

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**HLASOVÁ VÝCHOVA DĚTÍ
NA 1.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY
(SPOJENO S VÝZKUMEM HLASOVÉHO ROZSAHU)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Soňa Lešková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Daniela Mandysová

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Doc. PaedDr. Daniele Mandysové za ochotnou pomoc s vedením mé diplomové práce a cenné rady při jejím zpracování.

OBSAH

ÚVOD	3
1 HLASOVÁ VÝCHOVA	4
1.1 HLASOVÁ VÝCHOVA - vymezení pojmu	4
1.1.1 Význam hlasové výchovy	5
1.1.2 Cíle hlasové výchovy	6
1.2 PĚVECKÉ KOMPETENCE	7
1.3 CHARAKTERISTIKA LIDSKÉHO HLASU	10
1.3.1 Stavba hlasového ústrojí	10
1.3.2 Stavba dechového ústrojí	12
1.3.3 Stavba artikulačního ústrojí	13
1.3.4 Dětský hlas	13
1.3.5 Hlasové rejstříky	16
1.3.6 Hlasová rezonance	18
1.3.7 Nasazení tónu	19
2 HLASOVÁ HYGIENA	21
2.1 ZÁSADY HLASOVÉ HYGIENY	21
2.2 HLASOVÉ VADY	22
2.2.1 Vady v oblasti dýchání	22
2.2.2 Vady v oblasti tvoření tónu	23
2.2.3 Vady v oblasti rezonance a artikulace	23
2.3 HLASOVÉ PORUCHY	25
2.3.1 Hlasové poruchy organické	25
2.3.2 Hlasové poruchy funkční	28
3 HLASOVÁ CVIČENÍ	30
3.1 POSTOJ PŘI ZPĚVU	30
3.2 DECHOVÁ CVIČENÍ	31
3.3 INTONAČNÍ CVIČENÍ	33
3.4 ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ	35
4 VÝZKUM HLASOVÉHO ROZSAHU DĚTÍ	37
4.1 HLASOVÝ ROZSAH - vymezení pojmu	37
4.2 METODIKA VÝZKUMU HLASOVÉHO ROZSAHU	37
4.2.1 Stanovení hypotéz, podmínky, průběh	38
4.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU	41
5 HLASOVÁ VÝCHOVA OČIMA ŽÁKŮ	46
5.1 METODIKA VÝZKUMU	46
5.1.1 Podmínky a průběh výzkumu	46
5.2 ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ	47

5.3 SHRnutí VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKŮ ŽÁKŮ	68
6 PŘIPRAVENOST UČITELE K VÝUCE HLASOVÉ VÝCHOVY	69
6.1 METODIKA VÝZKUMU	69
6.1.1 Podmínky a průběh výzkumu	69
6.2 ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ.....	69
6.3 SHRnutí.....	75
ZÁVĚR	76
RESUMÉ.....	77
RESUMÉ.....	78
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
SEZNAM PŘÍLOH.....	81

ÚVOD

Lidský hlas je hlavním prostředkem komunikace mezi lidmi. Již od dávných časů je považován za okno do duše každého jedince. Nejedná se pouze o mluvní hlas, ale především o hlas zpěvní, který je obohacen o škálu nejrůznějších barev a frekvencí, kterými můžeme vyjádřit své pocity a myšlenky. Zpěv člověka zušlechťuje a dává mu další rozměr lidskosti, citovosti a pokory. Proto by se zpěvu měl věnovat každý a to již od nejtělejšího věku. Pokud budeme předpokládat, že se děti od mala zpěvu věnují společně s rodiči a poté v mateřské škole, dalším stupněm by měla být logicky škola základní. Předmětem, který se pěveckým dovednostem na základní škole věnuje je hudební výchova. Její součástí by měla být hlasová výchova, která pěveckou průpravu obsahuje.

Hlasová výchova na 1. stupni základních škol je velice zajímavým a širokým tématem, které je mi blízké. Vzhledem k mé dosavadní profesi učitele zpěvu, byla volba tohoto tématu více než zřejmá.

Po dobu mého pedagogického působení jsem si začala všimnout nejrůznějších problémů, které děti při výuce zpěvu mívají. Ať jsou to již nejrůznější špatné hlasové a dechové návyky či samotné problémy s výslovností a s nedostatečným hlasovým rozsahem.

Zajímalo mne tedy, jak jsou děti v tomto věku na základních školách vedeny a jak je jim hlasová výchova prezentována.

Moji diplomovou práci jsem rozdělila do dvou základních částí - první část se zabývá teorií a praxí, druhá část obsahuje výzkum na školách a jeho analýzu a šetření s dotazníky. V části teoretické se věnuji pojmu hlasová výchova, pěveckým kompetencím a charakteristice dětského hlasu, dále hlasové hygieně a hlasovým cvičením. Druhá část je věnována výzkumu, který je zaměřen na hlasový rozsah dítěte na 1. stupni základní školy a také na dotazníkové šetření, které se týká připravenosti učitelů a jejich přístupu k výuce hlasové výchovy a dotazníků pro žáky, kteří v něm mají možnost výuku ohodnotit.

Svou prací bych chtěla upozornit na úroveň hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy a na nedostatky, které se ve výuce související s tímto předmětem objevují.

1 HLASOVÁ VÝCHOVA

Pokud se zamyslíme nad pojmem hlasová výchova, jistě nás jako první napadne spojitost s lidským hlasem a to především v souvislosti se zpěvem. Velice mylně se dnes hlasová výchova ve školách zaměřuje s výchovou hudební a na její pravou podstatu se zapomíná. Je totiž základem nejen pro pěvecký projev, ale především pro projev mluvní. Mluvní projev jsme totiž schopni ovlivnit téměř všichni. Používat lidský hlas je naprosto přirozená věc, ale používat jej správně je otázka. Je ve školách tento fakt zohledňován? Nebo se jen nechají děti v hodinách hudební výchovy zpívat a již se dále neřeší jakým způsobem je jejich hlas veden? Lidský hlas je velmi křehký a tak by se k němu mělo po celý život přistupovat, s čímž úzce souvisí hlasová hygiena, která je alfou a omegou právě v hlasové výchově a vede žáky již od raného dětství ke správným návykům.

1.1 HLASOVÁ VÝCHOVA – vymezení pojmu

Hlasová a pěvecká výchova jsou prostředkem osvojování správného způsobu zpěvu. Cílevědomým, systematickým a promyšleným metodickým postupem usiluje o rozvoj pěveckých dovedností jedince. Obsahem hlasové a pěvecké výchovy ve škole jsou průpravná cvičení dechová, hlasová, pěvecká, artikulační, deklamační a dále výběr vhodných písní – lidových a umělých. Prvky hlasové a pěvecké výchovy se mohou prolínat rovněž do některých cvičení rytmických, intonačních, sluchových a do hudebně tvořivých projevů dětí.¹

Ve své publikaci uvádí Obešlová², že pojmy hlasová nebo pěvecká výchova jsou chápány obdobně a není mezi nimi nějaký větší rozdíl. Hlasovou výchovu chápe jako vývojovou etapu v rozvíjení pěveckých dovedností s důrazem na estetickou a uměleckou stránku přednesu písně či jiné hudební formy. Dále tvrdí, že i přes nové a rozmanité hravé prvky, které jsou využívány k výcviku dětského hlasu, hlavním cílem hlasové výchovy by měl zůstat kultivovaný a krásný zpěv, který vede děti k vyššímu uměleckému zážitku.

¹ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 10

² OBEŠLOVÁ, M. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na ZŠ*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. s. 41

Jarmila Vrcholová - Pátová užívá pojmu pěvecká výchova, která se dle jejího názoru rozvíjí od nejužšího věku dítěte a souvisí s hlasovou, mluvní a pěveckou kulturou.

Podle Aleny Tiché³ je hlasová výchova většinou ve školách prováděna nahodile, formálně a je někdy vedena proti přirozenosti dětského hlasu a proti jeho spontánnímu hlasovému projevu. Ve své publikaci uvádí, že by v sobě měla nést vždy prvky kreativity a proto je nezbytné zaměřit hlasovou výchovu na základě her a cvičení, které jsou dětem blízké a správně je motivují.

1.1.1 Význam hlasové výchovy

Všeobecně se dá říci, že hlasová výchova je součástí kulturního života nás všech a její význam má hlubší kořeny, než se může zdát. Dotýká se každého z nás, protože hlas je naším nástrojem komunikace s druhými a jeho rozvojem se zabývá právě hlasová výchova. Některá povolání jsou na kultivaci hlasu postavena, jako jsou např. zpěváci, herci, hlasatelé a v neposlední řadě také učitelé.

Jaký má tedy hlasová výchova význam pro učitele?

Má nejen obecný význam, ale kromě kultivace hlasu zpěvního a mluvního, mu dává pro jeho pedagogickou práci jisté metodické základy.

A jak se dotýká hlasová výchova samotného žáka?

Jak docentka Slavíková⁴ ve své knize uvádí, především v dětském věku zpěv pozitivně působí na rozvoj kvality řeči. Zlepšuje se také hlasová kultura, která vede k obohacení v oblasti výrazové modulace řeči s lepší artikulací a dikcí.

Nejenže má vliv na jeho celkové zdraví (tím mám na mysli péči o zpěvní i mluvní hlas), vliv na jeho zdraví duševní (aktivní zpěv se významně podílí na duševní hygieně jedince), má také vliv na rozvoj estetického citění, vkusu a hudební tvořivosti žáka.

Docentka Slavíková⁵ ve své publikaci označuje zdravotní význam zpěvu v životě člověka za značný a tento vliv lze plně prokázat. Z praktické zkušenosti lékařů také vyplývá, že odborně prováděná hlasová výchova a zpěv mají blahodárný vliv

³ TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. 1. vyd. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. s. 7

⁴ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 25

⁵ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 24

na zdravotní stav dětí. Při zpěvu se totiž rozšiřuje hrudník, páteř se přímí a povzbuzuje se krevní oběh. Také dýchací aparát se stabilizuje a zvětšuje se jeho výkonnost. Taktéž dochází k urychlování látkového metabolismu. Pozitivně se také odráží v srdeční činnosti a stimuluje krevní tlak.

Nesmíme také opomenout významný vliv zpěvu na psychický stav člověka. Pěveckými aktivitami se podněcuje rozvoj citlivosti vnímání, rozlišovací schopnosti sluchového analyzátoru a dochází ke zpřesnění neuromotorických spojů. Mimo jiné docentka Slavíková říká: „Hudba a zpěv mocně působí i na nejvyšší etickou, duchovní oblast osobnosti člověka.“⁶

1.1.2 Cíle hlasové výchovy

Hlavním cílem hlasové výchovy je položit správné technické základy pro mluvní a zpěvní hlas, aby se tyto návyky zautomatizovaly a tím se eliminovalo nebezpečí vzniku hlasových poruch či vzniku negativního postoje ke zpěvu.

Vzhledem k tomuto cíli musí hlasová výchova splnit tyto úkoly:

- a) Budovat řadu dovedností a návyků, které ve svém souhrnu jako hlasová technika jsou prostředkem prostého, přesvědčivého přednesu.
- b) Účelně spojovat teorii hlasové výchovy s praxí.⁷

Cílem všech pedagogů na základních školách, kteří se hlasové výchově věnují, by měl být především správně vybudovaný pozitivní postoj žáků ke zpěvu. Aby uměli své hlasové dovednosti dobře používat a to nejen při samotném zpěvu, ale zejména v komunikaci v běžném životě člověka. Dětský hlas je velice křehký a velmi snadno a rychle se může poškodit a náprava poškozeného hlasu je nejen velmi dlouhodobá, ale stává se mnohdy procesem nevratným. Některé možnosti nápravy poškození hlasu uvádím v kapitole hlasová hygiena.

Bohužel v posledních letech sílí názory z řad kantorů na zhoršující se úroveň mluvního a hlasového projevu žáků. Snižující se úroveň je dle docentky

⁶ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 26

⁷ VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. s. 5

Slavíkové⁸ způsobena omezením vyjadřovacích prostředků a slovní zásoby žáků, dále narůstajícími funkčními i organickými poruchami dýchacího, artikulačního a fonačního ústrojí. Paní docentka také v publikaci odkazuje na německé hlasové fyziology, kteří tvrdí, že celé lidstvo trpí lehčí či těžší formou fonastenie.⁹

Možnosti náprav, které právě hlasová výchova umožňuje, jsou v dnešní době značné. Při vhodném výběru mohou být hlasové metody a techniky realizovány v jakémkoli období dítěte i v jakémkoli stupni hlasového a hudebního vývoje. Především ale záleží na jednotlivém přístupu a profesní připravenosti každého pedagoga, který se hlasovou výchovou v praxi zabývá.

1.2 PĚVECKÉ KOMPETENCE

Hlasová výchova na 1. stupni je pevně stanovena v dokumentu RVP, který slouží jako základní pilíř pro pedagogy, kde jsou uvedeny jednotlivé kompetence a jsou v něm pevně dány očekávané výstupy žáků. Pod termínem klíčové kompetence se skrývají základní schopnosti, dovednosti, postoje a vědomosti, které umožňují žákům zapojit se plnohodnotně do života v současné společnosti.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru hudební výchova - 1. stupeň základní školy

Očekávané výstupy - 1. období

žák

- zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase
- rytmizuje a melodizuje jednotlivé texty, improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem

Očekávané výstupy – 2. období

žák

- zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu v durových i mollových tóninách a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti

⁸ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 25

⁹ Fonastenie – akutní hlasová únava, vznikající po namáhavém hlasovém, mluvním či pěveckém výkonu, který trvá nepřiměřeně dlouho. (viz blíže kapitola hlasové poruchy).

- realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností (zpěvem, hrou, tancem, doprovodnou hrou) jednoduchou melodii či píseň zapsanou pomocí not

Učivo

Vokální činnosti –

Pěvecký a mluvní projev – pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišený zpěv), hlasová hygiena, rozšiřování hlasového rozsahu.¹⁰

Předpokladem pro správný zpěvný výkon je kvalita hudebních schopností.¹¹

Ty jsou charakterizované v těchto oblastech:

1. Hudební sluch

Je to schopnost rozlišovat výšku, barvu, délku a sílu tónu. Pro intonačně čistý zpěv je dostatečně rozvinutá funkce hudebního sluchu prvořadým faktorem. Hudební sluch podmiňuje možnost pěvecké nápodoby, která je nejen v současnosti, ale také v minulosti, jedním z hlavních principů vyučovacích metod hlasové a pěvecké výchovy.

2. Tonální citění

Zahrnuje schopnosti emocionálně prožívat tonalitu a tonální vztahy v hudbě. Nedostatečný rozvoj tonálního citění vede především k chybné intonaci. Tonální citění by proto mělo být rozvíjeno již v ranném období věku dítěte. Jeho efektivita plně závisí na hudební aktivitě dítěte.

3. Harmonické citění

Je považováno za vyšší vývojový stupeň tonálního citění. Je to schopnost rozlišovat sluchem jednotlivé akordy, konsonance a disonance. Umět prožívat emocionálně vazby akordů a vícehlasou hudbu. Je proto žádoucí začít s přípravou k dvojhlasu již v nejnižších ročnících základní školy, alespoň na percepční bázi.

¹⁰ *Rvp.cz: Metodický portál* [online]. 2006 [cit. 2014-03-03]. Dokumenty RVP.

Dostupné z WWW : <http://rvp.cz/informace/dokumenty-rvp>

¹¹ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 35 - 43

4. Rytmické cítění

Je charakterizován pravidelným a nepravidelným sledem impulzů v čase a patří k základním prostředkům vyjádření časového průběhu a dělení hudební struktury. Nejde pouze o sluchový odraz časového členění hudby, ale zejména o princip na základě motoriky. Již malé děti reagují pohyby těla na jednotlivý rytmus. Nejdříve jde o projevy hrubé motoriky, které se postupně transformují na oblast motoriky jemné (pohyby hrtanu, dýchacích svalů, svěračů a napínačů hlasivek). Bohužel je v současnosti rytmická stránka pěveckých výkonů u dětí pedagogy notně zanedbávána.

5. Hudební paměť

Tato schopnost je považována za klíčovou hudební schopnost, která je nepostradatelná pro jakýkoli kontakt člověka s hudbou. Zejména pro hlasovou výchovu a zpěv má zásadní význam. Bez hudební paměti nelze realizovat pěveckou nápodobu učitelova vokálního projevu ani zpěv jednotlivých cvičení nebo hudebních útvarů. Mezi hlavní složky hudební paměti patří: sluchová, zraková, citová a motorická složka.

6. Hudební představivost

Představuje registrování vybavených obrazů dříve vnímaných tónů, tónových vztahů a dalších vyjadřovacích prostředků a jejich následné přetváření. Tyto hudební představy nejsou jen obrazy hudebních vjemů, ale jsou výsledkem a subjektivním odrazem vnímané hudby. Zanedbávání rozvoje hudebních představ vede ke zvýšení počtu „nezpěváků“ a je hlavní příčinou jejich hudebního zaostávání.

7. Hudební tvořivost

V této souvislosti se jedná o elementární dětskou hudební tvořivost, která využívá dětské spontánnosti a jejich hravé formy. Hudební tvořivost se právě nejčastěji projevuje zejména při zpěvu. Hudebně tvořivé postupy jsou motivačním faktorem pro přirozené získání zájmu dětí o zpěv a hudbu.

Všechny tyto pěvecké dovednosti představují vnitřní předpoklady pro efektivní realizaci pěveckých a hudebních činností. Čím vyšší je úroveň těchto dovedností tím vyšší je kvalita těchto činností. Základem je soubor daného množství

zautomatizovaných úkonů, které jsou fixovány a upevňovány častým cvikem a opakováním. Docentka Slavíková¹² ve svých skriptech uvádí, že dle profesora Františka Sedláka lze proces osvojování těchto dovedností rozdělit na tyto fáze: kognitivní - fixační – automatizační a kontrolně – zpětnovazební.

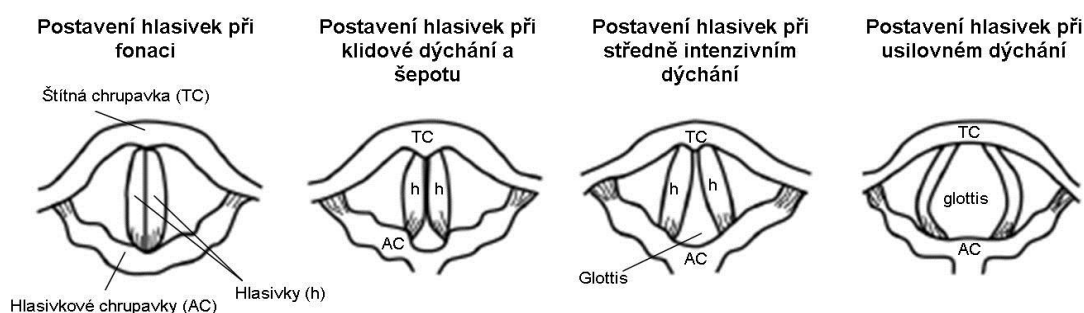
Metodika rozvoje pěveckých a hudebních dovedností by měla být jedním z hlavních cílů v oblasti didaktiky hudební výchovy.

1.3 CHARAKTERISTIKA LIDSKÉHO HLASU

Lidský hlas je projevem vnitřního života člověka. Může být součástí hlasitého smíchu, pláče, kašle, stenání, údivu, úleku, jeho největší význam však spočívá v tom, že je součástí mluvy, která je prostředkem k dorozumívání v lidské společnosti. Hlas jako nositel mluvené řeči je významným prostředkem projevu vyšší nervové soustavy člověka, výrazovým prostředkem jeho osobnosti. Slouží ke sdělení myšlenkového a citového obsahu lidského nitra.¹³

1.3.1 Stavba hlasového ústrojí

Hlasové ústrojí je součástí hrtanu umístěného na přední straně krku. Hrtan je složen z chrupavek, vazů a svalstva. Zpředu od chrupavky štítné k chrupavkám hlasivkovým jsou napjaty *hlasivky*. Pomocí hlasivkových chrupavek se mohou hlasivky od sebe oddalovat a opět přibližovat, takže mezi nimi vzniká tzv. hlasová štěrbina – glottis (viz obr. 1 v příloze)



Obr. 1 Postavení hlasivek¹⁴

¹² SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 44

¹³ FORSTOVÁ, Jana, VANIÁKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. s. 7

¹⁴ <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

Hlasivky jsou označovány jako hlasové vazy, pod jejichž vrstvou leží hlasový sval. Jeho velikost závisí na trénovanosti jako je u každého jiného svalu. Aby se mohla hlasivka pohybovat, musí být nervově zásobena a vyživována jako všechny svaly v lidském organismu. Hlasivkou vede nerv, který má významnou funkci a nazývá se zvratným, neboť se vrací zpět k hlasivce v oblasti štítné žlázy. Okolí hlasivek je pokryto hleny, vlivem podráždění zevními škodlivinami tyto hleny mají tendenci produkovat větší množství.¹⁵ Hlasivky mají různou sílu i délku, u dospělého člověka 15 - 25mm. Hlubší hlasy mají hlasivky delší, vysoké kratší.¹⁶

Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce, který se nachází nad hlasivkami, které jsou v momentu dýchání od sebe oddáleny do hlasové štěrbiny ve tvaru písmene V. Hlasivky zaujmou tzv. fonační postavení a ve chvíli, kdy chceme vydat hlas se tato hlasová štěrbina uzavře. Pod hlasivkami se nahromadí vzduch, který se na ně tlačí. Tato síla je poté překonána a výdechový proud oddálí na malou chvíli hlasivky od sebe. Toto se děje v periodickém rytmu po celou dobu aktivity hlasivek. Nad nimi se vzduch střídavě zhušťuje a zřeďuje. Vznikají zvukové vlny, které nazýváme *tóny*. Tyto tóny se formují v jednotlivých dutinách (rezonátorech). Mezi rezonanční prostory patří: dutina ústní, dutina nosní, nosohltan, vedlejší dutiny nosní a prostor nad hlasivkami utvořený tvarem příklopky hrtanu. Důležitou součástí rezonančních prostor jsou *artikulátory*, které umožňují výslovnost a řeč a jsou schopné nejrůzněji variovat zvuky. Těmito artikulátory jsou: jazyk, zuby, čelist a rty.

K tomu, abychom mohli lidský hlas hodnotit, musíme znát jeho vlastnosti.

Vlastnosti lidského hlasu:

- *Pružnost a ohebnost hlasu* – je schopnost hlasu plynule a rychle měnit výšku zpívaných tónů. Hlasovým tréninkem je možné pružnost zlepšovat.
- *Síla hlasu* – závisí na schopnosti rozkmitání hlasivek, na proudu vydechovaného vzduchu, na odporu, který vedou hlasivky, na umístění

¹⁵ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 25

¹⁶ VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. s. 7

hlasivek v hrtanu, na velikosti hlasivkového svalu, na velikosti krku a především na velikosti a tvaru rezonančních prostor. Cvičením hlasivkový sval sílí. Jeho síla je také závislá na optimálním umístění v rezonanci.

- *Výška hlasu* – závisí na délce hlasivek, na elasticitě vláken tkání hlasivek a na schopnosti rozkmitání jejich blanité části. Čím výše hlas zní, tím rychleji hlasivky kmitají. Zda je hlas vysoký či nízký je dáno především geneticky a je určeno vlastnostmi tkání hlasivek. Vhodnými hlasovými cvičeními lze hlasový rozsah rozšířit, a to až o několik tónů směrem nahoru i dolů.
- *Barva hlasu* – ovlivňují ji rezonanční prostory. Barva každého člověka je individuální a je pro něj charakteristická. Závisí na tvaru a velikosti rezonančních dutin, na kvalitě tkání fonačně artikulačního aparátu a na jejich elasticitě. Barva hlasu je dědičná. Během života se barva hlasu v souvislosti s přibývajícím věkem mírně mění. Je to způsobeno stárnutím tkání hlasivek a úbytkem vody ve tkáních.
- *Kvalita hlasu* – je ovlivněna především onemocněním hlasivek, hlasovými uzlíky či jinými nerovnostmi, únavou hlasivek a dalšími nedomykavostmi. Tyto změny vedou k dyšnému, šustivému až sípavému hlasu.

1.3.2 Stavba dechového ústrojí

Vlastním dýchacím ústrojím jsou *plic*, které jsou hlavním aktivátorem výměny plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Do plic se vzduch dostává nejdříve dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, hrtanem a průdušnicí, která ústí do jednotlivých plicních laloků.

Součástí dechového ústrojí je *dutina hrudní* (obr. 2 v příloze), kde jsou právě plic uloženy, ta je ohraničena hrudním košem a zdola *bránicí* (obr. 3 v příloze).

*Bránice*¹⁷ je silný pohyblivý sval (především nádechový), oddělující dutinu hrudní od dutiny břišní.

Nádech - během něj se působením nádechového svalstva dutina hrudní zvětší, hrudní koš se roztáhne a bránice se sníží. Dochází k vyklenutí břišní stěny.

Výdech – působením výdechových svalů se hrudní prostor zmenšuje, vzduch se vytlačuje z plic a bránice se opět zdvihá vzhůru.

¹⁷ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 32

Typy dýchání:

- Kostální typ (žeberní, hrudní)
- Abdominální typ (břišní, bránicový)

1.3.3 Stavba artikulačního ústrojí

Součástí tohoto ústrojí jsou rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a především jazyk. (viz obr. 4 v příloze)

Dle pozice mluvidel jsme schopni vytvořit pro každou hlásku zvláštní postavení. Nositelem tónu je samohláska (*vokál*). Pro každou ze samohlásek se dutina ústní nastavuje do specifického tvaru a objemu s nadzdvížením měkkého patra a uzavřením vstupu do nosu.

Souhlásky (*konsonanty*) jsou zvuky lidské řeči, při jejichž tvoření se do cesty staví oproti výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány.

Srozumitelnost a správná výslovnost také záleží na správné představě artikulovaných hlásek a na funkčně správné činnosti celého ústrojí.

Nejčastější chyby při artikulaci u dětí: ¹⁸

- Nedostatečně vyslovují, tzv. "šidí" artikulaci vokálů.
- Chybně drží tělo – předsouvají hlavu, zvedají a předsouvají bradu, napínají svaly kolem hrtanu a v zátylku.
- Dechem tlačí do hlasivek – tím se zablokuje pohyblivost dolní čelisti a brání zřetelné výslovnosti.
- Nesprávně otevírají ústa – mají příliš rozevřeně přední řezáky a nedochází tak k potřebnému oddálení stoliček.

