

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ МУЗЫКИ**

В современных условиях здоровье человека становится самой важной ценностью для каждого из нас. Особенно остро чувствуется это сейчас, в период пандемии COVID-19, поэтому приоритетной задачей для педагогов высшей школы является такое построение образовательного процесса, при котором стало бы максимально возможным реабилитировать будущих учителей музыки, перенесших это заболевание. Последствием его у некоторых студентов стало астеническое состояние, сопровождающееся депрессией. Кроме того, появилось немало и тех обучающихся, которые испытывают страх перед инфекционной болезнью и находятся в постоянной тревоге.

*Цель статьи* – представить здоровьесберегающую технологию профессиональной подготовки будущих учителей музыки в условиях пандемии.

В связи с тем, что коронавирус останется в человеческом сообществе навсегда, актуальной является необходимость создания здоровьесберегающей технологии профессиональной подготовки будущего учителя музыки, способствующей восстановлению здоровья и стабилизации нервной системы студентов вузов.

В трудах В. Емельянова [8], В. Петрушина, Н. Петрушиной [12], Г. Селиверстовой, В. Шаромовой [14], Н. Смирнова [15] Д. Шнуровой, И. Кораковой, Н. Якутиной, А. Лагутиной [18] представлена история становления и развития, а также использование здоровьесберегающих музыкальных технологий в педагогической практике. Сегодня существует целый ряд оздоровительных систем, которые имеют целью улучшить, укрепить

человеческий организм, придать ему жизненную силу и энергию. Тем не менее, сложившиеся условия требуют использования комплексного подхода, который обеспечит единство психотерапевтических здоровьесберегающих и специальных профессиональных методик в подготовке будущих учителей музыки.

Сохранение и укрепление здоровья студентов в условиях пандемии зависит от правильной организации учебного процесса. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья личности на всех этапах обучения и развития. К таким технологиям относятся педагогические приемы, методы и технологии, обеспечивающие безопасные условия пребывания, учебы и работы в образовательном учреждении. Характерными особенностями здоровьесберегающих технологий являются рациональные взаимоотношения студента и преподавателя.

Многочасовые музыкальные занятия студентов, эмоциональные перегрузки приводят к тому, что уже в молодом возрасте у них возникают проблемы со здоровьем, связанные с ослаблением иммунитета, особенно в сложившейся ситуации в настоящее время. Как справедливо заметил В. Петрушин: «Музыка является одним из важнейших источников высоких духовных энергий, а каждый музыкант, осознает он это или нет, является природным психотерапевтом» [12, с. 2]. Однако парадоксально то, что многие музыканты имеют слабое здоровье, ведь исполнительская деятельность и неподвижный образ жизни истощает их психику, ведет к хроническому нервному перенапряжению, психосоматике, поэтому очень важно найти здоровьесберегающие музыкально-терапевтические техники и методики, обеспечивающие работоспособность обучающихся в вузе в ходе профессиональной подготовки будущих специалистов.

Здоровьесберегающие технологии и методики, получившие в последние годы широкое признание, безусловно, принесут немалую пользу, как для профессионального уровня будущих учителей музыки, так и для их дальнейшей

жизни. Е. Исаев подчеркивает: «Будущий педагог должен быть не просто психологически подготовленный, он призван стать психологически образованным» [9, с. 114].

В сложившихся условиях наиболее эффективными, на наш взгляд, являются здоровьесберегающие технологии и методики музыкальной терапии, привлекающие разные методы музыкального воздействия и теснейшим образом связанные с музыкальной психологией, восприятием и исполнением музыки. Основная профессиональная образовательная программа по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» направленности «Музыка» предусматривает освоение таких дисциплин, как «Вокальная подготовка» и «Специальный класс», на которых возможно продуктивно использовать музыкотерапию. Остановим внимание на некоторых из них.

При обучении студентов вокалу преподаватели вузов часто сталкиваются с телесными зажимами и психологическими проблемами, которые являются существенным препятствием для формирования правильного звукообразования. В этом контексте авторы Д. Шнурова, И. Корсакова, Н. Якутина, А. Лагутина в своей коллективной статье предлагают интеграционный подход для формирования здоровьесберегающих компетенций у будущего вокалиста [18].

