**А.М. Сухова**

**ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ВОКАЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

Дыхательные упражнения в первой половине ХХ в. большинстве случаев, использовались при респираторных заболеваниях, а также в профессиональной подготовке певцов, дикторов, учителей и спортсменов. Общеизвестными являлись системы трехфазного дыхания Лео Кофлера, Ольги Лобановой и Евгении Лукьяновой.

Изучение метаболизма химических веществ в организме человека привело к изобретению новых методов преподавания гиперкапнических тренировок и открыли новый аспект дыхательных упражнений. Изобретение и усовершенствование аппаратов искусственной вентиляции легких, применение аквалангов, респираторов и противогазов открыли новый аспект тренировок дыхания. Определена возможность применения дополнительного сопротивления дыханию для улучшения вентиляции, газообмена, а так же использования дополнительного дыхательного пространства.

Автор дыхательной гимнастики - Александра Нико­лаевна Стрельникова -разработала свою собственную гимнастику в 30-40-х годах, как способ восстановления певческого голоса [8, 46].

Певица потерявшая голос, искала способ, чтобы восстановить его, используя различные дыхательные упражнения. Так была разработана дыхательная гимнастика для восстановления певческого голоса.

Существует целая программа основных упражнений, которые учителя используют на уроках музыки, а так же на индивидуальных занятиях по вокалу.

Основной комплекс дыхательных упражнений: *Упражнения «Ладошки».* Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях, локти опустите вниз. Ладони направить к "зрителю". Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать руки в кулаки, совершая хватательные движения. Руки в то же время, должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопырить пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и расслабиться 3-4 секунды. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу. Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха. Упражнение "Ладошки" выполняется стоя, тяжелых заболеваниях– сидя или лежа.

*Упражнение "Погончики"* [8, 37]. Исходное положение: встать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При резком вдохе толкать кулаки к полу, как будто отжимаясь от него. В конце кулаки разжимаются. Плечи в то это время должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

На выдохе руки возвращаются в исходное положение (на пояс), пальцы сжаты в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Делать подряд 8 вдохов- движений, затем отдохнуть 3-4 и затем выполните 8 вдохов движений.

Норма: 12 раз по 8 движений, или 6 раз по 16 вдохов движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. Упражнение " Погончики " можно делать сидя, стоя или лежа.

*Упражнение "Насос".* Исходное положение: встаньте прямо, руки вниз, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонится к полу, округлив спину, опустив голову, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Дыхание должно быть доведено до конца с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точной реализации, рекомендуется захватить с собой сложенную газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд склонах 8 - наклонов – вдохов, затем остановка и отдых в течение 4-5 секунд и снова выполнить 8 упражнений.

Это упражнение выполняется стоя, при тяжелом течении болезни может осуществляться сидя [8, 38]. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений [8,39].

Все дыхательные упражнения, в большинстве случаев применяют при заболеваниях дыхательных путей, а также в подготовке певцов, дикторов, преподавателей и спортсменов, например дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой была разработана и нацелена на восстановление певческого голосового аппарата, укрепление не только дыхательных, но и многих других мышц.

Известный педагог Ю.А.Ковнер разработал целую систему упражнений по воспитанию певческого голоса целью которой является дать молодым педагогам систему упражнений для развития дыхательных мышц, мышц артикуляционного аппарата, упражнения для выработки чёткой дикции, для умения расслабляться, снимать лишнее напряжение.