1.3.4 Dětský hlas

Dětský hlas se vyvíjí již od narození a projevuje se křikem, což je vrozený nepodmíněný reflex a reakce na změnu teploty prostředí a krevního oběhu.

Po narození je hlasový rozsah velmi malý, často se však pohybuje kolem tónu a¹. V období kolem druhého až třetího měsíce po narození se objevuje jednoduché broukání, které dítě produkuje v rozmezí tercie. Pěvecké pokusy přicházejí spolu s pokusy o mluvu, u některých dětí dokonce začínají pěvecké pokusy dříve než

¹⁸ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 124

řečové. U dítěte se pak objevuje okolo druhého až třetího roku života tzv. „mluvozpěv“, řeč spojená se zpěvem, která se vzájemně se prolíná. Ve třetím roce života se upevňuje nervový systém a svalová koordinace. Výzkumy ohledně hlasového rozsahu se často liší. Sedlák¹⁹ ve své knize uvádí rozsah okolo velké tercie. U dětí v tomto období je častý „hudební monolog“, kdy děti samy utvářejí jednoduché melodie. Tyto hudební úryvky jsou často výsledkem uvolnění jistého citového napětí či rozrušení.

V předškolním období (4. až 6. rok) se rozvíjí spontánní zájem o múzické činnosti včetně zpěvu a dalších činností spojených se zpěvem. Rozvíjí se také rozlišovací schopnost sluchu a tělesná motorika. Dle docentky Slavíkové²⁰ je v tomto období dětský tón slabší, barevně světlý, zvonivý. Je to způsobeno tzv. *falzetovým tvořením hlasu*, kde nejsou ještě u dítěte všechny hrtanové svaly plně funkční.

Podle profesora Sedláka²¹ je předškolní věk rozhodujícím obdobím pro rozvoj hudebního vnímání dítěte. Je to velmi úzce spojeno s hudebním klimatem jak v rodinném prostředí, tak i v předškolních zařízeních.

V období mladšího školního věku (6. až 10. rok) se hojně rozvíjejí somatické a psychické funkce dítěte a představují tak předpoklady pro růst hudebních schopností a dovedností. Marie Slavíková²² ve své knize označuje toto období jako období biologické a psychické akcelerace s výrazným rozvojem psychických a tělesných funkcí dítěte. V tomto období vznikají výborné předpoklady pro růst hudebních schopností a dovedností. Děti v této etapě prokazují velkou spontaneitu a kreativitu. Jejich pěvecké výkony jsou na začátku školní docházky velmi rozdílné. Je to dáno velkou individualitou rozvoje hlasového ústrojí. Přetrvává falzetové tvoření hlasu, ale je již možná soustavná hlasová výchova. Roste harmonické a tonální cítění, stabilizuje se citové prožívání a dítě je disponováno hudebně tvořivým projevům. Učitel si musí stále uvědomovat, že hudebnost v tomto věku musí být stále podněcována a hudební vlohy aktualizovány všestrannými hudebními činnostmi. Neměl by se proto ukvapovat s diagnózou

¹⁹ SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*. Comenium Musicum 12. Praha: Supraphon, 1974. s. 87-89

²⁰ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 57

²¹ SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1974. s. 94

²² SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 58

hudebnosti hned po první prověrce a uvědomit si, že dítě se zde ocitá vlastně na začátku soustavného hudebně vývojového procesu.

Období předmutační (10 - 12 let) se vyznačuje dotvářením vývoje neurosvalového systému hlasového orgánu, jeho růst se zrychluje a projevují se individuální znaky hlasu jako je tón či jeho síla. Rozvoj hudebních schopností a dovedností by měl během této etapy dosahovat vrcholu a měly by se stabilizovat základní hudební dovednosti a návyky. Zejména u pěveckých činností platí, že pokud se nerozvinou jejich základy do tohoto období je poté velmi nesnadné tyto dovednosti a návyky dále vybudovat.

Období mutační (12 - 14 let) je nazýváno dospíváním. Časové vymezení této etapy je velice individuální, ale celkově se dá říct, že se nástup puberty urychluje a nastupuje tedy u dětí přibližně o rok dříve. V tomto období nastávají výrazné anatomické – fyziologické změny. Roste kostra, mozek, svalová hmota a stabilizuje se nervová soustava. Hormonální změny působí destabilizačně na nervovou soustavu dospívajících, dostavuje se proto často neklid, výbušnost a duševní krize. Pro vedení pěveckých činností je mutace velkým problémem.

Jitka Vydrová²³ ve své knize popisuje jak vypadají hlasivky v období mutace. Změny na hlasivkách jsou v tomto období viditelné a zřetelné. Dochází k velkému překrvení hlasivek, ve větší míře u chlapců. Projevy jsou také v asymetrii délek hlasivek, která se ale na konci mutačního období ve většině případů vyrovná.

Mudr. Vydrová nedoporučuje během mutace přehnaně namáhat hlas a zejména v hudební výchově, kde se zpívá s dětmi sborově, upozorňuje na to, že by měl učitel děti více poslouchat a přezkušovat hlas. Pokud zjistí, že se hlas nachází v mutaci, měl by dítě zařadit do takového hlasu, který je pro něj nejvíce vhodný. U chlapců doporučuje na čas sborový zpěv vynechat. U dívek není mutace někdy úplně zřejmá (hlas slyšitelně nepřeskakuje jako u chlapců), musíme si proto všimnout druhotných projevů jako je zastřenost hlasu, jeho zvýšená únavnost či rozdílná akustická kvalita hlasových rejstříků.

²³ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 42

1.3.5 Hlasové rejstříky²⁴

Termín hlasový rejstřík se používá v hudební terminologii zcela běžně a označuje stejnou akusticky danou kvalitu zvuku dané skupiny tónů hlasu, mající stejnou barvu a charakter. Řazení skupiny hlasu do rejstříků je dáno podle výšky tónu. Různá kvalita zvuku rejstříků lidského hlasu je dána individuálně a závisí na fyziologických a anatomických vlastnostech hlasového aparátu každého jedince.

Názory na existenci hlasových rejstříků u jednotlivých autorů zabývajících se touto problematikou se různí. Někteří jejich existenci zcela zpochybňují. Jitka Vydrová ve své odborné publikaci potvrzuje tuto existenci z hlediska anatomického a fyziologického a považuje ji za zcela nepochybnou.

Cílem pěveckého školení je dle Aleny Tiché²⁵ vytvořit hlas bez hlasových zlomů s vyrovnanou barvou v rámci celého rozsahu. Tuto jednotu zajišťuje vyváženost všech hlasových rejstříků, které se vzájemně prolínají.

Klasifikace hlasových rejstříků: ²⁶

- *Rejstřík hrdelního hlasu*: obsahuje frekvence od 25-80 Hz (kontra C-C). Tento způsob tvoření hlasu není pro naši kulturu běžný, spíše je doménou asijských kultur. Používá se hlavně jako doprovodná linka ke zpěvu vyšších tónů.
- *Hrudní rejstřík*: u mužů obsahuje frekvenci od 65-250 Hz (C-h) a u žen mezi 123-440 Hz (H-a1).
- *Smíšený rejstřík (voix-mixte)*: je to skupina 6-8 tónů na rozhraní hrudního a hlavového rejstříku. U mužů se pohybuje v rozmezí malé oktávy (c-h) a u žen (c1-a1).
- *Hlavový rejstřík*: u mužů se frekvence pohybují od 250-520 Hz (h-c2) a u žen 440 – 1047 Hz (a1-c3).
- *Rejstřík velmi vysokých tónů (loft, fistule, flazolet)*: platí pro tóny nad 620 Hz u mužů (d2) a u žen nad 1390 Hz (d3).

²⁴ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 58

²⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 15

²⁶ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 58-60

V klasickém nebo neklasickém zpěvu základního typu se frekvence týkají především oblasti hrudního a hlavového rejstříku.

Skupina tónů, kterou lze zazpívat zejména při pohybu směrem nahoru hrudní rezonancí a při pohybu dolů spíše hlavovou rezonancí, se nazývá smíšený nebo střední rejstřík.

Klasifikace hlasových rejstříků: ²⁷

- *Hrudní rejstřík*: Je typický pro oblast mluvního hlasu, tedy pro hlubokou a nízkou polohu hlasu do e1. Jeho charakteristickými rysy je plná znělost a barevnost. Pokud je ovšem tvořen silou, pak jej vnímáme jako drsný, nekultivovaný a často i chraptivý hlas. V tomto rejstříku kmitají hlasivky v plné hmotě a jsou napínány tzv. vnitřním napínačem. Bývá spojen s dechovou silou s tvrdými hlasovými začátky. Hlas tvořený hrudním rejstříkem rezonuje v hrudi, ale při tlaku dechu do hlasivek zůstává pouze „v krku“.
- *Hlavový rejstřík*: Je typický pro zpěvní hlas, tedy pro vysokou hlasovou polohu. Zní měkce a při správném tvoření tónu se zapojuje po celém hlasovém rozsahu a je zárukou zdravého hlasu. Hlasivky v hlavovém rejstříku kmitají jen blanitými okraji a jsou napínány vnějším natahovačem s účastí všech hrtanových svalů. Proto je uvolněný hrtan základní podmínkou pro tvoření hlavového rejstříku. Tento rejstřík je spojen s měkkými hlasovými začátky a s prohloubeným výdechem do bránice. Hlas v tomto rejstříku rezonuje jak v lebce, tak v měkké hrudi.
- *Střední rejstřík*: Objevuje se u ženského a dětského hlasu především ve střední a vysoké hlasové poloze. Je charakteristický jasnou znělostí, průrazností. Opět je spojen s intenzivnější prací dechového svalstva a s měkkými hlasovými začátky. Jeho uplatnění je hlavně při střední síle hlasu a ve výskách při forte. Hlas tvořený středním rejstříkem zní v předních hlavových prostorech.
- *Smíšený hlas (voix mixte)*: Je ideálem zdravého, zvukově vyrovnaného hlasu, který se může bez výraznějších hlasových zlomů pohybovat volně do

²⁷ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 15-17

výšky i do hloubky. Uplatňuje se zde součinnost všech tří rejstříků (viz schéma rozložení rejstříků v hlase).



Schéma rozložení hlasových rejstříků²⁸

Poměr hlavového a hrudního rejstříku se zde mění podle síly, výšky a dle zpívaného vokálu (samohlásky). Zapojení rejstříků ve smíšeném hlase souvisí také s prožitkem (při dramatickém projevu převládá zapojení hrudního rejstříku v hlase, při citově laděném projevu se zase zapojí hlas hlavový).

1.3.5 Hlasová rezonance²⁹

Hlasovou rezonancí označujeme místo, kde hlas získává barvu a sílu a tzv. zní. Rozlišujeme dva typy rezonancí:

- *Hlavová rezonance* je tvořena tzv. maskou (oblast čela, kořene nosu a lící) a tzv. kopulí (zadní prostor úst, nosohltanu a temene hlavy). To jsou oblasti hlavy, kde tóny znějí. Konsonanty *m, n, ň, d, v, j* a vokály *i, e* rozeznávají masku a probouzejí jasné znění hlasu. Nad měkkým patrem vzniká kulatý, měkký tón, který se dále nese k temeni hlavy a k čelu a poté do hrudi. Tyto vibrace můžeme sami pocítit, když položíme dlaně rukou na hrudní kost nebo na temeno hlavy. U dětí tento způsob rezonance převažuje, proto tón zní jasně a svítivě.
- *Hrudní rezonance* se ozývá zejména při mluvě nebo při zpěvu nižších tónů. K probuzení hrudní rezonance používáme vokály, které uvolňují hrtan. Především spojení hlásek jako např. *da, ja, gou, trou, hou, jou* atp.

²⁸ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 17

²⁹ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 18, 19

Dětem musíme zejména pomoci nalézt pocit měkkého znění hrudních rezonančních prostor a zabránit jim, aby netlačily dechem do spodních tónů.

Správně tvořený tón má v sobě obsaženy obě rezonance ve vyváženém poměru (viz obrázek schéma míšení rezonancí). K propojení mezi hrudní a hlavovou rezonancí dojde pouze v případě uvolnění hrtanu.

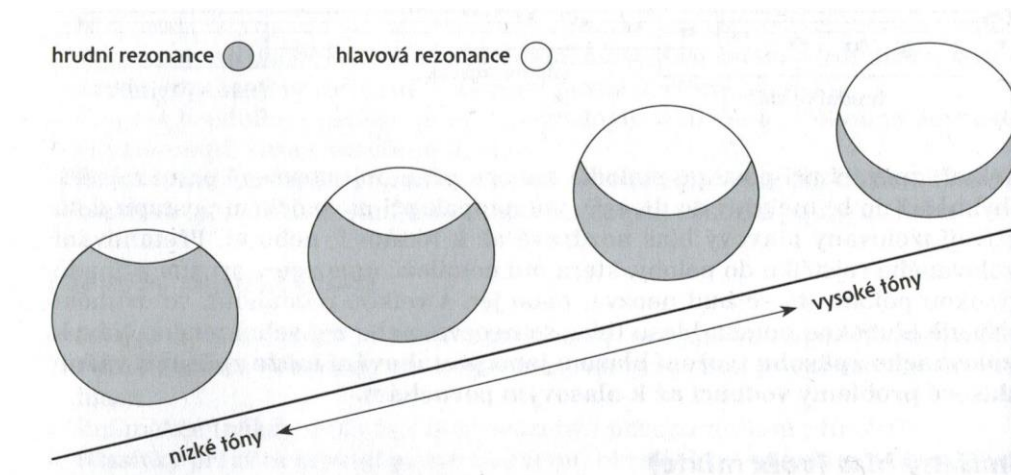


Schéma míšení rezonancí³⁰

1.3.7 Nasazení tónu³¹

Ke správnému nasazení tónu dochází při dobré dechové opoře a s jasnou tónovou představou v dané rezonanci. Rozlišujeme tři druhy nasazení tónu:

- *Měkké nasazení:* rozeznívání hlasivek je plynulé, tón je estetický a hygienický. Měkké nasazení procvičujeme na izolovaných tónech opřených o dech na bránici pomocí crescendo. Dech kontrolujeme přiložením ruky na břišní stěnu, která by měla být zpevněná. Pro nácvik jsou doporučené slabiky *mon, don, bim, bam*.
- *Tvrdé nasazení:* při nasazení tónu dojde k prudkému rozražení hlasové štěrbině. Z hlediska estetického a hygienického je tento tón nežádoucí.
- *Dyšné nasazení:* při tvorbě tónu zůstává hlasová štěrbině nedovřená. Můžeme to přičítat únavě, nemoci nebo nějakému trvalejšímu poškození hlasového orgánu.

³⁰ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 18

³¹ SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2004. s. 11

Velice výstižně přirovnává tvoření lidského hlasu Mudr. Jitka Vydrová a to ke hře na housle. „Srovnáme-li, jak se tvoří hlas v lidském těle a jak se rozeznívají housle, najdeme paralelu na čtyřech úrovních. Dech rozechvěje hlasivky jako smyčec struny. Struny jsou tedy hlasivky. Rezonancí v lidském těle umožňují rezonanční prostory v oblasti hlavy a krku. U houslí rezonuje jejich dřevěné tělo. Centra hudebního cítění v mozku jsou pro nástroje - housle i hlas, stejná. Pro dobré tvoření hlasu je důležitý správný a koordinovaný výdech. Tak, jako houslista rozeznívá struny svého nástroje smyčcem, tak zpěvák rozezní svoje hlasivky správně ovládaným proudem vydechovaného vzduchu, který opírá o dobře vytrénovaný brániční sval.“³²

³² VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 34

2 HLASOVÁ HYGIENA

Pojem *hlasová hygiena* znamená jakým způsobem hlas používáme, jak s dechovým a hlasovým ústrojím zacházíme, v jakém prostředí trávíme většinu času a v jakém prostředí hlas používáme. Nešetrné a nehygienické zacházení s hlasem vede ke vzniku hlasových poruch. Základní vědomosti o hygieně hlasu by měl mít každý, který je nucen svého hlasu hodně používat a působí svým hlasem a mluvou na druhé.³³

Hlasová hygiena se týká jak zpěvního, tak i mluvního hlasu a její zásady platí stejně tak pro děti jako pro dospělé, pro zpěváky z profese, ale i pro pracovníky z nejrůznějších oborů, kde je hlas využíván k výkonu profese.

Dodržování hlasové hygieny je velmi zásadní a má velký vliv na kvalitu a funkci hlasivek.

2.1 ZÁSADY HLASOVÉ HYGIENY

K tomu aby lidský hlas fungoval správně je nezbytně nutné dodržovat určité hygienické zásady. Tyto zásady vychází nejen ze zdraví fyzického, ale dotýkají se také zdraví duševního. K nejdůležitějším zásadám tedy patří:

- *Vhodné prostředí* - měly bychom zpívat vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti, ideálně kde je zvlhčený vzduch. Vyhýbejme se prašnému, hlučnému a zakouřenému prostředí.
- *Hlasové změny* - nepřepínejme hlasovou sílu ani výšku, neměli bychom křičet a mluvit v příliš vysoké poloze. Pokud jsme unaveni či v hlasové indispozici rozhodně nezpívejme. Nedoporučuje se ani mluvení či zpěv šeptem, hlas nešetří, ale naopak ještě více namáhá. Měli bychom se také vyvarovat tvrdým hlasovým začátkům.
- *Výběr repertoáru* - je velmi zásadním faktorem pro udržení hlasivek v dobré kondici. Výběr písní by měl odpovídat současné technické úrovni zpívajícího.

³³ http://orel.cz/stare/reva/Hlasova_hygiena.php

- *Psychika* - dobrá psychická kondice je základním předpokladem pro zdravý hlas, je odrazem osobnosti člověka.
- *Otužování* - nepřehánějme to s přehnanou a úzkostlivou péčí o hlas. Velmi zdravý je při příznivém počasí zpěv v přírodě.

Nezbytnou příznivou pohodu pro svůj duševní stav a tím i pro svůj hlasový projev neočekávejme zvenčí. Snažme se sami být těmi, kdo dobrou pohodu kolem sebe šíří a rozdávají. Dokažme se radovat z maličkostí a dokažme překonávat sami sebe. Nedávejme našim žákům najevo, potkalo-li nás něco nepříjemného nebo máme-li starosti. Právě naopak, opírejme se o svou činnost v kolektivu žáků, tvůrčím způsobem navozujme příznivou pohodu a jejím vytvořením se odreagujme a obohacujme.³⁴

Při nedodržování hlasové hygieny a správné tvorby hlasu dochází k různým vadám nebo i poruchám hlasu.

2.2 HLASOVÉ VADY³⁵

Hlasovou vadou označujeme postižení hlasu, kdy je ještě možné hlas normálně používat, tedy i při zpěvu. Toto postižení hlasu je velmi časté a objevuje se hlavně u dětí. Dotýká se oblasti dechového aparátu, fonačního a artikulačního ústrojí, rezonančních prostor. Tyto vady při jejich včasném nepodchycení mohou vést k poškození hlasu nebo k jeho úplnému zničení. Proto je nutné, aby každý učitel zpěvu měl povědomí o těchto vadách a mohl dítěti včas poskytnout odbornou pomoc. Ať již doporučením k návštěvě foniatrického lékaře nebo správnou diagnostikou, kterou může i učitel v mnoha případech určit sám.

2.2.1 Vady v oblasti dýchání:

- *Tlačený rovný tón* – vzniká strnulostí břišního svalstva, které je vtahováno dovnitř.

³⁴ VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. s. 15, 16

³⁵ MANDYSOVÁ, Daniela. *Přednášky z předmětu Pěvecká výchova, I. ročník 2013-14.*

- *Nadměrné zdvihání hrudníku* – dochází ke strnutí stěny hrudníku a břišního svalstva, zkracuje se krk, zdvihají se ramena.
- *Nedokonalá dechová opora* – hlas neobsahuje správné alikvoty³⁶ a formanty³⁷ a stává se hlasem slabým a neestetickým.
- *Forsírování otevřených tónů* – je způsobeno špatnou ekonomikou dechu (velkou spotřebou dechu na tónech ve vysoké a střední poloze).
- *Tremolo* – nepravidelné kolísání hlasové výšky a síly, které může být buď dechové (nesprávná funkce dechu) nebo hrtanové (nesprávná funkce hlasu).

2.2.2 Vady v oblasti tvoření tónu:

- *Dyšný tón* – je způsoben neúplným uzávěrem hlasové štěrbiny.
- *Chraptivý hlas* – je důsledkem nepravidelného kmitání hlasivek.
- *Nestálá intenzita* – hlasivky nejsou schopny zpěvu v pianu, zpěv je možný pouze ve forte (je to důsledek přepínání síly hlasu). Kolísá výška hlasu.
- *Tvrký hlasový začátek* – je ztráta schopnosti měkkého nasazení tónu, která může být způsobena nedovřením hlasové štěrbiny nebo nedomykavostí hlasivek.
- *Ztráta výšek* – je následkem přehnaného krytí, forsírování, hypertonií nebo hypotonií hrtanového svalstva.
- *Hlasový zlom* – přehnaně přepjaté hlasivky přestanou v dané chvíli kmitat, z nedovřené štěrbiny proudí vzduch a dochází ke křečovitému selhání.
- *Nápadné pohyby hrtanu* – přehnané zdvihání či snižování hrtanu, způsobené nedostatečnou svalovou inervací v oblasti krku. Napětí a ztuhlost mění polohu hrtanu.

2.2.3 Vady v oblasti rezonance a artikulace:

- *Hrdelní tón (krční tón, tlačení tón)* – vzniká nepřírozeným stoupáním hrtanu, napínáním krčního svalstva a zdviháním kořene jazyka.

³⁶ Alikvota (aliquotní tón) - je tón, který zní společně s tónem základním. Většinou se u každého tónu (zvuku) vyskytuje množství alikvotních tónů. Intenzita jednotlivých alikvotních tónů je to, co určuje charakteristickou barvu zvuku. http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotn%C3%AD_t%C3%B3n

³⁷ Formant - je v akustice a fonetice oblast lokálního maxima (špičky) ve spektru složených tónů. Formanty vznikají rezonancí v dutinách hlasového ústrojí atd. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Formant>

- *Ostrý tón* – je způsoben přehnaným zúžením rezonátorů, pohybem hrtanu vzhůru. Je to vada částečně vrozená. Hlas zní neesteticky, zejména ve vyšší poloze.
- *Tremolo* - nepravidelné kolísání hlasové výšky a síly, které může být buď dechové (nesprávná funkce dechu) nebo hrtanové (nesprávná funkce hlasu).
- *Plochý tón* – způsobuje jej jednostranným využíváním hlavové rezonance bez dechové opory. Hlas zní přehnaně světle.
- *Zubní tón* – je důsledkem nedostatečného uvolnění čelisti, tón je jakoby cezen skrz zuby.
- *Zesláblý hlas* – je změna původně znělého a silného hlasu. Tato změna může být způsobena fyziologicky (návrtná změna) či stárnutím hlasu (nenávrtná změna).
- *Najíždění na tón* – návyková vada, jde o nepřesné nasazení tónu.
- *Nazální tón* - vzniká násilným vháněním vzduchu z nosohltanu přímo do dutiny nosní, přičemž je hrdlo sevřené.
- *Rejstříková nevyváženost* - spočívá v nedokonalé souhře hlasivkových svalů.
- *Hyperneutralizace vokálů* – vokály jsou artikulačně zkresleny. Jde o snahu dosáhnout znělých výšek na úkor srozumitelnosti.

Příčiny špatných návyků tvoření mluvního či zpěvního hlasu můžeme také hledat jak v rodinném prostředí, tak i v prostředí školním, potažmo mimoškolním.

V rodinném prostředí má dítě tendenci se křikem dožadovat pozornosti, může to být projev nějaké prosby či agrese. Dále je to jako nucený prostředek jak překřičet hluk, který v domácnosti je (zapnutý televizor, nahlas puštěné rádio, stálá komunikace se špatně slyšícím sourozencem či rodičem nebo hluční členové domácnosti).

V prostředí školním nebo mimoškolním se těmito faktory stává křik o přestávce, při sportovní činnosti v tělocvičně, dlouhodobější imitace některých zvuků (motor auta, střelba, zvíře, hudební nástroj..) nebo také napodobování svých pěveckých vzorů. Největším nebezpečím ve škole je, že dítě, většinou nevědomky, napodobuje špatný způsob tvoření hlasu svého učitele, který by měl jít naopak dítěti příkladem.

2.3 HLASOVÉ PORUCHY ³⁸

Víme, že podmínkou zdravého hlasového projevu mluvního i zpěvního je dokonalá vzájemná funkční souhra činnosti hlasového, dechového a artikulačního ústrojí. Narušení této harmonie vnímáme akusticky jako zvukový defekt (laryngoskopicky většinou jako narušení ideální fonační funkce). Všechny zvukové změny hlasového projevu, vznikající buďto chorobami hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového či artikulačního ústrojí, nazýváme hlasovými poruchami. Příčiny onemocnění jsou velmi rozmanité a často se vzájemně kombinují a zmnožují. ³⁹

Všeobecně je známo, že k hlasovým poruchám jsou náchylnější právě děti, zejména ty, které jsou amuzikální, nerozeznají výšku tónu a nemají základní povědomí o technice hlasu a hlasové hygieně. Tyto děti používají hlas ke zpěvu v hodinách hudební výchovy zcela nesprávně, snaží se ostatní překřičet a tím dochází k následujícím poruchám.

2.3.1 Hlasové poruchy organické

Při onemocnění organickém (orgánovém) je na příslušném orgánu zcela zřetelně vidět, že je postižen zánětem či nádorem nebo nějakou jinou chorobou.

- Poruchy vzniklé vlivem vnějšího prostředí, zapříčiněné prací nebo pobytem v hygienicky nevhodném prostředí -prach, kouř, teplo, chlad, střídání teplot.
- Poruchy vzniklé vlivem onemocnění jiných než fonačních orgánů , nebo změnou jejich funkce – *reflexní poruchy*. Způsobené např. záněty mandlí, zubů, nebo patra, vady srdce, revmatické horečky, poruchy funkce štítné žlázy nebo hypofýzy.
- Poruchy vzniklé vlivem anomálie mutačního procesu – *mutační poruchy*: *fistulový (perzistentní) hlas* u chlapců, *inverzní mutace* u dívek, *nedokončená mutace*.
- Poruchy vzniklé onemocněním hlasového aparátu.

