

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ



Bakalářská práce

HLASOVÝ PROJEV UČITELŮ PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A ODBORNÉHO VÝCVIKU

zpracovala:

Ivana Vrzáková Filipová

Kombinované bakalářské studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Červen 2011, Plzeň

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

V Plzni dne 20. 06. 2011

.....

Za pomoc při zpracování bakalářské práce děkuji vedoucí práce, pí. prof. Mgr. Pavle Sovové.
Díky patří i mým spolužákům, kteří mi byli nápomocni nejen při vyplnění dotazníků, ale i při následné konzultaci o hlasu a hlasové výbavě učitelů.

Obsah

ÚVOD	- 4 -
1. HLAS V UČITELSKÉ PROFESI	- 7 -
1.1 VÝZNAM HLASU V PEDAGOGICKÉ KOMUNIKACI	- 7 -
1.2 UČITELSTVÍ PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A ODBORNÉHO VÝCVIKU	- 8 -
2. VYBRANÉ KAPITOLY Z HLASOVÉ PEDAGOGIKY	- 10 -
2.1 HLAS A JEHO STRUKTURA	- 10 -
2.2 DÝCHACÍ ÚSTROJÍ	- 10 -
2.3 DECHOVÁ OPORA	- 13 -
2.4 HLASOVÉ (FONAČNÍ) ÚSTROJÍ	- 15 -
2.5 TVOŘENÍ A VLASTNOSTI HLASU	- 17 -
2.6 HLASOVÝ ZAČÁTEK	- 18 -
2.8 HLÁSKOVACÍ (ARTIKULAČNÍ) ÚSTROJÍ	- 19 -
2.9 REZONANCE, NOSNOST A OZVUČNÉ PROSTORY HLASU	- 21 -
2.10 SPOJENÍ SPRÁVNÉHO POSTOJE A JEHO VLIV NA HLAS UČITELE	- 22 -
2.11 PROPOJENÍ PSYCHICKÉHO A FYZICKÉHO STAVU S HLASOVÝM PROJEVEM	- 22 -
2.12 SLUCH	- 23 -
2.13 VÝVOJ LIDSKÉHO HLASU	- 24 -
2.14 ONEMOCNĚNÍ HLASOVÉHO ÚSTROJÍ	- 25 -
2.15 HYGIENA HLASU A JEJÍ VÝZNAM PRO UČITELSKOU PROFESI	- 28 -
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	- 31 -
3.1 CÍL, METODY A PRŮBĚH VÝZKUMNÉ ČINNOSTI	- 31 -
3.2 ZÁKLADNÍ DEFINICE DOTAZNÍKU	- 31 -
3.3 STRUKTURA MÉHO DOTAZNÍKU	- 32 -
3.4 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH INFORMACÍ	- 32 -
3.4 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH VÝSLEDKŮ	- 44 -
4. ZÁVĚR	- 45 -
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	- 47 -
SEZNAM PŘÍLOH	- 48 -

ÚVOD

Píši svoji první bakalářskou práci... Nechci se hned v úvodu ospravedlňovat, ale v první řadě musím předestřít, že nebylo vůbec jednoduché zvolit si konkrétní téma. Jediné, čím jsem si byla jistá, byl fakt, že chci zúročit své znalosti z oboru, který jsem studovala a zkombinovat je s vědomostmi nabitými během studia na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. V roce 2000 jsem absolutoriem ukončila obor operní zpěv na plzeňské Konzervatoři. Pod vedením zkušených umělců (pí. prof. Lilka Ročáková, p. prof. Jaroslav Choc), pedagogů (p. prof. Jarmila Vrchotová-Pátová) i lékařů jsem si plně začala uvědomovat důležitost a sílu hlasu, jeho spojení s psychickým i fyzickým rozpoložením, jakož i technickou stránku celkové vybavenosti člověka živícího se svým hlasem. Získala jsem cenné teoretické i praktické vědomosti a díky svému dlouho cvičenému sluchu jsem schopná rozpoznat i drobné nuance týkající se tvoření tónu či dechové opory. V současné době soukromě vyučuji zpěv a plánuji návrat do školství. Mezi mé současné studenty patří osoby s různou úrovní hlasové vybavenosti od 16 let do cca 40ti let. Vycházejíc z vlastní zkušenosti si dovoluji říci, že mladí zpěváci jsou plni optimismu, nadšení, očekávání a živelnosti. Občas mívají problém s koncentrací, ale jen tak je nic nezastaví. Naopak ty starší lze charakterizovat jako osoby velmi přemýšlivé a zahloubané do svého nitra. Nutno však dodat, že každý člověk je osobnost a tak se k němu musí i přistupovat. Co pomůže jednomu, druhého naopak srazí a obráceně.

Výše popsaná skutečnost souvisí s tématem mé bakalářské práce: Hlasový projev učitelů praktického vyučování a odborného výcviku. Mezi studenty tohoto oboru patří především aktivní učitelé v rozmezí od 25 do 50 ti let. Někteří z nich vyučují již dlouhou dobu, a přesto jsem si všimla, že při přednášení nejsou schopni zacházet se svým hlasem ani ovládat dechovou techniku.

Začala jsem si tedy klást otázky:

Stydí se nebo mají před ostatními trému?

Jsou hlasově indisponováni?

Nenacházejí ta správná slova?

Jaká je hlasová vybavenost mých spolužáků?

Jak moc je člověk schopen uvědomit si způsob svého hlasového projevu?

Je možné, abych sám na sobě poznal své problémy s hlasem a dechem?

Je studentům mého oboru dán dostatečný prostor pro vyjadřování se před ostatními?

Dává nám studium na této vysoké škole dostatečnou možnost zkvalitňovat svůj hlasový projev?

Kde mohu získat dostatečné praktické zkušenosti a kdo mi dodá praktické rady?

Ve své bakalářské práci se snažím na všechny výše položené otázky co nejpřesněji odpovědět. Rozhodla jsem se, že se budu věnovat nejen fyziologii a tvoření hlasu, ale připravila jsem i dotazník, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jak studenti oboru Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku vnímají důležitost svého hlasu. Osvětlím nejdůležitější zásady pro správný hlasový projev a do přílohy přiložím praktická cvičení podporující sebepercepci.

