поспішне мовлення; добір повітря всередині фрази; втрата сили голосу наприкінці видиху.

Вправа 12. «Довга фраза»

Мета: сформувати навички використання дихальної опори під час читання тексту.

Обладнання: художній прозовий текст.

Вихідне положення: стоячи.

Техніка виконання. Студент визначає місця логічних пауз у тексті та читає його вголос, виконуючи вдих лише у визначених місцях. Під час читання необхідно зберігати однакову силу голосу, чіткість дикції та плавність мовлення від початку до завершення кожної фрази.

Методичні рекомендації. Вдихи повинні бути короткими, природними й непомітними. Не допускається добір повітря всередині синтагми або прискорення мовлення через його нестачу.

Типові помилки: випадкові вдихи; форсування голосу; нерівномірне звучання; порушення логічного членування тексту.

2.3. Вправи на розвиток звукоутворення

Вправа 13. «Протяжні голосні»

Мета: сформувати навички природного звукоутворення, розвинути силу, рівність та тривалість звучання голосу.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: студент стоїть у вільній, стійкій позі. Спина пряма, плечі опущені, нижня щелепа розслаблена.

Техніка виконання. Після короткого вдиху через ніс студент плавно вимовляє голосні звуки «а», «о», «у», «е», «и», «і». Кожен звук вимовляється окремо на одному видиху. Звучання має залишатися рівним, без зміни сили голосу та сторонніх призвуків. Після опрацювання кожного голосного окремо необхідно вимовляти їх послідовно на одному видиху.

Методичні рекомендації. Необхідно стежити за природністю голосу, не допускати його форсування або надмірного підвищення гучності. Голос повинен звучати вільно, а видих – залишатися плавним і контрольованим.

Типові помилки: нерівномірне звучання голосних; напруження нижньої щелепи; різке завершення звуку; недостатня дихальна опора.

Вправа 14. «Сонорні звуки»

Мета: активізувати природне резонування голосу та сформувати відчуття вільного звучання.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи або сидячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після правильного вдиху студент плавно вимовляє сонорні звуки «м», «н», «л», поступово збільшуючи тривалість їх звучання. Особливу увагу необхідно приділяти появі легкої вібрації в ділянці губ, носа та виличних кісток.

Методичні рекомендації. Звук повинен народжуватися легко, без натискання. Необхідно уникати напруження м'язів обличчя, шиї та гортані.

Типові помилки: форсування голосу; недостатня тривалість видиху; відсутність резонансного звучання; затиснення нижньої щелепи.

Вправа 15. «Глісандо»

Мета: розвинути рухливість голосового апарату та навчитися плавно змінювати висоту голосу.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи.

Техніка виконання. Після вдиху студент на голосному звуку «у» або «о» плавно переходить від низького звучання до високого і навпаки, не допускаючи різких змін висоти голосу. Вправу виконують декілька разів у комфортному для голосу діапазоні.

Методичні рекомендації. Не слід намагатися досягти максимально високих або низьких звуків. Основною умовою є плавність переходів та відсутність напруження.

Типові помилки: різкі переходи між звуками; надмірне напруження голосових складок; форсування голосу.

Вправа 16. «Ланцюжок голосних»

Мета: удосконалити координацію дихання, голосоутворення та артикуляції.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи.

Техніка виконання. На одному видиху студент вимовляє безперервний ланцюжок голосних звуків: «а–о–у–е–и–і», поступово змінюючи їх без пауз і втрати сили голосу. Після засвоєння вправи темп виконання можна поступово збільшувати.

Методичні рекомендації. Необхідно підтримувати однакову силу звучання кожного голосного. Видих повинен залишатися рівномірним від початку до завершення вправи.

Типові помилки: переривчасте звучання; нерівномірний видих; нечітка артикуляція; поспішний темп.

Вправа 17. «Вібрація»

Мета: активізувати резонаторну систему та сформувати відчуття вільного голосового звучання.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після вдиху студент вимовляє тривалий звук «м», легко торкаючись пальцями крил носа, губ або грудної клітки, відчуючи природну вібрацію. Поступово до вправи додаються склади «ма», «мо», «му», «ме», «мі», зберігаючи вільне резонансне звучання.

Методичні рекомендації. Вібрація повинна виникати природно, без штучного посилення голосу. Не допускається натискання звука або надмірна гучність.

Типові помилки: відсутність резонування; напруження м'язів обличчя; недостатня дихальна опора.