³⁸ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 80 -107

³⁹ http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_hlasoveporuchy.pdf

- ~ Morfologické změny hrtanu – vrozené nebo získané (úrazem) anomálie
- ~ Zánětlivá organická onemocnění fonačně artikulačního ústrojí.

Kvalita hlasu nezávisí jen na stavu hlasivek, ale také na stavu orgánů, které patří k rezonančním prostorám.

a) Zánětlivá onemocnění horních cest dýchacích:

- *Zánět nosohltanu* – patří mezi nejčastější onemocnění, které je způsobeno narušením rovnováhy běžné flóry a dochází k narušení sliznice a nadměrnému tvoření hlenů, které způsobují tzv. zadní rýmu. Ta se projevuje bolestí v krku, která ale spontánně odezní.
- *Zánět hrtanu* – postihují sliznici hrtanu a jejich projevem je kašel a chrapot. Tyto příznaky se zmírňují užíváním léků.
- *Zánět vedlejších dutin nosních* – tento rezonanční prostor je důležitý pro nosnost a zesílení hlasu. Začíná jako běžná rýma, ale poté se přemění na rýmu hnisavou, která vede k bolestem hlavy. Léčí se antibiotiky.
- *Zánět průdušnice, průdušek a plic* – projevují se především kašlem společně s horečkou, bolestí hlavy, malátností a únavou. Při kašli dochází k poranění sliznice hlasivek, proto je nutné jej vyléčit.
- *Rýma* – je zánětlivé onemocnění sliznice nosní dutiny. Projevuje zduřením nosní sliznice, které omezuje průchodnost nosu, a výtokem, který je zpočátku vodnatý, poté hlenovitý, hlenohnisavý až hnisavý infekční. Rozlišujeme tyto typy rým : virová, bakteriální, alergická a vazomotorická.
- *Angína, infekční mononukleóza (virová)* – angína je závažně celkové onemocnění, infekce se z oblasti mandlí šíří krví do celého těla. Léčí se antibiotiky. Infekční mononukleóza je také infekční onemocnění, ale kromě krčních mandlí a podčelistních uzlin mohou být postižena také játra. Léčba probíhá pomocí antibiotik a je nasazena přísná jaterní dieta.

b) Zánětlivá onemocnění dolních cest dýchacích:

- *Zánět průdušnice (tracheitis)* - je způsobena viry a suchým kašlem,

trápí zejména v noci, neboť v horizontální poloze se stupňuje prokrvení sliznice a tím i kašel, a nemocný si proto sedá. Současně mohou kašel provázet i teploty.

- *Záněty průdušek* (bronchitidy) - je chronický nebo akutní zánět výstelky dýchacích cest v plicích. Každá z těchto dvou typů má zcela odlišné důvody, příčiny i léčbu. Akutní bronchitida může být způsobena virem či bakteriemi a do deseti dnů běžně mizí. Naopak chronická bronchitida probíhá dlouhodobě nebo se často vrací. Nejčastějším důvodem bývá kouření, prach a znečištěné ovzduší.
- *Zápal plic* - je zánětlivé onemocnění plic. Zápal plic může vzniknout z mnoha různých příčin – na podkladě infekce bakteriemi, virem, plísněmi, parazity nejčastěji šířením přenosem pomocí kapénkové infekce, nebo také jako následek chemického či fyzikálního poškození plicního parenchymu například vdechováním tuhých částic, či žaludečního obsahu.
- *Průduškové astma* (asthma bronchiale) - je chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest. Typicky se projevuje záchvaty dušnosti s intervaly normálního dýchání.

~ Nezápálivá organická onemocnění fonačně artikulačního ústrojí.

Mezi nejčastější jmenujme: nerovnosti na hlasivkách, obrny hlasivek, různé úrazy a poranění hlasu, degenerativní změny a jiná onemocnění.

Nerovnosti na hlasivkách (hlasový uzlík, polyp, cysta, rýha, chronický otok, nádor):

Hlasový uzlík – příčinou je vadné používání hlasu zejména při nesprávné hlasové technice. Dochází v souvislosti s nepřiměřeným tlakem na hlasivky k potrhání drobných cévek a k malým výronům krve. Toto poškození je na hlase slyšitelné, ale dá se s ním vyrovnat. Nemusí být nutná operace, ta by mohla stav hlasivek ještě více zhoršit. Doporučuje se hlasový klid a šetrivý režim.

Polyp – vzniká jako projev alergického a zánětlivého podráždění sliznice. Je to vodnaté prosáknutí tkáně a odstraňuje se chirurgicky.

Cysta – je útvar, který vzniká vždy při ucpání vývodu žlázy. Tato žláзка produkuje hlen, který se při ucpání hromadí a nemůže ven. Dochází pak k vyklenutí hlasivek.

Pokud nedojde k samovolnému uvolnění hlenu, může být cysta odstraněna chirurgicky.

Chronický otok – Je projevem dlouhodobého chronického dráždění tkání hlasivek. Tvoří se zejména u chronických kuřáků. Odstraňuje se chirurgicky.

Nádory – mohou být nezhoubné (benigní) nebo zhoubné (maligní).

~ Degenerativní změny – *atrofie hlasivek* (regresivní změna postihující normálně vyvinutý orgán nebo tkáň, dochází k úbytku živé tkáně), *postižení hlasivkového kloubu*.

2.3.2 Hlasové poruchy funkční

Vznikají narušením funkční harmonie přechodnými nebo trvalými změnami ve fonačních orgánech a projevují se jako akustické defekty uvnitř hrtanu jako narušení ideální fonační funkce nebo jako patologická změna. Jsou to poruchy nervové regulace fonačního ústrojí. Na hlasivkách není žádný nápadný nález.

■ Poruchy z přepínání hlasu

Vznikají narušením schopnosti hlasového ústrojí přizpůsobovat se zvýšeným nebo změněným požadavkům na výkon. Mezi tyto poruchy patří:

- *Hlasová únava – fonastenie* - vzniká velkým přemáháním hlasu a nesprávnou hlasovou funkcí, které vedou k malé nedomykavosti hlasivek, protože se hlasivky nemohou zcela uzavírat. Projevy takové únavy jsou různé. Zejména je to pocit sucha, dráždění ke kašli, tlak a pocit únavy po výkonu. Hlas zní šustivě, dyšně, slabě a není nosný. Ve vysokých polohách se láme a v pianu je nejistý.
- *Dětská hyperkinetická dysfonie* – je způsobena chybným tvořením hlasu a tato porucha setrvává někdy i po celý život. Touto poruchou většinou trpí děti temperamentní, hlučné a ukřičené. Projevuje se nápadnou vykreslenou žílou na krku. Hlas je dyšný a tlačný. Tato porucha se léčí velmi obtížně. K výraznému zlepšení může přispět správná hlasová technika

- *Dětská hypokinetická dysfonie* – může vzniknout z hyperkinetické dysfonie druhotně, jako další stádium postižení, nebo může být primárně vrozená. Hlas je chraptivý, dyšný. Ke zlepšení vede správná hlasová hygiena a omezení nadměrného užívání hlasového aparátu.
 - *Nedomykavost hlasivek* – při fonaci nedochází k uzavření hlasivek a vzniká po celé délce hlasivek štěrbina. Příčinou může být vznik cysty, polypu nebo hlasového uzlíku a dle toho se léčí. Důležitá je opět správná hlasová technika a hlasová rehabilitace.
- Psychogenní poruchy (hlasové neurózy)⁴⁰

Jsou psychickou reakcí na vnější traumatizující vlivy, které jsou většinou spjaty s hlasovým výkonem.

Psychogenní afonie – jedná se o náhle vzniklou poruchu na podkladě úzkosti, panické či hysterické reakce.

Psychogenní spastická dysfonie – je neurotickou reakcí, může mít ráz trvalé poruchy, nebo poruchy selektivní s vaznou na situace, prostředí, osoby, nebo endogenní psychické stavy. Projevuje se tlačeným a sevřeným hlasem slabé intenzity. Doporučená je léčba psychoterapií.

⁴⁰ <http://zvuk.hamu.cz/vyzkum/dokumenty/Lit35z.pdf>

3 HLASOVÁ CVIČENÍ

K tomu, abychom docílili správné pěvecké techniky je nezbytně nutné dbát u svých žáků především na správný pěvecký postoj, který je základním předpokladem kvalitního zpěvu.

Hlavně na počátku pěveckého tréninku má učitel dbát na to, aby si žák nebo student nefixoval chyby, které mají za následek svalové křeče na krku a zádech a blokové postavení páteře, zejména krční.⁴¹

V základech pěvecké techniky se musíme soustředit na tři hlavní složky: dechovou, intonační a artikulační.

Ráda bych v této kapitole uvedla několik praktických cvičení vztahující se k dané oblasti.

3.1 POSTOJ PŘI ZPĚVU

Průpravnými cvičeními by měly děti získat přirozený návyk k držení těla při zpěvu, který se pro ně stane přirozenou samozřejmostí. Při těchto cvičeních by si měly děti uvědomovat tvar a držení páteře, protahovat zkrácené mezižeberní svaly a posilovat ochablé zádové svaly. Během těchto cvičení by měly zkusit nalézt optimální polohu hlavy a tyto stereotypy si uložit do tzv. "paměti těla".

Sbírání jablek ze žebříku

Toto cvičení je zaměřené na protažení celého těla a provádíme jej ve stoje.

„Natáhni se nahoru i na ty nejvyšší větve. Pozor, jablka jsou nahoře vpravo, vlevo, za tebou, jsou hodně vpředu...“⁴²

Důležité je sledovat děti jestli neprovádí cvičení chybně, tedy kontrolujeme zda nekrčí hlavu mezi rameny, zda sledují pohledem svoji ruku a zda tyto pohyby neprovádějí mechanicky. Musíme povzbuzovat jejich představivost.

⁴¹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 63

⁴² TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 79

Ohnutý strom

Při tomto cvičení by měly děti mít navozený správný pěvecký postoj. Dětem říkáme co mají dělat, motivujeme je příběhem o stromu. Motivace je velmi důležitá, aby děti aktivně při cvičení spolupracovaly.

„Víte zlomil strom v půli. Vrchní polovina visí dolů. Chvilí si užívej příjemné uvolnění, dech při něm přirozeně a volně plyne. Až budeš sám chtít, pomalu se narovnávej, vědomě – obratel po obratli. Při narovnání se ramena nejprve roztáhnou do stran, pak teprve zakrouží dozadu a dolů. Hlava vzpřímením ukončí celý pohyb. Pozoruj, co se stalo s prsní kostí. Cítíš své lopatky?“⁴³

Během celého cvičení je důležité s dětmi komunikovat a ptát se je na to, jak se cítí, zda prožívají pohyb správně a zda došlo k uvolnění ramen a šíje.

Hurvínek a Pinocchio

K rychlému uvolnění ramen a šíje hlavy je vhodná hra na Hurvínka a na Pinocchia. Hurvínek- děti zvednou ramena, hlavu vytáhnou dopředu a bradou opisují osmičku ze strany na stranu jakoby na „dlouhém krku“. (viz obr. 6 v příloze)

Po několika opakováních psaní osmičky ramena a hlavu svěsí a tím ji uvolní.

Pak se děti přemění na Pinocchia, kde je hlava vzpřímená a ramena jsou spuštěná, dojde ke správném držení těla. Měli bychom si u dětí všimnout zda provádí pohyby měkce a plynule.

3.2 DECHOVÁ CVIČENÍ

Musíme dbát na jeho správnou techniku, protože ta velmi úzce souvisí s kvalitou zpěvu.

Pro děti je velmi obtížné pochopit některé složitější výrazy (bránice, dechová opora...), proto je vedeme formou hry, která jim toto pochopení usnadňuje.

Správně dýchat neznamena nabírat co nejvíce vzduchu, ale dýchat celým dechovým aparátem. Jen tak budou hlasivky při zpěvu chráněny před přílišným tlakem dechu, protože výdech bude regulovaný pomocí bránice, mezižeberních a břišních svalů.⁴⁴

⁴³ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 80

⁴⁴ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 89

Důležité je dbát na to, aby správný nádech přicházel jen do volného a otevřeného těla. S tím souvisí uvolnění v oblasti ramen, šíje, čelistí a v neposlední řadě také uvolnění v oblasti kořene jazyka.

Tyto uvedené hry jsou průpravou pro pěvecký dech a měly by být dětem předkládány nenásilnou formou, avšak cíleně a postupně.

Těsně před usnutím

Při této hře děti leží volně na podlaze v libovolné poloze. Jejich úkolem je snažit se vyvolat představu usínání, aby se tělo mohlo uvolnit. K tomu jsou děti vedeny různými pokyny, jako např. klíží se vám oči; nic nedělejte, jen volně dýchejte; už se vám chce spát; nechte přijít dech sám, nepomáhejte mu; nespěchejte...

Při provádění těchto cvičení je důležité si všímat zda se děti nesnaží nadechovat příliš, zda se soustředí a zda se jim uvolněný dech daří navodit.

Obláček v misce

Toto cvičení je zaměřené na prodýchnutí na bránici. Děti sedí s nohama rozkročmo, ruce spustí dolů a z propletených prstů vytvoří dlaněmi misku. Volně dýchají na *fúúú* a spouští dech dolů do misky z dlaní. Dětem říkáme, že dech padá dolů do misky jako obláček. Mělo by dojít k hlubokému bráničnímu dýchání. Doporučuje se toto cvičení umocnit vhodnou relaxační hudbou.

Chytáme dešť

Pro navození klidného hlubokého nádechu je vhodná tato hra. Děti stojí s mírně pokrčenými pažemi směřujícími do stran, lokty míří vzhůru, podobně jako u svícnu. Tělo je otevřené a můžeme dobře sledovat vyklenutí břišní stěny. Postoj je mírně rozkročný. S výdechem se děti balí do lehkého předklonu (viz obr. 7 v příloze).⁴⁵

Poté je motivujeme představou stromu, kterým děti jsou. Náhle začíná pršet a jejich úkolem je se rychle narovnat a dlaněmi chytat kapky deště do otočených dlaní vzhůru. Jedna kapka jim však zůstala na nose a oni ji musí pružným výdechem (na *ssss*) z nosu odfouknout. Po ukončení výdechu se opět balí do

⁴⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 94

lehkého předklonu. Pozorujeme při každém odfouknutí kapky jak pruží bránice a také regulujeme zvedání ramen či zvyšování napětí v oblasti zátylku.

Štěkáni

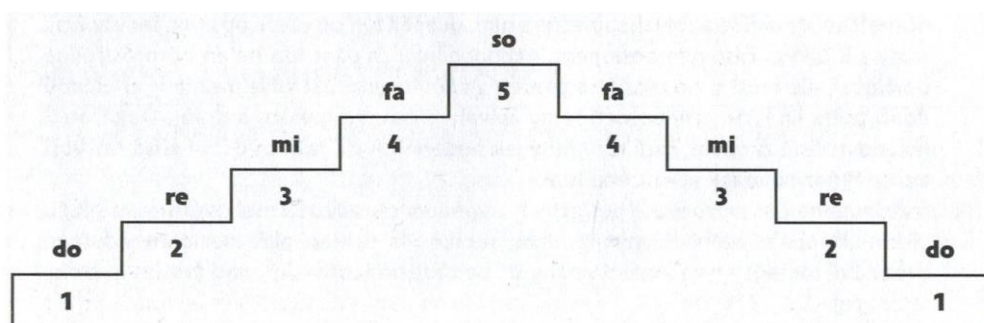
Toto cvičení mohou děti provádět vsedě nebo přímo pejska předvádět „na čtyřech“. Důležité je, aby nezakláněly hlavu. Štěkají různě vysoko s různou intenzitou (smutný pejsek, bojácný pejsek, velký zlý pes..). Pozorujeme jak dětem poskakuje břicho a zda jim klesá spodní čelist. Hlávky *h* a *f* jsou vhodné k tomu to cvičení, nejen že pruží bránici, ale také nedochází k tvrdému hlasovému nárazu.⁴⁶

Foukání do pířka

Princip této hry tkví ve foukání do pířka, které děti musí udržet nad zemí, nesmí jim upadnout. Musíme při této hře zejména pozorovat jestli děti nezaklánějí hlavu, jestli nepředsouvají bradu a nesmí se lomit v pase.

3.3 INTONAČNÍ CVIČENÍ

Při provádění těchto cvičení a her dbejme zejména na správný měkký hlasový začátek a na dostatečnou motivaci, která děti podněcuje k aktivitě. Pocit uspořádání jednotlivých tónů se nejlépe navozuje propojením všech základních smyslů (sluchu, zraku a pohybu). Velmi dobře se posiluje vědomá intonace na tzv. intonačních schodech (viz obrázek intonační schody) a fonogestikou.⁴⁷



Intonační schody ⁴⁸

⁴⁶ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 101

⁴⁷ Fonogestika je vytváření tonálního vztahu tvarem ruky – odlišná gesta znázorňují jednotlivé stupně v tónině.

⁴⁸ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 62

Pomocí těchto schodů si děti lépe uvědomují výšku zpívaných tónů a vztah solmizačních slabik. Pro ještě lepší orientaci si mohou děti schody vystříhnout a při zpěvu ukazují pohyb dané melodie.

Vodníček ⁴⁹

Při této hře s dětmi procvičujeme navozování hlavového tónu. Děti si stoupnou do kruhu „kolem rybníčka“ a jakoby kapou do něho vodu. Drží palec s ukazováčkem u sebe ve tvaru špetky a nechávají padat malé kapičky. Je tedy žádoucí, aby se ozývaly ve vysoké poloze „kap, kap, kap..“

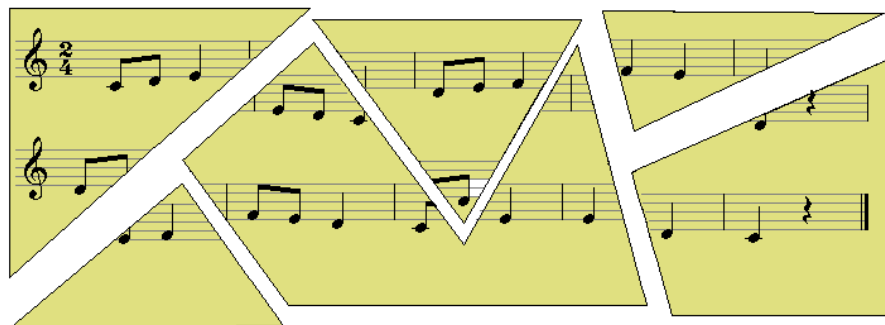
Když takto navodíme hlavový tón, můžeme si zazpívat jednoduché hlasové cvičení. Začíná 5. stupněm a sestupuje dolů k prvnímu:



Hlasové cvičení transponujeme po půltónech dolů, takže je zazpíváme několikrát. Můžeme při tom procvičovat výslovnost hlásky "p".

Rozstříhaná písnička ⁵⁰

Připravíme pro žáky jednoduchou melodii, tu poté rozstříháme na několik kousků a jejich úkolem je písničku zase zpět složit. Můžeme napsat písní několik a odlišit je barvami a to proto, aby je mohly děti lépe rozpoznat při soutěži o nejrychleji složenou písničku. Děti složenou píseň na závěr také zazpívají.



⁴⁹ http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_hv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=8&kod_kurzu=kat_hv_0571

⁵⁰ http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_hv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=23&kod_kurzu=kat_hv_0571

Melodie kráčí po schodech ⁵¹

Během této aktivity si děti uvědomují výškové poměry zpívaných tónů. Nejdříve melodii zazpívají a pak ji ukazují na schodech a uvědomují si při tom zda melodie stoupá nebo klesá. Vhodná je tvořivá hra, kde vymezíme pouze dva tóny (*so – mi*) a děti jimi melodizují různá slova. Ukazují na schodech a zpívají své jméno nebo tvoří krátké věty.



3.4 ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ ⁵²

Pokud mají mluvidla pracovat správně, musí být zejména dostatečně uvolněna a bez jakýchkoli deformací. Uvolnění čelisti a zúženého hrdla jsou základním předpokladem pro volnou artikulaci.

Žáby

Děti nejdříve motivujeme příběhem o žabím koncertě u rybníka. Tam se sejdou dvě žáby a začnou si spolu povídat, děti se mají pokusit povídat si jako ony. Mohou používat pouze hlásky *kva kva*. Toto žabí kvákání by mělo snižovat polohu hrtanu, uvolňovat svaly a tedy posléze tvořit volný tón. Všimáme si, jak dětem poskakuje břicho a zda používají výrazové možnosti svého hlasu.

Kutululululů

Tímto cvičením bychom měli u dětí navodit pohotovost jazyka při artikulaci. Hru vede učitel, který vhadzuje pomyslnou kuličku a přitom zpívá na melodii 8-5-5-5-5-5-5 v C dur *kutululululů*. Děti to samé ihned opakují a opět pomyslně hází kuličku zpět. Pohybem ruky naznačují cestu kudy se kulička pohybuje. Děti si mohou také posílat kuličky mezi sebou. Cílem této hry je uvolnit kořen jazyka a drobné svalstvo artikulačního aparátu.

⁵¹ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 63

⁵² TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 125, 129

Sbírání předmětů rty

Tato hra navozuje správné postavení rtů při samohláskách. Principem této hry je sebrat ze hřbetu své ruky nějaké pomyslné ovoce – např. švestku, borůvku, kuličku hroznového vína. Aktivita rtů je zde přirozená a měla by se často procvičovat, aby došlo k jejímu zautomatizování. Důležité je si při provádění hry všimnout, zda dětem neklesají koutky a rty jsou dostatečně aktivní.

Na cizí planetě

Cílem této hry je pokusit se o vyrovnání vokálů. Děti si hrají na mimozemšťany a pokouší se mezi sebou dorozumívat pouze samohláskami, mimozemšťani totiž všechny souhlásky ztratili. Mohou mezi sebou také měnit intonaci hlasu, přecházet z poloh nižších do vyšších. Děti si hrají ve dvojicích. Sledujeme, jestli se jednotlivé samohlásky přelévají plynule, zda znějí vpředu. K lepšímu zvládnutí této hry může napomoci to, že si děti budou představovat, že mají na sobě skafandry a tak musí mluvit před okýnko. Okýnko utvoří rukama ve výšce jejich očí.

4 VÝZKUM HLASOVÉHO ROZSAHU DĚTÍ

Hlasový rozsah je základním východiskem pro další pěvecký rozvoj žáků a také jedním z východisek pro způsob a metody hudebně výchovného působení na žáky, neboť na základě individuálního a kolektivního hlasového rozsahu vybírá učitel písně pro pěveckou výchovu (individuální či kolektivní).⁵³

Hlasový rozsah určuje nejnižší a nejvyšší tón, který dokáže člověk vytvořit při zpěvu. Základní poloha hlasu je dána přirozenou délkou hlasivek a také pěveckými zkušenostmi.

U dětí byl hlasový rozsah zkoumán nejrůznějšími autory a jejich výsledky se od sebe liší. Docentka Slavíková⁵⁴ uvádí rozsah dle výzkumu profesora Lýska, kde děti předškolního věku disponují rozsahem u chlapců od $c^1 - a^1$ a u dívek od $h - h^1$. Tento rozsah se během jejich vývoje postupně mění a v 11 roce věku dítěte je uveden průměrný hlasový rozsah tento: u chlapců $a - e^2$ a u dívek $a - f^2$. Jak je patrné, hlasový rozsah se mění zejména při horní hranici. Je to dáno vývojovými možnostmi hlasového orgánu dětí. Bohužel v dnešní době je tento trend spíše opačný. Příčinou snižování hlasového rozsahu je také ten fakt, že děti mají často nedostatečně vyvinutý hudební sluch, málo fungující hudební představy a nedostatečně vytvořenou koordinační funkci sluchového analyzátoru s motorikou hlasového ústrojí. Důsledkem toho je právě nerozvinutý hlas s malým a nízko posazeným hlasovým rozsahem, který intonačně nečistě reprodukuje i méně složité lidové písně.

Z osobní zkušenosti vyplývající z mé pedagogické praxe si dovoluji s tímto průměrným rozsahem částečně nesouhlasit nebo přinejmenším s ním polemizovat. Ráda bych se ve své diplomové práci této problematice věnovala a dovolila bych si předložit výsledky mého zjištění průměrného hlasového rozsahu. Tento výzkum by se měl týkat žáků 1. stupně základní školy, který by měl ukázat, jak si tato oblast ve srovnání s ostatními stojí.

⁵³ MANDYYSOVÁ, Daniela. *Lidová píseň v pěvecké výchově budoucích učitelů hudební výchovy (spojeno s výzkumem jejich hlasového rozsahu)*. Habilitační práce, UJEP Ústí nad Labem, 2002. s. 16-19

⁵⁴ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. s. 54

Tyto výsledky jsou pouze mapováním regionální oblasti a nemohou být v žádném případě srovnávány s výzkumem celorepublikovým. Chtěla jsem jen těmito výsledky nastínit, jak moc se tomuto celkovému průměru vzdalujeme.

Již z prvních výsledků bylo patrné, že se hlasový rozsah posouvá celkově směrem ke spodním hranicím. Tedy děti spíše zpívají v nižších polohách a výšky jim tzv. nejdou. Co je tedy touto příčinou? Nemusíme chodit daleko a podívejme se na výsledky dotazníků samotných žáků jak se v hodinách hudební výchovy začleňuje hlasová výchova a jaké má v tomto předmětu postavení.

4.2 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum probíhal v období února na dvou různých školách se svolením jejich ředitelů. Respondenty výzkumu byli žáci 1. – 5. ročníků základní školy.

Při výzkumu byly použity tyto výzkumné metody a techniky:

1. Explorativní metody – náslechová a reprodukční metoda.
2. Metody přípravy dat.
3. Kvalitativní analýza dat pomocí textového editoru a jejich kvantifikace pomocí tabulkového procesoru.
4. Kvantitativní analýza zpracování výsledků výzkumu.

4.2.1 Stanovení hypotéz výzkumu:

Hypotéza č. 1: Hlasový rozsah na 1. stupni základních škol v regionální oblasti, tedy v okrese Cheb, se bude lišit od výzkumu hlasového rozsahu, který byl proveden Františkem Lýskem.

Hypotéza č. 2: Tento průzkum by měl dokázat, že tyto rozsahy žáků jsou celkově nižší.