Как утверждают специалисты, для музыкантов всех специальностей, важное значение имеет правильность дыхания. Наиболее оптимальным является полное дыхание, механизм которого предполагает длительный вдох, расширение ребер и заполнение воздухом верхней части легких. Во время выдоха воздух сначала выходит из верхней части легкого, впоследствии из груди и нижней части живота, который втягивается к спине. Такое полное дыхание прекрасно массирует внутренние органы и улучшает кровообращение. Во время игры на музыкальном инструменте музыканту следует осуществлять дыхание только через нос, поскольку дыхание через рот быстро приводит к головокружению и мускульным зажимам. В целях профилактики и снятия

нервно-психических перегрузок студентам рекомендуется попеременное ноздревое дыхание.

В. Баскаков для преодоления встречающихся зажимов широко применяет телесно-ориентированные психотехники и звукотерапию. Телесно-ориентированные психотехники представляют собой воздействие на психику человека при помощи особых физических упражнений в сочетании с психологическим анализом телесных ощущений и эмоциональных реакций человека для разрешения психологических проблем [3, с. 202].

Напряженные зажатые мышцы и подавленные эмоции способны мешать звучанию голоса. На работу с ними как раз и направлена телесно-ориентированная терапия.

Как пишет В. Юшманов: «Психологически большинство мышечных зажимов – это незнание эффективного позитивного действия. И нет более верного способа окончательно зажать зажатого певца, чем постоянно говорить ему, что не надо зажиматься, ничего не предлагая взамен. Надо дать дело, предложить способ действия, исключающий появление возникающего зажима, чтобы поющему некогда и незачем было думать о себе и своей зажатости» [20, с. 23].

Для работы с телесными и психическими зажимами в качестве лечебного или коррекционного средства психики человека привлекается звукотерапия, использующая звук.

В 60-е годы прошлого столетия Л. Кейс предложила лечить голосом, то есть тонингом – длительным пением одного тона.

Дж. Голдман [6, с. 123] подчеркивает, что тонинг является наиболее действенным средством звукотерапии. С помощью тонинга можно снимать напряжение и даже облегчать боль. Используя собственный голос, можно научиться создавать резонанс в различных зонах своего тела и обрести состояние гармонии. В основу данного метода положен принцип резонанса. «Каждый орган, каждая кость и ткань нашего тела обладает природной, «здоровой» частотой вибрации. Когда же в организме поселяется недуг, эта

частота изменяется. Создав тон, частота которого совпадает с изначальной частотой пораженного органа, можно воздействовать на измененную частоту и вернуть орган в прежнее состояние» [6, с. 124].

С. Шушарджан разработал метод вокалотерапии, опираясь на принципы пения, а также специальную систему вокальных упражнений, направленных на резонансную акустическую стимуляцию деятельности жизненно важных органов, оптимизацию высшей нервной деятельности и повышение защитных сил организма. Автор утверждает, что человек с любыми вокальными данными может быстро развить певческий голос, который затем выступает в роли инструмента лечения и продления жизни. Систематические занятия вокалотерапией оказывают лечебное и коррекционное воздействие как на физиологические процессы организма, так и на его психоэмоциональное состояние [19].

Г. Декер-Фойгт [7] предлагает метод вокальной импровизации, который позволяет раскрыть подавленные чувства и создает условия для эмоционального уравнивания.

Следующая методика работы с голосом, которую мы рассмотрим, это метод вокально-двигательного тренинга М. Ганешиной. Эта методика помогает освободить голос от зажимов и формировать базовые вокальные навыки с использованием движений. Данный метод обучает свободному танцу и музыкально-двигательной импровизации, раскрепощающей личность [5, с. 3].