1. HLAS V UČITELSKÉ PROFESI

Hlas je základním prostředkem mezilidské komunikace. Slouží k vyjadřování emocí, myšlenek, názorů, přání. Dobrá kvalita hlasu pomáhá ve vzdělávacím procesu k srozumitelnosti sdělení učitele, udržení pozornosti a vzájemného kontaktu s posluchači. Pro učitele je velice důležité ovládat svůj hlas, neboť jen tak není narušen komunikační kanál mezi ním a jeho studenty. Dobrá kvalita hlasu pomáhá při vyjadřování pedagogických záměrů, neruší posluchače a nenutí je rozptylovat se nad nesrozumitelností slov.

1.1 Význam hlasu v pedagogické komunikaci

Pro učitele je při výkonu jeho povolání důležité nejen to, aby byl hlasově dobře vybaven, ale i schopnost navázat komunikaci, spolupracovat se svými žáky a udržet jejich pozornost. Vališová a Kasíková (2007, str. 221) mluví o pojmu **pedagogická interakce** následovně: „*Pod pojmem pedagogická interakce budeme chápat vzájemné působení dvou nebo více subjektů v průběhu výchovně vzdělávacího procesu. Do této interakce vstupuje řada činitelů, jež v mnohem složitějších strukturách ovlivňují nejen působení učitelů na žáky, ale i působení rodičů na děti a dětí navzájem. Tyto vzájemné vazby se prolínají nejen do průběhu, ale i do celého pedagogického procesu. Tvoří složitou strukturu mezilidských vztahů pedagogického procesu, které se navzájem podmiňují a dynamicky vyvíjejí.*“ A zároveň specifikují i **pedagogickou komunikaci** (2007, str. 222): „*Významným prostředkem pedagogické interakce je pedagogická komunikace. Jsou v ní přesně určeny časové a prostorové podmínky, určení jsou účastníci (učitelé, spolužáci aj.), je stanoven cíl, obsah komunikování, jsou předepsaná pravidla styku mezi učitelem a žáky. Pedagogická komunikace je specifickým příkladem sociální komunikace. Tak jako proces interakce je i proces komunikace buď jednostranný (jejím jádrem je pouhé sdělení jedné bytosti druhé), nebo dvoustranný, při němž osoba, která užívá komunikačních symbolů, přijímá i symboly druhé osoby, rovněž v ní symboly komunikace vyvolává. Komunikace je vlastním nositelem sociálního dění. Člověk se stává člověkem především proto, že rozumí světu, který ho obklopuje, že rozumí chování druhých lidí, sociálním podnětům a zároveň že sám dává svému chování sociální význam.*“

Z výše zmíněných citací jednoznačně vyplývá, že učitel společně s žáky neustále vzájemně komunikuje. Účastníci komunikačního procesu jsou k sobě navzájem propojeni a je na učiteli,

aby vzhledem k přednášenému učivu, věku žáka a klimatu během vyučovacího procesu vytvořil takové prostředí, jež bude přínosné pro obě zúčastněné strany. Jedním z těchto nástrojů je dokonalé zvládnutí svého hlasu, jemuž se budu věnovat v následujících kapitolách.

Kromě verbálního projevu, zahrnujícího mluvenou i psanou řeč, je důležité zmínit se o paralingvistických aspektech a nonverbální komunikaci.

Do skupiny **paralingvistických aspektů** spadají:

- plynulost a rychlost řeči
- tón hlasu a jeho zabarvení
- délka doby slovního projevu
- kladení otázek
- přestávky a pauzy v řeči.

Komunikaci neverbální lze označit jako specifické formy, kdy je při sdělování využíváno jiných forem než slovních. Komunikace neverbální doplňuje hlas a jeho vnímání. Patří sem:

- posturologie
- gestika
- haptika
- proxemika
- řeč mimiky a celkový výraz tváře
- řeč očí.

Co se týká pedagogické komunikace a významu hlasu v ní, lze konstatovat, že hlas je nedílnou součástí verbální komunikace se studenty a je tedy nutné jej dokonale ovládat.

1.2 Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Jsem studentkou třetího ročníku Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity. Spolu se mnou navštěvuje tento obor cca 50 studentů, přičemž většina z nich v současné době vyučuje na střední škole či středním odborném učiliště. Jak jsem již psala v úvodu, podnět vzniku k mé bakalářské práci dali právě

oni tak, že jsem si při přednáškách u některých z nich všimla nezvládnutí zvukové stránky verbální komunikace a na ni navazující techniky řeči. Nejvíce mne vyrušovala chraptivost, slabý hlas, nepřiměřeně pisklavý hlas, špatná artikulace, rychlé překotné vyjadřování či příliš pomalé, nezáživné tempo řeči... Během studia bylo naší hlasové vybavenosti věnováno velmi málo prostoru. Někteří spolužáci tedy nemají ani schopnost posoudit nevyhovující stav svého hlasového projevu, tudíž ani nemohou dojít k vyřešení jejich nedostatků. Studentům chybí znalosti nejen z oblasti fyziologie, ale i praktické zkušenosti.

2. VYBRANÉ KAPITOLY Z HLASOVÉ PEDAGOGIKY

2.1 Hlas a jeho struktura

Tvorba hlasu je úzce spojena nejen s vlastním zvukem, ale i s dýchací soustavou a příslušnými centry v mozku. **Řeč** se uskutečňuje pomocí mluvidel, kde na sebe mj. navazují složky, jež nazýváme **respirace** (dýchání), **fonace** (zvukotvorba) a **artikulace** (hláskotvorba). Při tvorbě hlasu je velice důležité uvědomit si vzájemnou propojenost a vyváženost výdechového proudu, fonace a **rezonance** (prostor v přední části hlavy, kde je nejdůležitější opora a koncentrace zvuku).

2.2 Dýchací ústrojí

Dýchání, tzv. **respirace**, je složena z vdechu (inspirium) a výdechu (expirium). Jedná se o životně důležitou funkci, při níž dochází k výměně plynů v plicích. Hovoříme o **první funkci dýchací soustavy**, neboť při vdechu přivádíme do krve a tkání kyslík, zatímco výdech odvádí kysličník uhličitý.

Druhá funkce dýchací soustavy je vědomé využití výdechu pro tvorbu hlasu (mluvení, zpívání k rozkmitávání hlasivek, které jsou nastaveny do cesty výdechového proudu.

Dýchání se uskutečňuje díky zvedání a klesání hrudníkového koše, díky pohybům sledujícím činnost svalstva vdechového a výdechového, svalů mezižebních a pak nejmohutnějšího svalu v lidském těle, jímž je bránice (diafragma).