Podmínky výzkumu:

Do výzkumu hlasového rozsahu jsem zařadila žáky napříč celým 1. stupněm. Vyváženě jsem nechala zastoupit dívky a chlapce. Výběr jsem nechala na paních učitelkách, které žáky pro toto šetření vybíraly. Měly ale brát v potaz, že by nemělo jít o excelentní, ale spíše o celkově průměrné zpěváky.

Mého výzkumu se zúčastnilo celkově 100 žáků ze dvou různých škol. Jmenovitě šlo o základní školu ve Františkových Lázních a o 4. ZŠ v Chebu. V těchto školách byl proveden výzkum stejným způsobem.

Žáci byli vybráni dle kritérií, které jsem stanovila učitelům. V každé třídě bylo vybráno vždy 5 dívek a 5 chlapců. Tedy celkově 50 žáků z jedné školy. V následujících kapitolách podrobně uvedu zjištění těchto rozsahů v konkrétních třídách.

Průběh výzkumu :

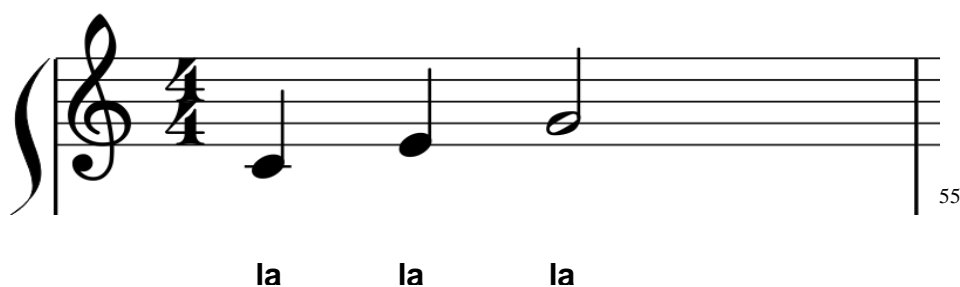
V každé škole byla vybrána pro tento účel vhodná místnost či třída, kde byl k dispozici klavír a třída nebyla nijak rušena. Ve stanovený čas docházeli žáci do místnosti a výzkum mohl začít. Děti byly seznámeny se základními pravidly, která jsem stanovila, tedy že svojí přítomností nebudou narušovat průběh daného výzkumu. Přicházely do místnosti postupně. Chtěla jsem předejít tomu, aby se žáci před sebou navzájem styděli nebo se nějakým jiným způsobem vzájemně rozptylovali.

Každý žák absolvoval daná hlasová cvičení, která byla pro všechny totožná. Výsledky byly průběžně zaznamenávány.

1. cvičení

Kvintový rozklad akordu na slabiku *la*, který se transponoval vždy o půl tónu výše. Cvičení začínalo od tónu *c1*. Vše s podporou klavíru.

Některé děti měly problém trefit se do tónu, ale po několika pokusech se jim většinou tóninu podařilo najít. Některým dětem dělala problém intonace, nebyly schopné správně zazpívat dané intervaly. Při uvedení opěrné písně *Ovčáci* čtveráci se jim dařilo zazpívat tento kvintový rozklad o poznání lépe.



⁵⁵ <http://www.klusik.cz/cs/article/serial-porozumet-hudbe-005-melodie-doprovod-ii>

2. cvičení

Chromatická transpozice části písně „Běžela ovečka“. (Bylo použito prvních 2 taktů písně). Opět začátek od tónu c1. Toto cvičení jsem vybrala záměrně pro žáky, kteří mají problém zazpívat kvintový rozklad. Část této písně byla v rozsahu čisté kvarty a většina žáků s tím neměla problém. Při zpívání písně, kterou děti znají, si totiž většina z nich neuvědomuje intervaly, které zpívají.

1. Bě- že- la o- več-ka ⁵⁶

3. cvičení

K určení spodní hranice rozsahu jsem vybrala toto sestupné cvičení na pomocné slabiky *bim bam bom*. Opět za doprovodu klavíru se toto cvičení chromaticky posouvalo níže až k hranici rozsahu daného žáka. Zaznamenávány byly tóny nejnižší, které byly znělé a správně zazpívané.

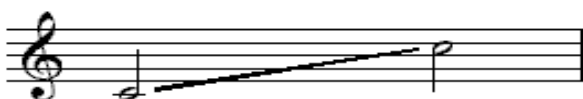
bim bam bom ⁵⁷

4. cvičení

Pomocí vzestupného a sestupného glissanda na vokál *jú* jsem u dětí ověřovala hranici hlasového rozsahu, která se projevila u prvních tří cvičení. Tato hra „Na meluzínu“ děti bavila nejvíce a jejich projev byl při této činnosti bezprostřední a uvolněný. Ně kterým dětem se ale nedařilo zazpívat glissando v celém jejich rozsahu. Tóny byly přerušovány, což svým způsobem poukazuje na časté hlasové poruchy u dětí, jako je nedomykavost, či špatně posazený hlas.

⁵⁶ <http://www.jevicko.org/Archiv/paloucek/foukani/08ovecka.aspx>

⁵⁷ http://www.detskestranky.cz/clanek/410-v_zahrade_na_hrusce.htm



58

Júúú..

Zaznamenávány byly pouze tóny znělé a dobře zazpívané. Jsem si vědoma i toho faktu, že děti přicházely nerozezpívané, proto mívaly zpočátku problém tón rozeznít. Jak jsem již v úvodu kapitoly uvedla, výsledky tohoto výzkumu jsou pouze přibližné a mají tedy jen orientační charakter.

4.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Všechny získané hodnoty byly průběžně zaznamenávány na papír. Jejich výsledky přehledně uvádím v následující tabulce. Pro větší přehlednost jsem tabulky rozdělila na výsledky hlasových rozsahů dívek a zvláště na výsledky chlapců. Dále jsou v tabulkách označeny jednotlivé třídy, aby bylo již na první pohled patrné jak se hlasový rozsah během prvních pěti let ve škole mění.

Tabulka pro dívky je vyznačena dvěma barvami. Přičemž označení patří ZŠ ve Františkových Lázních a náleží 4. ZŠ v Chebu.

Jak můžeme z tabulek vyčíst, vyrovnanější výsledky měly dívky. Jejich rozsah se pohyboval v průměru od *a* do *d2*. Žádná dívka z 1. třídy neměla rozsah nižší než je malé *a*. Nejvyšším tónem bylo *f2*. Všechny dívky z tohoto ročníku byly schopné zazpívat tón *d2*. Pokud se podíváme na dívky z 2. ročníků, objevují se zde již zazpívané tóny nižší, tedy konkrétně malé *g*, které byly schopné zazpívat 2 dívky.

Nejvyšší rozsah měla jedna dívka od tónu *g* do *f2*. Rozsahy u druhaček jsou více rozdílné. Nejmenší rozsah byl naměřen v intervalu nóny.

Ve třetích třídách byly rozsahy opět vyrovnanější. V průměru se rozsah pohyboval od *a* do *d2*. Také u dvou dívek se objevilo zněle zazpívané malé *g*. Pouze jedna dívka byla schopná zazpívat tón *f2*. Opět nejmenší rozsah byl v intervalu nóny.

U dívek ze čtvrtých tříd byl rozsah podobný jako u dívek ve 3. třídě s tím rozdílem, že již třem dívkám se podařilo zazpívat malé *g*. Nejmenší rozsah se pohyboval v rozmezí decimy. Dívky z pátých tříd disponovaly opět vyrovnanějším rozsahem, kde se vícekrát objevoval tón *g* (již u pěti dívek). Opět se jejich rozsah pohyboval



⁵⁸ http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/YB0352_Glissando.png

v rozpětí tónů *a* až *d2*. Pokud se podíváme na zhodnocení rozsahů v rámci obou škol, již z tabulkových výsledků je patrné, že celkové rozsahy všech dívek z těchto škol byly poměrně vyrovnané. Nejsou zde patrné větší rozdíly.

Hlasový rozsah dívek

	g	a	h	c1	d1	e1	f1	g1	a1	h1	c2	d2	e2	f2
1. třída	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
2. třída	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
3. třída	19													
	20													
	21													
	22													
	23													
	24													
	25													
	26													
	27													
4. třída	28													
	29													
	30													
	31													
	32													
	33													
	34													
	35													
	36													
5. třída	37													
	38													
	39													
	40													
	41													
	42													
	43													
	44													
	45													
	46													
	47													
	48													
	49													
	50													

Co se týká chlapců, jejich hlasové rozsahy byly více rozdílné s celkově nižším rozsahem než měly dívky. Opět je tabulka rozdělena dvěma barvami.

 Toto označení platí pro ZŠ ve Františkových Lázních a tato barva  náleží 4. ZŠ v Chebu.

Opět bych ráda uvedla jak se pohybovaly výsledky chlapců v jednotlivých třídách. V 1. třídě u chlapců byly na rozdíl od dívek celkové výsledky rozsahů značně rozdílné. Již se objevoval zněle zazpívaný tón *g*. V průměru se dá říct, že se rozsah u prvňáků pohyboval od tonu *a* do *c1*. Nejvyšší rozsah měl chlapec ze školy ve Františkových Lázních v rozsahu od *a* do *f2*. Nejmenší rozsah měl chlapec v rozmezí intervalu septimy.

Ve 2. třídách se celkový rozsah nijak znatelně neposunul. Spodní hranice se pohybovala většinou u tónu *a*. U čtyř dětí se podařilo zaznamenat tón *g*. Nejvýše vyzpívaným tónem u druháků bylo *e2*. Celkový průměrný rozsah byl tedy opět od *a* do *c1*.

Výsledky hlasových rozsahů u chlapců ve 3. třídách se zdají být zase o něco vyrovnanějšími. Jejich rozsah se u několika dětí u spodní hranice mírně prohloubil až k tónu *g1* a u 4 chlapců bylo zaznamenáno vyzpívané minimálně *d2*. Nejmenší rozsah měl chlapec v rozmezí nóny.

Ve 4. třídách dochází ke znatelnému posunu rozsahu hlasů ke spodní hranici. Již u 5 chlapců z 10 se objevilo *g*. Nejvýše zazpívaným tónem bylo *f2* u jednoho chlapce.

U chlapců v 5. třídách se utvrzuje snížení rozsahu ke spodní hranici, tentokrát bylo zazpívané *g* již u 6 chlapců z 10. Horní hranice rozsahů byla velmi proměnlivá. Pohybovala se od *a1* po *e2*. Nejmenší rozsah byl zaznamenán u tří chlapců, shodně v rozmezí nóny.

Zhodnocení v rámci obou škol je více rozdílné. Např. v 1. třídách byl větší rozsah u chlapců ze 4. ZŠ v Chebu. Ve 3. třídě zase u chlapců ze základní školy ve Františkových Lázních. Ale celkově měření nezaznamenalo markantnější rozdíly mezi dětmi z těchto škol.

Hlasový rozsah chlapců

	g	a	h	c1	d1	e1	f1	g1	a1	h1	c2	d2	e2	f2	g2
1. třída	1														
	2														
	3														
	4														
	5														
	6														
	7														
	8														
	9														
	10														
2. třída	11														
	12														
	13														
	14														
	15														
	16														
	17														
	18														
	19														
	20														
3. třída	21														
	22														
	23														
	24														
	25														
	26														
	27														
	28														
	29														
	30														
4. třída	31														
	32														
	33														
	34														
	35														
	36														
	37														
	38														
	39														
	40														
5. třída	41														
	42														
	43														
	44														
	45														
	46														
	47														
	48														
	49														
	50														

Verifikace hypotéz:

Hypotéza č. 1: Hypotéza byla výzkumem potvrzena. Rozsah žáků 1. stupně základní školy v regionu Cheb se liší od výzkumu Františka Lýska. Tento rozdíl je patrný zejména při horních hranicích rozsahů, kde se stanovené hodnoty pohybují u dívek i u chlapců v průměru o tercii níže. Také při dolní hranici došlo k posunu, zhruba o velkou sekundu.

Hypotéza č. 2: Tato hypotéza byla výzkumem také potvrzena. Měřením hlasového rozsahu se potvrdil předpoklad celkově nižšího rozsahu u dětí ve věku od 6 do 11 let. U dívek se průměrný rozsah pohyboval v nižších ročnících od $a - d2$, tedy spodní hranice odpovídá spodní hranici jedenáctiletých dívek dle výzkumu profesora F. Lýska, horní hranice je o malou tercii nižší. V pátých třídách (11 let) je hlasový rozsah při spodní hranici posunut o jeden celý tón a u horní hranice o malou tercii směrem dolů. U chlapců byl pokles ještě větší. Mladší chlapci disponovali rozsahem $a - h1$, tedy horní hranice je posunutá o kvartu níže. Starší chlapci (11 let) ve srovnání s rozsahem Františka Lýska měli rozsah od $g - c2$, tedy spodní tóny o velkou sekundu níže a horní tóny byly výzkumem zaznamenány o malou tercii níže.

5 HLASOVÁ VÝCHOVA OČIMA ŽÁKŮ

Většina výzkumů a jednotlivá šetření, která jsou studenty prováděna, je směřována učitelům či dalším kompetentním pracovníkům, bohužel je mnohdy pozice žáka mírně opomíjena. Proto jsem mé dotazníkové šetření připravila přímo pro žáky, kteří se tímto dotazníkem mohli k problematice hlasové výchovy vyjádřit a nepřímo tento předmět takto sami ohodnotit.

5.1 METODIKA VÝZKUMU

Jak jsem již v úvodu uvedla, ve své diplomové práci se zabývám především tématem hlasové výchovy na 1. stupni základní školy. Zajímalo mne tedy, jak jsou sami žáci schopni výuku tohoto předmětu na jejich škole zhodnotit. K tomuto zjištění jsem sestavila dotazník, který mapuje jednotlivé oblasti týkající se hlasové výchovy.

Při výzkumu byly použity tyto výzkumné metody a techniky:

1. Explorativní metody – dotazníková metoda.
2. Metody přípravy dat.
3. Kvalitativní analýza dat pomocí textového editoru a jejich kvantifikace pomocí grafů.
4. Kvantitativní analýza zpracování výsledků výzkumu.

5.1.1 Podmínky a průběh výzkumu

Dotazník jsem po předchozím souhlasu jednotlivých učitelů rozdala žákům 4. a 5. tříd. Dotazník byl zcela dobrovolný a anonymní. Pouze jsem jej rozdělila na dívky a chlapce a zaznamenala z jaké školy žáci pochází. Dotazníkový výzkum probíhal na třech školách v blízkém regionu. Jmenovitě na ZŠ ve Františkových Lázních, na 4. ZŠ v Chebu a na Svobodné chebské škole.

Počet celkem dotazovaných žáků byl 104. Z toho 39 žáků pocházelo ze ZŠ ve Františkových Lázních, 37 dětí odpovídalo ze 4. ZŠ v Chebu a 28 žáků bylo ze Svobodné chebské školy (dále SCHŠ).

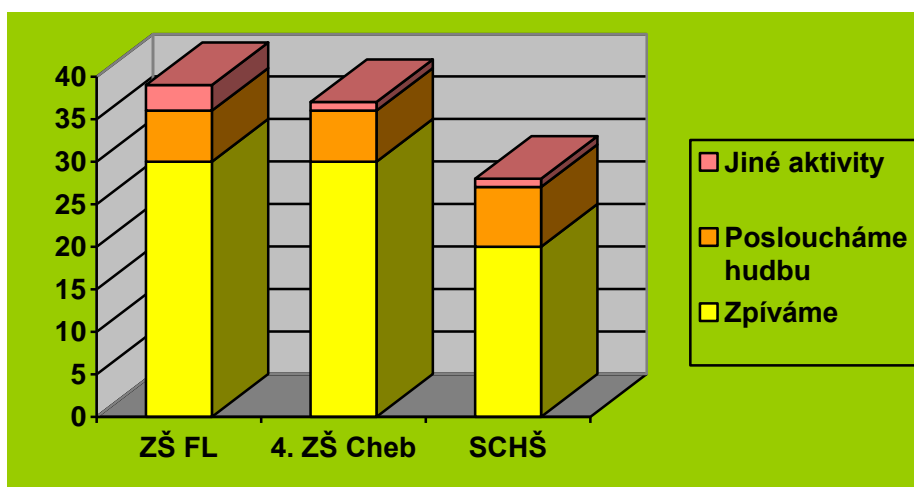
Zajímalo mne také, jak se budou výsledky na jednotlivých školách lišit.

5.2 ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKOVÝCH DAT

Celkem bylo vybráno 10 otázek, které měli žáci vyplnit. U některých otázek měli dané možnosti odpovědí, mohli si tedy odpověď zvolit. U jiných otázek se museli sami vyjádřit či otázku dle svého uvážení doplnit. Vyplňovali samostatně bez jakékoli nápovědy učitele.

Otázka č. 1

V hodinách hudební výchovy většinou:



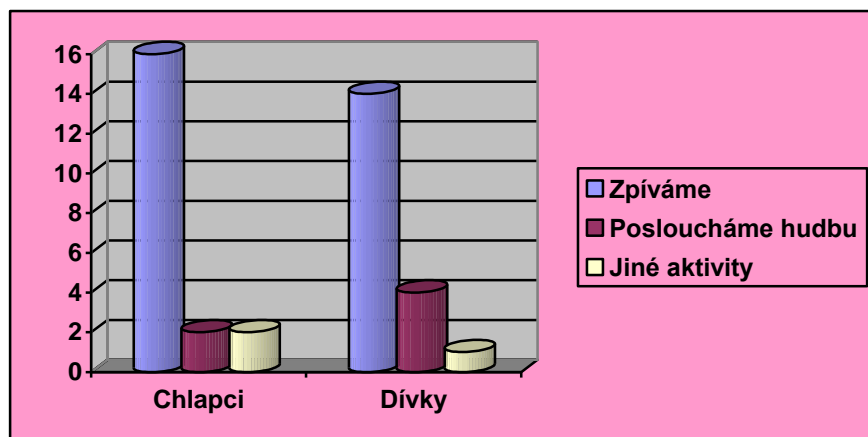
Žáci měli v odpovědích na výběr z těchto možností: zpíváme, posloucháme hudbu nebo většinu času v hodině hudební výchovy se zabýváme jinými aktivitami. Žáci směli zaškrtnout pouze jednu variantu odpovědi.

Z výsledků vyplývá, že v naprosté většině žáci uvádějí jako nejčastější činnost v hodině hudební výchovy samotný zpěv. Na druhé místo zařadili poslouchání hudby a malé procento zaujaly jiné aktivity.

Zajímavá je tedy konfrontace s výsledky hlasového rozsahu, které poukazují na to, že pěvecké dovednosti u žáků mají spíše klesající charakter. Z výzkumu bylo patrné, že se rozsahy s přibývajícím věkem nijak nerozšiřovaly, což vede pouze k jedné otázce. Když děti v hodinách zpívají, jak je možné, že se jejich hlasové kvality nerozvíjejí? Možná bychom si mohli odpovědět takto. Děti sice v hodinách hudební výchovy zpívají, ale nejsou při této činnosti zřejmě nijak odborně vedeny. Při takovém počtu žáků ve třídě se zdá být odborná hlasová průprava nadlidským výkonem. Existuje jistě mnoho učitelů, kteří si s touto problematikou dovedou

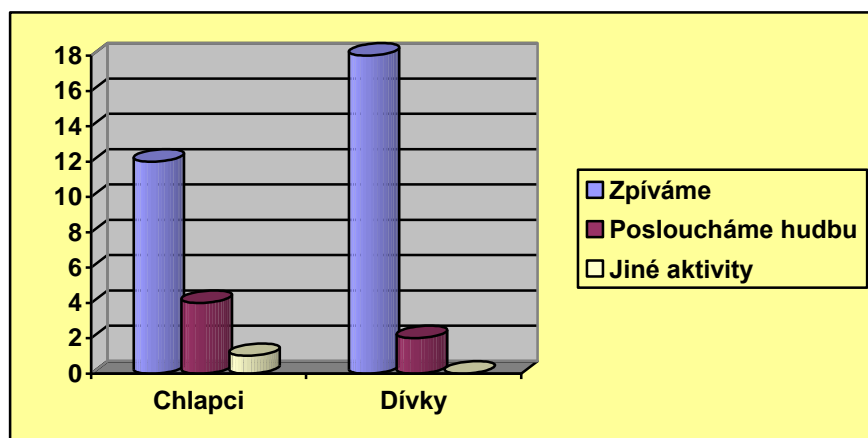
poradit výrazně lépe, ale v současné době, kdy učí hudební výchovu na základní škole téměř kdokoli, se tento problém odsouvá do pozadí. Tuto domněnku se pokusím ověřit v další části výzkumu dotazníkem směřovaným k profesní připravenosti učitelů.

Pokud se podíváme na jednotlivé školy je zřejmé, že všechny školy měly výsledky velice podobné.



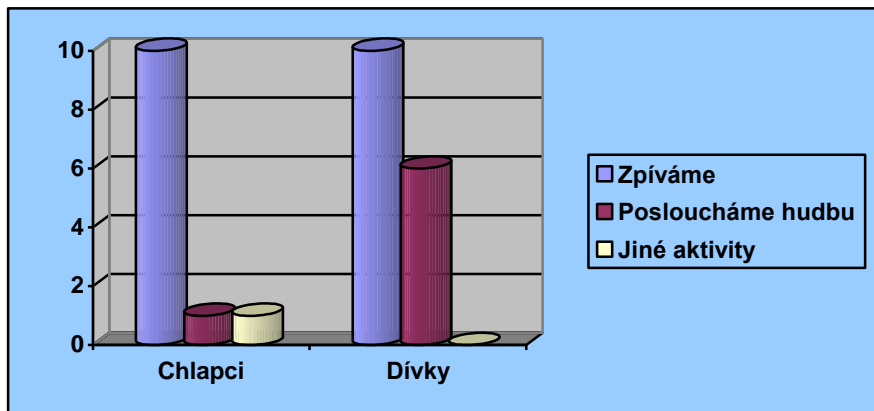
ZŠ Františkovy Lázně

V základní škole Františkovy Lázně se k této otázce vyjádřilo celkem 39 žáků. Z toho 30 žáků odpovědělo, že nejčastější činností v hodině hudební výchovy je zpěv. 6 žáků uvedlo jako nejčastější činnost poslouchání hudby a jen 1 žák uvedl jinou aktivitu. I poměr odpovědí chlapců a dívek byl vyrovnaný. Dívky jen uvedly, že častěji než chlapci poslouchají v hodinách hudební výchovy hudbu. Tento rozdíl je způsoben tím, že tito dotazovaní žáci pocházeli z různých tříd, proto můžeme uvést, že odpovídali dle skutečnosti.



4. ZŠ Cheb

Z výsledků na 4. ZŠ v Chebu je zřejmé, že nejčastější činností je také zpěv. Ale poslech hudby byl uváděn častěji, než bylo u ZŠ ve Františkových Lázních. Jiné aktivity zaujaly i zde mizivé procento. Na tuto otázku odpovědělo celkem 37 žáků z této školy.

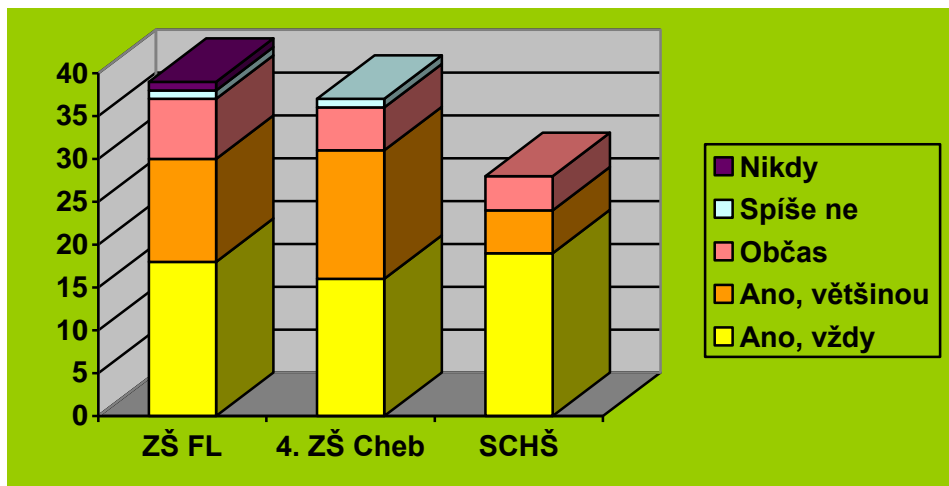


SCHŠ

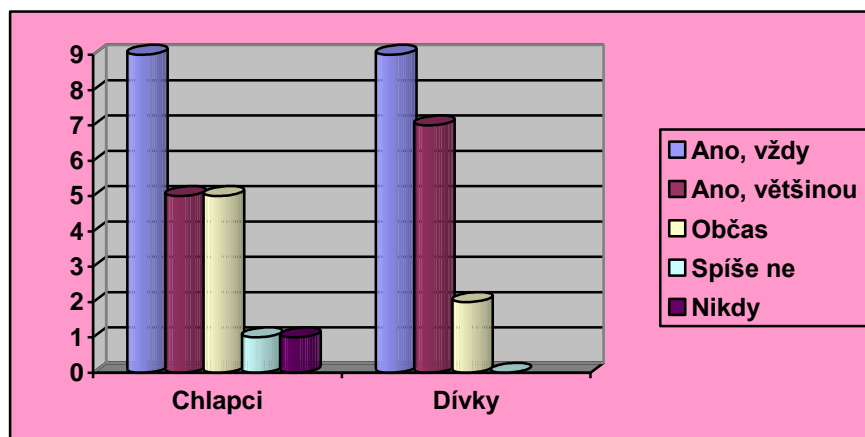
U Svobodné chebské školy odpovídalo celkem 28 žáků. Nižší počet respondentů je dán tím, že tato škola má celkově ve třídách méně žáků než je běžné. I zde se objevuje v odpovědích názor, že poslech hudby je na druhém místě a k přihlídnutí k celkovému počtu tazatelů je toto procento oproti ostatním školám vyšší (téměř 30%). Odpověď: *jiné aktivity* zaujala i zde mizivé procento.