В основу метода вокально-двигательного тренинга положена идея о том, что свободный звук может рождаться только в свободном теле. Освобождение звука происходит благодаря организованной определенным образом работы тела с помощью специальной гимнастики. Данный тренинг включает в себя упражнения без звука и со звуком. Упражнения со звуком подразделяются на два типа: раскрывающие голос и вокально-технические. Вокально-двигательный тренинг включает в себя различные виды ходьбы, бега, подскоков, подпрыгиваний, махов, бросков, но некоторые упражнения проводятся сидя. Занятия предполагают три этапа: работа с телом без звука;

вокально-двигательные упражнения, а также закрепляющие упражнения. Созданный метод, как пишет автор, позволяет раскрыть голос у «непоющих», наладить координацию слуха и голоса, исправить дефекты вокальной школы у певца.

Большой интерес представляет собой тренинг, разработанный В. Емельяновым, который проводится сидя, что позволяет максимально расслабить мышцы брюшного пресса, ягодиц и бедер. Внимание направляется преимущественно на нижнюю часть тела, на внутренние органы, в зону малого таза. Из положения «стоя» делаются легкие наклоны вперед и раскачивания тела на ногах вправо-влево с опущенными руками и расслабленным брюшным прессом [8].

Первоначально осуществляется разминка артикуляционного аппарата. Потом постепенно подключается голос, осознается работа гортани и дыхательной системы. Далее используются специальные упражнения, разработанные в рамках фонopedического метода развития голоса (ФМРГ). Данный метод направлен на установление координации и тренировки голосового аппарата, он помогает решить речевые и певческие задачи. При помощи ФМРГ можно успешно развивать мышцы, участвующие в звукообразовании. Чем выше уровень их тренированности, тем совершеннее акустика певца и его слуховые представления. Цель тренинга – поиск своего настоящего голоса путем ухода от привычного речевого шаблона, нахождение оптимальной высоты звука речи, развитие интонаций и связь с эмоциональным самочувствием. Тренинг состоит из так называемых «фонетических формул» – это определенные последовательности гласных, во время произношения которых, необходимо наблюдать за работой губ и языка, удерживать постоянный объем ротоглоточной полости и анализировать возникающие ощущения вибрации, работу мышц и реакций в нижней части туловища. Следующая часть тренинга состоит из псевдослов, особых комбинаций согласных и гласных, не имеющих семантического значения.

В своем исследовании мы опирались на представленные выше техники для устранения телесных зажимов и психологических проблем студентов. Организация занятий по вокалу проводилась по следующему алгоритму: постановка певческого дыхания; работа над правильным звукоизвлечением; проработка телесных зажимов и высвобождение эмоций; практическое применение полученных навыков звукоизвлечения на материале учебного репертуара.

Наиболее плодотворный результат мы получили, подключив выразительную декламацию текста к изучаемой музыкальной композиции, приближенной к музыкальной интонации; при подборе литературных аналогов, созвучных образному содержанию музыкального произведения; при сравнительном анализе интонационной природы поэтического текста с мелодикой; сочинении мелодии на предложенные стихи; импровизации мелодии изучаемого произведения. Все это позволяет студенту раскрепоститься и снять психологические зажимы.

Благотворное влияние музыки и пения находит отклик во всем организме, так как основывается на биоритме клеток и всего жизненного ритма организма. Волновой и резонирующей природой звука объясняется то глубокое воздействие, которое он может оказывать на организм в целом, отдельные органы и на психику человека.

В музыкальной психотерапии (Р. Блаво [4], Г. Декер-Фойгт [7], А. Менегетти [11]) широко используется метод восприятия для лечения различных заболеваний, а также для снятия тревожности и невротических состояний. Психологической основой всех видов музыкальной деятельности личности является восприятие музыки. Слушание, исполнение, сочинение, музицирование предполагают восприятие или сопровождаются ими.

Поиски научно обоснованной и эффективной системы профессиональной подготовки будущего учителя музыки в процессе музицирования на музыкальном инструменте и вокальной подготовки были бы неполными без использования музыкотерапии. Значительную помощь в исследовании

искусства интерпретации сегодня оказывает звукозапись, сохранившая многие образцы интерпретаций выдающихся исполнителей прошлого. В процессе освоения музыкального произведения студент проходит следующие этапы: прединтерпретационный; технологический; креативно-самореализационный.

