

**FORMULARZ ZGŁOSZENIA DO KONKURSU NA NAJLEPSZE PRACE DYPLOMOWE WYDZIAŁU
FILOLOGICZNEGO UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO**

DANE ZGŁOSZENIA (wypełnia dyplomant)	
Autor	DOMINIKA MOSION
Promotor	DR HAB. DANUTA LECH-KIRSTEIN
Tytuł	ZASTOSOWANIE CHICZEN SOFT Z GRUPY SOVT W PRAKTYCE WOKALNEJ
Streszczenie	(na drugiej stronie)

OPIS SZCZEGÓLNYCH OSIĄGNIĘĆ PROJEKTU DYPLOMOWEGO (wypełnia dyplomant)		OCENA Komisji
Ocena pracy przez promotora	BARDZO DOBRZY	
Ocena pracy przez recenzenta	BARDZO DOBRZY	
Ilość pozycji bibliograficznych z zakresu prac naukowych, literatury branżowej	22	
Opis zastosowania takich elementów pracy empirycznej jak: praca terenowa, samodzielnie pozyskanie próby badawczej (dane wywołane a nie zastane), skonstruowanie narzędzia, utworzenie korpusu, przeprowadzenie wywiadów, inne	w ramach pracy została stworzona ulotka, strona internetowa, a także nagrania audio-video, które pełnią rolę narzędzia pomagającego w pracy nad swoim głosem	
Opis umiędzynarodowienia w przygotowaniu pracy: jak do przygotowania pracy wykorzystano takie działania jak: kwerenda zagraniczna, mobilność Erasmus, udział w międzynarodowej szkole letniej/zimowej, szkolenia/mentoring FORTHEM, inne	praca powstała w głównej mierze na bazie literatury obcojęzycznej - angielskiej	
Opis współpracy z otoczeniem przy opracowywaniu pracy, np. nauki obywatelskiej, konsultacji ze specjalistą, wywiadu z ekspertem, współpracy ze szkołą, organizacją, firmą	ulotki stworzone w ramach pracy trafiły do gabinetu logopedycznego w jednej z opolskich przychodni	

Streszczenie:

Głos ludzki to niesamowity instrument, jednak nieodpowiednio używany może się niszczyć i potrzebować naprawy. Jego duża eksploatacja oraz nieprawidłowa emisja skutkuje różnego rodzaju zaburzeniami objawiającymi się np. chrypka, nieczystościami podczas śpiewu lub lezjami patologicznymi w obrębie fałdów głosowych.

Tanim i łatwo dostępnym rozwiązaniem staje się ćwiczenia fonacji przez stomkę należące do grupy SOVT, które mają bardzo korzystny wpływ na działanie głosu. Są one na szeroką skalę wykorzystywane podczas rozprerek i treningów wokalnych, a także rehabilitacji głosu.

Projekt „ZASKOMKUJ SIĘ!” powstały w ramach niniejszej pracy ma na celu dotarcie do osób, które nie mają świadomości, że mogą zadbać o swój głos każdego dnia wykorzystując do tego jedynie stomkę, a także dostarczenie cennej wiedzy na temat głosu i ćwiczeń SOVT z użyciem stomki osobom śpiewającym lub chcącym rozpruć przygodę ze śpiewaniem.

Dane na temat publicznej prezentacji (wyników) projektu dyplomowego, np. otwarte wydarzenie koła naukowego, konferencja studencko-doktorancka, zgłoszony artykuł naukowy lub popularyzatorski	treść pracy licencjackiej została opublikowana na stworzonej stronie internetowej projektu; w serwisie youtube znajdują się powstałe w ramach pracy nagrania audio - wideo	
Opis zastosowania działania projektowego, komponentu mającego praktyczne zastosowanie, np. opracowania na zamówienie interesariusza zewnętrznego, tłumaczenia, szkolenia, wystawy, instruktażu, książki dobrych praktyk, materiału audio-wizualnego, gry, itp.	w ramach pracy powstała samodzielnie projektowana ulotka, strona internetowa, a także nagrania audio-wizualne (opublikowane w serwisie youtube), z których może skorzystać każdy. PROJEKT NOSI NAZWĘ "ZASŁOMKUJ SIĘ!"	

strona internetowa:

www.hearme-artstudio.pl/zaslomkujsie

Oświadczam, że podane przeze mnie dane są prawdziwe. Posiadam stosowne zaświadczenia, które mogę udostępnić na żądanie Komisji konkursowej.