Kostra hrudního koše je tvořena 12 páry žeber, hrudní páteří a prsní kostí. Kostní části (tj. hrudních obratle, žebra a prsní kosti) jsou svázány vazy a pružnými chrupavkami, jež dovolují hrudnímu koši se zmenšovat a zvětšovat.

Svaly mezižební probíhají mezi žebry ve dvou vrstvách téměř kolmo, tj. vnější (vdechová) a vnitřní (výdechová) a působí proti sobě protichůdně. Vnější (vdechové) svaly hrudní koš zvedají, zatímco svaly výdechové hrudní koš snižují a zmenšují.

Bránice (diafragma) je největší sval v lidském těle, jež odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Při klidovém postavení, tj. při výdechu, má kopulovitý tvar vyklenutý směrem vzhůru. Při vdechu dochází ke kontrakci, kopule se snižuje, bránice se začíná zplošťovat a prostor dutiny hrudní se zvětšuje. Orgány dutiny břišní se stlačují, dojde k mírnému vyklenutí přední břišní stěny a hovoříme o tzv. brániční dýchání.

Ráda bych v této fázi okrajově vysvětlila, proč je důležité věnovat velkou pozornost dechu. Sama jsem častokrát slýchávala od své pí. profesorky zpěvu, že naučit se ovládat hlavovou resonanci zvládne téměř každý, ale správnému hospodaření s dechem se naučí jen mistři. Je nutné si uvědomit, že člověk si díky „prodechnutí“ bránice zvětší svůj ozvučný prostor, proto potřebuje vědět a znát i poměry mezi svým nádechem a výdechem. Pak se nemusí nadechnout uprostřed věty, s klidem dokončí myšlenku a ještě díky rezonanci je dokonale slyšet, aniž by kladl nadměrnou zátěž na hlasivky.

Plocha **dutiny hrudní** je vystlána pohrudnicí a obsahuje srdce, plíce, průdušky a průdušinky.

Dle Laciny (1997, str. 12) lze respiraci rozdělit na: „*respiraci řízenou*“ a „*respiraci klidovou*“.

V případě, že hovoříme o **respiraci klidové**, máme na mysli klidové dýchání, automaticky řízenou činnost z centra základních životních funkcí, z prodloužené míchy. Dokladem je nepřetržitě dýchání ve spánku. Jedná se o automaticky regulovanou činnost vegetativního nervstva, která se řídí potřebami organismu a můžeme u ní sledovat frekvenci vdechů a jejich hloubku, vydatnost vdechů a výdechů.

Díky nervovými podnětům z kůry mozkové můžeme do jisté míry ovládat způsob respirace – hovoříme o **respiraci řízené**. Lze ovládat rychlost vdechu i výdechu, můžeme např. zadržet vzduch v jistém okamžiku vdechu a výdechu, určit si hloubku a vydatnost respirace. Daleko náročnější je způsob dýchání při profesionálním mluveném projevu, proto je nutné jej uvědoměle nacvičovat.

Dospělý člověk se v klidu nadechne tak 12x až 16x za minutu. Vyšší dechová frekvence nastává při:

- při tělesné námaze
- při zvýšené tělesné teplotě
- při zvýšené teplotě okolí
- při psychickém stavu vzrušení.

Naopak zpomalení dechu je rozpoznatelné:

- ve spánku
- při některých podnětech, jež zapříčiňují psychickou nerovnováhu.

Co se týká poměru dechu a výdechu, tak Lacina (1997, str. 13) uvádí, že: „*Při klidovém výdechu bývá výdech o něco delší než vdech, v poměru asi 3:2, při obvyklém hovoru se výdech v poměru k vdechu prodlužuje, asi 7:1, při zpěvu jde o poměr 12:1. Délka výdechu závisí na obsahu věty, na síle a výšce.*“

Podle způsobu vedení dechu hovoříme o různých typech dýchání:

- **hrudní dýchání** (převaha pohybů hrudníku; nejčastěji ve stoje)
- **břišní dýchání** (převaha pohybů břišních; převažuje vleže)
- **smíšené** (hrudně brániční dýchání; u většiny lidí neexistuje).

Další dělení způsobu vedení vdechu dle Laciny (1997, str. 13) je:

- „*Nosní dýchání (vzduch přiváděný do plic zvenčí je částečně ohříván a pročištěn nosní sliznicí)*
- *Dýchání ústy (vdech je rychlejší, ekonomičtější, bezhlučný).*“

V případě, že má dotyčný problém a dochází mu dech, je nutné zklidnění. Doporučuje se několikrát hluboce nadechnout nosem s krátkým zadržením vdechu a výdechu, poté dojde ke zklidnění a lze pokračovat např. při výkladu látky studentům.

Spotřeba vzduchu při dýchání závisí na vydatnosti. Lacina (1997, str. 14) popisuje, že: „*při klidovém dýchání je objem vdechového a výdechového proudu průměrně 500ccm (=0,5l). Během úmyslně vydatného prohloubeného vdechu mluvíme o objemu 1500ccm (1,5l) = inspiratorní rezerva (doplňkový vzduch) a co se týká usilovného výdechu, tzv. expiratorní rezerva (rezervní vzduch) – vytlačíme z plic 1500ccm.*

Celková hodnota je 3500 ccm (3,5l). Hovoříme o tzv. vitální kapacitě plic, tedy množství, jež můžeme maximálně vydechnout pro předchozím maximálním vdechu (závisí individuálně na pohlaví, objemu hrudníku i celkové hmotnosti člověka, na konstitučním typu a na věku).

Vitální kapacita plic se přibývajícím věkem zmenšuje a hodně závisí na stavu plicní tkáně a na síle dýchacích svalů. Průměrné hodnoty vitální kapacity plic jsou mezi 2 a 4,5 l, přičemž krajní hodnoty změřené spirometrem jsou 1,5 a až 7 l. V plicích sklípcích nám zůstává reziduální (zbytkový) vzduch, který nedokážeme vůbec vytlačit z plic.“

2.3 Dechová opora

Ovládání dechu patří dle názoru všech hlasových pedagogů k nepostradatelnému prvku při tvorbě hlasu. Díky němu můžeme zajistit hlasu nejen variabilitu výrazových prostředků, ale hlavně nosnost bez námahy a nepřírozených nátlaků. Každý učitel by měl být s tímto faktem seznámen, aby věděl, co ovlivňuje hlasový projev.