2.4. Вправи на координацію дихання, голосу та мовлення

Вправа 18. «Лічба на одному видиху»

Мета: удосконалити навички раціонального використання повітряного потоку під час мовлення та навчитися рівномірно розподіляти видих протягом мовленнєвої фрази.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Вихідне положення: стоячи з правильною поставою.

Техніка виконання. Після короткого вдиху через ніс студент починає чітко й неквапливо рахувати: «один, два, три...», намагаючись вимовити якомога більшу кількість чисел на одному видиху. Темп мовлення повинен залишатися природним, а дикція – чіткою. Поступово кількість чисел збільшується.

Методичні рекомендації. Не слід прискорювати темп мовлення для збільшення кількості вимовлених чисел. Основна увага приділяється рівномірності видиху, чіткості дикції та збереженню однакової сили голосу.

Типові помилки: поспішне мовлення; добір повітря всередині лічби; форсування голосу; втрата сили звучання наприкінці видиху.

Вправа 19. «Скороговка на одному видиху»

Мета: розвинути координацію дихання, голосу та артикуляції під час вимови складного мовленнєвого матеріалу.

Обладнання: текст скороговки.

Вихідне положення: стоячи.

Техніка виконання. Студент обирає скоромовку середньої складності. Після короткого вдиху необхідно вимовити її на одному видиху, зберігаючи правильну дикцію, природний темп і виразність мовлення. Після засвоєння вправи темп поступово збільшується без погіршення якості вимови.

Методичні рекомендації. Першочергове значення має чіткість мовлення. Збільшення темпу допускається лише після повного опанування правильної артикуляції.

Типові помилки: проковтування звуків; надмірне прискорення; випадкові добори повітря; напруження мовленнєвого апарату.

Комплекс для щоденного тренування

Для формування стійких навичок мовленнєвого дихання та звукоутворення рекомендується виконувати вправи щоденно протягом 20–30 хвилин у такій послідовності:

1. Вправи на правильний вдих – 3–5 хвилин.
2. Вправи на розвиток контрольованого видиху – 5 хвилин.
3. Вправи на формування дихальної опори – 5 хвилин.
4. Вправи на розвиток звукоутворення та резонування – 7–10 хвилин.

Систематичне виконання комплексу вправ сприяє розвитку професійної техніки сценічного мовлення, зміцненню голосового апарату, формуванню стійкої дихальної опори та вдосконаленню виконавської майстерності майбутнього режисера.

3. Методичні рекомендації студентам щодо виконання самостійної роботи

Самостійна робота з теми «Дихання і звукоутворення» є важливою складовою професійної підготовки майбутнього режисера. Ефективність її виконання залежить не від тривалості окремого заняття, а від систематичності, послідовності та свідомого ставлення до кожної вправи. Формування правильного мовленнєвого дихання, розвиток голосу та вдосконалення процесу звукоутворення є тривалим педагогічним процесом, що потребує щоденної практики, терпіння та постійного самоконтролю.

Перед початком виконання вправ необхідно підготувати організм до роботи. Приміщення має бути добре провітраним, температура повітря – комфортною, а одяг – вільним і таким, що не обмежує рухів грудної клітки та живота. Усі вправи рекомендується виконувати у вертикальному положенні тіла, зберігаючи правильну поставу, природне положення голови та розслаблений плечовий пояс.

Під час виконання комплексу вправ особливу увагу слід приділяти якості вдиху. Вдих повинен бути коротким, безшумним, природним і здійснюватися переважно через ніс. Не допускається піднімання плечей, надмірне розширення грудної клітки або затримка дихання. Видих має бути тривалим, плавним і рівномірним, без різких поштовхів або форсованого випускання повітря. Усі вправи необхідно виконувати без надмірного фізичного напруження.

Особливого значення набуває контроль за роботою голосового апарату. Голос повинен звучати природно, легко й вільно. Не рекомендується намагатися збільшувати його силу шляхом напруження м'язів гортані або підвищення гучності. Необхідно пам'ятати, що професійне сценічне звучання формується насамперед завдяки правильному мовленнєвому диханню, дихальній опорі та ефективному використанню природних резонаторів.