Otázka č. 2

V hodinách hudební výchovy se rozezpíváme:

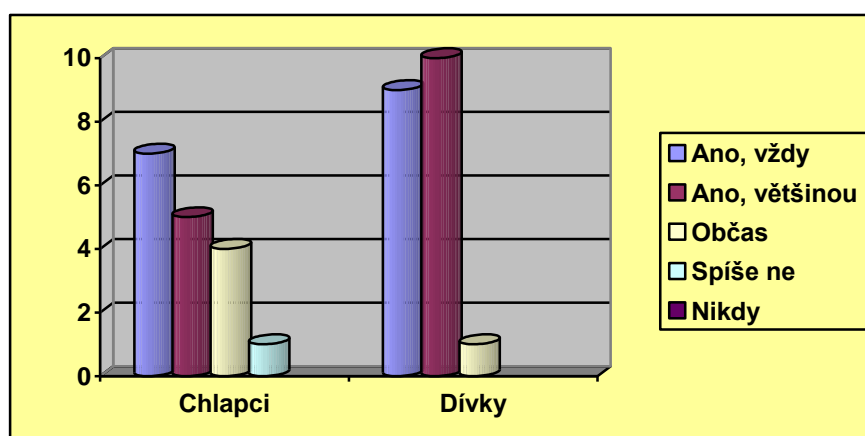


Opět měli žáci na výběr z možností. Výsledky byly u všech škol podobné. Většina žáků jako odpověď uvedla možnost *ano, vždy*. Celkově takto odpovědělo 53 žáků. Hned jako druhá možnost byla varianta *ano, většinou* a to od 32 dotazovaných. Odpověď *občas* se objevila 16x. Možnost *spíše ne* udali 2 žáci a variantu *nikdy* pouze 1 žák.



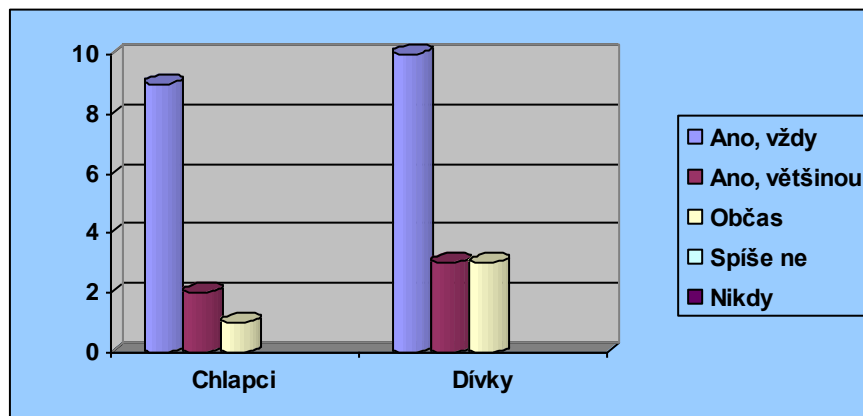
ZŠ Františkovy Lázně

Při podrobném prozkoumání výsledků 2. otázky se výsledky u ZŠ Františkovy Lázně nijak zvlášť nelišily. Dívky pouze neuvedly ani jednu variantu odpovědi *spíše ne* a *nikdy*. Jeden chlapec uvedl jako odpověď *nikdy* a to se můžeme pouze domnívat proč tak učinil. Je možné, že se v jeho třídě rozezpívává méně, ale dovolím si tvrdit, že alespoň v mizivém případě k rozezpívání došlo.



4. ZŠ Cheb

Z výsledků chebské školy jsou odpovědi *ano, vždy* a *ano, většinou* co do počtu téměř shodné. Odpověď *občas* byla zastoupena pouze 5 žáky a možnost *spíše ne* jen jedním. Variantu *nikdy* neuvedl žádný žák.



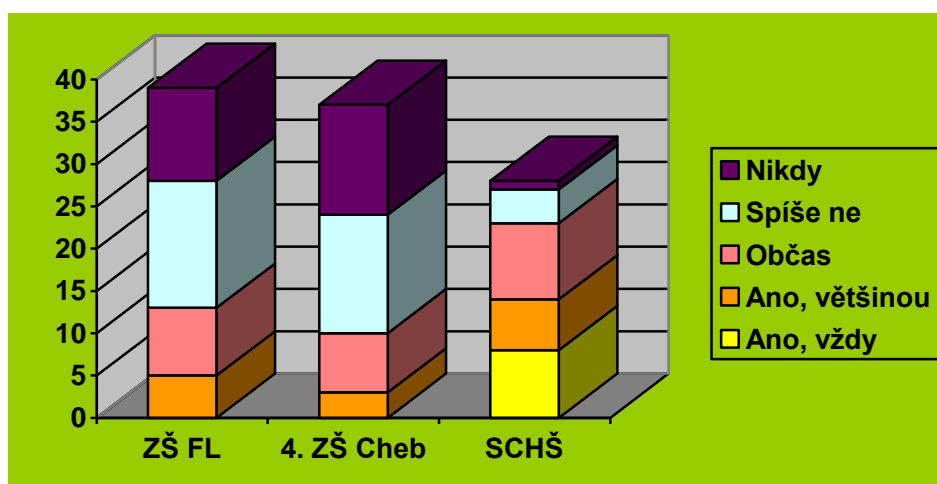
SCHŠ

U této školy je patrnější rozdíl v odpovědích. V drtivé většině žáci uvedli, že se v hodinách hudební výchovy rozezpívají *vždy*. Odpověď *občas* byla zastoupena zhruba 25% a odpověď *spíše ne* 20% z celkového počtu žáků této školy. Opět variantu *nikdy* nenapsal ani jeden žák.

Celkově z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že se v hodinách hudební výchovy žáci rozezpívávají, ať již každou hodinu nebo ve většině případů. Co se týká vhodné náplně hudební výchovy, kde by hlasová výchova měla být zastoupena, je odpověď *občas* v této míře plně uspokojivá.

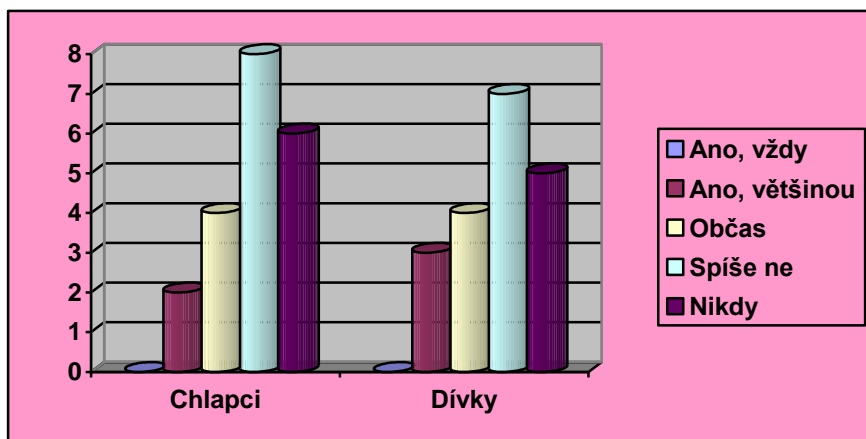
3. otázka

V hodinách hudební výchovy děláme dechová cvičení:



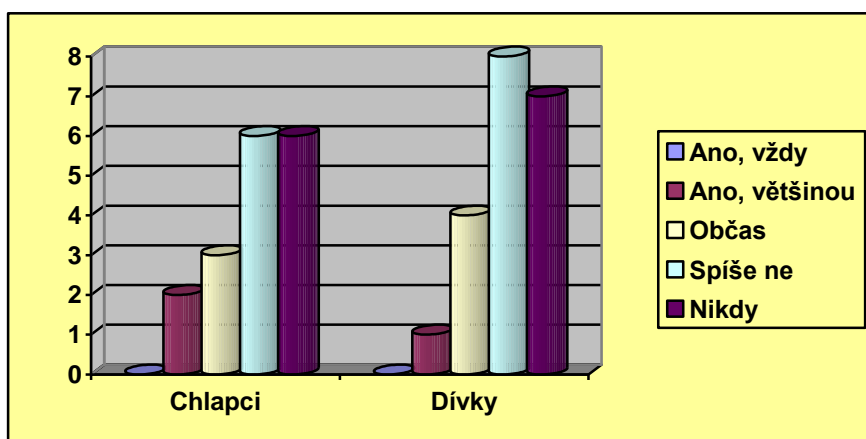
Již z prvního pohledu na tento graf je patrné jaké odpovědi byly nejčastější. Velmi malé zastoupení měli varianty *ano, vždy* a *ano, většinou*. Možnost *ano, vždy* uvedlo z celkového počtu 104 žáků pouze 8 žáků tedy 8,3 %. Odpověď *ano, většinou* uvedlo 14 žáků tedy 14,6%. Nejčastější odpovědí byla varianta *spíše ne* s 33 hlasy a hned za ní odpověď *nikdy* s 25 hlasy a *občas* s 24 hlasy.

Jak je z výsledků odpovědí patrné, dechová cvičení nejsou v hodinách hudební výchovy příliš zastoupena. Otázka je, zda učitelé tuší, jak moc je dech při správném zpěvu důležitý. Existuje celá řada zajímavých her právě z oblasti správného pěveckého dýchání, které by jistě zaujaly a žáci by je prováděli se zájmem. Některé hry proto uvádím v kapitole dechová cvičení.



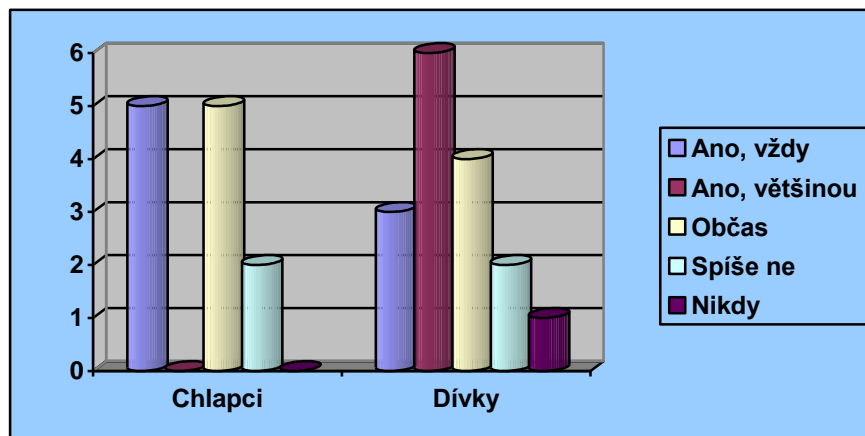
ZŠ Františkovy Lázně

U této školy byla nejčastější variantou odpověď *spíše ne* a poté *nikdy*. Bohužel odpověď *ano, vždy* nenapsalo ani jedno dítě.



4. ZŠ Cheb

Z výsledků této školy je patrné, že i zde se dechovým cvičením v hodinách hudební výchovy dostatečně nevěnují. Také zde odpověď *ano, vždy* nebyla uvedena ani v jednom případě.

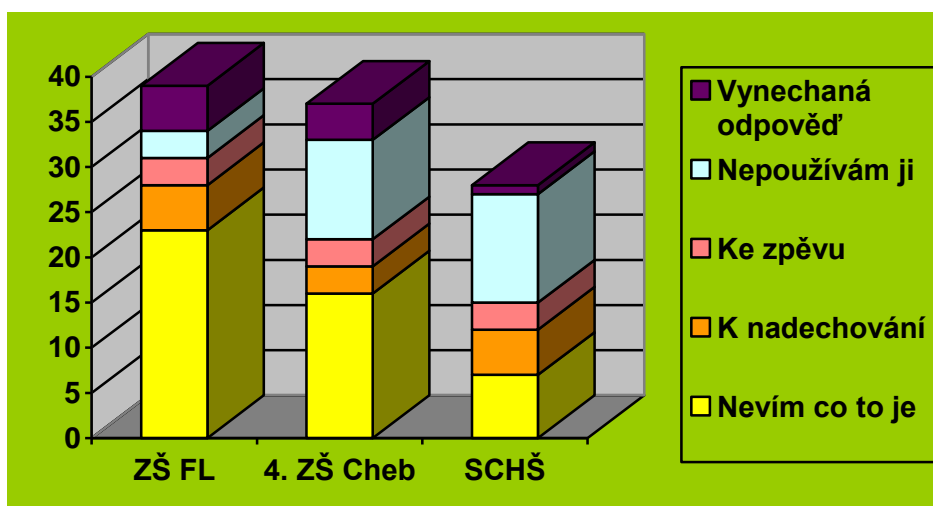


SCHŠ

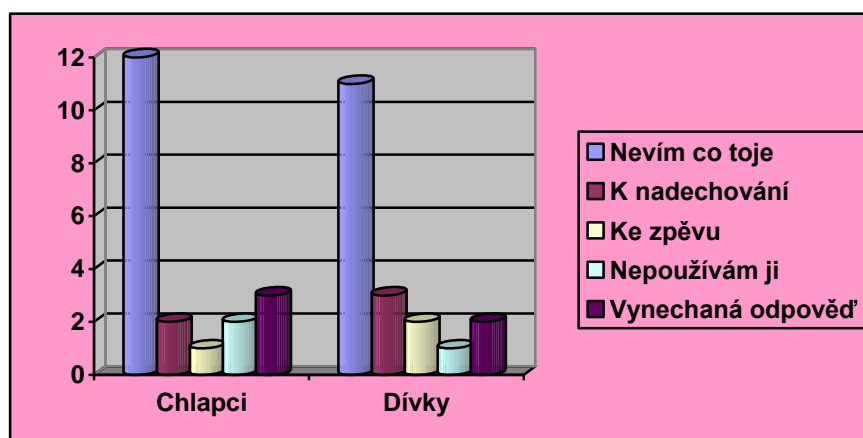
U této školy je zřejmé, že je hlasová výchova v hodinách hudební výchovy vedena zcela jinak. Z celkově 28 žáků uvedlo odpověď *ano, vždy* v 8 případech. Nejčastější odpovědí byla možnost *občas* s 9 hlasy a *ano, většinou* s hlasy 6. Zajímavé je, že pouze dívky uvedly odpověď *ano, většinou*. Opět je možné, že pocházely ze třídy jiné. Jinak byly odpovědi chlapců a dívek poměrně vyrovnané. Jak tato škola potvrzuje, není problém zařadit do hodin hudební výchovy také dechovou přípravu, která jak si zde uvědomují, je základním pilířem dobrého zpěvu.

4. otázka

K čemu používáš při zpěvu bránici?



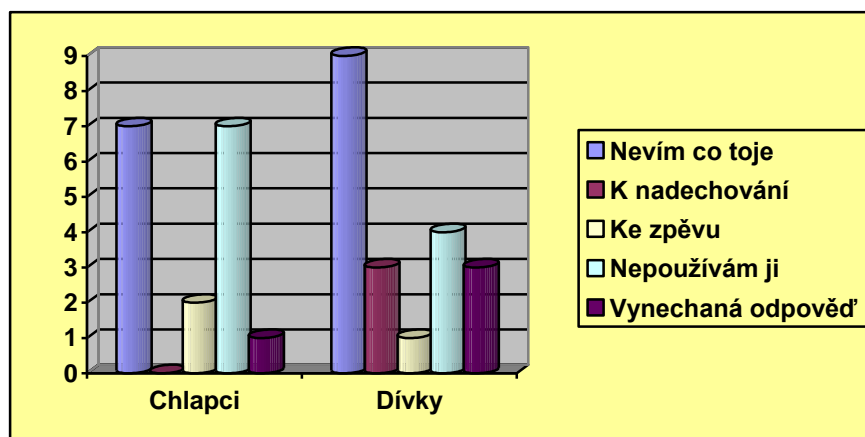
Tato otázka byla otázkou vypisující, kde většina žáků odpověděla, že neví vůbec co to bránice je, tudíž nemohou napsat k čemu ji používají. Hodně žáků odpovědělo tak, že otázku zcela ignorovalo a nijak ji dále nevyplňovali. Celkem 13 dotazovaných odpovědělo správně, a to, že ji používají k nadechování či dýchání. Další správnou odpovědí bylo, že bránici používají ke zpívání. Takto odpovědělo 9 z celkově dotazovaných. Celkem 23 žáků uvedlo odpověď, že bránici vůbec nepoužívají. Je tedy z této odpovědi patrné, že zřejmě správně nerozuměli pojmu bránice. Věřím, že při zpěvu bránici nevědomky používají. Záleží opět na učiteli, jak moc tuto problematiku s žáky rozvede. Podle mého názoru by i žáci na základní škole měli mít povědomí o správném funkčním nádechu, a že hlavním orgánem, který tento nádech umožňuje, je bránice. Z vlastní zkušenosti vím, že pojem bránice jsou děti schopné pochopit kolem 7-8 let. Opět záleží na kantorech, na kolik se budou tímto tématem v hodinách hudební výchovy zabývat. Co se týká výsledků odpovědí jednotlivých škol, byly celkově hodně podobné. Správné odpovědi *ke zpěvu a k dýchání* byly u všech škol zastoupeny zhruba ve stejném poměru k celkovému počtu žáků. Jsem si vědoma, že z těchto výsledků jednoznačně nevyplývá ten fakt, že žáci bránici nepoužívají. Je zde možnost, že to jen vědomě netuší.



ZŠ Františkovy Lázně

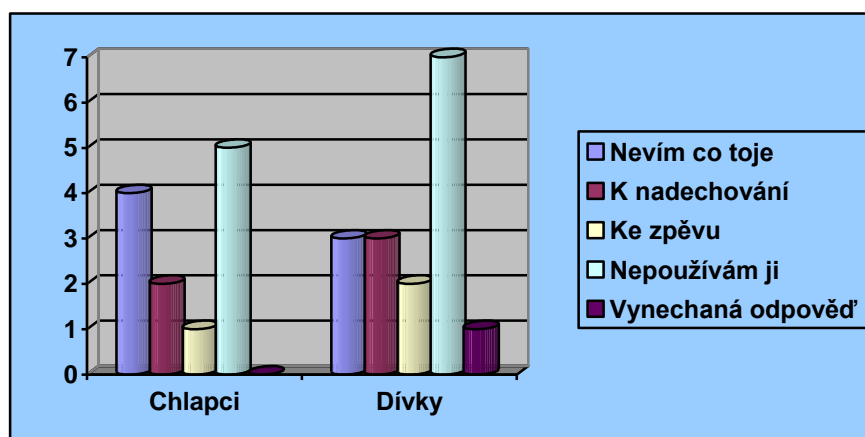
Při srovnání odpovědí dívek a chlapců z této školy nedochází k žádným větším rozdílům. Odpovídali dle průměru, který jsem uvedla u hlavního celkového grafu. Nejvíce zaškrtovali odpověď *nevím co to je*. Tu zaškrto 23 žáků z 39, tedy zhruba 59%. Další odpovědi byly celkově vyrovnané. Pouze 5 žáků uvedlo možnost

k nadechování, tedy přibližně 13% a jen 3 napsali ve své odpovědi, že bránici používají ke zpěvu.



4. ZŠ Cheb

Ani u této školy nebyly výsledky odlišné. Pouze byla většina žáků svou odpovědí přesvědčena o tom, že neví co bránice je (16 odpovědí), a že bránici při zpěvu vůbec nepoužívá (11 odpovědí). Pouze 3 dívky odpověděly, že bránici používají ke zpěvu a celkem 3 žáci jakou svou odpověď uvedli k nadechování. Vynechat odpověď se rozhodli 4 žáci. Celkově je patrné, že ani v této škole se s termínem bránice běžně nepracuje.



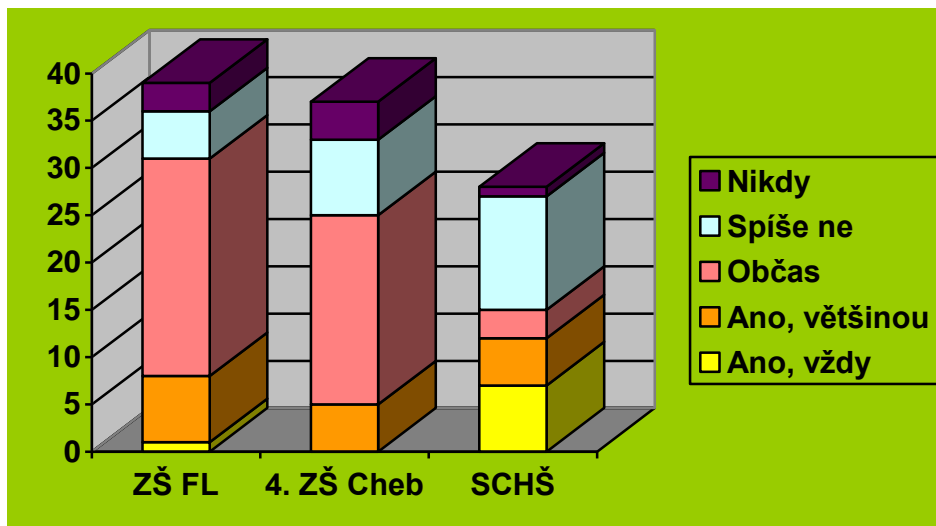
SCHŠ

Ani u této školy nedošlo k větším rozdílům ve výsledcích. Paradoxem ovšem je, pokud ve 4. otázce odpovídali žáci, že dechová cvičení provádějí, pak je přinejmenším zvláštní, že netuší co je bránice. Můžeme jen odhadovat, jakým

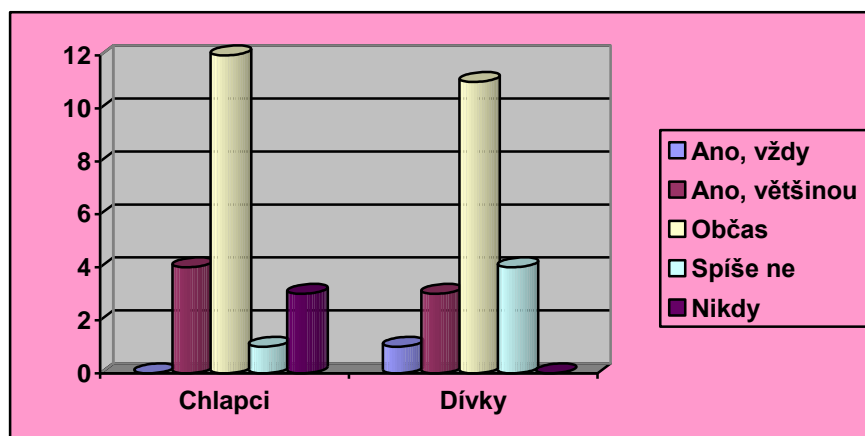
způsobem jsou dechová cvičení prováděna. Je možné, že učitelé na této škole pouze nepovažují zavádění termínu bránice do jejich praxe za důležité.

5. otázka

V hodinách hudební výchovy opakujeme vytleskávání rytmu po paní učitelce:

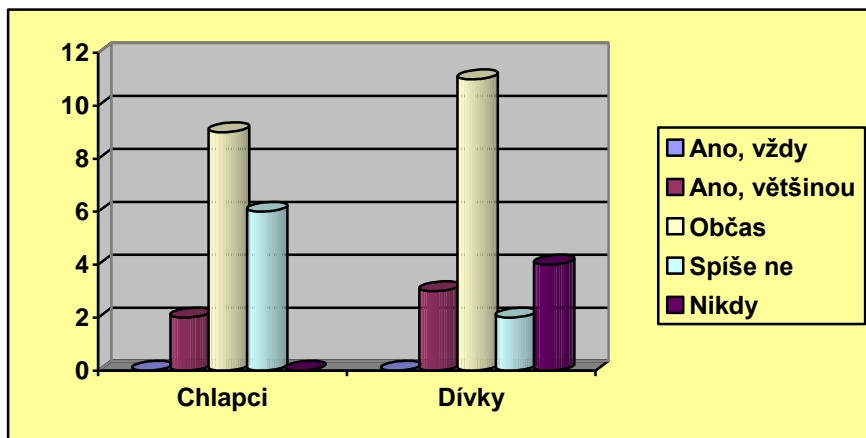


Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak moc komplexní bývá na základních školách náplň hlasové výchovy. Myslím si, že rytmická složka je její nedílnou součástí a proto by neměla v hodinách hudební výchovy chybět. Jak je ale z grafů patrné, nepatří tato složka k prioritám. Odpovědi, které se ve většině případů přikláněly k možnosti *občas*, ukazují na to, že rytmus ano, ale ne v každé hodině. Takto odpovědělo 46 dětí z celkem 104 dotazovaných (44%). 25 žáků udalo jako svou odpověď *spíše ne* a 17 z nich odpovědělo *ano, většinou*. Pouze 8 vybralo možnost *ano, vždy*, tedy 7,7%.



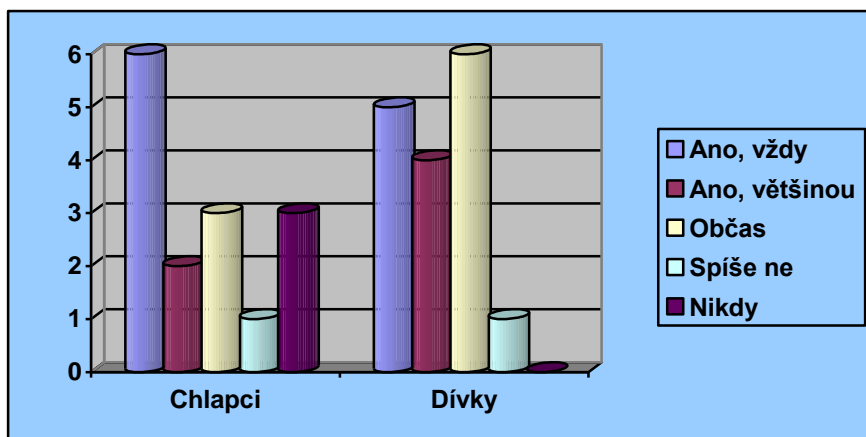
ZŠ Františkovy Lázně

V této škole byla nejčastější odpověď na tuto otázku *občas*, kterou napsalo 23 z 39 žáků. Ostatní odpovědi byly jak u dívek tak i u chlapců vyrovnané. Odpověď *ano, vždy* uvedla jedna jediná dívka. I u této školy je patrné, že rytmická složka je součástí hudební výchovy, ale již ne tak častou.



4. ZŠ Cheb

Tato škola dopadla obdobně jako škola ve Františkových Lázních jen s tím rozdílem, že odpověď *ano, vždy* neuvedl nikdo. I zde je patrné, že se rytmickou složkou žáci zabývají, ale jistě není pravidelnou náplní hodin hudební výchovy.