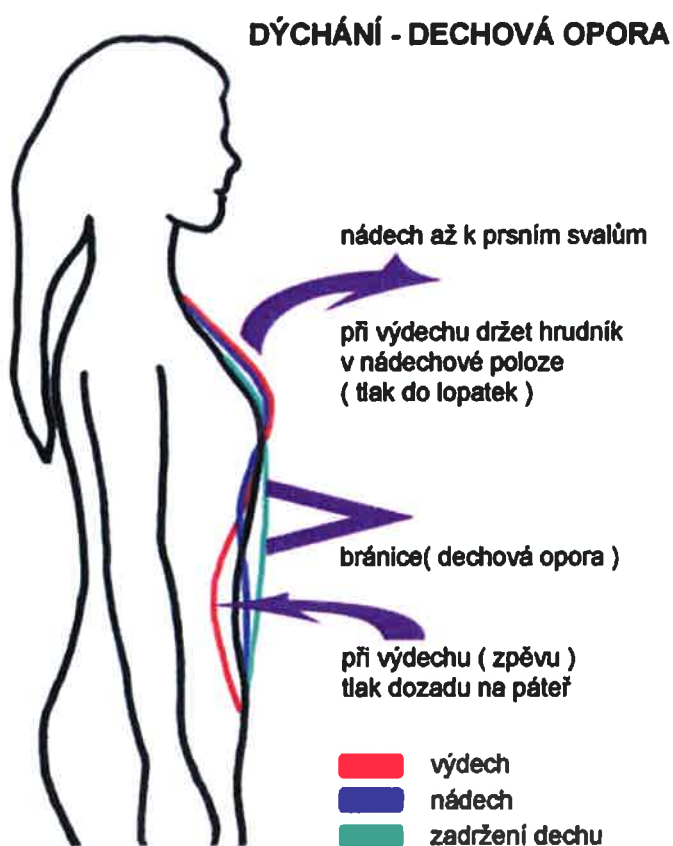
V odborné literatuře je zmiňován ve spojení s hlasem italský název **“appoggio della voce“**, což v překladu znamená **dechová opora**. Jedná se o uvědomělou svalovou souhru, která při výdechu co nejvíce udržuje dýchací ústrojí (hrudník bránici) ve vdechovém (inspiračním) postavení. Pro pochopení dechové opory je nutné uvést i další definice. Dechová opora je odpor, který klade vdechové svalstvo zmenšování objemu hrudníku, slouží k tomu, aby redukovala výdechový tlak pod uzavřenou štěrbinou hlasivkovou na provozní tlak optimální, tj. takový, při kterém vibrace vznikají nejsnáze. Na dechové opoře se zúčastňuje veškeré svalstvo trupu, hrudníku, břicha. Každý tón, který kmitá na rytmickém dechu, musí být opřen. Přebytečný vzduch dusí. Rentgenem bylo zjištěno, že můžeme rozlišit dva způsoby dechové opory podle toho, zda po maximálním nadechnutí probíhá a začíná samotný počátek výdechu dříve funkcí svalstva hrudníku nebo bránice, tj. opora hrudní nebo brániční. Při opoře hrudní hrudník setrvává po určitou dobu ve vdechovém postavení, zatímco bránice již stoupá vzhůru. Při opoře brániční začne dříve součinnost svalstva hrudníku a bránice zůstává až osm sekund ve vdechovém postavení. Důležité je uvědomit si, že prvním krokem pro zvládnutí ovládání dechu je nacvičení nádechu pomocí bránice, ovládání výdechového proudu a teprve poté přidání nádechu za účasti mezižeberních svalů, jež umožňují velmi hluboký nádech.

Vydrová (2009, str. 31) popisuje, že: *„Při mluvení a zpívání použijeme k nádechu brániční sval. Bránice je jeden z dýchacích svalů, který je umístěn v těle horizontálně a odděluje dutinu hrudní a dutinu břišní. Při správném pěveckém nádechu se bránice posune dolů do dutiny břišní. Nádech za pomoci bráničního svalu je vidět, mírně se vyklene oblast břicha a zároveň*

můžeme nahmatat zpevnění v bederní krajině. Bránice pomáhá zpěvákům hlavně při výdechu, tedy při fonaci, kdy se tvoří tón. Dobrým ovládním bráničního svalu se daří správně vydechovat a tvořený tón ovládat.

Bránice umožňuje rychle anebo pomalu vydechnout, držet tón, pohrávat si s ním. Zároveň bránice tvoří tzv. dechovou oporu (appoggio). Když tvoříme tón, hlasivky se uzavřou a proud vydechovaného vzduchu se opírá o brániční sval. Bránice se chová jako trampolína, a to usnadňuje fonaci zejména vysokých tónů. Brániční sval tedy tvoří dechovou oporu vydechovanému vzduchu. Takto pracovat s bráničním svalem se musíme naučit.“

Obrázek 1

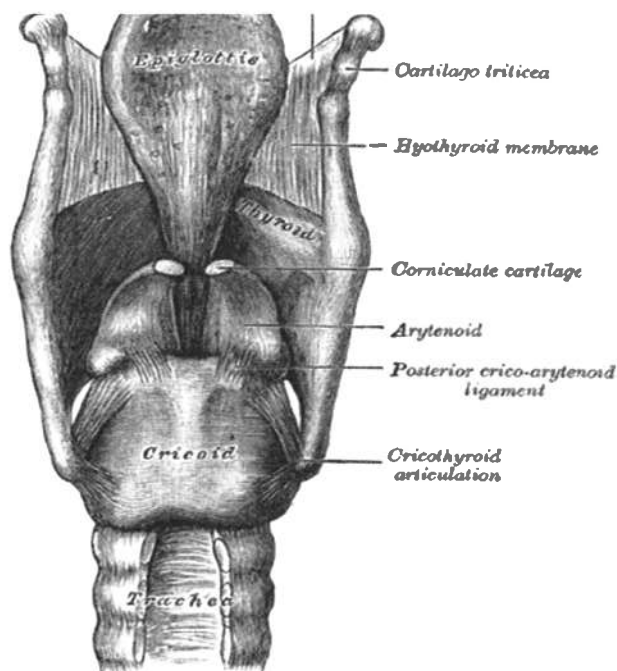


Obrázek 1: <http://www.muzikus.cz/pro-muzikanty-workshopy/Zlo-zvyky-a-zpev-II-Jak-na-to-dechova-cviceni-a-nacvik-dechove-opory~21~rijen~2008/>. [cit. 2011 – 01 - 12]

2.4 Hlasové (fonační) ústrojí

Vlastním orgánem tvorby hlasu je **hrtan** (larynx). Skládá se z chrupavčité kostry, svalstva a z vazů a sliznice s hlenovými žlázkami.