Для помощи в овладении певческим звукообразованием Ю.А.Ковнерс успехом применял систему специальных упражнений. Суть методики развития голоса Ю.А.Ковнера заключается в точ­ных приемах тренировки дыхательных мышц и всего вокально-речевого аппарата. Эти тренировочные упражнения помогают выработать верную настройку голоса, обогатить ее за счет резонирования в грудном и головном резонаторах. Сохранение грудной и головной резонации на протяжении всего диапазона приводит к однородному звучанию голоса без перелома регист­ров. Для того чтобы предполагаемая система тренировочных упражнений дала желаемые результаты, надо выполнять следу­ющие правила:

1. Не заниматься в душной, пыльной комнате. Летом лучше тренироваться на воздухе.
2. Не заниматься сразу после еды (можно не раньше, чем через два часа), а также голодным.
3. Заниматься в одежде, не стесняющей движений.
4. Сохранять хорошую осанку и ноги держать на ширине плеч.
5. Не дышать шумно, вдыхать через нос, выдыхать через рот.
6. Не набирать слишком много воздуха, оставить возмож­ность еще добрать, если нужно.
7. Не поднимать плечи и ключицы при дыхании (за исключением специальных заданий).
8. Дышать равномерно, без толчков.
9. Заниматься с перерывами на отдых, не доходя до утом­ления [4,40].

Разработанная система специальных упражнений Ю.А.Ковнера нацелена на тренировку мышц дыхательного аппарата, а так же на достижение определенных задач:

* Упражнения для диафрагмы и брюшного пресса, несвязанные с циклом дыхания;
* Упражнения для тренировки диафрагмы и брюшного пресса с включением дыхания;
* Тренировка межреберных мышц;
* Тренировка дыхания в различных исходных положениях;
* Специальные упражнения, подводящие к фонационному дыханию [4,43].

Ю.А.Ковнер, рассматривая тренировочные упражнения для развития певческого голоса пишет, что в голосообразовании неразрывно связаны дыхательная, артикуляционная и резонаторная функции. Мышцы, осуществляющие движение органов голосообразования, поддаются спе­циальной тренировке. В дыхании — это брюшной пресс, межре­берные, спинные и поясничные мышцы и диафрагма, которые должны быть подвижны, иметь хороший тонус и подчиняться управлению. В артикуляции — ротовая полость, губы, язык, нижняя челюсть, мягкое нёбо с маленьким язычком (они долж­ны быть развиты, легко подвижны и подчиняться воле). Из трех функций резонаторная наиболее сложная по овладению ею.

Ю.А.Ковнер считает, что прежде всего, надо научиться пользоваться в жизни и при физических упражнениях гармоничным полным дыханием. Вредно дышать ртом, так как при дыхании охлаждается горло и в легкие попадает пыль. В зависимости от того, какая часть легких при дыхании больше наполняется, различаются типы дыхания: а) ключичное дыхание (вдох верхней частью грудной клетки); б) реберно-диафрагматическое дыхание (вдох ребрами); в) брюшное дыхание (вдох диафрагмой).

При гармоническом полном вдохе нижние, средние и верхние доли легких наполняются равномерно. Хотя в жизни дыхание действует рефлекторно, мышцы, осуществляющие вдох и выдох, подчинены нашему управлению. Певец должен научиться полно­ценному дыханию — умению равномерно наполнять все легкие воздухом. Тренировку гармонично-полноценного дыхания следу­ет начинать с привычного навыка дыхания. Тому, кто привык дышать грудью, следует с этого и начинать: сделать небольшой вдох грудью, а потом уже добрать воздух животом [4,39]. В дальнейшем надо стараться брать вдох животом и грудью одновременно вовлекая во вдох мышцы спины, поясницы («вдохнуть спиной»), Выдох делается свободно, с произношением слога ***пф.*** При привычке к диафрагмальному (брюшному) дыханию 1 следует вдохнуть диафрагмой (при этом несколько выпячивая живот), а затем добрать воздух грудью. И так же, как в первом случае, прийти к одновременному вдоху «спиной». Выдох следует делать, как и в первом случае.

Ю.А.Ковнер советует, что тренировку дыхания нужно начинать с активного выдоха, затем сделать небольшую паузу, пока появится необходимость вдоха. Вдох следует делать бесшумно, медленно, умеренно, за­полняя легкие во все стороны, но не до отказа (тренировка та­кого полноценного дыхания полезна для организма человека вообще: и в жизни, и в работе, и для физических упражнений). Правильное дыхание оздоравливает организм. К этому следует добавить закаливание организма водными процедурами. Мы не будем останавливаться на физкультурных упражнениях. Систем упражнений много, и каждый может выбрать те, которые ему более подходят. Важно их делать систематически [4,40].