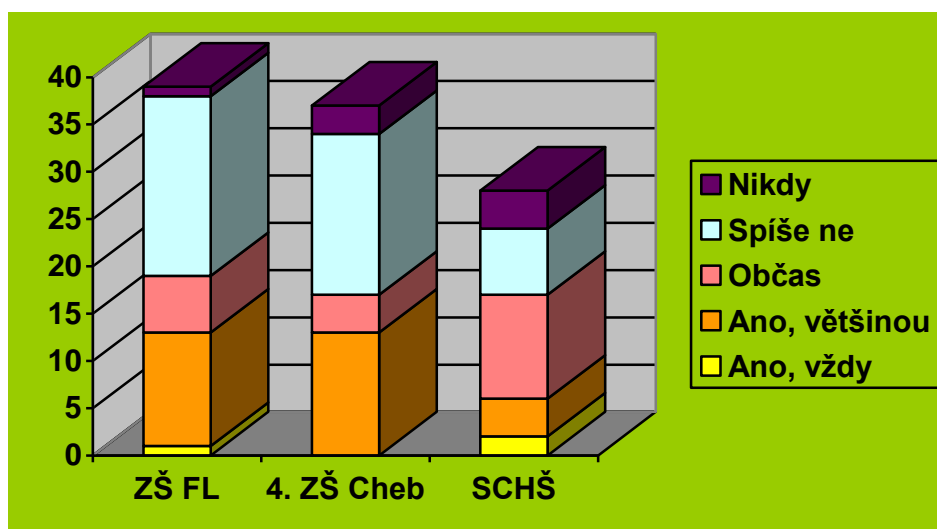


SCHŠ

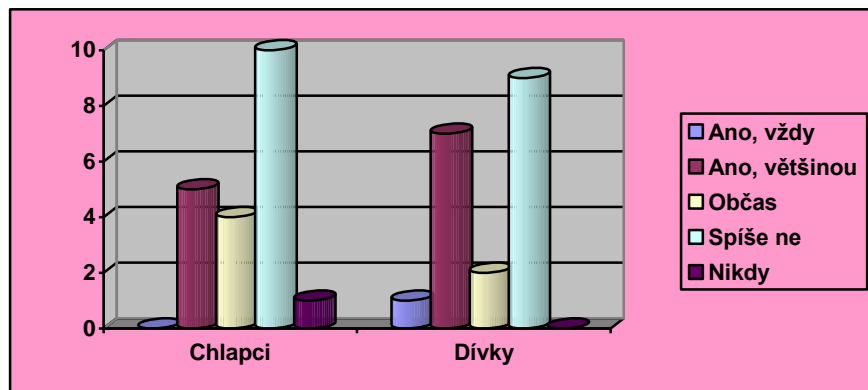
Tato škola se svými výsledky od obou předchozích značně odlišuje. Z grafu je viditelné, že nejvíce odpovědí získala možnost *ano, vždy* a to s celkem 11 hlasy z celkových 28. Tedy téměř 40%, což je velmi chvályhodné číslo. Hned jako druhou variantu žáci uvedli *občas* s 9 hlasy a 6 hlasů dostala odpověď *ano, většinou*. Je tedy zřejmé, že rytmická složka je v hodinách hudební výchovy její nedílnou součástí. Jak je vidno, učitelé z této školy mají pravděpodobně ucelenější představu o obsahu hlasové výchovy jejich žáků.

6. otázka

V hodinách hudební výchovy nacvičujeme dvojhlas:

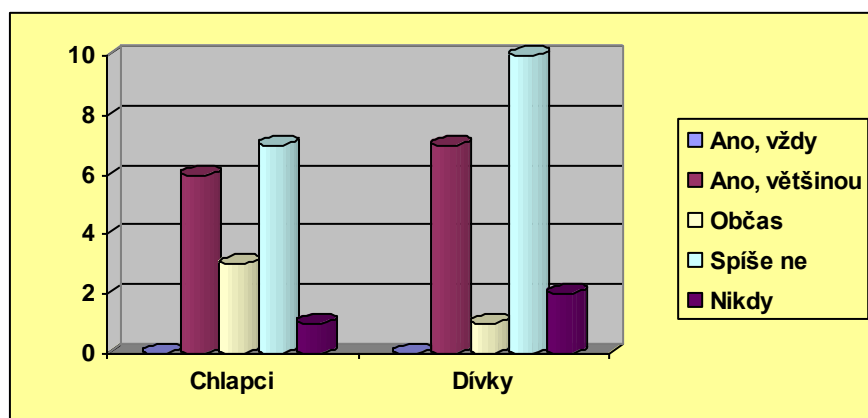


Zajímalo mě, do jaké hloubky jde hlasová výchova na běžných základních školách a proto jsem chtěla vědět, zda mají žáci povědomí o dvojhlasu a zda se mu v hodinách věnují. Měla jsem na mysli zejména různá hlasová cvičení, která nácvik dvojhlasu procvičují. Odpovědi si stojí zhruba půl na půl. Zřejmě v některých třídách dvojhlas trénují a věnují se mu, někde to nepovažují za důležité nebo se jím zabývají v jiné formě. Nejčastější odpovědí byla varianta *spíše ne*, kterou napsalo 43 žáků. Celkově tedy získala tato odpověď 41,3% . Druhou nejčastější odpovědí s 29 hlasy byla možnost *ano, většinou* (28%). Jak vidíme, odpovědi stojí na opačných pólech stupnice, lze tedy jen polemizovat, proč tomu tak je. Je možné, že děti nacvičují dvojhlas nevědomky, například při zpěvu kánonu. A ani netuší, že se vlastně jedná o nácvik dvojhlasu. Je ale také možné, že dvojhlasně v hodinách vůbec nezpívají nebo jen zřídka. Ke zlatému středu, tedy k odpovědi *občas* se zde přiklonilo 21 žáků.



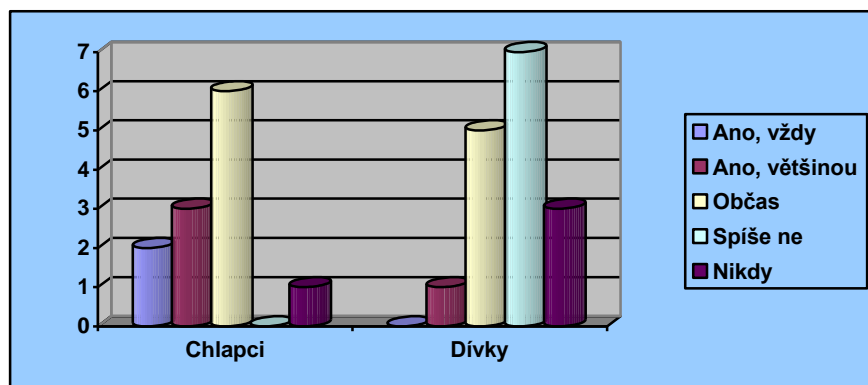
ZŠ Františkovy Lázně

I zde jsou odpovědi velmi rozdílné. Nejčastější odpovědí byla také možnost *spíše ne* a to v 19 případech (49%). Jako druhou možnost s odpovědí *ano, většinou* volilo 12 žáků (30%). I v tomto případě, tedy u této školy, můžeme říct, že nácvik dvojhlasu jistě v hodinách hudební výchovy probíhá, ale jak často a jakým způsobem se můžeme pouze domnívat.



4. ZŠ Cheb

Výsledky 6. otázky byly i u této školy zcela identické. Chlapci a dívky odpovídali poměrně stejným způsobem. Nejčastější odpovědí byla opět varianta *spíše ne*.



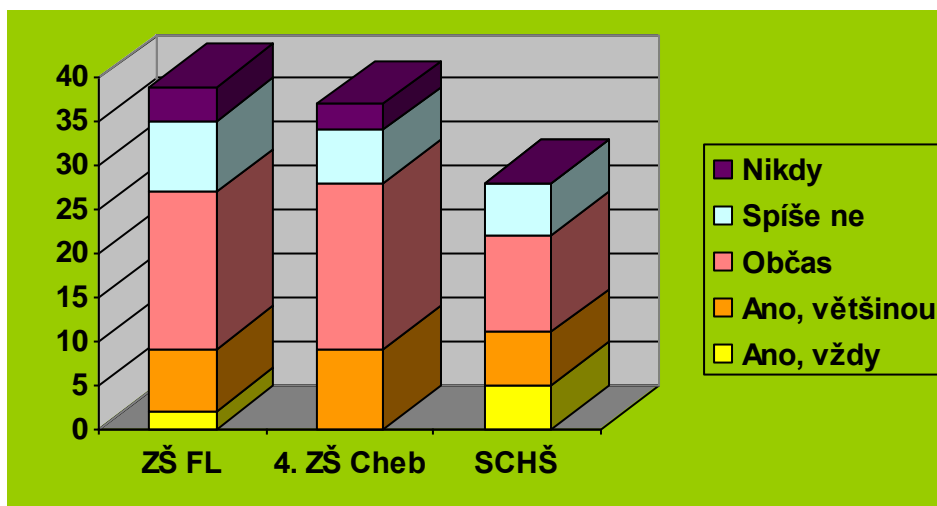
SCHŠ

Co se týká této školy, zde se výsledky od předchozích škol lehce odlišují. Jako nejčastější možnost žáci vybrali odpověď *občas*, která získala 11 hlasů tedy 39%. Na druhé místo žáci zařadili variantu *spíše ne* se 7 hlasy a ve vyváženém poměru dostaly i všechny ostatní možnosti. Můžeme se tedy z odpovědí domnívat, že otázka nácviку dvojhlasu je na této škole o něco častější než u dvou ostatních škol.

7. otázka

V hodinách hudební výchovy zpíváme písničky ve dvojhlase:

Uveď některé:



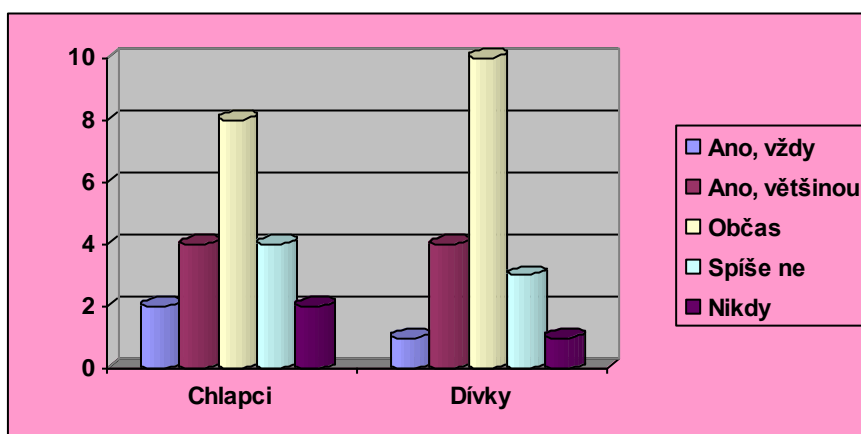
Tento typ otázky jsem vybrala záměrně, abych konkretizovala otázku č. 6. Zde už žáci přesně vědí o jaký nácviку dvojhlasu jde. Proto i z odpovědí jasně vyplynulo, že písničky ve dvojhlase *občas* zpívají, jak můžeme ostatně v grafu vidět. Tato odpověď získala 48 hlasů, tedy 46% z celkově 104 dotázaných. Odpovědi *ano, většinou* a *spíše ne* měly vyvážený počet hlasů. Objevily se ale také odpovědi, že písničky ve dvojhlase žáci v hudební výchově nezpívají nikdy (6,7%). Osobně si myslím, že nácviку dvojhlasu zejména v písních je dalším stupněm pěveckého rozvoje každého dítěte a měl by být tedy do hlasové výchovy pravidelně zařazován.

Tato otázka měla ještě podotázku, kde jsem chtěla zjistit, jaké písně žáci nacvičují nejčastěji.

Jen v malé míře uváděli žáci vůbec nějaké tituly. Většina z nich tuto podotázku zcela vynechala. Můžeme spekulovat o tom, zda si jen třeba nemohli vzpomenout na název nebo opravdu žádné takové písně neznají.

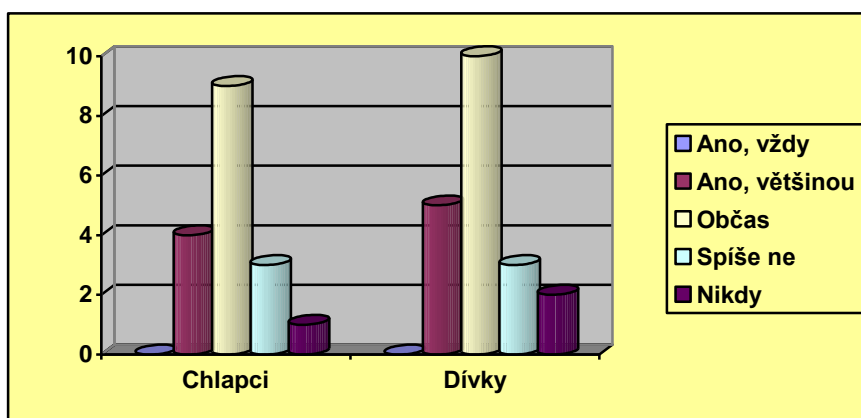
V dotazníku se objevily tyto písně:

Jede, jede poštovský panáček X Já do lesa nepojedu X Neviděli jste tu mé panenky. Když tři slípky ze vsi jdou, Pramen zdraví z Posázaví, Ten chlumecký zámek, Až já pojedu přes ten les, Indián, Dů Valaši dů, Kozel.



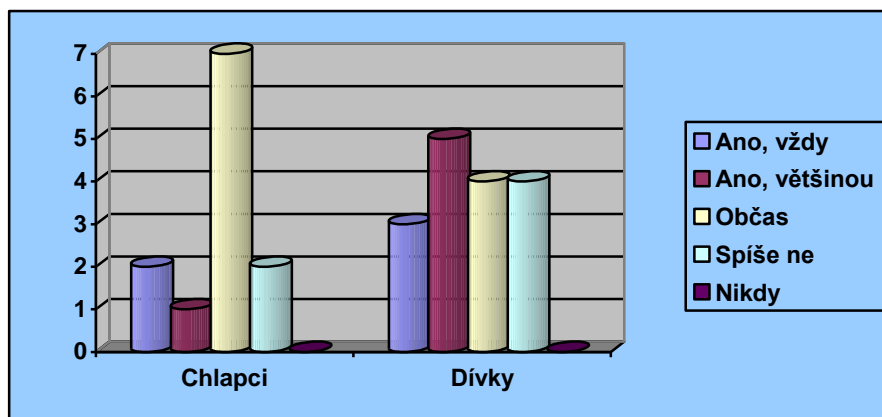
ZŠ Františkovy Lázně

Na základní škole ve Františkových Lázních byla nejčastější odpověď *občas*, kterou napsalo více dívek než chlapců. Celkově zaujímá tato odpověď 46%. Pokud se ale podíváme podrobněji na tento graf, můžeme usuzovat, že se v hodinách hudební výchovy dvojhlasému zpěvu v písni věnují. Nejde však z uvedených titulů o klasický dvojhlas, nýbrž o zpěv kánonový nebo o zpěv tří písni najednou (*Jede, jede poštovský panáček X Neviděli jste tu mé panenky X Já do lesa nepojedu*). Ale i touto formou se mohou děti naučit tzv. udržet se ve svém hlase a vnímat další melodickou linku.



4. ZŠ Cheb

Výsledky této školy byly srovnatelné se školou předchozí. Také i zde odpovídali chlapci i dívky téměř shodně. Nejčastější odpovědí byla varianta *občas*, která zaujala 51% z celkového počtu 37 žáků. I z tohoto grafu můžeme usoudit, že dvojhlasý zpěv se na této škole určitě vyučuje. Tituly písní, které žáci této školy napsali, byly shodné. Opět se jednalo spíše o kánony, než o písně zpívané v klasickém dvojhlasu.

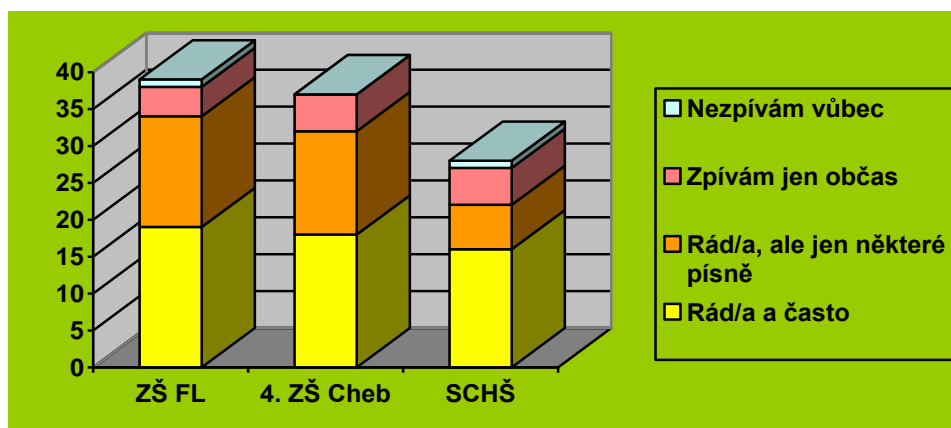


SCHŠ

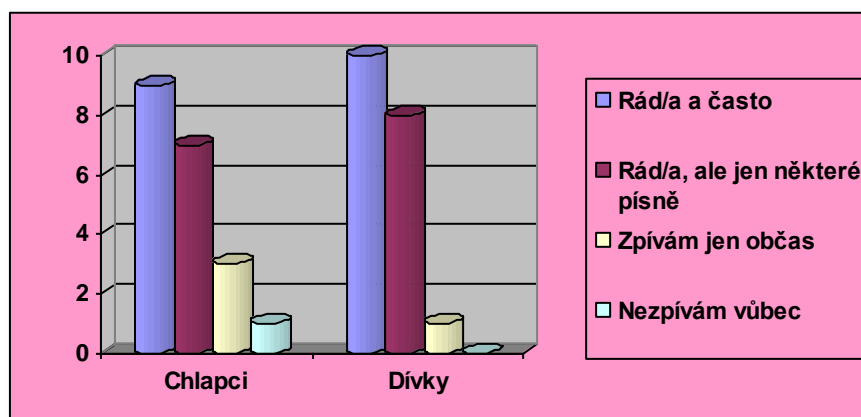
Pokud se podíváme na výsledky této školy, opět se lehce od dvou předešlých škol odlišuje. Nejčastější sice byla odpověď *občas* (39%), ale objevila se zde i varianta *ano, vždy*, která získala téměř 18%. Možnost *nikdy* nevybral ani jeden žák. Je tedy zřejmé, že dvojhlasý zpěv na této škole je obsažen v učivu hlasové výchovy. Z uvedených titulů písní můžeme uvést ten fakt, že klasické kánony žáci této školy zpívají, ale objevují se zde i novější písně např. *Indián* či *Když tři slípky ze vsi jdou*.

8. otázka

Zpíváš rád/a?

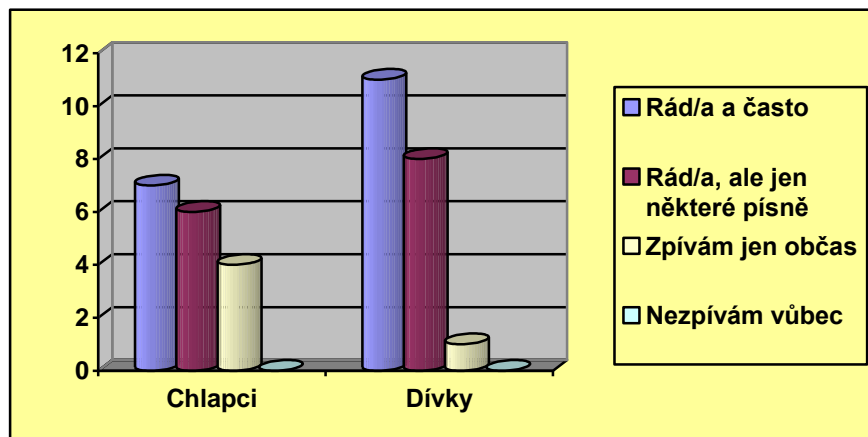


Žáci měli opět dané možnosti, jak na tuto otázku odpovědět. Z těchto možností vybrali takto: variantu *rád/a a často* uvedlo 53 žáků z celkových 104, tedy 50,9%. Možnost *rád/a, ale jen některé písně* napsalo 35 dotazovaných (33,7%). S možností *zpívám jen občas* souhlasilo 14 žáků (13,5%) a odpověď *nezpívám vůbec* zaškrtnuli 2 žáci (1,9%). Jak je z odpovědí patrné, děti mají zpěv rády a zpívají často. Některé děti mají ovšem potřebu vybírat si mezi písněmi. Není jim tedy lhostejné jakou píseň zpívají. Je to samozřejmě dáno moderními trendy, které na děti z okolí dopadají a které na ně mají velký vliv. V dnešní době se děti chtějí věnovat spíše populárnějším písním a písně lidové jsou odsouvány do pozadí. Je tedy hodně na učitelích, jak tomuto trendu podlehnou a zda budou schopni děti správně motivovat tak, aby se samy chtěly některou píseň lidovějšího charakteru naučit. Netvrdím, že populárnější písně děti hudebně nerozvíjí a že se v nich nemohou něco nového naučit, právě naopak. Učitelé by ale měli především vycházet z hudebních tradic našeho národa a žáky s těmito tradičními písněmi v hojné míře seznamovat. Umět správně zazpívat lidovou píseň je pro děti v dnešní době mnohdy velký problém. A to jistě v pořádku není.



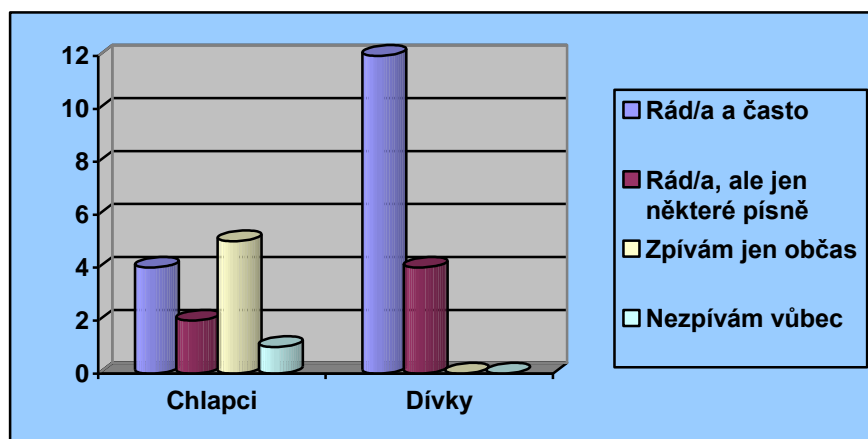
ZŠ Františkovy Lázně

Dle odpovědí žáků této školy můžeme uvést, že *rád/a a často* zde zpívá 19 žáků, *rád/a, ale jen některé písně* 15 žáků, *zpívá jen občas* 4 z nich a *nezpívá* pouze jeden žák. Otázkou je, zda tento chlapec opravdu nikdy nezpívá, tedy ani v hodinách hudební výchovy nebo je to jen jeho postoj ke zpěvu. Celkově se dá říct, že žáci z této školy zpívají ve velké míře rádi a často.



4. ZŠ Cheb

V této škole jsou výsledky podobné, jen s tím rozdílem, že více žáků uvedlo variantu odpovědi *zpívám jen občas* ve více případech, konkrétně v 5 odpovědích. Ovšem možnost *nezpívám vůbec* nevybral žádný z nich. Nejčastěji volili žáci odpověď *zpívám rád/a a často* a to s celkem 18 hlasy. 14 z nich *zpívá rádo, ale jen některé písně*. I u této školy můžeme konstatovat, že žáci zpívají rádi, i když někteří z nich jen občas. I tak si myslím, že jsou tyto výsledky velice uspokojivé. Zejména s přihlédnutím k tomu, že dotazníky vyplňovali žáci 4. a 5. tříd, tedy 10 – 11leté děti.



SCHŠ

Tato škola opět potvrdila lehce vybočující charakter, tedy jak je z výsledků patrné, na celé čáře vyhrála odpověď *rád/a a často* se 14 hlasy, tedy s 50% z celkem 28 dotazovaných. Možnost *rád/a, ale jen některé písně* označilo 6 z nich (21,4%). Pouze 5 z nich *zpívá občas* (17,8%). *Nezpívá vůbec* 1 chlapec (3,4%). Zajímavé je srovnání chlapců a dívek. U dívek se v drtivé většině objevuje odpověď *rád/a a*

často (12x) a jako druhá v pořadí je možnost rád/a, ale jen některé písně (4x). Dívky neoznačily ani jednu odpověď *zpívám jen občas* a *nepívám vůbec*. Celkově můžeme tvrdit, že dívky mají ke zpěvu pozitivnější vztah, což je již dlouhodobý trend, který se asi nezmění.

9. otázka

Napiš, co bys měl procvičovat, aby ses zlepšil ve zpěvu?

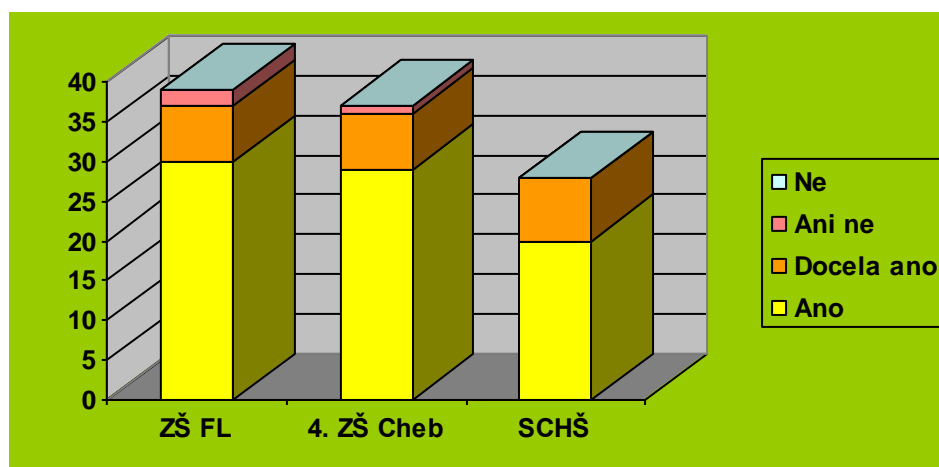
U této otázky neměli žáci žádné možnosti jak odpovídat, tudíž jejich odpovědi byly zcela na jejich domněnkách a vlastních názorech.