Obrázek 2



Obrázek 2: <http://hrtan.navajo.cz>. [cit. 2011 – 01 - 04]

Chrupavčitou **kostru hrtanu** tvoří chrupavka štítná, chrupavka prstencová, příklůpek hrtanový (epiglottis), chrupavky koněvkové a hlasivkové, které jsou párové. Najdeme zde i výběžky hlasivkové, k nimž se připínají vazy hlasové.

Hrtanové svalstvo je uloženo vně a uvnitř hrtanu. Zde se nachází i nejdůležitější sval pro tvorbu hlasu, jímž je zevní napínač hlasivek. Probíhá šikmo mezi štítnou a prstencovou chrupavkou a svým smrštěním napomáhá napínání hlasivek. Díky hlasové štěrbině (glottis) můžeme dýchat a tvořit hlas. V předních dvou třetinách své délky je glottis ohraničena hlasivkami, v zadní třetině je ohraničena vnitřními okraji chrupavek hlasivkových.

Vnitřní hrtanové svalstvo dělíme na svěrače, rozvěrače a hlasivkové štěrbiny.

Rozvěrače splňují dýchací funkci hrtanu, jejich činností se otevírá glottis při vdechu do tvaru troj- až pětiúhelníku, zatímco svěrače uskutečňují fonační postavení hlasivek uzávěrem glottidy.

Soubor pružných vazivových vláken tvoří **vazy hlasové**, jež jsou ztlustělým horním okrajem vazivové blány táhnoucí se po vnitřní stěně horní části průdušnice.

Hlasivka je složitý orgán párový, díky němuž dochází k tvorbě hlasu. Přední úpon hlasivky je spojen s vnitřní plochou chrupavky štítné, úpon zadní navazuje na hlasivkové výběžky a chrupavky hlasivkové. Vydrová (2009, str. 25) se o hlasivkách zmiňuje následovně: „*Hlasivky (plicae vokalis, ang. vocal chords nebo vokal folds) se často označují jako hlasivkové vazy. Je to proto, že jejich oporou je skutečná tkáň, která se nazývá vaz. Pod vrstvou vazovou leží hlasový sval. Jeho velikost nebo spíše tloušťka závisí na tréninku, ostatně jako velikost každého jiného svalu. Jestliže je hlasový sval trénovaný, je větší, silnější, jako je větší a silnější biceps trénovaného sportovce. Na povrchu je hlasivka pokrytá sliznicí. Hlasivka musí být vyživována jako každá jiná tkáň v lidském těle, a proto hlasivkou procházejí cévy – tepny a žíly. To, aby se hlasivka mohla pohybovat, zabezpečuje nervové zásobení hlasivek.*”

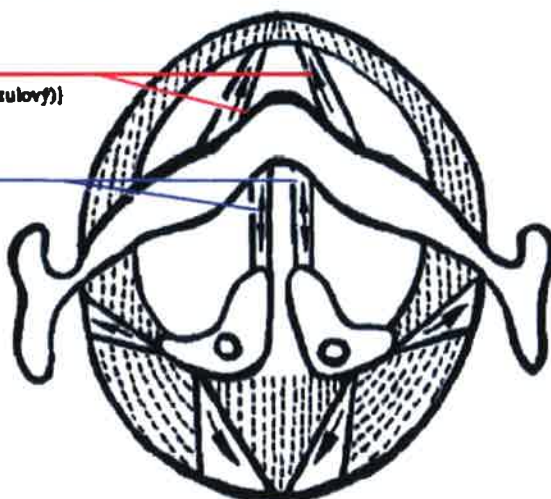
Celý vnitřek hrtanu vystýlá **sliznice**, jež tvoří po obou stranách nad hlasivkami záhyby.

Obrázek 3

Pohled na svalový aparát hrtanu

větší napíná!
(tj. falcový nebo také fasulový)

hlasivkový sval
neboli vnitřní napínáč
předního hlasu



(podle Jana Hybálky)

Obrázek 3: <http://www.musicscaper.sk/?clanok=693>. [cit. 2011 – 01 - 04]

2.5 Tvoření a vlastnosti hlasu

Hlas vzniká napodobováním slyšených zvuků. Jedná se dokonale koordinovanou činnost ústrojí dýchacího, hlasového a artikulačního, která je ovládána činností kůry mozkové. Hlas se trvale rozvíjí od dětství, přičemž se neustále zdokonaluje. Hlas každého člověka lze hodnotit za pomoci jeho základních vlastností a nutno též podotknout, že hlas každého člověka je díky fyziologickému uspořádání jedinečný. Aby došlo k vytvoření hlasu, je potřeba před počátkem výdechu fonačního postavení hlasivek. Ty mohou měnit svůj tvar, délku, tloušťku. Dále jen nutný výdechový proud vzduchu, který rozrazí hlasivkovou štěrbinu, rozkmitá vzduchový sloupec nad hlasivkami a zapříčiní vznik tónu, který je za účasti rezonančních prostorů a dutin charakterizován jako lidský hlas.

Mezi vlastnosti lidského hlasu dle Vydrové (2009, str. 38 – 40) patří:

Barva

- je pro každého člověka individuálně daná, charakteristická
- určuje ji individuální stavba hlasového orgánu
- je závislá na velikosti a tvaru rezonančních prostor, na hrudník a stavbě celého těla
- lze ji částečně ovlivnit školením hlasu (formování měkkých a pohyblivých částí hlasového orgánu, postavení rtů, jazyka, patra, dolní čelisti, hrudníku atp....)
- je dědičná (podobnost hlasu dcery a matky)
- mění se při řečnickém projevu, zpěvu, závisí na aktuálním psychickém stavu
- je rozdílná s věkem a typická i podle pohlaví (díky ní lze bezpečně rozpoznat např. dítě, starce, radost, smutek, zlost atp....)
- cvičením je možné hlas zesílit, zvýraznit, odkrýt

Síla

- závisí na rozkmitu sliznice hlasivek, na síle výdechového proudu a napětí hlasivek
- cvičením lze hlas zesílit a dodat mu nosnost
- hlas zesílí i optimálním postavením při rezonanci
- můžeme měřit přístrojem na měření tlaku vzduchu
- hlavní jednotkou intenzity zvuku je decibel