Dominika Mosion

Podpis dyplomanta

REKOMENDACJA (wypełnia promotor)		
Wyjaśnienie wyjątkowej wartości pracy, wskazanie odkrywczości wyników i wniosków	Projekt przygotowany w ramach pracy jest ułożony w formie ulotki i strony internetowej - stanowi gotowe narzędzie do pracy z głosem. Praca innowacyjna, pomysłowa, profesjonalna.	

Rekomenduję pracę dyplomową do udziału w KONKURSIE NA NAJLEPSZE PRACE DYPLOMOWE WYDZIAŁU FILOLOGICZNEGO UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO.

Danuta Leś-Kirckin

Podpis promotora

PRZED STARTEM

Cześć!

Zanim zapoznasz się z dalszą częścią ulotki, zapamiętaj trzy rzeczy:

- **możesz** dbać o zdrowie i jakość swojego głosu każdego dnia,
- **możesz** śpiewać i rozwijać swój głos, nawet jeśli uważasz, że tak nie jest,
- **możesz** odkryć zupełnie nową jakość swojego głosu i doświadczyć swobody w jego wydobywaniu dzięki ćwiczeniom wykonywanym z użyciem słomki.

O PROJEKCIE

Projekt "ZASŁOMKUJ SIĘ!" jest częścią mojej pracy licencjackiej dotyczącej wpływu ćwiczeń SOVT (głównie ćwiczenia fonacji przez słomkę) na ludzki głos.

O MNIE

Jestem wokalistką, instruktorem wokalnym i studentką III roku kierunku logopedycznego na Uniwersytecie Opolskim.

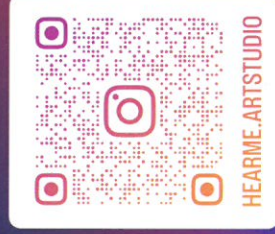
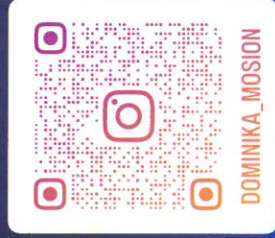
START

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



www.hearme-artstudio.pl/zaslomkujsie

ZNAJDŹ MNIĘ



e-mail: dominika.mosion@gmail.com

ZASŁOMKUJ SIĘ!

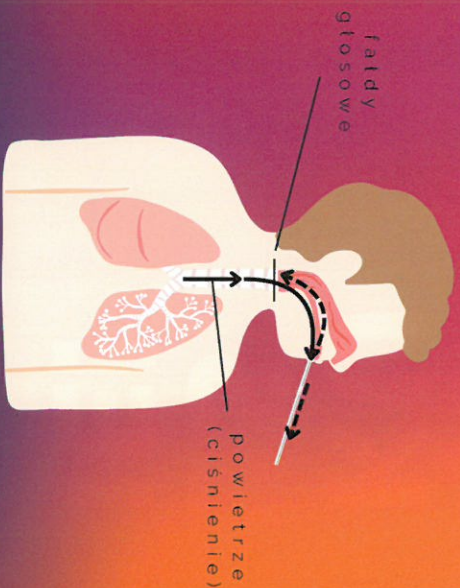
CZYLI

ĆWICZ
I ODKRYWAJ
MOŻLIWOŚCI
SWOJEGO
GŁOSU
ZE SŁOMKĄ
W USTACH

JAK TO DZIAŁA?

