

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:  
**«ВЛИЯНИЕ ХОРОВОГО ПЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ  
ЛЁГКИХ И РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ,  
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ».**

преподаватель Родь Т.Ю.

Ханты-Мансийск, 2017

Сложная проблема дыхания во время пения до сих пор в вокально-хоровой педагогике изучена недостаточно. Многие вопросы остаются необъяснимы, многое толкуется очень субъективно, неверно с научной точки зрения и в практике ведет к усвоению студентами неправильных навыков. До сих пор на уровне дискуссий рассматривается вопрос о «типах» дыхания певческого, об «опоре», «атаке», о роле тех или иных мышц в процессе певческого дыхания, резонаторах, «направлении» звука, тембра.

В настоящее время вопросы певческого дыхания исследуют физиологи. Этой проблеме (дыхания) в целом в физиологии отводится очень большое место. Главнейшей проблеме исследований – местоположение и строение дыхательного центра, механизмы образования различных типов дыхания. Исследования процесса певческого дыхания показали, что в пении нельзя строго разграничивать типы дыхания. Деление дыхания на «ключичное», грудное, диафрагматическое очень условно. Здесь может идти речь лишь о преимущественном участии в процессе певческого дыхания того или иного участка дыхательного аппарата. Певческое дыхание отличается от обыкновенного, жизненного своими специфическими особенностями. Ритм дыхания в пении также значительно отличается от обыкновенного дыхания. Если в последнем вдох по времени равен выдоху, то в пении вдох быстрее, а выдох значительно длиннее, так как должен соответствовать длительности певческой фразы. Вопрос голосообразования неразрывно связан с тремя основными функциями: **дыхательная, артикуляционная, резонаторная.**

Прежде всего, необходимо научиться пользоваться гармоничным полным дыханием, так как дыхание является той основой, той силой, которая приводит в действие весь голосовой аппарат. Невозможно сделаться прекрасным певцом – хористом не овладев искусством управления дыханием. Обычное дыхание состоит из двух фаз: вдоха и выдоха, которые в течении минуты сменяются около 16 раз. При вдохе



грудная клетка расширяется в трех взаимно перпендикулярных направлениях: вертикальном поперечном и переднезаднем при помощи мышц-вдыхателей, к основным из которых прежде всего относится **диафрагма**. При вдохе она, имевшая до того куполообразную форму, опускаясь вниз, уплотняется, надавливает на органы брюшной полости, отчего передняя стенка живота несколько выпячивается вперед. Таким образом происходит увеличение размера грудной полости. Расширение грудной клетки в двух других направлениях – поперечном и переднезаднем – производится мышцами – вдыхателями, расположенными на ребрах между ними, последние в силу своей эластичности поднимаются вверх и расходятся в стороны. Таким образом, легкие расширяются в результате расширения грудной клетки и воздух входит в них в силу атмосферного давления. Выдох осуществляется при помощи мышц-выдыхателей, к которым относятся мышцы брюшной стенки.

Правильность певческого дыхания зависит прежде всего от правильности вдоха, который должен быть глубоким, быстрым, бесшумным, с расширением нижних ребер. Качество, правильность певческого дыхания зависит от правильности выдоха, от экономичного расходования дыхания в пении, от умения регулировать выдох. Невозможно сделать прекрасным певцом хора, если он не овладел искусством управления дыханием. Общеизвестно классическое изречение:

«Искусство пения есть искусство дыхания».

Дыхание является основой, фундаментом хорового ансамбля, артикуляции, атаки звука. Без дыхания певческий голосовой аппарат при всем его природном совершенстве будет мертв. Атака звука, его филировка, фразировка, техника всех видов зависит от степени владения дыханием. Дыханием, как известно, управляет высшая нервная система человека автоматически, непроизвольно. Непосредственно к органам дыхания относятся **легкие, гортань, трахея, бронхи**. Если какой-то орган дыхания нарушен певец окажется совершенно беспомощным. Очень часто