Výška

- závisí na délce hlasivek, elasticitě vláken hlasivkových tkání a schopnosti rozkmitání jejich blanité části
- možnost rozšíření rozsahu pomocí cvičení

Kvalita hlasu

- každý hlas má svoji kvalitu
- změnou kvalitu hlasu signalizuje dyšnost, chraptivá příměs, šustění či sípavý hlas (tyto stavy jsou většinou způsobeny onemocněním hlasivek, nebo i únavou)

2.6 Hlasový začátek

Při sebepozorování se můžeme zaměřit i na započetí fonace, vlastní nasazení hlasu, které lze rozdělit podle stavu hlasivek sluchem (zvukovou analýzou) na následující skupiny:

- **měkký hlasový začátek** (bez nárazu, jemně, jako by z poticha k plnému tónu)
- **dyšný hlasový začátek** (slyšitelný třecí šum, podobá se hlásce H, dyšné postavení)
- **tlačený hlasový začátek** (zvýšení výdechového tlaku, silný třecí šum)
- **tvrdý hlasový začátek** (silné sevření hlasivek před fonací, extrémní tlak výdechového proudu a nefyziologickým nárazem na štěrbinu hlasivkovou)

Fyziologicky a hygienicky je správný jedině začátek měkký, občas se při křiku nevyhneme tvrdému hlasovému začátku, který by však neměl být návykem ani trvalou záležitostí. V případě, že pozorujeme u sebe nebo u kolegy jinou podobu hlasového začátku, je dobré připomenout si fakt, že špatným nasazením si učitel zakládá na následné problémy s hlasivkami.

Mezi další neobvyklé způsoby tvoření hlasu patří **šepot**, **inspirační hlas** (tvořený při vdechu), **hlas ventrikulární** (vzniká na silně sevřených řasách nad hlasivkami, nutné operativní odstranění) a **hlas jícnový** (způsob tvoření hlasu u osob, jimž byl operativně odstraněn hrtan, přičemž náhradním orgánem hlasovým je jícen).

Šembergová – Kratochvílová (1993, str. 21) hovoří ve své publikaci o hlasovém začátku následovně: „Měkký hlasový začátek je velmi důležitý jak po stránce zdravotní, tak po stránce zvukové. Je to začátek fonace (použití hlasu), kdy se při rozevřené hlasové štěrbině pružně a měkce rozkmitají hlasové vazy. Je přirozený, bez námahy, a proto příjemný na poslech.

Závisí na práci bránice a tím i bezprostředně na pružné práci břišní strany. Záleží na souhře svalů podbřišku a solární krajiny. Podbřišek nesmí ztratit aktivitu, nesmí povolit ven a dolů. Impulzy k důrazům a zesílení se začínají stahem podbřišku nahoru dovnitř. Tento pohyb je doprovázen současně zapérováním horní části břišní stěny, v solární krajině směrem ven. Jakmile se podbřišek povolí dolů a ven, chybně převezme důrazy na zesilování horní části břišní dutiny a dochází k tlaku na solární krajinu, která ztuhne dovnitř místo pérování ven. Hlas je pak tlačeny, zní řezavě a často dochází k tvrdému hlasovému nasazení.“

Velice důležité je, aby se hlas netvořil za pomoci ostrých nárazů, ale přirozeně a měkce. Důležitým faktem je naslouchání a schopnost sebehodnocení.

Pocit místa hlavové rezonance, kde se snažíme o přesnost nasazení, lze ještě přirovnat např. k jemnému a povznášejícímu přivonění ke květině, pro konkrétnější pocit lze na tento bod i jemně poklepat. Snad nezabíhám od teorie k přílišné představivosti, ale ráda bych v této chvíli zmínila, že je tvorba hlasu propojena s představivostí a kreativitou.

2.8 Hláskovací (artikulační) ústrojí

K hláskovacímu ústrojí patří:

- dutina nosní
- vedlejší dutiny nosní
- dutina ústní
- dutina hrtanová.

Vedle artikulace, tedy změny některých částí mluvidel, působí jako rezonanční systém prostory nad hrtanem i pod hrtanem.

Dutina nosní a vedlejší dutiny

- **Zevní nos** je tvořen nosními kůstkami (jsou velmi křehké), které spolu s chrupavkou hrotu nosního a křídel nosních dávají nosu individuální, charakteristický, často dědičný tvar.
- **Kostra dutiny nosní** zahrnuje chrupavčitou částí přepážky nosní, která rozděluje dutinu nosní na dvě pravou a levou část; v každé polovině dutiny nosní jsou ještě tři kostěné skořepy kryté sliznicí s řasinkovými buňkami a jsou bohatě prokrvené pomocí sítě kapilár. Nosní dutina jako část rezonančního systému výdatně ovlivňuje barvu hlasu a řeči. Neprůchodnost nosu působí komplexně na hlas a nedostatečnou ventilací Eustachovy trubice i na sluch.

Vedlejší dutiny obličejové jsou:

- dutiny čelní
- dutiny čelistní
- dutiny čichového labyrintu
- dutina kosti klínové.

Vystýlá je stejný typ sliznice jako horní cesty dýchací.

Dutina ústní a obličejové svalstvo

Nejdůležitějšími artikulačními orgány jsou **ústa s jazykem**. Řečové pohyby jsou pomocí sluchu řízeny cestou koordinačních a asociačních center v mozku.

Rty ohraničují dutinu ústní; jejich základem je kruhovitý sval ústní.

Mimické svaly se účastní velmi jemné souhry veškerého obličejového svalstva, přičemž jejich přehnané až křečovitě stahy mohou vyvolávat vady či poruchy hlasu.

Horní a dolní čelist tvoří **dutinu ústní**.

Zuby, jež jsou umístěny na okraji obou čelistí, mají (kromě rozmělnování potravy) velký význam i pro artikulaci některých hlásek.

Tvrdé patro splňuje funkci stropu dutiny ústní.

Úkolem **jazyka** je rozmělnování potravy, chuťové vnímání, artikulační pohyby.

Součástí dutiny ústní je i **měkké patro**. Nachází se na stopě dutiny ústní za tvrdým patrem.

Dutina hltanová, hltan

- Se rozprostírá od spodiny lební až ke vchodu do jícnu.

Nosohltn je umístěn v nosní části.

