

# КАФЕДРА ХОРОВОГО ДИРИГУВАННЯ

## Фах (Підготовка магістерської виконавської програми)

|                              |                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------|
| Освітній ступінь             | магістр                                   |
| Спеціальність                | B5 Музичне мистецтво                      |
| Освітньо-професійна програма | «Музичне мистецтво»<br>Хорове диригування |

|         |     |
|---------|-----|
| Курс    | 1-2 |
| Семестр | 1-3 |

|        |                    |
|--------|--------------------|
| Статус | <u>обов'язкова</u> |
|--------|--------------------|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ECTS                  | 11  |
| Годин                 | 330 |
| Індивідуальні заняття | 96  |
| Самостійна робота     | 234 |

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| Форма контролю | <u>екзамен / атестаційний іспит</u> |
|----------------|-------------------------------------|

### Інформація про викладача

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПІБ    | <b>Савчук Є.Г.</b> - професор кафедри хорового диригування Національної музичної академії України імені П. І. Чайковського, народний артист України;<br><b>Заволгін О.В.</b> – в.о. доцента кафедри хорового диригування Національної музичної академії України імені П.І. Чайковського, заступник декана вокального та диригентського факультету. |
| e-mail | <a href="mailto:ivalzavolgin7704@gmail.com">ivalzavolgin7704@gmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Анотація навчальної дисципліни

**Мета курсу «Фах (Підготовка магістерської виконавської програми)»** – забезпечити опанування студентами професій диригента хору та викладача хорових дисциплін у вищих музичних навчальних закладах. **Основне завдання курсу** є виховання диригента-хормейстера, спроможного на практиці застосувати набуті знання, підготувати в репетиційній роботі та виконати з хоровим колективом вивчені твори на концерті. Мета і основне завдання містять в собі виховні і навчальні завдання.

**Виховне завдання** на заняттях з фаху полягає в тому, щоб сформувати у студента професійний світогляд, національну свідомість та естетичні принципи, створити художню індивідуальність і її зацікавленість у хоровому виконавстві. Головне – виховати любов студента до хорової справи, до народної і професійної хорової музики. Серед виховних завдань – підвищення інтелектуального рівня та ерудиції вихованця; розвиток волевих, емоційних рис особистості та артистизму; формування рис характеру, необхідних для керівництва хором та самостійної підготовки до репетиції і концерту; збагачення асоціативного мислення і творчої уяви; розкриття природної обдарованості та розвиток музичних здібностей; виховання художнього смаку та відчуття стилістичної спрямованості.

**Навчальним завданням** предмету є надання необхідного обсягу знань, навичок і вмінь, що дозволить досягти високого рівня майстерності у професійній сфері. Завданнями навчання є:

- набуття базових знань і умінь з виконавської техніки диригування;
- координування емоційного та раціонального факторів у диригуванні;
- відтворення в диригентському жесті елементів хорової звучності та досягнення цілісності художньо-концертного виконання;
- вивчення творів хорового репертуару різних стилів, жанрів і напрямів; виконання хорових партитур різного рівня складності з максимальним відтворенням реального хорового звучання на фортепіано;
- розширення і поглиблення музично-теоретичних та хормейстерських обсягів знань: хорознавства, методики роботи з хором, психології, педагогіки, історії диригентського мистецтва, основ музичної інтерпретації творів, історії та теорії музики;
- ознайомлення з хоровою та спеціальною методичною літературою;
- вивчення методів роботи над технікою диригування та специфікою хорового вокалу.

Всі навчальні і виховні завдання підпорядковані підготовці студента до практичної роботи – уміння використовувати набуті знання всього спеціального комплексу в роботі з хором. В процесі виховання і навчання студента необхідно досягнути опанування навичок самостійної роботи з партитурою музичного твору, над власною диригентською технікою та уміння самостійно провести репетицію і концерт з виконавським колективом – хором, оркестром, ансамблем, солістами.