заболевание голосового аппарата происходит от неумения им пользоваться. Необходимо знать, что певческий процесс, построенный от начала до конца на движении мышц. Он динамичный, а не статичный. Во время пения нужно быть максимально активным, начиная с позы; нельзя не сидеть, не стоять «в развалку», нужно быть всегда подтянутым, внутренне собранным. Пение как физический акт весьма близок физической культуре; у певцов-профессионалов существует пословица: «В здоровом теле здоровый голос». Поэтому не мешает вспомнить 2 закона основоположника нашей отечественной физкультуры П.Ф. Лесгафта. Первый из них он назвал законом последовательности и постепенности: «Деятельность всех органов человеческого тела, а вместе с этим форма и объем их увеличиваются, если они постепенно и последовательно возбуждаются к этому». Аналогичный завет о последовательности оставил в своем письме к молодежи и И.П. Павлов. А как часто певцы грешат против этого закона, не имея должной подготовки, берутся за исполнение трудных произведений и калечат себе голоса на всю жизнь. Нужно помнить, что только при гармоничном развитии всех органов организма человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и сил. Это положение может играть существенную роль при пении тогда, когда на помощь сравнительно слабым голосовым связкам и дыхательным мышцам будут призваны более сильные соседние мышечные группы и голосовая работа будет распределена таким образом на большее количество мышц.

Полезным приемом в работе над певческим дыханием в хоре является ощущение певцами легкого зевка при вдохе, который расширяет **глотку**, подготавливает форму резонатора и регулирует работу гладкой мускулатуры **трахеи и бронхов**. Укреплению певческого аппарата способствуют занятия спортом и гимнастикой. Однако общегигиеническую физкультуру нельзя смешивать с изолированными



упражнениями в певческом дыхании, вне связи последнего со звуком в пении.

Вокальная педагогика считает, что применение изолированных упражнений на певческое дыхание целесообразно лишь в отдельных случаях, для выправления того или иного дефекта в работе дыхательного аппарата. Кроме того эти упражнения рекомендуется применять также в целях усвоения какого-либо правила или приема при условии следующих за тем закреплении его в пении. Обучая правилам пользования певческим дыханием необходимо учитывать возрастные особенности певцов хора. Нельзя предлагать певцам начинающим много сложных, порой непонятных приемов, терминов, а также вдаваться в физиологические и анатомические объяснения. На первых порах обучения наглядность, показ практических приемов правильного и неправильного дыхания – наиболее доступно. Обучение певческому дыханию находится в полной зависимости от роста всего организма – **грудной клетки, дыхательной мускулатуры и емкости легких**. Наблюдаемое часто у певцов хора в младшем возрасте поверхностное дыхание – следствие слабого развития диафрагмы, а также межреберных и грудных мышц, Дыхательные пути в этом возрасте узки по сравнению с емкостью легких. Внепевческое (жизненное) дыхание у детей младшего возраста, школьного обычно совпадает с певческим. Стимулом для развития дыхания в этом возрасте является дыхательная гимнастика, а также вокальные упражнения, развивающие длительность выдоха, умение правильно делать вдох. У детей старшего школьного возраста певческая и физиологическое дыхание не совпадает. Дыхание при пении значительно отличается от обычного. Характер певческого дыхания зависит от физической и нервно-психической организации. Дети уравновешенные, нервно-устойчивые обычно обладают хорошим певческим дыханием, а также внепевческим дыханием, дети с расслабленной нервной системой – неустойчивым, нервным дыханием, что сказывается на качестве песни, работы диафрагмы, легких, мускулатуры. Одним из важных условий

воспитания у певцов хора певческого дыхания является правильная, естественная певческая постановка – положение корпуса, головы и рта во время пения: прямое без напряжения положение корпуса и головы, расправленные плечи, бодрая осанка; руки свободно опущены вниз при положении стоя. Создать спокойное, устойчивое положение гортани и дыхания поможет естественное формирование звука. Критерием оценки правильности дыхания служат слуховые и мышечные ощущения. Красивый, кокетливый звук есть результат естественной координации работы грудной клетки, дыхательной мускулатуры, емкости легких.

Воспитание певческого дыхания требует выработки навыков бесшумного, неглубокого дыхания, которое должно соответствовать характеру и темпу произведения. Брать дыхание рекомендуется через нос или одновременно через нос и рот. Типичный недостаток мало обученных пению певцов хора – поверхностное, неглубокое дыхание, с преимущественным участием грудной клетки. При таком типе дыхания поднимаются плечи, что является для пения неприемлемым. Выбатывать навыки глубокого дыхания помогают такие сравнения: «вдохни так, чтобы воздух дошел до пояса», и вдохни глубоко с удовольствием, как будто нюхаешь красивый цветок». После того, как взяв дыхание не следует сразу выдыхать воздух. Необходима небольшая, очень короткая задержка дыхания, а затем очень экономный, постепенный выдох. Длительный выдох, умение экономно расходовать выдыхаемый воздух, распределить его на целую фразу в пении – важная задача в выработке навыков певческого дыхания. Категорически запрещается допуск резких и больших движений грудной клетки при вдохе и выдохе. Почему? Ответ простой. Спокойное, естественное дыхание при пении создает хорошие условия для «опертого» звука. Такой звук воспринимается на слух как красивый, полный и достаточно сильный.