2.9 Rezonance, nosnost a ozvučné prostory hlasu

Hlavovou rezonanci můžeme specifikovat jako slabou zvukovou intenzitu, měkký hlasový začátek, šetření hlasivek, rozeznívání, kdy je hlas tvořen postupným rozkmitávám hlasivek od jejich okraje. Přitom je důležité se uvědomit zachování volné čelisti, hrdla, přidruží se snaha o maximální nosnost, vědomé uvolňování oblast žvýkacích svalů. Zároveň je nutné uvědomit si důležitost uvolněného jazyka, určitého napětí a přesné artikulace.

Mezi podpůrné cviky nezařadit např. „odpadávání“ spodní čelisti, uvolňování mimických svalů poklepáváním, „mrtvolný obličej“, atp.

V podstatě lze říci, že hlavní ozvučné prostory jsou v dutinách předku obličejové masky, jejich rozezvučením a zaobalením hlasu od temena k čelu si vytvořím další rezonanční prostor. V souvislosti s tónem se mluví i o hrudní rezonanci. Jedná se o podpůrný bod na hrudní kosti ve výšce prsou, díky němuž dostává hlas nejen větší oporu, ale i hlasovou sílu. Nácvik této techniky je však složitější, neboť žák musí dokonale vyrovnat rezonanci hlavovou se zmiňovanou hrudní.

Mezi nácvikovými technikami vévodí ty, při nichž dochází k představě koncentrace tónu do jednoho místa. Podoba může být různá, přičemž někdo hlas přirovnává k niti, kterou musím plynule provléct ouškem miniaturní jehly umístěné mezi očima, dalším připodobněním je např. vysílání tónu do dále do jednoho koncentrovaného místa, přičichnutí ke květině navozující libé pocity. Přirovnání existuje velká spousta, ale mají jeden společný prvek, a to dosažení hlavové rezonance.

Nutností je snaha o zvukovou rovnováhu, fyzické postavení a vytvoření nosného hlasu.

2.10 Spojení správného postoje a jeho vliv na hlas učitele

Správný postoj při mluveném projevu má vliv na kvalitu hlasového projevu. Na počátku nácviku je důležité dbát na správném způsobu držení těla:

- chodidla pevně opřená, kousek od sebe
- jedna noha mírně dopředu
- pocitem stojím spíš na špičkách než na patách
- aktivní napřímení od pasu nahoru, pocit vzednutí k nebi
- uvolněná ramena
- volné ruce, hlava, mimické svaly
- správné držení hlavy
- protažená šíje
- imaginární pevný bod v podlaze, ve kterém cítím kdykoliv pevnost
- pocit, že se může o nohy kdykoliv opřít
- stabilita, pevnost, nikoliv usedlost.

Výše je zmíněn čistě o nácvikový postoj coby začátek průpravných cvičení, jejichž hlavním cílem je, aby učitel nefixoval zbytečné chyby. Ty totiž mohou vést ke svalovým křečím v oblasti krku, zbytečně strnulým stavům a navíc blokují páteř. Celkový pocitu uvolněnosti pak souvisí nejen se správným dýcháním, ale i se současnými fyzickými dispozicemi, jako je váha a fyzická vybavenost. Učitel by měl tedy dostatek času věnovat nejen teoretické a praktické přípravě na vyučování, ale i svému způsobu života.

2.11 Propojení psychického a fyzického stavu s hlasovým projevem

Tento bod jsem do své bakalářské práce dala zcela cíleně. U kolegů – jak jsem již zmínila dříve – jsem si všimla nešvarů, které vyrušovali nejen dotyčného, ale zasahovali i do celkového klimatu třídy. Je totiž velice dobře poznat, zda má dotyčný strach, či je nemocen a podléhá zbytečným vnitřním tlakům. Proto je velmi důležité připravit budoucího učitele na hlasový projev tak, abych byl schopen svůj hlas dokonale zvládnout. Této disciplíně by měla předcházet cílená práce zaměřená na individualitu. Dle mého názoru není důležité mít

dokonale vyškolený hlas, avšak je zapotřebí soustředit se na přirozenost, vycházet z individuálních zvláštností, předností každého jedince. Student se ve spolupráci s lektorem může opírat o jednotu s vnitřním cítěním, protože jedině tak se dojde k hlasu ovládanému hlasu schopnému osobní výpovědi.

Na budování vyrovnaného hlasu je vhodné spojit se s kreativitou, zapojit vnitřní představivost a vhodně pozitivně motivovat.

Důležité pro výsledný komplexní pocit těla je i prožívání vlastní mluvy, čímž při vyvážení jednotlivých složek dosáhnou výsledného komplexního pocitu. Je známo, že osoby s hudebním sluchem jsou schopny lépe analyzovat a rychleji pochopit nějaký nedostatek. Nutno však pomatovat i na možný problém v psychické oblasti, kdy se díky zábranám zcela paralyzuje slovní projev. Někdy bývá příčinou i různé typy onemocnění, k nimž se k vyjadřuji níže.

2.12 Sluch

Dostatečný sluch je vedle intelektu podmínkou vývoje řeči a samozřejmě i předpokladem pro kvalitní hlasový projev.

Orgánem sluchu je sluchový analyzátor, který se skládá z:

- sluchový receptor
- sluchovým dostředivým drah a nižších center
- korového pole sluchového.

Anatomicky dělíme ucho na ucho zevní, střední a vnitřní.

Ochranou funkci má zevní ucho, neboť zabraňuje množení mikroorganismů na kůži zvukovodu. Zevní ucho začíná bubínkem vystlaným sliznicí, pokračuje do Eustachovy trubice, kde dochází vyrovnávání tlaku a dále zde najdeme kladívko, kovádlíku a třmínek. Vnitřní ucho se skládá z hlemýždě a polokruhovitých kanálků. *„Pomocí nich je zvuk přenášen do centra sluchu ve spánkové oblasti mozku. Z tohoto centra jsou řízeny reakce organismu na slyšené zvuky“.* (Vydrová, str. 66)

Zajímavostí je i skutečnost, že já sám sebe slyším jinak, než jak mě vnímají ostatní. Pro člověka bývá velice překvapivý fakt, když sám sebe nahraje na audio techniku, neboť se nepoznává. V této souvislosti jsem zaslechla pojem subjektivní hlas, kdy dotyčný sám sebe

vnímá z vlastního pohledu. Naopak objektivní hlas je ten, který slyší všichni ostatní. Subjektivní hlas mohu ovládat, zatímco objektivní hlas vytváří a ovlivňuje náladu, vyvolává různé emocionální reakce. Zkušenému učiteli slouží sluch jako dobrý determinant blížící se vlastní indispozice či nachlazení. Zároveň má díky němu jedinečnou možnost prostoupit do pocitů svých studentů a dobře jim naslouchat.