Під час самостійної роботи рекомендується виконувати вправи у визначеній послідовності: спочатку вправи на формування правильного вдиху, потім вправи на розвиток контрольованого видиху, далі – вправи на розвиток дихальної опори, звукоутворення, резонування та лише після цього переходити до роботи з

художнім текстом. Така послідовність відповідає принципу поступового ускладнення навчального матеріалу та сприяє більш ефективному формуванню професійних навичок.

Рекомендована тривалість одного самостійного заняття становить 30–40 хвилин. Збільшення часу тренування повинно відбуватися поступово, з урахуванням індивідуальних можливостей студента та рівня підготовленості голосового апарату. Під час занять необхідно уникати перевтоми голосу. У разі виникнення захриплості, дискомфорту або больових відчуттів виконання вправ слід припинити та надати голосовому апарату можливість відновитися.

Важливою складовою самостійної роботи є самоаналіз. Після кожного заняття доцільно оцінити якість виконання вправ, звернути увагу на відчуття під час вдиху й видиху, стабільність дихальної опори, свободу звучання голосу та чіткість мовлення. Доцільним є періодичне здійснення аудіо- або відеозапису власного мовлення для подальшого аналізу техніки виконання вправ і визначення динаміки професійного розвитку.

Результативність самостійної роботи значною мірою залежить від регулярності занять. Навіть короткотривале, але щоденне виконання вправ є значно ефективнішим, ніж тривалі, але нерегулярні тренування. Систематична робота сприяє поступовому формуванню правильних мовленнєвих навичок, розвитку професійної витривалості голосового апарату та вдосконаленню виконавської майстерності.

Таким чином, самостійна робота повинна стати невід'ємною частиною професійної підготовки майбутнього режисера. Усвідомлене виконання вправ, дотримання методичних рекомендацій, регулярність занять і постійний самоконтроль забезпечують успішне формування техніки сценічного мовлення, розвиток голосових можливостей та готовність до виконання складних творчих завдань у майбутній професійній діяльності.

Список використаних джерел:

- Браворіченко, В. (2025). Цілісне сценічне мовлення: проблеми формування стійких мовленнєвих навичок у підготовці актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Сценічне мистецтво*, 8(2), 179–188. <https://doi.org/10.31866/2616-759X.8.2.2025.342068>
- Гринчак, Г. С. (2022). Сценічна мова під час роботи над постановкою п'єси в перекладі з англomовного оригіналу. *Мистецтвознавчі записки*, 42, 138–144. <https://doi.org/10.32461/2226-2180.42.2022.270352>
- Гринчак, Г. С. (2023). Особливості тренування сценічної мови під час репетиційного процесу вистави для дітей в навчальному театрі. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 59(1), 95–102. https://www.aphn-journal.in.ua/archive/59_2023/part_1/13.pdf
- Грицан, Н. В. (2020). *Техніка сценічного мовлення* (2-ге вид., перероб. і доп.). Івано-Франківськ. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0045149.pdf>
- Кобзар, Т. В. (2013). *Сценічна мова: Техніка мовлення*. Вид. Ю. Чабаненко. <https://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0000834501>
- Наконечна, О. В. (2010). *Основи сценічного мовлення*. Астропринт.
- Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського. (2025). *Сценічна мова: Силабус навчальної дисципліни для здобувачів спеціальності В6 «Перформативні мистецтва», ОПП «Сценічне мистецтво (Режисура драматичного театру; Режисура театру ляльок)»*.

Список рекомендованих джерел:

- Браворіченко В. Цілісне сценічне мовлення: проблеми формування стійких мовленнєвих навичок у підготовці актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Сценічне мистецтво*. 2025. Т. 8, № 2. С. 179–188.
- Гладишева А. В. Сценічна мова. Монолог. Композиція. Моновистава : навчальний посібник. Біла Церква : Пшонківський О. В., 2013.
- Гринчак Г. С. Особливості тренування сценічної мови під час репетиційного процесу вистави для дітей у навчальному театрі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 59, т. 1. С. 95–102.
- Гринчак Г. С. Сценічна мова під час роботи над постановкою п'єси в перекладі з англomовного оригіналу. *Мистецтвознавчі записки*. 2022. Вип. 42. С. 138–144.
- Гриценко Т. Б. Українська мова за професійним спрямуванням : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 624 с.
- Сценічна мова : силабус навчальної дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 026 «Сценічне мистецтво». Харків : Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського, 2024. 5 с.
- Український правопис / Національна академія наук України, Міністерство освіти і науки України. Київ : Наукова думка, 2019. 392 с.