Первым требованием в обучении пению является правильное взять дыхание и протянуть звук, спеть небольшую фразу на одном дыхании.



Правильное дыхание дает возможность прожить долгую жизнь. В ходе его легкие полностью заполняются воздухом, кровь очищается и заряжается жизненно важной энергией. Совершенствуется оно за счет движений в области средних и нижних ребер, а также брюшной стенки. Дышать необходимо через нос, особенно на начальном этапе обучения, так как в носу находятся фильтры для очищения воздуха. Кроме того он задействует механизм нагревания воздуха в носоглотке. Поэтому, если человек слишком долго дышит через рот, нос в конце концов закладывает, начинается катар, головная боль или другие болезни. Необходимо следить за чистотой ноздрей. Если чувствуется, что они засорились, то можно втянуть носом немного слегка подсоленной теплой воды и потом выплюнуть ее. Процесс певческого дыхания состоит из трех фаз: **вдох – задержка – выдох.**

Упражнение по тренировке мышц дыхательного аппарата.

Прежде всего тренировку рекомендуется начинать с привычного дыхания, т.е. кто дышит грудью, следует с этого и начинать: сделать вдох, а потом добрать воздух животом. В дальнейшем надо стараться брать вдох животом и грудью, одновременно вовлекая во вдох мышцы спины, поясницы /вдохнуть «спиной»/. Выдох делается свободно, с произношением слога «ха». При привычке к диафрагмальному /брюшному/ дыханию следует вдохнуть диафрагмой, а затем добрать грудью и также прийти к одновременному вдоху «спиной», с аналогичным первому случаю выдохом.

Тренировку дыхания следует начинать с активного выдоха, затем после небольшой паузы, вдохнуть, но делать это следует бесшумно, медленно, равномерно заполняя легкие во все стороны, но не до отказа.

Далее следует заняться тренировкой диафрагмы и брюшного пресса. Дышать при этом можно произвольно. Тренировка находится на двух позициях, в соответствии с положением живота и диафрагмы.

Первая позиция - живот выпячивается, диафрагма опущена. Начнем движение мышц брюшного пресса, как бы надувая живот, вначале не сильно и не долго, избегая каких-либо неприятных или болезненных ощущений. Постепенно следует увеличивать время удержания такой позиции.

Для этого рекомендуется мысленный счет /сначала до пяти, а затем, постепенно прибавляя до десяти/.

Вторая позиция – живот втянут, диафрагма поднята. При тренировке втягивания живота нужно делать движения, противоположные первой позиции, т.е. подтягивать живот соответственно своим возможностям. Удержание позиции следует вести также со счетом.

Когда данные позиции будут освоены, можно переходить к следующему этапу работы и связывать движение с дыханием.

Упражнение 1. Выпячивание живота (первая позиция – диафрагма опущена).

Исходное положение – сидя или стоя, лицо и руки свободны. Смотреть прямо перед собой. Хорошая осанка: корпус прямой, плечи развернуты, шея вертикальная. Сделать короткий вдох, выпячивая живот. Опуская живот, делать выдох. Вдох мягкий. Через чуть приоткрытый рот, при этом воздух автоматически проходит и через нос. Повторить 5 раз.

Упражнение 2. Выпячивание живота (первая позиция – с задержкой дыхания).

Исходное положение – то же. Сделать короткий вдох. Задержать дыхание с выпяченным животом. Опускать мышцы живота, делать выдох. Задержку дыхания постепенно удлинять, доведя мысленно счет до 10. Повторить 5 раз.

Упражнение 3. Вдох со втянутым животом, дыхание задержано (вторая позиция). Исходное положение – то же. Сделать короткий вдох на второй позиции, задержать дыхание на один счет, отпустить живот, делая выдох. При освоении навыка, удлинить задержку дыхания, считая



мысленно до 10. При задержке дыхания живот остается втянутым. Повторить 5 раз.