Известный вокальный педагог П.В.Голубев не занимался исследованиями певческого дыхания и опоры звука, так как считал, что по этим вопросам имеется достаточное количество работ высокоавторитетных теоретиков и практиков вокального мастерства. Правда, по мнению П.В.Голубева, большинство высказываний с рекомендацией того или иного способа «правильного» дыхания страдает весьма существенными недостатками, в первую очередь — отсутствием необходимого учета индивидуальных свойств каждого певческого организма.

Ознакомление ученика с делением певческого дыхания на различные типы никакого практического значения для ученика не имеет и скорее дезориентирует его в области согласованной работы всех частей звукообразующего аппарата. Слепое преклонение перед каким-либо одним типом дыхания погубило немало ценных голосов или замедлило нормальное развитие их обладателей, пока они сами, уже закончив обучение, не стали просто петь, инстинктивно пользуясь всеми видами дыхания, в зависимости от длины вокальной фразы и от художественных требовании к исполняемому произведению [3,21].

Имеется множество отечественной и зарубежной литературы посвященной развитию навыков певческого дыхания с применением различного вида дыхательной гимнастики "звучной" и "беззвучной". Русский педагог И.П.Пряничников использовал дыхательную гимнастику в своей повседневной практике. Беззвучные упражнения в методике И.П.Пряничникова, направлены на тренировку и укрепление основных мышц диафрагмы.

Выдающийся педагог С.Н.Сонти помимо комплекса "механических" беззвучных упражнений использовал озвученную дыхательную гимнастику, ориентированную не только на удлинение выдоха во время пения, но и на выработку ощущений в области резонаторов.

Советские преподаватели Н.Б.Гонтаренко и Д.И.Огороднов также использовали дыхательные упражнения, направленные на организацию вдоха и выдоха во время пения. Учитывая опыт педагогов предыдущих поколений, можно утверждать, что применение дыхательных упражнений, направленных на формирование навыков певческого дыхания являлось хорошим помощником в работе с детьми разных возрастов [9].

В процессе работы с детьми младшего школьного возраста Е.М.Малиниа и М.Н.Евсеева стали вырабатывать элементы ощущений правильного певческого дыхания у детей младшего школьного возраста в процессе гимнастических упражнений. Физические движения способны при их регулярной тренировке вызвать у детей ритм дыхания с его организованными вдохом и выдохом. Эти гимнастические упражнения проводятся с детьми младшего школьного возраста сначала среди урока, а после приобретенного умения расширять при вдохе ребра упражнения следует проводить как с младшими, так и с более старшими учащимися в начале урока в течении одной и не более двух минут. Будучи проведенными среди урока, упражнения могут одновременно служить не только повторной дыхательной тренировкой, но и некоторым отдыхом для голоса.

Все дыхательные упражнения проводились по команде педагога или с музыкальным сопровождением. В случае выполнения упражнений с музыкальным сопровождением 1) дети приучаются слушать музыку, организующую их движения; 2) у них воспитывается равномерное дыхание и укрепляется музыкальный ритм; 3) повышается интерес к знаниям. Все дыхательные упражнения в непродолжительный срок у большинства детей дают положительные результаты, при вдыхании у них наблюдается расширение нижних ребер, чего раньше не обнаруживалось. После этих упражнений дети уже умеют спокойно вдохнуть через нос и выдохнуть через рот [5,30].

Л.В.Романова разработала свою методику под названием «Концентрационные вокально-дыхательные упражнения». При выполнений упражнений по методике Л.В.Романовой потребуется концентрация внимания и синхронная работа голосового аппарата, диафрагмы и мышц живота. Цель обучения не просто научится правильно дышать, а опираясь на диафрагму, живот и мышцы спины, сформировать красивый, свободный вокальный звук. Процесс обучения по данной методике сводится к запоминанию правильных слуховых, мышечных и резонаторных ощущений [6,8].

