

Konspekt ćwiczeń z emisji głosu
dla V roku historii – studiów magisterskich
Rok akademicki 2008 – 2009. Semestr zimowy

Nazwa przedmiotu: **Emisja głosu** – program autorski,

Prowadzący: mgr Agnieszka Białek

Czas trwania: V rok historii, studia dzienne – magisterskie , semestr zimowy, 30 godzin

Forma: warsztaty – 2 godz.

Warunki otrzymania zaliczenia: aktywny udział w zajęciach (dopuszczalna jedna nieobecność), umiejętność prawidłowego wykonywania wybranych ćwiczeń rozgrzewających aparat mowy, prezentacja tekstu w oparciu o zasady i zastosowanie prawidłowego oddechu, ataku dźwiękowego, fonacji i artykulacji. Część teoretyczna oceniona będzie na podstawie testu składającego się z 10 pytań. Do części praktycznej przewidziane są pomoce naukowe w postaci tekstów, rysunków, nagrań. Studenci powinni być ubrani w strój umożliwiający ćwiczenia fizyczne i posiadać małe lusterka na wybrane zajęcia.

Cele kształcenia:

1. Poznanie podstawowych wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii aparatu głosowego.
2. Świadomość roli oddechu w fonacji, wykształcenie prawidłowej postawy ciała podczas mówienia, toru oddechowego, ćwiczenia oddechu przeponowo - żebrowego, poznanie pracy tłoczni brzusznej, eliminacja oddechu szczytowego, regulacja długości fazy wydechowej.
3. Praca z rezonatorami, poznanie wpływu rezonatorów na barwę głosu i prawidłowość jego funkcjonowania.
4. Odnajdywanie średnicy głosu.
5. Wykonywanie rozgrzewki aparatu fonacyjnego, zapoznanie się z wybranymi ćwiczeniami dykcyjnymi, poznanie i wykonywanie ćwiczeń korygujących drobne wady wymowy.
6. Poznanie i ćwiczenie zasad poprawnej wymowy, akcentowania wyrazowego i zdaniowego, frazowania i intonacji.
7. Poznanie zasad higieny głosu, środków naturalnych i farmakologicznych zapobiegających jego chorobom.
8. Świadomość zależności głosu od czynników emocjonalnych i psychologicznych.
9. Zapoznanie się z zagadnieniem tremy i sposobami jej eliminacji.

Opis treści:

1. Po co emisja głosu, co to jest? (3 godz.):
 - elementy emisji głosu (oddech, fonacja, rezonans, artykulacja)- definicje, przykłady,
 - rodzaje emisji głosu,
 - właściwości prawidłowej emisji głosu,
 - warunki prawidłowej emisji głosu : wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych.
 - a. Głos jako podstawowe narzędzie autoprezentacji, ekspresji i komunikacji:
 - środek przekazu dydaktycznego,
 - budowanie autorytetu nauczyciela.

b. Impostacja głosu.

2. Budowa i funkcjonowanie aparatu głosowego (2 godz.):
 - aparat oddechowy,
 - aparat fonacyjny (krtani),
 - aparat artykulacyjny,
 - zależność dźwięku mówionego i śpiewanego od słuchu,
 - rodzaje słuchu.
3. Oddech jako źródło życia i dźwięku (3 godz.):
 - rodzaje oddechów,
 - prawidłowa postawa ciała,
 - ćwiczenia oddechu przeponowo - żebrowego,
 - powrót do oddechu organicznego,
 - zagadnienie podparcia oddechowego (wł. *appoggio*),
 - wpływ prawidłowości oddechu na pracę rezonatorów,
 - ćwiczenie umiejętności gospodarowania oddechem w celu tworzenia długich wypowiedzi,
 - praca tłoczni brzusznej.
4. Ćwiczenia relaksacyjne (2 godz.):
 - elementy muzykoterapii,
 - wizualizacja, afirmacja i medytacja sposobem na rozluźnienie ciała i umysłu.
5. Ciało jako zbiór rezonatorów (2 godz.):
 - rezonator głowowy, piersiowy i brzuszny – ćwiczenia,
 - sposoby kierowania dźwięku na maskę,
 - praca nad barwą głosu.
6. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego (2 godz.):
 - ćwiczenia zuchwy,
 - trening podniebienia twardego i miękkiego,
 - gimnastyka języka i warg.
7. Ćwiczenia fonacyjne (2 godz.):
 - prawidłowa pozycja krtani w procesie fonacji,
 - ustalenie średnicy głosu,
 - atak twardy i miękki dźwięku,
 - likwidacja przydechu.
8. Techniki kształcenia prawidłowej emisji głosu (3 godz.):
 - technika Alexandra - ćwiczenia.
9. Metoda Feldenkreisa oraz technika speech level singing- wybrane ćwiczenia (2 godz.).
10. Ćwiczenia dykcyjne, podstawy fonetyki (3 godz.):
 - samogłoski –podziały, charakterystyka,
 - spółgłoski – podziały, charakterystyka,
 - wymowa głosek w ciągu wypowiedzi- upodobnienia, uproszczenia, logotomy, łamislówka,
 - akcent wyrazowy,
 - akcent zdaniowy,
 - praca z tekstami.
11. Higiena głosu. (2 godz.):
 - rozgrzewka ciała i aparatu głosowego,
 - najczęstsze dolegliwości i schorzenia fałd głosowych – przyczyny, objawy,
 - naturalne i farmakologiczne środki pomocnicze w utrzymaniu higieny głosu.