Упражнение 4. Переход с первой позиции на вторую.

Исходное положение – то же. Сделать короткий вдох с выпячиванием живота. Во время задержки дыхания подтягивать живот во вторую позицию. Отпуская живот, сделать выдох. При освоения упражнения задержку дыхания удлинять и в первой позиции и во второй. Счет вести мысленно, постепенно увеличивая время. Повторить 5 раз.

Упражнение 5. Переход со второй позиции на первую.

Исходное положение – то же. Короткий вдох на подтянутом животе. Во время задержки перевести дыхание, выпятив живот. Отпустить живот и сделать выдох.

Упражнение 6. Переход из первой позиции во вторую и обратно.

Исходное положение – то же. Короткий вдох на выпяченном животе. Во время задержки подтянуть живот и снова его выпятить, отпуская живот сделать выдох.

Заниматься следует 2-3 раза в день по 5 минут в зависимости от состояния здоровья. Курс усвоения упражнения – 10 дней.

Тренировка межреберных мышц.

Упражнение 1. Исходное положение – первоначальное.

Вдох, расширяя нижние ребра, живот немного подтягивается. Вдох удлиненный, произносится протянуто «пфу», ребра сжимаются. Полезно контролировать, положив ладонь на нижние ребра.

Упражнение 2. Вдох – верхушкой грудной клетки.

Исходное положение – первоначальное. Подышать верхушками легких, приподнимая плечи – вдох и опуская – выдох в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа на спине.

Сделать глубокий вдох животом, потом вобрать грудью, выдох свободный, со слогом «пфу». Стараться сократить время добора, что важно для развития короткого активного вдоха.

Упражнение 1, 2, 3 – повторять 5-6 раз с перерывами, в медленном темпе.

По мере усвоения полноценного вдоха следует употреблять различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, при ходьбе и т.д. Во время ходьбы вдох и выдох делать по счету шагов. Например, 3 шага – вдох, 4 – выдох. На третий – вдох, на 6 – выдох. При ускорении ходьбы выдох и вдох становятся короче. Надо стараться установить свой ритм дыхания, то есть соотношение вдоха и выдоха по количеству шагов и на него ориентироваться. Ходьбу можно чередовать с пробежкой во время выдоха.

Специальные упражнения, подводящие к фонационному дыханию.

Эти упражнения развивают упругость, эластичность межреберных мышц и связочного аппарата грудной клетки, способствуют короткому, активному вдоху, ведут к возникновению ощущения опоры дыхания.

Упражнение 1. Выдох с перерывами.

Исходное положение – первоначальное. После вдоха выдыхать через нос с остановками.

Упражнение 2. Активный выдох рывками с произношением слога «пфу». Повторить 2 раза, выталкивая воздух животом. После каждого «пфу» сделать небольшую паузу, освобождая живот. Вдох короткий, наполняющий все легкие.

Упражнение 3. Выдох через рот узкой струей. Вдохнуть быстро, наполняя все легкие. Выдохнуть, плавно опуская грудь, сжимая ребра и одновременно подавая воздух животом. Повторить 4-8 раз. Упражнение укрепляет выдыхательные мышцы.

Упражнение 4. Взять полное дыхание, выдохнуть, стараясь удержать вдыхательное положение груди. В начале выдыхать через узкую щель губ, затем, когда начнет опускаться грудь, выдыхать через широко открытый рот, протяжно произнося «пфа».



Упражнение 5. Вдох узкой струей – «пьешь воздух» из узкого горлышка. Вдыхать медленно через узкую щель губ. В 3-4 приема, равномерно наполняя все легкие снизу вверх. Выдох рывками произнося «фу-фу-фу», резко подавая воздух животом.

Упражнение 6. Вдох в несколько приемов. Короткий бесшумный вдох через нос. Не дышать, мысленно считая: раз, два, три. Ощущать продолжение вдоха. Снова вдох, задержать дыхание по своему усмотрению. Третий вдох. Выдох рывками. (Возможны варианты выдоха: протяжно, с широко открытым ртом, на слог «фа»).

Дыхательными упражнениями следует заниматься два-три раза в день по 5-10 минут.

Постепенно управление дыхательной мускулатурой совершенствуется, она становится более эластичной и может отвечать на любые задания. Все это облегчает пользование дыханием при пении.