Исследователь Л.В.Романова считает, что процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух поступает через носовую и ротовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи – в расширенные при вдохе легкие.

Вдох нужно делать носом, но дополнительно вдыхать через рот – непосредственно перед звукообразованием. Поток воздуха при вдохе через нос и рот попадает на заднюю часть неба, на небный язычок, а не на заднюю стенку гортани. Это предохраняет горло от попадания холодного воздуха и пыли.

Губы должны быть мягкими, челюсть опущена свободно (работа челюстей при жевании и пении принципиально отличается), коренные плечи и лопатки опущены. Стойте, плотно опираясь на обе ноги, чтобы сохранить симметричность расположения мышц. Делайте вдох указанным образом, через нос и рот, не поднимая груди, не напрягая челюсти и корень языка. Постарайтесь почувствовать, какие мышцы живота участвуют в формировании звука и как открывается диафрагма на выдохе. Для этого Л.В.Романова советует четко произнести звуки КШ-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш и продолжить их на выдохе звуками ФУ-У-У-У-У-У. Повторить полученное звуковое сочетание КШШШФУУУ не менее 10 раз. Проанализировать работу внутримышечного корсета и диафрагмы. Косые мышцы живота должны напрягаться с под выдохом (КШ-Ш-Ш), а затем ребра опуститься и расшириться в области талии, диафрагма подняться (ФУ-У-У-У-У-У). Необходимо запомнить физические ощущения. Отметим важный момент: при произнесении КШ-ФУ, между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Эта крошечная пауза очень важна, но это не остановка и не зажим дыхания. Эта пауза должна быть мгновенной и естественной, в то же время четко переключающей в пении вдох на выдох.

Упражнении «КШ-ФУ» нужно делать ежедневно, сразу после подъема с постели. Оно является настройкой дыхания для речи, а от правильной и четкой речи в быту зависят ваши вокальные успехи. Это упражнение – хороший массаж связок активной воздушной струей [6,9].

Упражнения данной методики дают возможность ощутить и запомнить правильную работу дыхательного и речевого аппарата.

Л.В.Романова, так же различает три вида дыхания: ключичное, грудное и грудобрюшное (диафрагмальное). Ключичное дыхание не годится для пения и не раздвигает грудную клетку. Вдох должен обязательно открывать грудную клетку, при этом грудь и плечи не поднимаются. Вдох можно контролировать руками положив их ладонями на ребра: руки должны ощутить, как расходятся ребра под напором потока воздуха, входящего в легкие. При выдохе (сброс дыхания) – руки ощутят, как ребра опустились.

Вдох и выдох должны быть всегда активными с активным сокращением дыхательных мышц. В активном выдохе участвуют межреберные мышцы, опускающие ребра вниз, а так же мышцы брюшного пресса.

Брюшной пресс, сокращаясь, давит на органы в брюшной полости, поднимает в ней давление и таким образом поднимает уступающую этому давлению диафрагму. Диафрагма оказывает давление на легкие, и воздух начинает выходить из них. Этот процесс называется формированием опоры звукового дыхания. Л.В.Романова утверждает, что в пении нужно пользоваться именно таким типом дыхания (грудобрюшным или диафрагмальным).

Ни в коме случает нельзя втягивать живот, а когда кажется, что воздух в легких заканчивается, надо наоборот – попытаться оттолкнуть переднюю стенку живота, открыть его. Тем самым станет возможным длительное звучание и стабилизируется гортань.

Осуществляя правильный фонационный выдох, совершая движения мышц, требующихся для четкого произношения слов (букв, слогов) создается давление воздушного потока, необходимое для образования различных звуков. Гладкие грудные мышцы расслабляются, увеличивается просвет в бронхах, и тогда процесс дыхания происходит свободно и полноценно.

Когда гортань находится в одном положении, вокальный аппарат работает в одном режиме во всех диапазонах. Это создает тембровое постоянство и ровность голоса. При пении разных гласных различной высоты с одинаковым положением гортани, происходит сознательный мышечный контроль работы голосовых связок [6,10].