Ćwiczenie fonacji przez sromkę naleŹy do grupy ĆwiczeŃ SOVT (Semi-Occluded Vocal Tract),

kłóre charakteryzujĄ się częściovym przyknięciem traktu głosowego. W wyniku powstaego oporu w jamie ustnej narasta ciśniecie (tzw. ciśniecie zwrotne), kłóre napiera od góry na fałdy głosowe. Dzięki niemu fałdy głosowe mogą wibrować w bardziej efektywny sposób.



Im większy opór, tym większe ciśniecie zwrotne.



dłuższa sromka = mniejsza średnica = większe ciśnienie
większy opór = większy opór = większy opór

KORZYŚCI

na podstawie książki Oren'a Bodera "Singing through a straw can make you an awesome singer".



SWOBODNIEJSZE WYDOBYWANIE GŁOSU



OCHRONA POWIETRZNA FAŁDÓW GŁOSOWYCH



ZWIĘKSZENIE MOCY GŁOSU BEZ NAPIĘC



POWRÓT DO ZDROWIA DLA ZMECZONEGO GŁOSU

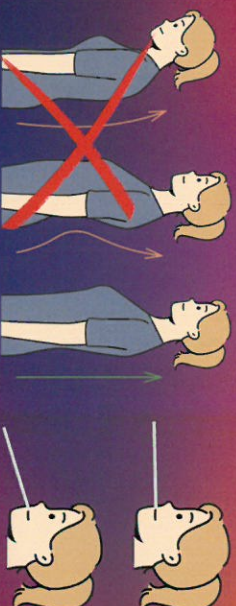
EFEKTYWNA WIBRACJA FAŁDÓW GŁOSOWYCH



WZMOCNIENIE GŁOSU



DO DZIAŁA!



Wyprostuj się (neutralna, komfortowa pozycja) i trzymając sromkę w jednej dłoni, szczerzenie obejmij ją ustami (nie przygrzaj!). Trzymaj ją prosto lub skieruj lekko w dół. Pilnuj, aby podczas ĆwiczeŃ, powietrze nie uciekało kącikami ust lub nosem.

DOSTĘP DO POKAZOWYCH NAGRAŃ WIDEO ORAZ WIĘKSZEJ ILOŚCI INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA STRONIE PROJEKTU (LINK NA OSTATNIEJ STRONIE NINIEJSZEJ ULOTKI)

ĆWICZENIA

dla mówiących i śpiewających

ĆWICZENIE 1 [1-2 min.]

1. Wykonaj wdech przez usta.
2. Obejmij ustami sromkę.
3. Wdymuchuj powietrze przez sromkę z jednoczesnym wydobywaniem dźwięku na głosce 'u', na jednej wysokości (wygodnej dla Ciebie).
4. Gdy skończy Ci się powietrze, weź wdech przez usta i kontynuuj.

ĆWICZENIE 2 [1-2 min.]

1. Wykonaj wdech przez usta.
2. Obejmij ustami sromkę.
3. Wdymuchuj powietrze przez sromkę z jednoczesnym wydobywaniem dźwięku na głosce 'u', ślizgając się od najniższych dźwięków do najwyższych i z powrotem - jak syrena alarmowa.
4. Gdy skończy Ci się powietrze, weź wdech przez usta i kontynuuj.

MASAŻ FAŁDÓW GŁOSOWYCH

Fałdy głosowe i masaż? Tak jest! Choć brzmi to niewiarygodnie, możesz zafundować swoim fałdom głosowym masaż i to jedynie za pomocą sromki zanurzonej w szklance wody czy butelce.

1. Napętnij szklankę/butelkę do połowy wodą.
2. Zanurz część sromki w wodzie.
3. Zaczynj dmuchać przez sromkę - pojawia się bąbelki.
4. Do dmuchania możesz dodać dźwięk wydobywany na głosce "uuu".
5. Jeśli jest Ci za trudno - umieść sromkę bliżej powierzchni wody. Jeśli za łatwo - zanurz ją głębiej. Jeśli bąbelki eksplodują, to znak, że wkładasz za dużo wysiłku (powietrza). Jeśli się nie pojawiają bąbelki - za mało.