12. Psychologia głosu. (2 godz.):
 1. Wpływ stresu , zaburzeń emocjonalnych , zmęczenia fizycznego, pośpiechu na pracę organu głosowego,
 2. Samoocena, nastawienie, intencja, doświadczenie jako czynniki kształtujące proces fonacji – ćwiczenia z tekstem,
 3. sposoby walki z tremą.
13. Sztuka autoprezentacji. (2 godz.):
 4. elementy retoryki,
 5. ćwiczenia intonacji, frazowania na wybranych przykładach tekstowych,
 6. mowa ciała,
 7. ekspresja wypowiedzi – praca z tekstem.

Literatura:

- Brégy W., *Elementy techniki wokalne*, Warszawa 1974
- Broszkiewicz B., *Teatr szkolny. Głoski, sylaby, wyrazy*, Wrocław 2003
- Broszkiewicz B., *Teatr szkolny. Akcent, intonacja, intencje*, Wrocław 2004
- Brzeškiewicz Z. W., *Super słuchanie. Jak słuchać i być słuchanym*, Warszawa 1998
- Deleżyński J., Deleżyńska – Walczak M., *Czy dykcja to fikcja? Praca nad wyrazistością słowa*, Łódź 2004
- Detz J., *Sztuka przemawiania*, Gdańsk 2004
- Gawrońska M., *Podstawy wymowy i impostacji głosu*, Wrocław 2001
- Gronbed B. E. i inni, *Zasady komunikacji werbalnej*, Poznań 2001
- Kędzior D., *Technika Alexandra*, Warszawa 1993
- Kustosik D., *Dykcja – teksty do ćwiczeń dykcyjnych*, Wrocław 1982
- Łasiński G., *Sztuka prezentacji*, Poznań 2000
- Markowska E., *Izometryczne ćwiczenia warg, języka i żuchwy*, Warszawa 1998
- Markowska E., *Uczymy się chuchać, dmuchać i oddychać prawidłowo*, Warszawa 1998
- Michalak – Widera I., *Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki*, Katowice 1995
- Minczakiewicz E. M., *Mowa – rozwój, zaburzenia, terapia*, Kraków 1997
- Oczkoś M., *Abecadło mówienia. Wstęp do nauki poprawnej wymowy*, Warszawa 2000
- Oczkoś M., *Sztuka poprawnej wymowy*, Warszawa 2007
- Orr L., *Świadomy oddech*, Łódź 2001
- Przybysz – Piwko M. red., *Emisja głosu nauczyciela*, Warszawa 2006
- Toczyska B., *Kama Makaka Ma ! (wprawki dykcyjne)*, Gdańsk 1996
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach*, Gdańsk 1997
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 1997
- Welles J. C., *Oddech, który leczy*, Gdańsk 2000
- Wierzchowska B., *Wymowa polska*, Warszawa 1971
- Zacher Ch., Grantel G., *Do sukcesu przez mowę*, Warszawa 2001
- Zielińska H., *Kształcenie głosu*, Lublin
- www.easyvoice.pl
- www.emisjaglosudlanauczycieli.pl