Современный педагог Сетт Ригс, автор метода «Speech Level Singing» – «пение в речевой позиции» пишет о том, что каждый человек обладает уникальным голосом. Сетт Ригс говорил, «что пение – это музыкальное использование голоса, при помощи которого исполнитель передает аудитории свои идеи и эмоции» [2,2]. Сетт Ригс считал, что дыхание является важнейшей и неотъемлемой частью пения. Дыхание во время пения – это непрерывный, плавно протекающий процесс. Также Сетт Ригс отмечал, что диафрагмальный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. По мнению С.Ригса, «межреберные и брюшные мышцы, и сама диафрагма достаточно сильны, чтобы удовлетворить вокальные потребности. Задача вокалиста – позволить этому процессу протекать максимально комфортно и естественно» [2,3]. Для овладения приемами и навыками Сетт Ригс считал необходимым пройти комплекс вокальных упражнений связанный с дыханием:

*Упражнение №1* направленно на разогрев голосового аппарата. Пропевается одна нота закрытым звуком (сквозь букву «М»). Это позволяет голосовым связкам настроиться на работу и служит некоторой разминкой, задействуется «маска» [7,38].

*Упражнение №2* (пропевается с пассажем губ и № 3 (пропевается с помощью трели языком). Непрерывный поток воздуха, во время исполнения упражнения, позволяет делать пассаж губами и трель языком, что необходимо для ровности звучания. Пассаж губами и трель не будут осуществлены, если исполнитель не будет следить за плавностью и равномерностью подачи воздуха, за счет чего, в последующем, выравнивается звук. Помимо выравнивания звука и дыхания, это упражнение придает уверенность в верхних участках диапазона. За счет работы внешних мышц лица задействуется головной регистр и верхние ноты пропеваются значительно легче: [7,40]





*Упражнение №4* направлено для выработки такой окраски звука как расщепление. Расщепление используется для еще большего эмоционального донесения литературного текста в песне. Достигается такой эффект посредством упражнения, который представляет собой откашливание. Данное упражнение необходимо выполнять не более 2-5 минут в день на удобной высоте звука, постепенно, со временем распространяя по всему диапазону.

Если привести свою гортань в такое состояние, в котором она не будет двигаться, и внешние мышцы будут расслаблены, то косвенно можно получить и соответствующую дыхательную поддержку звука. Если петь в речевой позиции, то регулировка количества воздуха, необходимого для движения связок, будет происходить автоматически. Первый шаг – развитие координации (усилий мышц гортани). С.Ригс считает, что «эту задачу можно решить при помощи специальных упражнений, методично и, последовательно выполняя которые, произойдет запоминание испытываемых физических ощущений, которые будут возникать при правильном выполнении этих упражнений. Все остальное будет протекать само собой» [7,42].

Мы рассмотрели различные комплексы дыхательных гимнастик, состоящих из следующих компонентов:

* Частота и глубина дыхания;
* Ритмические характеристики в связи с различными соотношениями временной продолжительности вдоха, выдоха и дыхательной паузы;
* Грудное и диафрагмальное дыхание;
* Направление вдыхаемого воздуха через нос или через рот;
* Искусственное сопротивление воздушному потоку.

Продолжительность вдоха и выдоха является важнейшей характеристикой дыхательных упражнений, по которой их можно разделить на следующие типы:

* Упражнения, для которых характерен равномерный вдох и полный выдох с задержкой дыхание после выдоха в течение нескольких секунд. Такой вариант дыхания соответствует в основном функциям здорового организма. Он обеспечивает необходимое снабжение кислородом;
* Упражнения, для удаления излишков углекислого газа и возможности отдыха дыхательных мышц во время паузы;
* Упражнения, характеризующиеся глубоким дыханием. При их выполнении дыхание остается ровным с постепенным углублением до тех пор, пока оно не начнет сопровождаться шумом. Временной отрезок вдоха и выдоха примерно одинаков, между ними не наблюдается паузы. Дыхание должно быть свободным, медленным и ритмичным;
* Упражнения на дыхание, со встречными движениями. При вдохе грудная клетка поднимается вверх, живот втягивается при выдохе - наоборот. Дыхание должно быть свободным, медленным и ритмичным;
* Упражнения, для которых характерен равномерный вдох и полный выдох, могут быть рекомендованы даже ослабленным и тяжелобольным людям. Дыхательная гимнастика, характеризующаяся глубоким дыханием, может быть использована при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, неврастении, бессонницы, усталости и низком иммунитете. Дыхание со встречными движениями используется реже, применяется при гипертонических болезнях, хроническом воспалении легких и бронхите.

Комплексы дыхательных упражнений имеют разную целевую направленность. Основываясь на принципе направленного действия, можно выделить 6 основных групп дыхательных упражнений:

* Формирование рационального дыхания;
* Увеличение резервных возможностей дыхательного аппарата;
* Сопряженное влияние на функции внутренних органов;
* Нормализация психического состояния;
* Влияние на функцию двигательного аппарата;
* Воздействие на речевую деятельность [1,22].

Таким образом, развитие вокальных навыков у детей напрямую связано с выработкой навыка «певческого дыхания». Развитие этого навыка, является важной и сложной задачей в процессе освоения вокального мастерства. От того на сколько развиты дыхательные мышцы детей, зависит характер атаки звука и сила голоса. Следовательно, дыхание в пении – это самый важный источник энергии для возникновения звука.

Рассматривая опыт современных и предыдущих поколений, применение дыхательных упражнений является хорошим и эффективным помощником при обучении детей пению, а так же постановке правильного вокального дыхания детей не только младшего школьного возраста, но и при работе с детьми разных возрастов.

**Список литературы**

1. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики (Правильное дыхание – залог вашей работоспособности) / Е.А.Бойко. – М.: Вече, 2007. – 176 с.
2. Виславская А.А. Вокальный метод Сета Риггса «Пение в речевой позиции» (Seth Riggs. Speech level singing.): рецензия и педагогические размышления / А.А.Виславская // Как стать звездой. – 2000. – 104 с. – Рец. на кн.: Сет Риггс Как стать звездой / Сост.: «Guitar College» - М.: «Guitar College», 2000. – 104 с.
3. Голубев П.В. Советы молодым педагогам-вокалистам / З. Макарова, Е. Смирнова. – М.: Музгиз, 1963. – 75с.
4. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики Вып. 5/ Е. Дурандина, С. Белоглазова. - М.: Издательство «Музыка», 1968. - 643с.
5. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей /В.П. Морозова, Т. Воробьев – Л.: издат. Музыка, 1966. – 86 с.
6. Романова Л.В. Школа эстрадного вокала: учеб. пособие / Л.В.Романова. -СПб: Лань, 2007 – 22 с.
7. Сет Риггс Как стать звездой / Сост.: «Guitar College». - М.: «Guitar College», 2000. – 104 с.
8. Щетин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / О.С. Копылова. - М.: Метафора, 2010. – 368с.

**Интернет-источники**

1. Копец Л. Классические эксперименты в психологии [электронный ресурс] URL:<http://uchebnikionline.com/psihologia/klasichni_eksperimenti_v_psihologiyi_-_kopets_l/eksperiment_yogo_vidi.htm>

**Заявка на участие в конференции**

ФИО (полностью)Сухова Алина Михайловна

Город Набережные Челны

Полное наименование организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность, ученая степень, ученое звание Студентка Институт филологии и межкультурной коммуникации им. Льва Толстого КФУ заочного отделения «История искусств. Теория и история искусства»

Название доклада Отечественные и зарубежные методики дыхательной гимнастики в контексте развития вокальных навыков

Телефон, факс (с указанием кода страны, города) 89600843796

E-mail - **misisia@yandex.ru**

Форма участия в конференции (**выступление с докладом и публикация** / только публикация статьи)