Objevovaly se zde odpovědi jako: hlasitost, procvičovat výšky, více zpívat, procvičovat vysoké tóny, naučit se více písniček. Zajímavou odpovědí bylo, že byl jeden žák zcela spokojen se svým zpěvem a tedy napsal, že procvičovat nemusí nic. Některé odpovědi zůstaly dokonce bez vyplnění. Můžeme tedy usuzovat, že si nejsou tito žáci svými odpověďmi jisti nebo jen jednoduše netuší, co by měli napsat.

Pouze v jedné odpovědi zaznělo, že je potřeba více procvičovat dech a hlas samotný. Celkově je tedy patrné, že žáci správně tuší co by měli zlepšovat a na co by se v hodinách hudební výchovy mohlo více dbát. Někteří z nich ovšem neumí tyto nedostatky správně definovat.

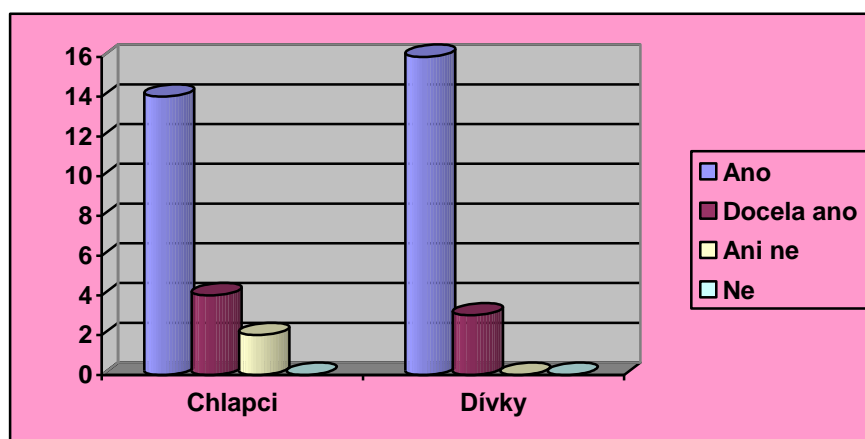
10. otázka

Je tvůj učitel hudební výchovy dobrý zpěvák?



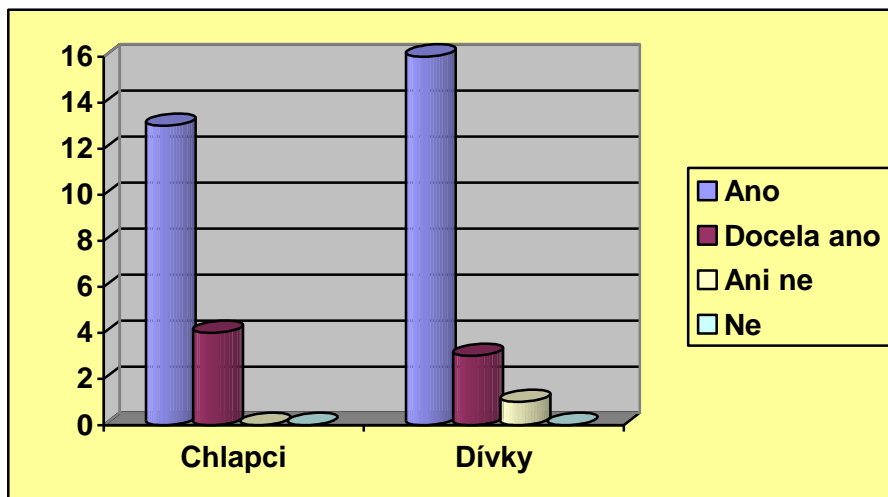
Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak jsou žáci schopni své učitele ohodnotit. Zda se jim jeví jejich učitel jako dobrý zpěvák či ne. Odpovědi ukázaly, že ve většině případů je učitel dobrým vzorem a tudíž jej žáci hodnotili jako *dobrého zpěváka*. Celkem ze 104 žáků tuto odpověď zaškrtnulo 79 z nich, tudíž získala 76%. K odpovědi docela ano se přiklonilo 22 z nich, tedy 21%. Možnost *ani ne* vybrali 3 žáci. Varianta *ne* se neobjevila ani jednou.

Tento výsledek je pro učitele velice pozitivní a jistě potěšující. Je velmi důležité, aby učitel, který se věnuje hlasové výchově, disponoval kvalitním hlasem. Tyto kvality by měly zahrnovat výbornou pěveckou techniku, která je postavena na základních pilířích jako je dech, artikulace, intonace, znělý hlas a přesvědčivý přednes. Děti jsou schopné i se svými malými hudebními zkušenostmi rozlišit kvalitu zpěvu. Nejhorší ovšem je, když děti nemají dobrý pěvecký vzor a tím pádem jsou nevědomky ve zpěvu deformovány. Děti se učí zejména nápodobou a proto špatný pěvecký vzor vede jen ke špatnému zpěvu, což je jistě zcela nežádoucí.



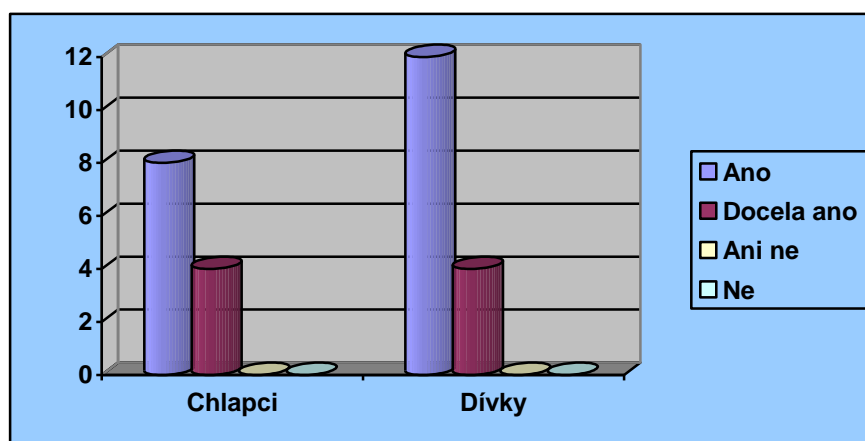
ZŠ Františkovy Lázně

Žáci ve Františkových Lázních uvedli jako nejčastější odpověď *ano*. Celkem tuto možnost napsalo 16 dívek a 14 chlapců, tedy celkem ji označilo 76,9% z 39 žáků této školy. 7 z nich zvolilo možnost *docela ano* a pouze jeden chlapec vybral variantu *ani ne*.



4. ZŠ Cheb

I u této školy jsou výsledky hodně podobné. *Ano* zaškrtno 13 chlapců a 16 dívek, tedy tato odpověď získala 81%. Variantu *docela ano* napsalo 7 z nich (18,9%) a jen jedna dívka uvedla odpověď *ani ne*. Tato škola také potvrdila ten fakt, že žáci hodnotili svého učitele hudební výchovy celkově jako dobrého zpěváka. Opět je jistě potěšujícím zjištěním, že nikdo z nich nepovažuje svého učitele za zpěváka špatného.



SCHŠ

Odpovědi této školy byly také celkově podobné, jen s tím rozdílem, že nikdo z jejich žáků nevedl možnosti *ani ne* a *ne*. Většinou odpovědí bylo *ano*, kterou vybralo 20 z 28 žáků, tedy celkem 71,4%. Možnost *docela ano* se objevila 8x (28,6%). I u této školy bylo hodnocení zpěvu učitele velmi pozitivní.

5.3 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKŮ ŽÁKŮ

Jak z mého dotazníkového šetření vyplývá, nezaujímá hlasová výchova v hodinách hudební výchovy až tak špatné postavení, jak by se mohlo díky výsledkům hlasového rozsahu žáků zdát. Žáci svými odpověďmi de facto hodnotili jak hlasová výchova na jejich školách probíhá. Byly mezi nimi nepatrné rozdíly. Uvedla bych, že ZŠ Františkovy Lázně a 4. ZŠ Cheb svými výsledky potvrdila stejný přístup k výuce tohoto předmětu. Mezi dívkami a chlapci také nebyly výraznější rozdíly. Pouze u Svobodné chebské školy byly u některých odpovědí větší rozdíly. Můžeme tedy usuzovat, že hlasová výchova na této škole probíhá lehce odlišným způsobem, Je to dáno celkově jiným didaktickým přístupem učitelů k žákům, který se týká všech předmětů na této škole, nejen hlasové výchovy. Celkově jsou výsledky mého šetření vesměs pozitivní a až na pár výjimek, jako byla dechová průprava a rytmická složka, je náplň hlasové výchovy na těchto školách zcela v normě. Jistě lze ve všech směrech ještě více zapracovat. Nejdůležitější ovšem je nenechat, aby se zájem o zpěv u dětí snížil, ale naopak měl neustále stoupající tendenci.

6 PŘIPRAVENOST UČITELE K VÝUCE HLASOVÉ VÝCHOVY

Hlasová výchova na základních školách je pro učitele velmi širokým polem působnosti. Vystává však otázka: jsou učitelé v dnešní době k této výuce dostatečně kompetentní? Otázky v dotazníku mapují to, jak učitelé v hodinách hudební výchovy pracují s hlasovou výchovou. Zda ji v tomto předmětu využívají a v jaké míře. Ke zjištění dané skutečnosti jsme provedli malý výzkum.

6.1 METODIKA VÝZKUMU

Dotazník byl zcela anonymní a byl určen pro učitele, kteří vyučují na 1. stupni základní školy hudební výchovu.

Při výzkumu byly použity tyto výzkumné metody a techniky:

1. Explorativní metody – dotazníková metoda.
2. Metody přípravy dat.
3. Kvalitativní analýza dat pomocí textového editoru a jejich kvantifikace pomocí grafů.
4. Kvantitativní analýza zpracování výsledků výzkumu.

6.1.1 Podmínky a průběh výzkumu

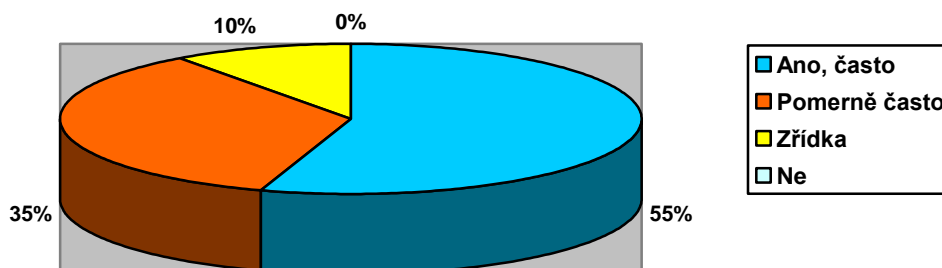
Dotazník obsahoval celkem 12 otázek (viz příloha). Celkem vyplnilo dotazník 20 učitelů z různých základních škol. 5 učitelů pocházelo ze škol, kde probíhal výzkum hlasového rozsahu. Dotazník vyplňovali elektronickou formou. Počet dotazovaných není mnoho, jelikož na prosbu k vyplnění dotazníku reflektovalo jen zhruba 20% učitelů z celkově oslovených. Proto zde nebudu předkládat žádné závěry. Jen se pokusím tuto problematiku orientačně nastínit a uvést některé názory a domněnky.

6.2 ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ

Ke zpracování dotazníků jsem využila znázornění pomocí grafů, kde jsou zřetelně vyznačeny hodnoty jednotlivých odpovědí.

1. otázka

Zabýváte se v hodinách hudební výchovy hlasovou výchovou?



Z grafů vyplývá, že se učitelé hlasovou výchovou zabývají a poměrně často. Jen minimum odpovědělo, že se hlasovou výchovou zabývají jen zřídka.

2. otázka

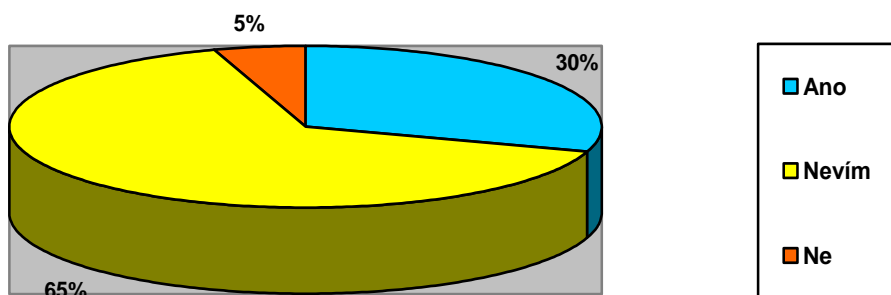
Máte zkušenosti s hlasovou výchovou? (školení, doplňující vzdělání).

Pokud ano, vypište prosím:

Většina dotazovaných odpovídala negativně, tedy že zkušenosti s hlasovou výchovou nemají. Jen v jednom dotazníku se objevila odpověď, že učitel absolvoval některá školení týkající se hlasové výchovy. Můžeme tedy konstatovat, že většina učitelů žádné znalosti a zkušenosti s hlasovou výchovou nemá.

3. otázka

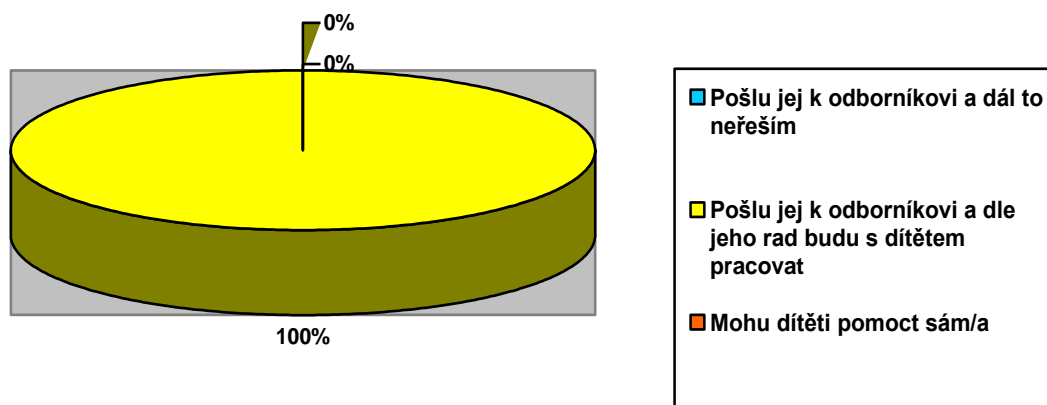
Jste schopný rozpoznat, že dítě trpí hlasovou poruchou?



Z odpovědí je zřejmé, že si učitelé nejsou v této oblasti jisti. Pramení to jistě z jejich nezkušenosti s hlasovou výchovou. Jejich dosavadní kompetence k této problematice nesahají. Jen třetina z nich odpověděla, že jsou schopni hlasovou poruchu rozeznat.

4. otázka

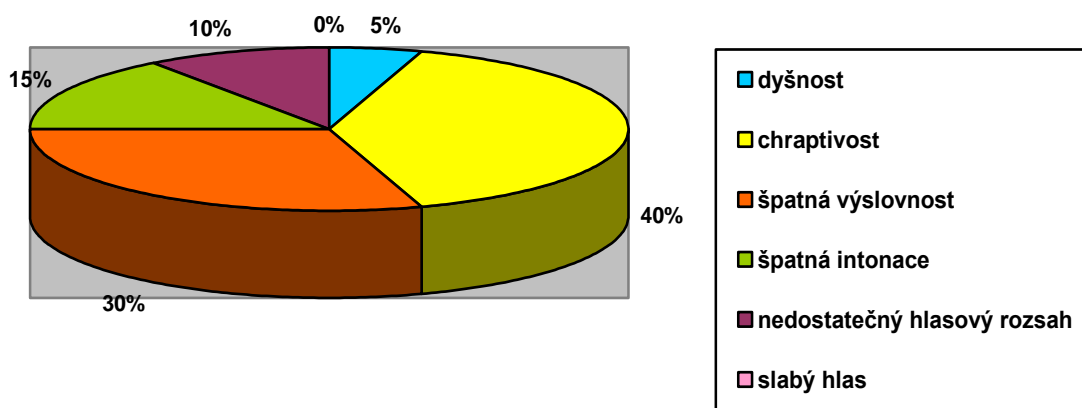
Když zjistíte, že nějakými problémy trpí, co uděláte?



Odpověď všech dotazovaných učitelů byla identická. Tedy všichni odpověděli, že dítě odešlou k odborníkovi a poté budou dle jeho rad pracovat. Podle mého názoru je toto řešení správné. Poškození hlasu je totiž nevratné a proto bychom neměli tyto problémy nijak podceňovat. K tomu aby učitel mohl sám nějaký konkrétní problém rozpoznat musí mít velké zkušenosti s hlasovou problematikou. A i v tomto případě nemůže suplovat odborníka jako je foniatrický lékař.

5. otázka

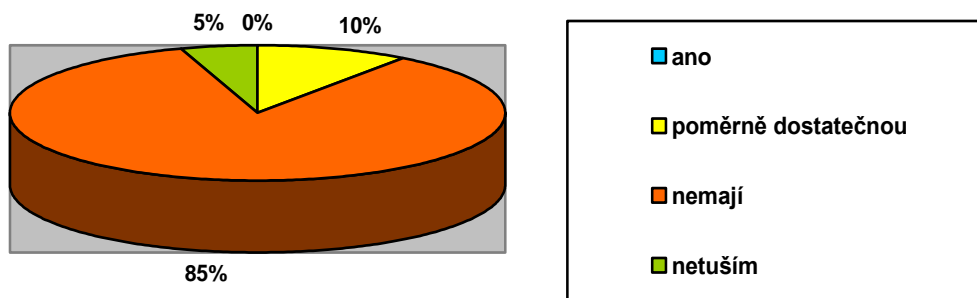
Jaké hlasové poruchy jsou dle Vás nejčastější?



U této otázky odpovídali učitelé nejčastěji možností *chraptivost* a *špatná výslovnost*. Objevila se zde i odpověď *špatná intonace*, *nedostatečný hlasový rozsah* a *dyšnost*. Variantu *slabý hlas* nevedl nikdo.

6. otázka

Myslíte si, že současné děti mají dostatečnou hlasovou péči?



Z odpovědí je naprosto zřejmé, že učitelé považují současnou péči o dětský hlas jako nedostatečnou. Je tedy otázka, kdo by se tedy měl této péči věnovat. Pokud by to mělo zůstat na učitelích samotných, pak by museli jistě projít dalšími školeními, kde by získali vhodné kompetence. A to je v dnešní době téměř nerealizovatelné. Dle mého názoru chybí motivace učitelů nadále své kompetence rozvíjet. Možností kde a jak se v tomto oboru dále vzdělávat není mnoho a pokud jsou, zabírají volnočasové aktivity učitelů a nebo jsou zpoplatněny. Mnozí z nich možná ani netuší, že nově získané vědomosti z tohoto oboru by obohatili nejen je samotné, ale především žáky, kterých se to týká především.

7. otázka

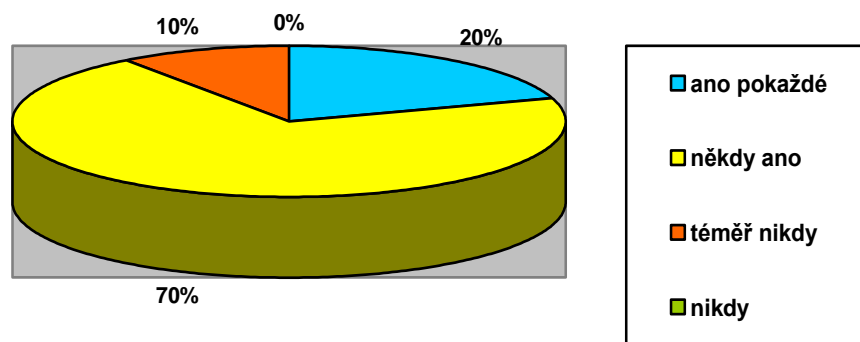
Jakou část zaujímá hlasová výchova ve vaší hodině hudební výchovy?

Vypište v procentech:

Míra náplně hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy se u dotazovaných učitelů objevovala v rozmezí od 5% do 30%. Což jasně ukazuje na to, že hlasová výchova nezaujímá v jejich hodinách výrazné postavení. Pouze v jednom z případů měla hlasová výchova postavení významné, zaujala celých 75%.

8. otázka

Řešíte při hodině zpěvu také artikulační či dechové potíže?



Jak je z grafu patrné, nejčastěji zazněla odpověď *někdy ano*, která získala celých 70%. Toto zastoupení jasně ukazuje na to, že tyto potíže jsou u dětí při hodinách hudební výchovy velmi časté. Jistě je chvályhodné, že se učitelé této problematice věnují a nenechávají ji ladem. Dokonce 20% z nich se tomuto tématu věnuje v každé hodině. Jen mizivé procento se těmito potížím téměř nikdy nevěnuje.

9. otázka

Co si myslíte, že je v hodině hudební výchovy prioritou?

Vypište prosím:

Nejčastěji zazněl názor, že dítě by si mělo především vypěstovat kladný vztah k hudbě. Mělo by být dostatečně motivováno, aby se hudební aktivity staly jeho přirozenou součástí. Mělo by zažívat radost ze zpěvu. Také by se měly v hodinách hudební výchovy objevovat různé pohybové doprovody, rytmizace, poslech hudby atp. Jedním z názorů bylo, že by měla být hudba pro děti způsobem odreagování se. Hlavní prioritou a přáním učitelů ovšem bylo, aby se děti na hodiny hudební výchovy těšily a netrávily čas v těchto hodinách pouze pasivně.

10. otázka

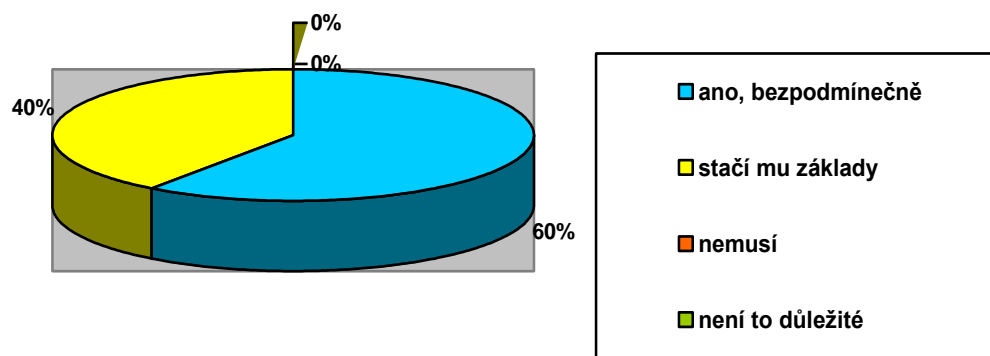
Jak doplňuje Vaši profesní připravenost v tomto oboru?

Vypište prosím všechny možnosti.

Učitelé si dle odpovědí doplňují vzdělání zejména pomocí odborné literatury a na metodických portálech. Někteří aktivně zpívají. Poslouchají hudbu. Zdokonalují se ve hře na hudební nástroj. Někteří z nich ale další vzdělání dále nedoplňují.

11. otázka

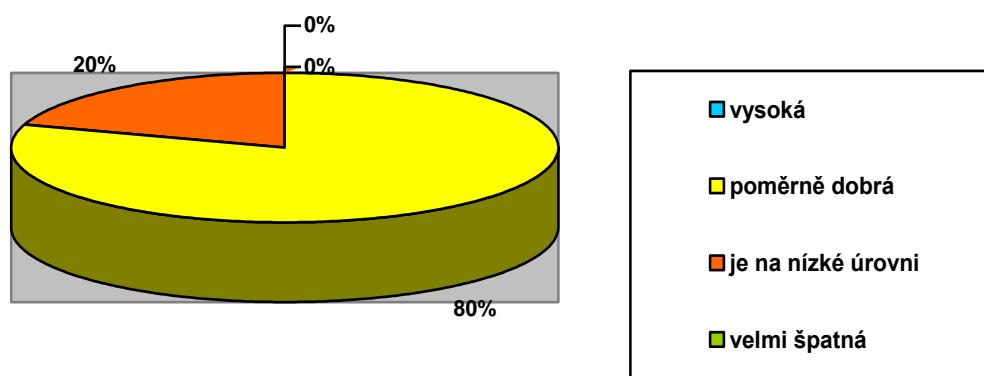
Musí umět učitel hudební výchovy dobře zpívat?



Jak můžeme z grafu vidět, není ani samotným učitelům lhostejné, jak by měl učitel hudební výchovy vypadat. Více než polovina z nich uvedla, že by měl umět bezpodmínečně dobře zpívat. 40% z nich se domnívá, že mu stačí základy pěveckých dovedností. Nikdo se neztotožnil s odpověďmi *nemusí* a *není to důležité*.

12. otázka

Jaká je dle Vašeho názoru úroveň současné výuky hudební výchovy na 1. stupni základní školy?



Z uvedených údajů v grafu se dozvídáme, že učitelé sami ve většině hodnotí úroveň výuky hlasové výchovy na 1. stupni základní školy jako poměrně dobrou. Celá pětina z nich však uvádí, že je úroveň nízká.

6.3 SHRNU TÍ

Z uvedených odpovědí můžeme odhadovat, že učitelé tuší jak by měla hlasová výchova vypadat a co by mělo být její náplní. Bohužel někteří z nich nejsou schopni tyto atributy ve svých hodinách realizovat. Nejsou jim lhostejné hlasové problémy dětí a snaží se je řešit. Můžeme také ocenit jejich snahu hlasové výchově v hodinách hudební výchovy věnovat alespoň malou část.

Ale pokud nebudou mít kompetentnější vzdělání v tomto oboru, tedy konkrétně v hlasové výchově, nikdy nemůže dojít k nějakému výraznému posunu. Měli by mít minimálně jejich školou umožněno navštěvovat pravidelně odborná školení a jiné kurzy, které se hlasovou výchovou zabývají. Dětský hlas je totiž jako křehká sklenička, která když se jednou rozbije, už ji nikdo nespraví a už nikdy nebude zvonit jako před tím.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme věnovali pozornost problematice vokálních činností (dechová průprava, intonace, artikulace, rytmická složka atp.) ve školní hudební výchově u žáků 1. stupně základních škol. Vymezili jsme pojem hlasová výchova, definovali její význam a cíle v hodinách hudební výchovy. Teoreticky jsme se také věnovali hlavním složkám hlasové výchovy. Předložili jsme vhodná hlasová cvičení týkající se pěvecké edukace.