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

- специфіку професійної діяльності хорового диригента;
- основоположні принципи диригентсько-хорового мистецтва;
- механізми практичного застосування знань, умінь і навичок під час навчальної діяльності, практичної роботи з хоровими колективами, а також концертної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **вміти**:

- професійно володіти теоретичними знаннями та технікою диригування;
- проводити хормейстерський аналіз в процесі роботи над твором;
- застосовувати практичні знання, уміння і навички під час педагогічної діяльності хорового диригента, а також репетиційної роботи з хоровим колективом та концертних виступів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **мати навички**:

- самостійної роботи;
- швидкого опанування незнайомих творів;
- оволодіння різноманітним арсеналом диригентської техніки;
- побудування власної виконавської інтерпретації;
- професійної підготовки для виконання концертної програми на сцені з хоровим колективом.

### **Програмні компетентності:**

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

- ЗК 2.** Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- ЗК 3.** Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології;
- ЗК 4.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;
- ЗК 5.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- ЗК 6.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- ЗК 7.** Здатність до міжособистісної взаємодії;
- ЗК 8.** Здатність працювати в міжнародному контексті;

### **ЗК 9. Здатність працювати автономно.**

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності (СК):**

- СК 1.** Здатність створювати, реалізовувати і висловлювати свої власні художні концепції;
- СК 2.** Усвідомлення процесів розвитку музичного мистецтва в історичному контексті у поєднанні з естетичними ідеями конкретного історичного періоду;
- СК 3.** Здатність розробляти і реалізовувати творчі проекти по створенню / інтерпретації / аранжуванню та перекладу музики;
- СК 4.** Здатність інтерпретувати художні образи у виконавській / композиторській / педагогічній діяльності;
- СК 5.** Здатність збирати та аналізувати, синтезувати художню інформацію та застосовувати її для теоретичної, виконавської, педагогічної інтерпретації;
- СК 6.** Здатність викладати спеціальні дисципліни в закладах освіти з урахуванням цілей навчання, вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти;
- СК 7.** Здатність аналізувати виконання музичних творів або оперних спектаклів, здійснювати порівняльний аналіз різних виконавських інтерпретацій, у тому числі з використанням можливостей радіо, телебачення, Інтернету;
- СК 8.** Здатність взаємодіяти з аудиторією для донесення музичного/навчального матеріалу, вільно і впевнено репрезентувати свої ідеї (художню інтерпретацію) під час публічного виступу.

#### **Програмні результати навчання:**

- ПРН 1** Володіти професійними навичками виконавської, творчої та педагогічної діяльності;
- ПРН 2** Володіти навичками ансамблевого музикування в групах різних складів у концертно-виконавському та репетиційному процесах.
- ПРН 3** Визначати стильові і жанрові ознаки музичного твору та самостійно знаходити переконливі шляхи втілення музичного образу у виконавстві;
- ПРН 4** Професійно здійснювати аналіз музично-естетичних стилів та напрямків;
- ПРН 5** Вибудовувати концепцію та драматургію музичного твору у виконавській діяльності, створювати його індивідуальну художню інтерпретацію;
- ПРН 6** Володіти музично-аналітичними навичками жанрово-стильової та образно-емоційної атрибуції музичного твору при створенні виконавських та педагогічних інтерпретацій;
- ПРН 7** Володіти термінологією музичного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом;
- ПРН 8** Здійснювати викладання гри на інструменті / вокалу /диригування / теорії, історії музики / композиції з урахуванням потреб здобувача освіти, цілей навчання, вікових та індивідуальних особливостей здобувача;
- ПРН 9** Здійснювати ефективне управління мистецькими проектами, зокрема, їх планування та ресурсне забезпечення;
- ПРН 10** Приймати ефективні рішення в галузі культури і мистецтва, аналізувати альтернативи та оцінювати ризики.