На первом, прединтерпретационном этапе обучающиеся знакомятся с необходимой вербально-знаковой информацией. Прослушивают различные интерпретации изучаемого произведения в исполнении выдающихся исполнителей, подбирают к прослушанным интерпретациям созвучные им картины художников. С целью выявления стиля автора обращаются к другим музыкальным произведениям этого же композитора либо к представителю того же стиля, эпохи, а также к музыковедческой и музыкально-критической литературе, дающей возможность дополнить, раскрыть познания об авторе, стиле, эпохе, кроме того, к конкретно исполняемому произведению, его особенностям, словарю эстетических эмоций В. Ражникова [13], помогающему в вербальной характеристике музыкально-художественного образа. Для удобства разбора произведения целесообразно использовать схему анализа-интерпретации, состоящую из следующих четырех блоков:

- краткие историко-библиографические сведения о произведении (время создания, посвящение, история замысла, авторские указания, отзывы критики, прессы);

- эмоционально-образная содержательная сфера и соответствующие ей способы музыкальной выразительности;

- оценочное отношение и определение стилового своеобразия отдельного произведения;

- интерпретация как возможность выражения личностного отношения к музыке (исполнительская, педагогическая).

Второй этап – технологический, который подчинен формированию у студентов целевых установок на наиболее полную расшифровку авторского текста. Для этого предлагались такие методы, как метод аналогий, сравнений, ассоциативного ряда, произведений других видов искусства; составление



субъективной эмоциональной программы, собственной концепции интерпретации образа; активизация тембрального слуха с помощью развития оркестрового мышления (представление музыкального произведения как оркестровой партитуры); обогащение звуковой палитры путем дифференциации динамических шкал; четкая метро-ритмическая организация; понимание формы. Технологический этап отличается кропотливой работой над деталями, отшлифовкой музыкального произведения. Отрабатываются фразировка, нюансировка (контрасты, кульминации), устраняются фактурные и технические неудобства, режиссируются формообразующие им образные аспекты.

Третий этап характеризуется итоговым уровнем исполнительской интерпретации музыкального произведения, его концертной презентацией. На этом этапе концентрируется внимание студента на темпе, образной контрастности, эмоциональной естественности, цельности исполнения, стилевом соответствии, проявлении индивидуального своеобразия.

Студентам предлагалось использовать трансцендентальную медитацию, которая предполагает ощущение особого гармоничного единения личности с окружающей действительностью. Понятие «медитация» (в переводе с греческого языка) означает «размышления», то есть глубинное проникновение в сущность предмета, явления через полную сосредоточенность. Такая практика помогает будущим учителям музыки раскрыть свои творческие возможности. Погружение в содержание музыкального произведения сопровождается подсознательными психическими процессами, которые интуитивно находят правильное исполнительское решение и обеспечивают высочайший художественный эффект. Полная концентрация внимания и отстранение от лишних раздражителей является важным условием возникновения медитационного сознания студентов. Соблюдение психогигиенических правил и норм работы является показателем культуры, зрелости и профессионализма будущего учителя музыки.

Для формирования ситуации успеха на занятиях специального музыкального инструмента и вокальной подготовки должен быть создан соответствующий эмоциональный микроклимат. Методика сотрудничества помогает взаимопониманию, общему творческому поиску. Создание ситуации успеха способствует укреплению веры студентов в свои силы, формирует у них осознанное отношение к исполнительскому искусству.

Е. Алексеев отметил: «Надо использовать малейшую удачу ученика в преодолении эмоциональной скованности для укрепления в нем чувства уверенности в собственных силах» [1, с. 25].

Психолог В. Леви образно окрестил этот прием «авансом» [10]. Он стабилизирует интерес к занятиям, влияет на аксиологические качества студентов, активизирует волевые усилия на преодоление трудностей, повышает их работоспособность, способствует развитию «творческого эстрадного самочувствия» (Л. Баренбойм) [2], артистизма исполнителей на концертных выступлениях.