Výsledky výzkumu hlasového rozsahu byly potvrzeny stanovenými hypotézami. Hlasový rozsah žáků regionu Cheb je celkově nižší než je celonárodní průměr, který je dán výzkumem Františka Lýska. Tyto výsledky můžeme přikládat nedostačující hlasové přípravě na těchto školách.

Při vyhodnocování šetření, ve kterém jsme porovnávali výsledky hlasové výchovy na běžných základních školách, jsme došli k závěrům, že většina dětí, a to na všech školách, má povědomí o základech hlasové výchovy a má kladný vztah ke zpěvu. Chybí však hlubší znalosti pěvecké techniky i návyky vedoucí k osvojení si správného pěveckého projevu formou pěveckých cvičení především v oblasti rytmiky a dechové průpravy.

V této práci dokládáme, že hlasová výchova by měla tvořit podstatnou část hodin hudební výchovy a že na našich školách je třeba se jí více věnovat. Také úroveň připravenosti učitelů k výuce hlasové výchovy by měla být vyšší.

Tato diplomová práce mi byla velkým přínosem. Především jsem si ověřila své domněnky, týkající se v první řadě poklesu hlasového rozsahu dětí, který se neustále snižuje. V druhé řadě jsem zjistila, jak hodnotí žáci a učitelé hlasovou výchovu v rámci předmětu hudební výchova.

Ráda bych pokračovala v agitaci kvalitnějšího přístupu k výuce učitelů ve výuce zpěvu na základních školách. Ať již formou školení těchto učitelů či jen dobře míněnou radou.

„Jak ubozí jsou ti lidé, kteří nikdy nezpívají, a zemřou se vši svou hudbou v sobě“.

Victor-Marie Hugo

RESUMÉ

Diplomová práce „*Hlasová výchova dětí na 1. stupni základní školy*“ pojednává o problematice hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy na základní škole.

Práce je tvořena dvěma částmi a to: částí teoretickou a částí výzkumnou.

Teoretická část se zabývá vymezením pojmu hlasová výchova a jejími složkami – stavbou hlasivek a tvořením tónu, dále pěveckou, dechovou, artikulační a intonační složkou hlasové výchovy. Obsahuje také vhodná praktická cvičení týkající se jednotlivých složek pěvecké výchovy.

Druhá část se věnuje výzkumu hlasového rozsahu a analyzuje dotazníkové šetření týkající se hodnocení žáků hlasové výchovy a šetření připravenosti učitelů k výuce tohoto předmětu na různých školách.

Cílem tohoto výzkumu je pomocí konkrétních výsledků porovnat a zmapovat míru aplikace hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy. Z výsledků výzkumu vyplývá, že hlasový rozsah žáků je v tomto regionu celkově nižší a neodpovídá tedy hlasovému rozsahu, který uvádí profesor František Lýsek.

Úroveň výuky hlasové výchovy na běžných školách je uspokojivá. Míra připravenosti učitelů se projevila jako ne zcela dostačující.

RESUMÉ

The dissertation „The vocal education of the children at a lower grade basic schools“ discusses the problems of the vocal education at the music lessons at the basic schools. The work is divided into two parts: the first one is theoretical and the second is the research. The theoretical part concerns on the concept „Vocal education“ and its components – the structure of the vocal cords and the tone creation, singing, breathing, articulation and intonation. It also contains the exercises to help make the vocal education be practical and improving musical and vocal abilities of the children.

The second part concerns on the research of the vocal range and analyses a questionnaire survey of the evaluation of the pupils and the survey of the teachers' readiness to educate this subject at the various basic schools.

The goal of this research is to compare and to map out the level of application of the vocal education during the musical classes with the help of specific outcome. The results demonstrate an overall lower vocal range of the pupils in this region and so does not correspond to a vocal range, which Professor František Lýsek mentions.

The standard of the vocal education is satisfying at common schools. The teachers' readiness degree has appeared as not quite sufficient.

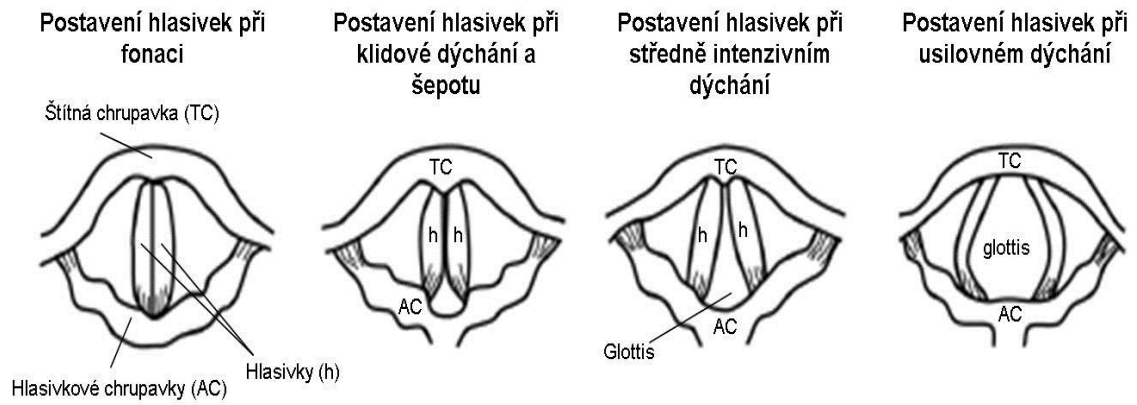
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

- FORSTOVÁ, Jana, VANIAKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I.* Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1229-3
- LÝSEK, František. *Vox liberorum: Dětský hlas/ Výzkum jeho znaků a vývoje.* Brno: Blok, 1977
- MANDYISOVÁ, Daniela. *Lidová píseň v pěvecké výchově budoucích učitelů hudební výchovy (spojeno s výzkumem jejich hlasového rozsahu).* Habilitační práce, UJEP Ústí nad Labem, 2002.
- MANDYISOVÁ, Daniela. *Přednášky z předmětu Pěvecká výchova, I. ročník 2013-14.*
- OBEŠLOVÁ, M. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na ZŠ.* Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7040-439-1
- SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte.* 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1974
- SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy.* 1. vyd. Západočeská univerzita v Plzni, 2003. ISBN 80-7043-261-6
- SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.* Olomouc: Vydavatelství UP, 2004. ISBN 80-244-0972-0
- TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací.* 1. vyd. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1
- TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat.* Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-562-2
- VÁŇOVÁ, Hana. , SKOPAL, Jiří. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice.* Praha: Nakladatelství Karolinum UK, 2007. ISBN 978-80-246-1367-3
- VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy.* 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. ISBN 80-7082-842-0
- VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Praha: Práh s.r.o. 2009. ISBN 978-80-7252-1

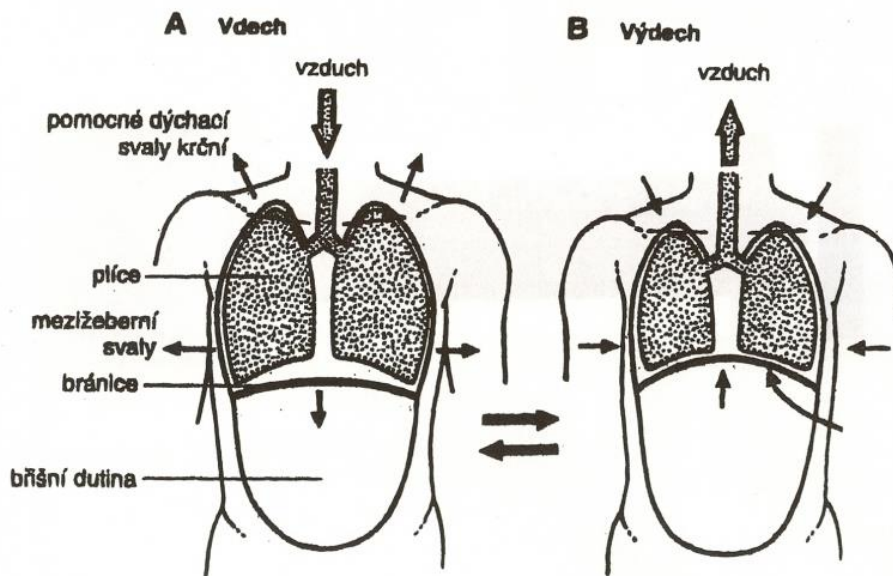
- *Rvp.cz: Metodický portál* [online]. Dokumenty RVP.
Dostupné z WWW : <<http://rvp.cz/informace/dokumenty-rvp>
- <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=2661>
- http://orel.cz/stare/reva/Hlasova_hygiena.php
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Formant>
- <http://zvuk.hamu.cz/vyzkum/dokumenty/Lit35z.pdf>
- http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotn%C3%AD_t%C3%B3n
- http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_hlasoveporuchy.pdf
- http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_hv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=8&kod_kurzu=kat_hv_0571
- <http://www.klusik.cz/cs/article/serial-porozumet-hudbe-005-melodie-doprovod-ii>
- <http://www.jevicko.org/Archiv/paloucek/foukani/08ovecka.aspx>
- http://www.detskestranky.cz/clanek/410-v_zahrade_na_hrusce.htm
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/YB0352_Glissando.png

SEZNAM PŘÍLOH

- Postavení hlasivek
- Dechové ústrojí
- Bránice
- Stavba artikulačního ústrojí
- Stavba hlasového ústrojí
- Cvičení ke správnému pěveckému postoji: Hurvínek a Pinocchio
- Průpravné dechové cvičení: Chytáme déšť
- Dotazník pro žáky
- Dotazník pro učitele



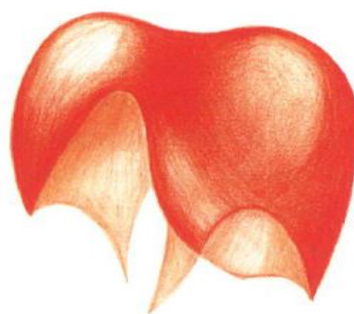
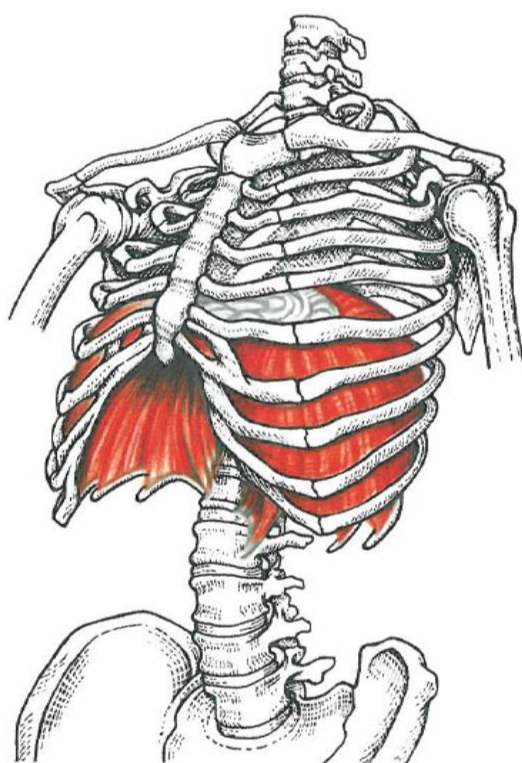
Obr. 1 Postavení hlasivek ⁵⁹



Obr. 2 Dechové ústrojí ⁶⁰

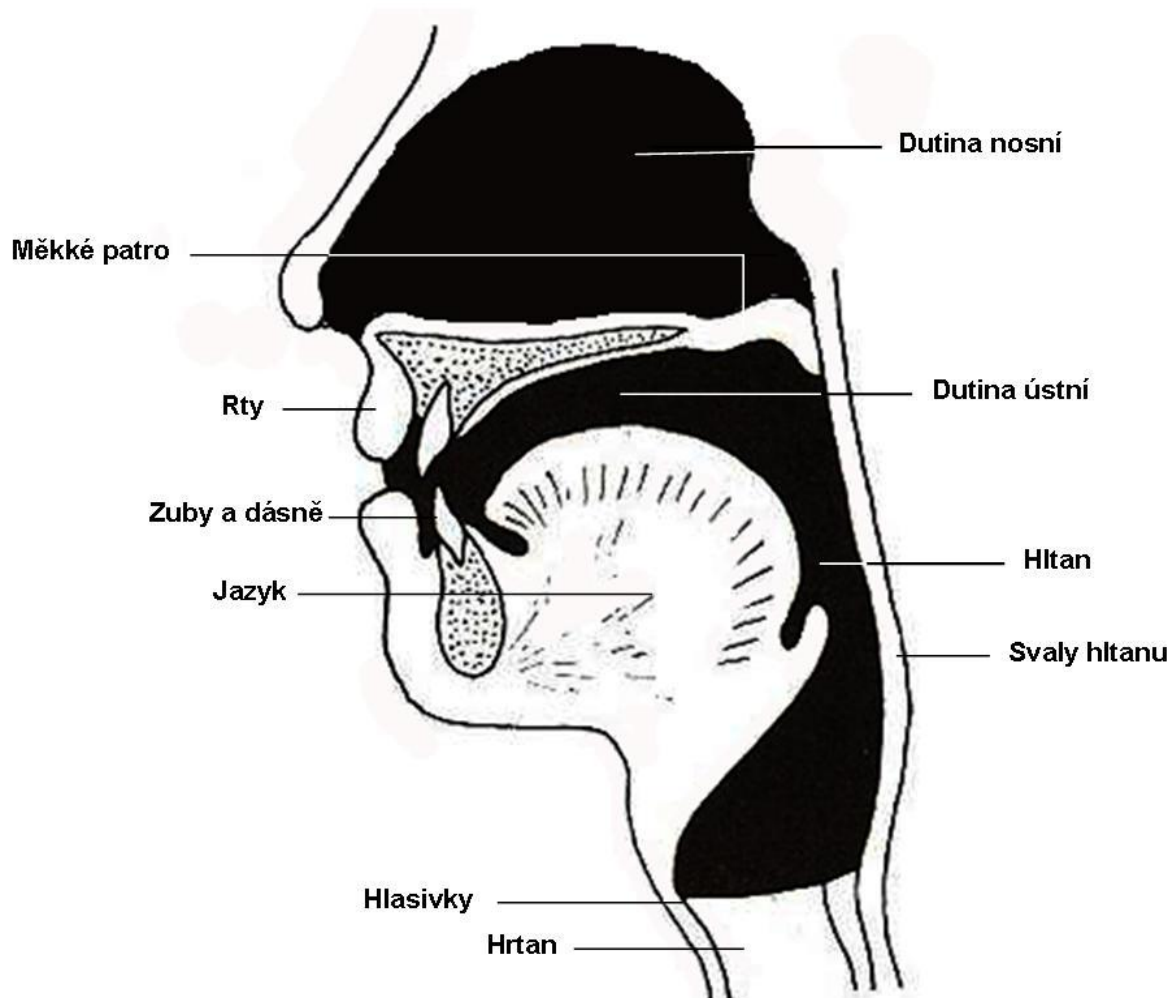
⁵⁹ <http://pfyziolffup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

⁶⁰ <http://www.rizenadetoxikace.com/news/plice-a-imunita/>



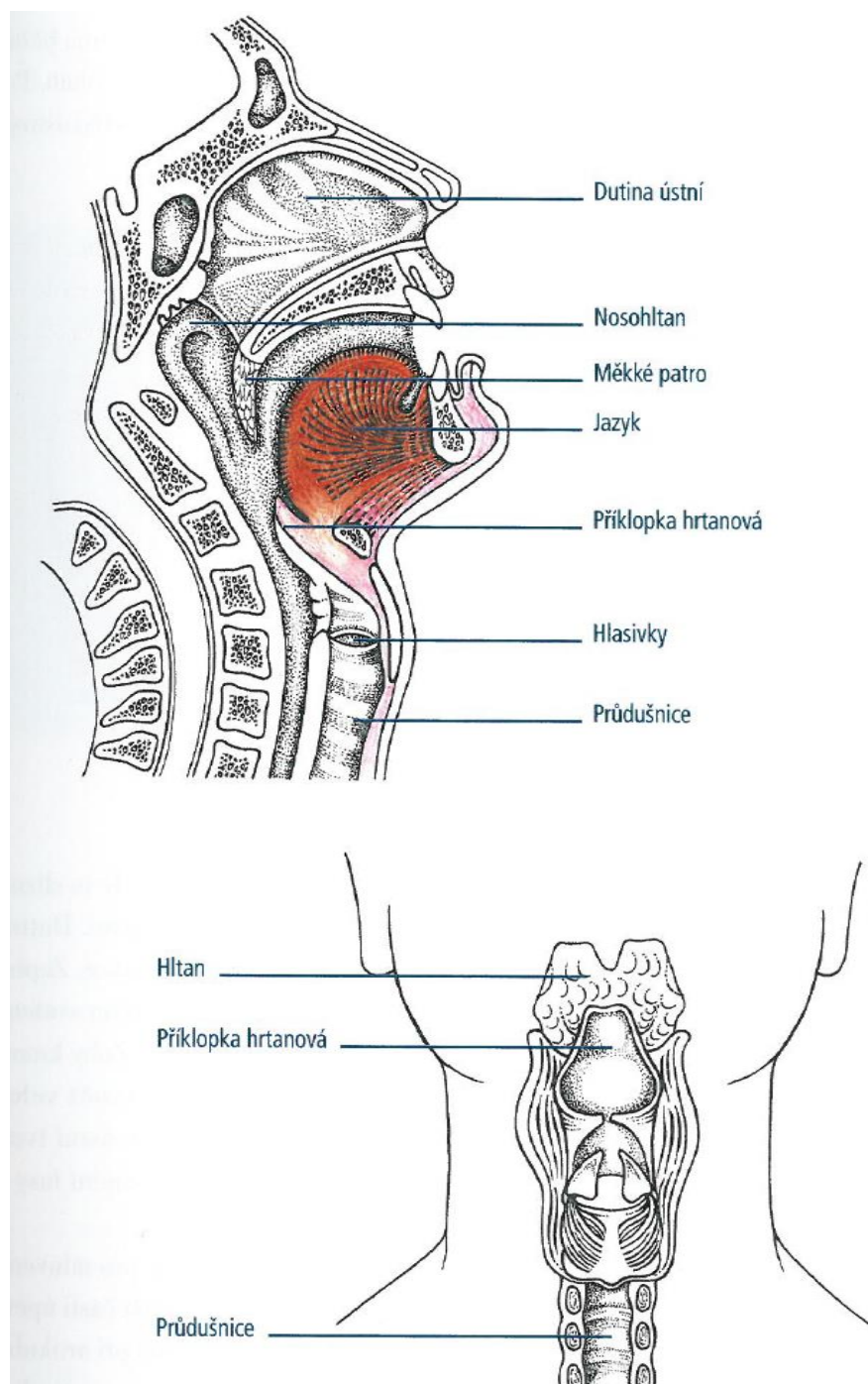
Obr. 3 Bránice ⁶¹

⁶¹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 32



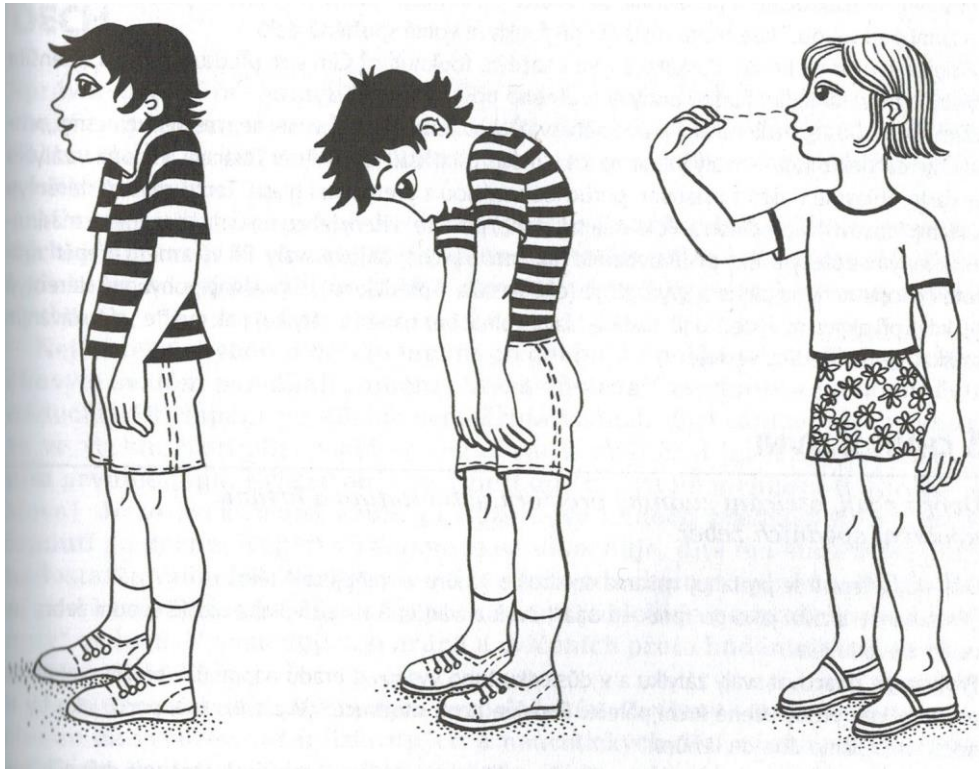
Obr. 4 Stavba artikulačního ústrojí ⁶²

⁶² <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

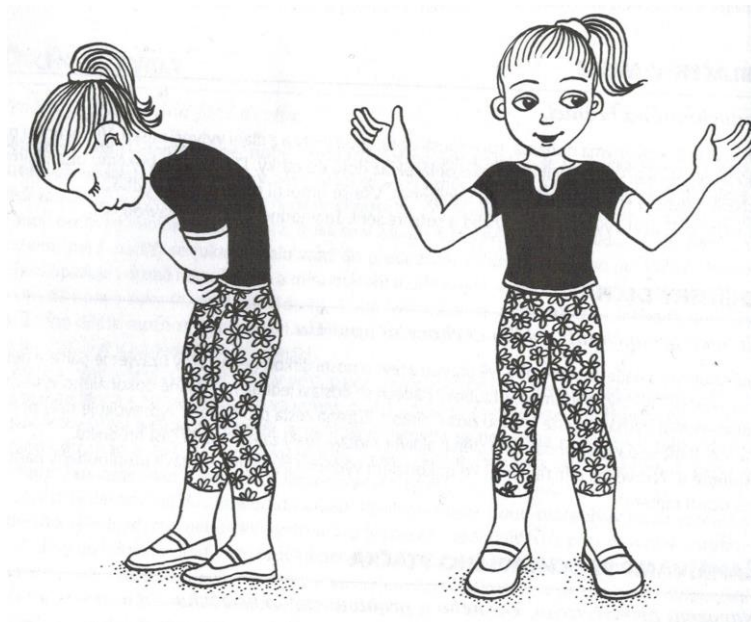


Obr. 5 Stavba hlasového ústrojí⁶³

⁶³ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání. Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Praha: Práh s.r.o. 2009. s. 19



Obr. 6 Cvičení ke správnému pěveckému postoji: Hurvínek a Pinocchio ⁶⁴



Obr. 7 Průpravné dechové cvičení: Chytáme déšť ⁶⁵

⁶⁴ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 87

⁶⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 94

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

Pohlaví: chlapec dívka

Věk:

1. V hodinách hudební výchovy většinou: (zaškrtni nejčastější činnost)

zpíváme posloucháme hudbu jiné aktivity

2. V hodinách hudební výchovy se rozezpíváváme.

ano, vždy ano, většinou občas spíše ne nikdy

3. V hodinách hudební výchovy děláme dechová cvičení.

ano, vždy ano, většinou občas spíše ne nikdy

4. K čemu používáš při zpěvu bránici?

Napiš prosím.....

5. V hodinách hudební výchovy opakujeme vytleskávání rytmu po paní učitelce/panu učiteli.

ano, vždy ano, většinou občas spíše ne nikdy

6. V hodinách hudební výchovy nacvičujeme dvojhlas.

ano, vždy ano, většinou občas spíše ne nikdy

7. V hodinách hudební výchovy zpíváme písničky ve dvojhlase.

ano, vždy ano, většinou občas spíše ne nikdy

Uveď některé:

.....

8. Zpíváš rád/a?

- Rád/a a často
- rád/a, ale jen některé písně
- zpívám jen občas
- nezpívám vůbec

9. Napiš, co bys měl procvičovat, aby ses zlepšil ve zpěvu?

.....

10. Je tvůj učitel hudební výchovy dobrý zpěvák?

- ano docela ano ani ne ne

DOTAZNÍK PRO UČITELE

1. Zabýváte se v hodinách hudební výchovy hlasovou výchovou?

- a) ano, často b) poměrně často c) zřídka d) ne

2. Máte zkušenosti s hlasovou výchovou?

(školení, doplňující vzdělání)

Pokud ano, vypište prosím:

.....

3. Jste schopný rozpoznat, že dítě trpí hlasovou poruchou?

- a) ano b) nevím c) ne

4.) Když zjistíte, že nějakými problémy trpí, co uděláte?

- a) pošlu jej k odborníkovi a dále to neřeším
- b) pošlu jej k odborníkovi a dle jeho rad budu s dítětem pracovat
- c) mohu dítěti pomoci sám/a
- d) Vaše řešení:

5.) Jaké hlasové poruchy jsou dle Vás nejčastější?

- a) dyšnost
- b) chraptivost hlasu
- c) špatná výslovnost, artikulace
- d) špatná intonace
- e) nedostatečný hlasový rozsah
- f) slabý hlas

6.) Myslíte si , že současné děti mají dostatečnou hlasovou péči?

- a) ano
- b) poměrně dostatečnou
- c) nemají
- d) netuším

7.) Jakou část zaujímá hlasová výchova ve vaší hodině HV?

Vypište Váš odhad v procentech: _____

8.) Řešíte při hodině zpěvu také artikulační či dechové potíže?

- a) ano, pokaždé
- b) někdy ano
- c) téměř nikdy
- d) nikdy

9.) Co si myslíte, že je v hodině HV prioritou?

Vypište prosím:

10.) Jak doplňujete vaši profesní připravenost v tomto oboru?

Vypište všechny možnosti:

11.) Musí umět učitel HV dobře zpívat?

- a) ano, bezpodmínečně
- b) stačí mu základy
- c) nemusí
- d) není to důležité

12.) Jaká je dle vašeho názoru úroveň současné výuky HV na 1. st. zš.

- a) vysoká
- b) poměrně dobrá
- c) je na nízké úrovni
- d) velmi špatná