#### **Перелік тем**

### **МОДУЛЬ 1. Компоненти хорової звучності та засоби художньо-виконавської виразності хорового диригента**

#### **Змістовний модуль 1. Формування виконавської майстерності хорового диригування: практичний аспект**

Тема 1. Ідентифікація диригентської компетенції студента в контексті подальшого моделювання його виконавської програми

Тема 2. Музична лексика хормейстера – методи її практичного втілення під час роботи з хоровим колективом

Тема 3. Концептуальні засади практичної роботи диригента з хоровими групами, солістами та загальним хором

Тема 4. Художня виразність та компоненти хорової звучності: методи практичного втілення під час репетиційної роботи з хором

### **Змістовний модуль 2. Моделювання творчо-виконавської концепції диригентом хору**

Тема № 5. Принцип смислової організації музичного матеріалу в контексті інтерпретаційних концепцій хорового диригента

Тема № 6. Робота над творами а'cappella – практичні рекомендації під час репетиційної роботи з хоровим колективом (кантатно-ораторіальний жанр, хорова мініатюра, обробки хорових пісень)

Тема № 7. Робота над творами з супроводом в контексті жанрово-стилістичних аспектів (кантата, ораторія, меса, твори циклічної форми)

Тема 8. Диригування концертної програми з хором: система практичних детермінацій та методи їх узагальнення

### **Форми та технології навчання**

Дисципліна «**Фах (Підготовка магістерської виконавської програми)**» для студентів освітнього ступеня «Магістр» складається з індивідуальних занять та великої частки годин для самостійної роботи та підготовки, а також включає обов'язкові концертні (публічні) виступи для набуття виконавського сценічного досвіду.

### **Навчальні ресурси**

Нотний матеріал відповідного хорового репертуару, хорознавча та методична література за фахом представлені у вільному доступі в бібліотеці та читальній залі Академії. Репетиційні приміщення, навчальні аудиторії, концертні зали Академії надаються для проведення занять, репетицій та концертних виступів відповідно до розкладу.

### **Методи контролю**

Підсумковими формами контролю є іспити у 1-2 семестрах та атестаційний іспит наприкінці 3-го семестру, сутність якого полягає у перевірці набутих знань і сформованих навичок в опануванні майстерністю хорового диригента в контексті професійної діяльності. Підсумковий контроль складається з двох частин: теоретичної – колоквіуму та практичної – диригування контрастних за змістом та викладом двох творів

### **Система оцінювання**

| № з/п | Контрольний захід оцінювання      | Всього % |
|-------|-----------------------------------|----------|
| 1.    | Відвідування занять               | 25       |
| 2.    | Опрацювання виконавської програми | 25       |
| 3.    | Участь у конкурсі/концерті        | 25       |
| 4.    | Екзамен/атестаційний іспит        | 25       |
|       | Всього                            | 100      |

### **Критерії оцінювання знань студентів**

**90–100–А– відмінно**

вичерпна і розгорнута відповідь на питання колоквіуму з аналізом сучасних літературних джерел, посиленням на інноваційні

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>82–89–В– добре</b>         | технології, досвід провідних вітчизняних і зарубіжних митців. Демонстрація високого рівня виконання практичних завдань. ґрунтовна відповідь на питання колоквиуму з аналізом літературних джерел, творчого доробку провідних митців. Демонстрація якісного рівня виконання практичних завдань. |
| <b>74–81–С– добре</b>         | повна відповідь на питання колоквиуму з посиланням на літературні джерела, творчий доробок провідних митців. Демонстрація достатнього рівня виконання практичних завдань.                                                                                                                      |
| <b>64–73–D– задовільно</b>    | відповідь на питання колоквиуму в необхідному обсязі без посилань на літературні джерела, творчий доробок митців, окремі неточності, їх виправлення за допомогою викладача. Демонстрація посереднього рівня виконання практичних завдань.                                                      |
| <b>60–63–Е– задовільно</b>    | відповідь на питання колоквиуму в мінімально допустимому обсязі, значні неточності, їх виправлення за допомогою викладача. Демонстрація посереднього рівня виконання практичних завдань.                                                                                                       |
| <b>35–59–FX– незадовільно</b> | відповідь на питання колоквиуму в недостатньому обсязі, грубі помилки, неспроможність їх виправлення за допомогою викладача. Демонстрація низького рівня виконання практичних завдань.                                                                                                         |
| <b>1–34–F– незадовільно</b>   | відповідь на питання колоквиуму на рівні елементарного розпізнання, неможливість відтворення навчального матеріалу на репродуктивному рівні. Неспроможність виконання практичних завдань.                                                                                                      |

### **Неформальна освіта**

Передбачається у межах вивчення навчальної дисципліни участь студентів у міжнародних та вітчизняних конкурсах, музичних фестивалях, майстер-класах, концертах, конференціях, відвідування культурно-мистецьких заходів, театрів тощо.