К важным средствам, способствующим улучшению самочувствия и психической саморегуляции, относится аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка представляет собой различные самовоздействия человека: самовнушение, самокоррекцию психических состояний. Аутогенная тренировка складывается из трех основных компонентов: нормализация дыхания, произвольное расслабление мышц и словесно-образные самовнушения. Повторяясь какое-то количество раз (от трех до двенадцати), формулы самовнушения постепенно внедряются в подсознание, укрепляясь в нем, переходят к «искомому» душевному состоянию. Аутогенные тренировки ориентированы на снятие нервно-психологических перегрузок в процессе мускульной релаксации. Достаточно важным фактором в аутогенной тренировке является достижение максимальной концентрации, сосредоточенности на чувствах, образах, ощущениях без волевых усилий, которые автоматически повышают уровень напряжения и делают расслабление невозможным. Именно сосредоточенность внимания на расслаблении быстро

восстанавливает собственные силы. После аутогенного погружения человек дает себе определенные установки на достижение поставленных целей. Особенно аутогенные тренировки играют большую роль при подготовке студентов к концертной деятельности, они позволяют настроиться на публичное выступление, сконцентрировать внимание во время домашних занятий.

По мнению авторитетов в области психогигиены (В. Петрушин [12], Г. Сытин [16], Л. Хей [17]), формулы самовнушения должны состоять из привычных, опробованных в опыте, хорошо знакомых слов, которые по душе человеку.

Нами был использован модифицированный настрой на воспитание воли Г. Сытина [16], который студенты проговаривали вслух 5-6 раз в день.

Приведем его текст: «Сейчас в мою голову вливается энергия высших сил иерархии света. Мозговые механизмы воли днем и ночью непрерывно быстро развиваются, резко усиливаются. Резко возрастает моя духовная сила – с каждым днем, с каждым часом возрастает сила воли. С яркостью молнии чувствую в себе способность управлять всеми своими желаниями, всем своим поведением. Я безгранично управляю стойкостью – наперекор всем препятствиям я сохраняю прекрасное самочувствие, веселое жизнерадостное настроение.

Я все могу, я хорошо пою, играю на музыкальном инструменте, я уверенно чувствую себя на сцене. Я все более активно – все более энергично управляю своим самочувствием, своим настроением. Наперекор всем препятствиям – наперекор всем противодействующим силам я со всепокоряющей стойкостью сохраняю прекрасное самочувствие, веселое жизнерадостное настроение. В моей душе всегда цветет весна, веселое жизнерадостное настроение. В моей душе всегда цветет весна, и солнечная светлая улыбка светится на моем лице.

На усиление памяти я направляю великую концентрацию своих могучих волевых усилий. С яркостью молнии чувствую в себе способность полностью

управлять всеми своими желаниями, всеми своими чувствами, всем своим поведением. И потому я смотрю миру в лицо ничего не боясь. Я с каждым днем чувствую себя смелей – решительней, уверенней в себе».

Музыкальные аффирмации В. Петрушина [12] обеспечивают обучающимся возвращение психоэмоционального равновесия и обретение внутренней гармонии души и тела.

Помимо этого, студенты регулярно два раза в день (утром и вечером) прослушивают музыкальные композиции Р. Блаво, такие как «Энергия жизни» – музыка воды, которая корректирует функции почек, убирает страхи, обеспечивает силу воли, силу характера, а также «Музыка идеального баланса души и тела», которая гармонизирует работу всех систем организма [4].

В результате проведенной работы было достигнуто стабильное позитивное психоэмоциональное состояние обучающихся, у них появилось стремление проявить себя в проектах, исполнительских конкурсах и других творческих видах деятельности. При этом важно, что осуществилось подобное содружество с помощью преподавателей-единомышленников, которые действовали совместно, а не соперничали друг с другом за внимание студента к себе. Это позволило максимально освоить приобретенные на разных дисциплинах навыки и перенести их в свою жизнь, сохраняя здоровье в условиях пандемии на многие годы, и использовать в дальнейшем для своей собственной профессиональной деятельности опыт, полученный в вузе.

*Практическая значимость* представленной здоровьесберегающей технологии заключается в том, что объединение музыкально-терапевтических методик на занятиях по вокальной подготовке и специальному классу позволяет обучающимся уверенно чувствовать себя в любых условиях и в любых ситуациях, а также восстановиться после болезни в кратчайшие сроки.