Голосовая функция человека неотъемлема от дыхания. Функциональная разница между обычным дыханием и певческим сводится к тому, что при фонации оно скоординировано с работой голосовой щели. При спокойном дыхании голосовые связки пассивны и голосовая щель раскрыта, только несколько изменяет свой просвет в соответствии с ритмом дыхания. При пении голосовые связки смыкаются и начинают вибрировать в потоке воздуха. Поэтому певческое дыхание играет первостепенную роль в голосообразовании.

Задача функционального дыхания – обслужить пение, работу голосовых связок. Пользуясь системой упражнений в дыхании, можно выработать длительный выдох, короткий активный вдох и уменьшить длительность паузы после выдоха. Удлинение выдоха достигается тем, что во время расходования воздуха должно быть ощущение вдоха, то есть стараться сохранить вдыхательную установку грудной клетки. При этом надо ощущать антогоническую борьбу мышц – вдыхателей и выдыхателей, что способствует нахождению чувства певческой опоры.

Упражнение 6. Легкий, быстрый вдох и ощущение опоры дыхания.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, стоять устойчиво. Быстро вдохнуть через нос, с полукрытым ртом, равномерно наполняя легкие – «снизу вверх», как бы произнося «ах», слегка подтянув живот. Этим создаются хорошие условия для работы голосовых связок. После короткой задержки дыхания следует выдыхать со звуком «ссс»... Выдыхать нужно ровной струей, стараясь как можно дольше не опускать грудь. Помогает этому ощущение, как будто расширяются ребра и, как будто, вдох продолжается во время выдоха. Такая тренировка во время совместной работы вдыхательной и выдыхательной мышц способствует ощущению их антагонистической борьбы и, кроме удлинения выдоха, помогает нахождению чувства опоры.

Упражнения, способствующие ощущениям правильного вдоха и выдоха.

1. Сесть на стул, низко склонившись вперед и, обхватив ладонями по бокам нижние ребра, сделать вдох и почувствовать, как легкие при вдохе расширяются, раздвигая нижние ребра в стороны. Диафрагма, расширяясь, опускается и отжимает к низу и вперед брюшную стенку живота, выдвигая ее вперед. Плечевой пояс в этот момент остается спокойным.

2. Лечь на спину. Положить ладонь одной руки на грудь, вторую руку – на низ живота между пупком и лобковым сочленением. Глубокий вдох, полный выдох – передняя и боковые стенки нижней части живота выпячиваются вперед и в стороны. Грудная клетка находится в покое. После вдоха и задержки можно вести вслух плавный счет (1, 2, 3...) до полного выдоха.

3. Сделав правильный вдох, представить перед собой свечу и медленно дуть на представляемое пламя, так, чтоб оно не задулось.

4. Так же, сделав вдох, медленно выдыхая воздух, греть замерзшие руки.



5. Сделав вдох, развести плавно руки в стороны, представив перед собой надутый шарик и активизировав мимику лица с напряжением мышц губ, выпускаем сквозь зубы звук «с-с-с..» до полного выдоха, представив, как шарик опустился.

6. Также можно представить сычащую змею.

7. Для активизации работы диафрагмы встать прямо, ноги на ширине плеч. Полуприседая, сделать глубокий выдох, не делая вдоха встать, наклонившись чуть вперед, руки на верхней части бедер. Энергично вдохнуть и расслабить переднюю стенку живота. Задержать выдох и проделать несколько таких движений, пока не возникнет необходимость во вдохе.

8. Сделав вдох, активно сжимать губы, делая губами звук «пф», пыхтеть, как сердитый ежик. Передняя стенка живота в это время делает активные сбрасывающие движение.

9. Правильный певческий вдох можно сделать став прямо и, сделав выдох, поднять вверх руки, сцепленные в «замок», над головой и медленно вдохнуть воздух через рот и нос «в спину». Делать плавный выдох при отсутствии напряжения и зажима межреберных мышц и мышц брюшного пресса. При выдохе медленно опускать руки, воздух выдувать – губы трубочкой.

10. Дозированный вдох. Стать прямо, руки поднять над головой сцепленными "« замок». Сделать короткий бесшумный вдох через нос и задержать его, мысленно считая до трех, вновь сделать короткий вдох, задержать выдох и еще раз сделать вдох. Выдох делать медленно, произнося звук «и-ф-ф», слегка, приподняв углы рта вверх, как бы на полуулыбке.