### **Рекомендована література**

1. Академія музичної еліти України: Історія та сучасність: До 90-річчя Національної музичної академії України ім. П. І. Чайковського/Автори - упорядники: А. Лащенко, О. Малозьомова, Т. Гусарчук. – К.: Музична Україна, 2004. – 560 с.
2. Антонович М. Кошиць Олександр. Композитор церковної музики і диригент. – Вінніпег, 1975.
3. Бенч Ольга. Павло Муравський: Феномен одного життя. – К.: Дніпро, 2002.
4. Бенч-Шокало О. Г. Український хоровий спів: актуалізація звичасвої традиції. – К.: Український світ, 2002. – 439 с.
5. Берденников М. А. Диригентська педагогіка у творчій діяльності Г. Компанійця//Виконавські школи вищих учбових закладів України: Тематичний збірник наукових праць. – К.: Музична Україна, 1990. – 158-160 с.
6. Берденников М. А. Про деякі методичні проблеми у класі хорового диригування//Українське музикознавство. Вип. 7. – К.: Музична Україна, 1972.
7. Білявський Е. Засвоєння сучасної музичної мови в хорі. – К.: Музична Україна, 1984.
8. Бірюкова Л. А. Професійні якості диригента хору//Теоретичні питання культури, освіти та виконання: Збірник наукових праць. Вип. 20., - К., 2002.
9. Бобер Л. Педагогічні принципи М. Колесси//Музика, 1983, № 3.
10. Бобер Лариса, Юзюк Іван. Грані педагогічного таланту//Микола Колесса - диригент,

педагог, композитор. – Львів, 1997.

11. Боровик М. К. Становлення багатоголосного хорового співу // Історія української музики: В 6 томах. – Т. 1. – Муз. Україна, 1989. – С. 171 - 194.
12. Виноградова Е. О. Наш Муравський//Наука і культура. – Вип. 19. – К., 1985. – С. 536-540.
13. Венедиктов Л. М. Академік оперного мистецтва (Про діяльність В. С. Тольби)//Виконавські школи вищих навчальних закладів України: 3б. ст. – К.: Київська державна консерваторія імені П. І. Чайковського, 1990.
14. Гнидь Б. До історії Національної опери. – К., 2003.
15. Гулеско І. Робота студента-хормейстера над партитурою. – Харків, 1973.
16. Дженков В. А. Гордість радянської культури/Музика, 1975, № 6. – С 24 -25
17. Доронюк В. Д. Курс техніки диригування. – Івано-Франківськ, 2004.
18. Єгоров О. Теорія і практика роботи з хором. – К., 1961. – 238 с.
19. Завадинський Д. Вибір тактових схем//Питання диригентської майстерності. – К.: Музична Україна, 1980.
20. Захаров А. П. Виконавська хорова майстерність як предмет хорознавства// Музика, 1986, № 5.
21. Загребський Д. Заповіти майстра // Музика. – 1970. - № 6. – С. 8 – 10.
22. Зязюн І. А. Інтелектуальний розвиток особистості в умовах неперервної освіти / Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: Монографія/За ред. І. А. Зязюна. – Київ: Віпол, 200. – 636 с.
23. Іванов В. Ф. Співацька освіта в Україні у XVIII ст. – К.: Музична Україна, 1997. – 289 с.
24. Іванова Л. А. Педагогическое наследие Н. Леонтовича: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1983. – 24 с.
25. Іванова Ю. М. Дитяча хорова культура Харківщини останньої третини XX ст.: Автореф. дис... канд. мист-ва. – Х., 2001. – С. 3 – 29.
26. Канерштейн М. Про методику навчання диригентів//Питання диригентської майстерності. – К.: Музична Україна, 1980.
27. Карпіловська С. Я., Мітельман Р. Й., Синявський В. В., Ткаченко О. М., Федоришин Б. О. Основи професіографії: Навч. посібник. – К.: МАУП, 1997. – 148 с.
28. Ковалик П. А. Творча спрямованість диригентсько-хорової підготовки студентів НМАУ // Українське музикознавство. – К.: НМАУ ім. П. І. Чайковського, 2000. – Вип. 29. – С. 32 - 38.
29. Ковалик П. А. До проблеми виконавської майстерності хормейстера// Культура і мистецтво у сучасному світі: Наукові нотатки НМАУ імені П. І. Чайковського. – Вип. 3. – К., 2002.
30. Ковалик П. А. Хорове виконавство як феномен творчої взаємодії (з досвіду Київської хорової школи). – Автореф. дис... канд. мист. – К., 2002.
31. Колесса М. Ф. Основи техніки диригування. – К.: Музична Україна, 1993.
32. Колесса М. Навчання студента-диригента в класі по спеціальності// Українська музика. – К.: Музична Україна, 1972.
33. Комісаров О. В. Музична педагогіка: галузеві стандарти освіти як складова діяльності НМАУ. – В кн.: Музична освіта в Україні: теорія і практика// Науковий вісник Національної музичної академії України ім. П. І. Чайковського. – Вип. 29. – К., 2003.
34. Королюк Н. Корифеї української хорової культури XX ст. – К.: Музична Україна, 1994.
35. Кофман Р. І. Виховання диригента: психологічні особливості. – К.: Музична Україна, 1986.
36. Кречко М. М. Слово про колегу//Музика, 1994, № 5.
37. Кречко М. М. Думкою окрилені літа// Музика, 200, № 6. – С 24-26
38. Лашенко А. П. Хорова культура: аспекти вивчення і розвитку. – К.: Музична Україна,