Таким образом, внедрение и реализация здоровьесберегающей технологии в образовательный процесс на музыкально-педагогических факультетах вузов позволит студентам освободиться от телесных зажимов и психологических проблем, препятствующих их правильному музыкальному

развитию, сделает процесс формирования исполнительских навыков более прочным, будет способствовать повышению умственной и физической работоспособности, эмоциональной устойчивости, успешности в учебе, исполнительской деятельности и адаптации к любым жизненным катаклизмам.

Предложенная здоровьесберегающая технология подготовки будущих учителей музыки может быть использована в работе преподавателей других гуманитарных вузов.

### **АННОТАЦИЯ**

В статье раскрыты особенности здоровьесберегающей технологии, применяемой в условиях пандемии COVID-19, позволяющей будущим учителям музыки освободиться от телесных зажимов и психологических проблем, препятствующих их профессиональному становлению. Описанные методики направлены на повышение умственной и физической работоспособности, эмоциональной устойчивости в исполнительской деятельности, кроме того, для улучшения самочувствия и психической саморегуляции обучающихся предложены разнообразные приемы, помогающие адаптироваться к экстремальным ситуациям в современном мире.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая технология, методики, профессиональная подготовка, вокальная подготовка, специальный класс, исполнительская деятельность.

### **SUMMARY**

The article reveals the features of health-preserving technology used in the context of the COVID-19 pandemic, which allows future music teachers to free themselves from bodily clamps and psychological problems that hinder their professional development. The described methods are aimed at increasing mental and physical performance, emotional stability in performing activities, in addition, to improve the well-being and mental self-regulation of students, various techniques are proposed that help to adapt to extreme situations in the modern world.

**Key words:** health-preserving technology, techniques, vocational training, vocal training, special class, performing activities.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. Д. Методика обучения игре на фортепиано. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2020. – 280 с.
2. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2018. – 340 с.
3. Баскаков В. Ю. Свободное тело. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 160 с.
4. Блаво Р. Исцеление музыкой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
5. Ганешина М. А. Вокально-двигательный тренинг [Электронный ресурс]. – 2020. – URL: <http://u8071897.isp.regruhosting.ru>.
6. Голдман Д. Целительные звуки. – М.: Издательский дом «София», 2003. – 224 с.
7. Декер-Фойгт Г. Г. Введение в музыкотерапию. – СПб.: «Питер», 2003. – 208 с.
8. Емельянов В. В. Телесно-ориентированная голосовая активность. Голос как инструмент самопознания и саморазвития [Электронный ресурс]. – 2020. – URL: <http://www.emelyanov-fmrg.ru/activity>.
9. Исаев Е. И. Деятельностный подход в педагогическом образовании: становление и реализация // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 5. – Ч. 2. – С. 109–119.
10. Леви В. Л. Нестандартный ребенок. Искусство быть другим. – М.: Знание, 1983. – 208 с.
11. Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию. – СПб.: Паллада, 1992. – 87 с.
12. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья. – М.: Юрайт, 2018. – 431 с.
13. Ражников В. Г. Резервы музыкальной педагогики. – М.: Знание, 1980. – 96 с.
14. Селиверстова Г. П., Шаромова В. В. Здоровьесберегающие музыкальные игровые технологии в образовании // Психолого-педагогическое

наследие пришло в современной социально-педагогической деятельности: материалы 15-х Международных Макаренковских студенческих педагогических чтений. – Екатеринбург, 28–31 марта, 2019. – С. 56–62.

15. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Аркти, 2003. – 121 с.

16. Сытин Г. Н. Божественные настроения. Помоги себе сам. – М.: Животворящая сила, 1995. – 304 с.

17. Хей Л. Л. Исцели свою жизнь. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 224 с.

18. Шнурова Д. А., Корсакова И. А., Якутина Н. В., Лагутина А. Б. Интеграционный подход в формировании здоровьесберегающих компетенций у будущего педагога-вокалиста // Человеческий капитал. – 2020. – № 9 (141). – С. 131–140.

19. Шушарджан С. В. Руководство по музыкальной терапии. – М.: Медицина, 2005. – 478 с.

20. Юшманов В. И. Вокальная техника и ее парадоксы. – СПб.: Деан, 2007. – 128 с.