11. Выдох с перерывами способствует осознанию дыхательного процесса, т.е. мысленному контролю за положением мышц рта, грудной клетки, расслабленным положением мышц брюшного пресса. Стать прямо. Поднять руки «в замок» над головой. Сделать бесшумный глубокий, но не

большой по объему вдыхаемого воздуха, вдох. Выдох делать через рот (губы в полуулыбке) с краткими – 1-2 сек. остановками.

12. Наиболее важной разновидностью полного дыхания является очищающее дыхание, которое способствует очищению легких от застоявшего воздуха и способствует исцелению от некоторых заболеваний. Сделать 3 глубоких вдоха. Вдохи должны быть самыми глубокими на сколько это возможно. Для этого внутренне подтянуться и не прекращать вдох пока легкие не заполнятся воздухом полностью. С третьим вдохом – дыхание задержать на некоторое время и, затем сложить губы так, словно нужно свистеть. Теперь нужно выдыхать воздух через рот, как можно сильнее, но не раздувая при этом щеки, с большим внутренним напряжением мышц живота. Затем остановиться на 1 секунду, выдохнуть весь оставшийся воздух.

13. При помощи дыхательных упражнений и распределении воздуха по телу в виде энергии, можно активизировать многие жизненно-важные процессы организма. Если ты устал и тебе понадобилась энергия, ее можно получить стоя или сидя, но так, чтобы стопы ног были вместе (пальцы и пятки прижимались друг к другу), затем переплести пальцы рук. В таком положении руки и ноги образуют замкнутый контур (круг). Сделать несколько циклов ритмического дыхания с глубокими вдохами и медленными выдохами. Затем сделать паузу на три удара сердца и повторить очистительное дыхание.

14. Путем дыхательного упражнения можно улучшить нервное состояние. Стать ровно. Вдохнуть как можно глубже, затем, когда покажется, что легкие уже заполнены воздухом до предела, нужно вдохнуть еще немного. Вдыхать очень медленно. Потом заполнить легкие воздухом еще раз и задержать дыхание. Вытянуть руки перед собой, не прилагая никаких усилий, кроме тех, которые нужны для того, чтобы поддержать их в горизонтальном положении. Вскинуть руки к плечам, постепенно напрягая мышцы. К тому времени, когда руки коснутся плеч,



мышцы должны быть напряжены, а кулаки плотно сжаты. В конце кулаки должны оказаться у плеч так плотно сжатыми, чтобы руки дрожали от напряжения. Не расслабляя рук, 6 раз медленно вытянуть их перед собой, а затем быстро вернуть к плечам. При этом выдыхать через рот при плотно сжатых губах и как можно интенсивнее. Сделать это несколько раз и повторить очистительное дыхание. Скорость вскидывания рук к плечам и сила сжатия кулаков определяют эффективность упражнения.

15. Упражнение способствует выработке плавного, без толчков, медленного выдоха. Весь текст произносится на одном выдохе.

СЛУШАЙ СЕБЯ И СЛЕДИ,  
ЧТОБ ГОЛОС НЕ СЛАБНУЛ, НЕ ПАДАЛ,  
ЧТОБ РАВНОМЕРНО ЗВУЧАЛИ СТИХИ  
И В КОНЦЕ И В НАЧАЛЕ.  
МЕДЛЕННО, МЕРНО, ОТЧЕТЛИВО,  
ЯСНО, БЕЗ КРИКА, НО ЗВУЧНО.  
ВОТ КАК НА ПЕРВЫХ ПОРАХ И  
НАДЛЕЖИТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ.

Данные упражнения и рекомендации имеют цель помочь студенту самостоятельно и осмысленно подойти к процессу развития певческого дыхания.

## Литература:

1. Дмитриев Л.Б. «Основы вокальной методики». М., «Музыка», 1968г.
2. Добровольская Н.В. «Что нужно знать учителю о детском голосе». М., «Музыка», 1972г.
3. Левидов И.И. «Вокальное воспитание детей». Л., «Тритон», 1936 г.
4. Луканин В.М. «Обучение и воспитание молодого певца». Л., 1977г.
5. Малинина Е.М. «Вокальное воспитание детей». М., «Музыка», 1967г.
6. Морозов В.П. «Вокальный слух и голос». М., «Музыка», 1968г.
7. Назаренко И.К. «Искусство пения». М., «Музыка», 1968г.
8. Павлицева О.Л. «Методика постановки голоса». М., «Музыка», 1964г.