1989.

39. Лашенко А. П. Хоровий спів – його покликання//Музика, 1998. № 3. – С 18 – 19
40. Лашенко А. П. Музичне виконавство на рубежі століть//Науковий вісник. Вип.. 18. – К., 2001.
41. Макаренко Г. Творчість диригента: естетико–мистецтвознавчі виміри. – К., 2005.
42. Малозьомова О., Гусарчук Т. Покликання: Життя і творча діяльність О. С. Тимошенка. – К.: Музична Україна, 2002.
43. Мархлевський А. Практичні основи роботи в хоровому класі. – К.: Музична Україна, 1986.
44. Мирошникова А. А. Виховання професійних якостей диригента-хормейстера в класі хорового диригування. – Метод. реком. для викладачів і студентів муз. вузів. – К., 1993. – 16 с.
45. Москаленко В. Г. До визначення поняття «Музичне мислення»//Українське музикознавство. – Вип. 28. – К.: НМАУ, 1998.
46. Навчальні плани НМАУ ім. П. І. Чайковського. – К., 2006.
47. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: Навчальний посібник / А. М. Алексюк, А. А. Аюрзанайн, П. І. Підкасистий, В. А. Козаков та ін. – К., 1993.
48. Остапенко Л. В. Розвиток творчих якостей у студентів-хормейстерів засобами української духовної музики: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1999. – 21 с.
49. Остапенко Л. В. Система розвитку творчих якостей особистості // Нова педагогічна думка: Наук.-метод. журнал, 1999. - № 3. – С. 19 – 24.
50. Падалко Л. О. Виховання ансамблю в хорі. – К.: Мистецтво, 1969.
51. Петровський О. Ю. Комплексний підхід з питань диригентсько-хорової підготовки студентів // Дослідження проблем професійної підготовки вчителя музики: Зб. наук. пр. – К., 1981. – 134 с.
52. Пігров Керування хором. – К.: Образотворче мистецтво, 1956.
53. Проців Л. Й. Розвиток музично-педагогічної думки в Галичині (кінець ХІХ – пер. пол. ХХ ст.): Дис...канд. пед. наук. – К., 1999. – 204 с.
54. Раввінов О. Г. Хорова робота в школі. – К., 1969.
55. Рожок В. І. Стефан Турчак: Диригент, митець, громадянин. – Харків, 1994.
56. Рожок В. І. Сонячний маестро. – К., 2006.
57. Рудницька О. П. Педагогіка: загальна та мистецька: Навч. посібник. – К.: Інтерпроф, 2002. – 270 с.
58. Савчук Є. Г. На рівень сучасності // Музика, – 1985, - № 3 - С. 22.
59. Сенченко Л. Формування хорового мислення диригента. – Рівне: РДІК «Ліста», 1998. – 128 с.
60. Серебрі А., Шип В. Хормейстер-педагог // Музика. – 1980. - № 4. – С. 24.
61. Серганюк Ю., Серганюк Л., Їжак В. Методика аналізу хорових творів. - Івано-Франківськ, 1992. – 112 с.
62. Серая Г. А. Професійне становлення студента в процесі музичної інтерпретації: Зб. наук. пр. – Вісник КНУКІМ, Серія „Педагогіка”, Вип.. № 2. – К., 2000. – С. 57 – 68.
63. Смирнова Т. А. Проблеми хорової освіти у вищих навчальних закладах м. Харкова // Педагогіка та психологія: Зб. наук. пр. – Харків: ХДПУ, 2000. – Вип. 16. – С. 54 – 63.
64. Смирнова Т. А. Хорознавство: історія, теорія, методика. – Харків, 2000.
65. Смирнова Т. Диригент хору: індивідуальність, педагог, керівник. – Х., 2003.
66. Станішевський Ю. Оперний театр радянської України. – К., 1988.
67. Степанченко Г. Сорок років у театрі//Музика, 1994, № 5.
68. Тимошенко О. С. Музична освіта України на сучасному етапі // Укр. музикознавство. – К.: МАУ, 2000. – Вип. 29. – С. 3 - 8.
69. Тимошенко О. С. Хорові диригенти. Нове покоління//Музика. – 2002, № 1-2.
70. Тимошенко О. С., Андрос Н. І., Дженков В. А. Українська хорова література.

Навчальний посібник. – К., 1984.

71. Ткаченко Г. Й. З історії становлення кафедри хорового диригування Київської консерваторії // Українське музикознавство: Респ. міжвуз. наук.- мет. зб. – К.: Музична Україна, 1990. – Вип. 25. – С. 16 – 26.
72. Тольба В. С. Проблеми виконавства// Питання диригентської майстерності. – К.: Музична Україна, 1980.
73. Уманець В. А., П. О. Козицький – учитель музики і співу // Музика, 1973. - № 4. - С. 27 – 28.
74. Уманець В. А. Музично-педагогічна і диригентсько-хорова діяльність М. Леонтовича // Вища і середня освіта. – К.: Вища шк., 1975. – Вип. 8. – С. 100 – 110.
75. Федотов Е. С., К. Г. Стеценко – педагог. – К.: Муз. Україна. – 1977. – 71 с.
76. Федотов Е. С. Педагогічна спадщина композитора К. Г. Стеценка і музично-педагогічні факультети педінститутів // Вища і середня педагогічна освіта. – К.: Вища шк., 1976. – Вип.. 9. – С. 92 – 99.
77. Хлебнікова О. В. Формування досвіду музично-виконавської діяльності у студентів вузів культури: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1998. – 24 с.
78. Чесноков П. Хор і керування ним. – К., 1975.
79. Шеметов П. Школа концертно-диригентського мистецтва. – Харків: Лівий берег, 2004.
80. Шип С. В. Музична форма від звуку до стилю: Навч. посібник. – К.: Заповіт, - 176 с.
81. Якуб'як Я. Аналіз музичних творів: Музичні форми. – Ч. 1. – Тернопіль: Знання, 1999.
82. Barlow Wilfred. The Alexander Technique. – New York, Alfred A. Knopf, 1973. – Техніка Олександра. – Навчальний посібник. Пер. з англ. з деякими скороченнями О. В. Комісарова