Porucha či ztráta sluchu vede ke sluchovým vadám, jež je zapotřebí včas a z lékařského hlediska správně diagnostikovat. Při déle trvající hluchotě se u dospělého mění melodie řeči, smazává se artikulace sykavek. Při náhlé ztrátě sluchu, např. po mozkové mrtvici, je nutný systematický výcvik odezírání ze rtů u zkušeného logopeda.

2.13 Vývoj lidského hlasu

Od narození až po skloněk našeho života prochází hlas neustálým vývojem. Je potřeba se uvědomit, že každé období má své specifika a jednotlivá stádia na sebe neodmyslitelně navazují.

Hlas novorozence a dítěte se objeví bezprostředně po porodu, kdy se novorozenec projevuje měkkým křikem. V předškolním věku je pak hlasová poloha chlapců a děvčat přibližně stejná. Po šestém roce až do mutace se rozsah hlasu zvětšuje. Díky činností žláz s vnitřní sekrecí dochází k pohlavnímu zrání a rychlému nárůstu organismu, což se na hlase projevuje coby **mutace**. V období dopívání dochází ke zvětšení hrtanu a v součinnosti s ním i k prodloužení hlasivek. Následkem těchto fyziologických změn začínáme rozlišovat hlas dospělého jedince, hlas mužský nebo ženský. Tyto odlišnosti se začnou projevovat u děvčat kolem 12.tého roku, nástup u chlapců probíhá zhruba o tři roky déle. Samotná mutace je u chlapců daleko nápadnější, dochází k přeskokování, lámání hlasu, děvčatům spíše hlas zesílí, zabarví se, vyzrává. Abychom zaručili správný **rozvoj lidského hlasu**, je důležité jej nepřetěžovat, nevystavovat neobvyklým hlasovým polohám a používat jej co nejsprávněji. Nikdo z nás se však nevyhne fyziologické, nenávratné změně hlasu spojené se **stárnutím**. Dochází ke ztrátě pružnosti hrtanu zvápenatěním chrupavek, ztuhlosti hrtanových kloubů, svalové ochablosti, celková konstituce, fyzický i psychický stav jedince jsou v závislosti na sluchu. Hlasové změny se většinou začínají projevovat mezi 50. až 60. rokem života.

Při tvorbě bakalářské práce jsem se setkávala se studenty – učiteli, kteří spadají do věkové kategorie 30 – 50 let. U nich je vyzrání hlasu již dokončeno, proto spolehlivě poznáme, zda mluví muž či žena. Vydrová (2009, str. 45) radí, že: „Kvalitní hlas si lze udržet do vysokého věku dokonalou technikou, vyvarováním se zánětlivých změn, dráždění inhalačními škodlivinami a nepřiměřené konzumaci alkoholu.“

2.14 Onemocnění hlasového ústrojí

Zánětlivá onemocnění hlasového ústrojí

V případě, že se bavíme o hlase, je nutné zdůraznit, že je důležité počítat i se měnami zapříčiněnými různými faktory v negativním slova smyslu a vědět, jak na vzniklé potíže adekvátně reagovat.

Zánětlivá onemocnění hlasového ústrojí s sebou nesou nepatrné změny, které však mohou přerůst až do podoby, kdy je nutné operativní řešení vzniklého problému. Pro učitele je tedy velice důležité nepodceňovat drobné rýmy, výpadky hlasu, atp.

Každé infekční onemocnění napadá jiné partie a dělíme je na:

- rýmy a záněty dutin
- záněty hltanu, angíny
- záněty hrtanu
- záněty průdušnice a průdušek.

Rýmy a záněty dutin jsou nejčastější podobou onemocnění napadajícího horní cesty dýchací. Každý učitel se s nimi bezesporu setkal a byl během své praxe nucen s nimi bojovat. Je nutné si však uvědomit, že i k těmto, zdánlivě lehkým typům, je potřeba přistupovat zodpovědně a pečlivě je doléčit.

Akutní rýma je forma zánětu horních cest dýchacích, jejíž komplikací jsou záněty vedlejších dutin obličejových, dále akutní zánět nosohltanu, zánět hrtanu a přilehlých částí. Nejčastěji je vyvolána virovou infekcí, kdy zduří sliznice, dochází k hojné sekreci, neprůchodnosti nosu a na hlase je patrná huhňavost. Zvuk hlasu bývá zastřený a je

patrná jeho zvuková změna. Pro zkušeného pedagoga však tento stav není překážkou, neboť se začne soustředit na jemný hlasový začátek a hlavové postavení.

Chronické záněty mají opakovanou tendenci, mohou způsobit trvalou neprůchodnost nosu a vždy vyžadují odborné lékařské ošetření s následnou léčbou.

Ztížené dýchání a trvalou neprůchodnost nosu může způsobit i **vybočení nosní přepážky**, které může vzniknout dlouhotrvající jednostranná neprůchodnost nosu nebo úrazem v dětství.

Nosní sliznice může být zasažena i vydatnou řídkou sekrecí v návaznosti na alergeny jakou jsou pyly travin, květů či sena. Hovoříme o **alergické rýmě**.

Dalšími nepříjemnými pocity, s nimiž se může učitel setkat, jsou pocity cizího tělesa v krku, pálení, palčivost, škrabání v krku, bolestivost při polykání, pocit zahlenění či dráždění ke kašli. V tomto případě hovoříme o **zánětech hltanu a angíně**. Jedná se o akutní zánět nosní sliznice, který může postoupit dále na sliznici nosohltanu až do střední části hltanu, avšak ani tyto komplikace zcela neznemožňují hlasový výkon. Dlouhodobým mluvením se však subjektivní potíže zhoršují a hlen, který se dostává do vchodu hrtanu, může způsobit náhlé zachrptění. Tyto subjektivní pocity mohou vést nezkušeného ke špatným fonačním návykům, neboť začne zapojovat (ve snaze uniknout nepříjemným pocitům) nevhodné, nepříslušné svalstvo v oblasti fonačního ústrojí. Nepříjemné subjektivní pocity se mohou dostavit po kratší době mluvení nebo při špatné hlasové technice. Tato forma zánětu se zhoršuje v suchém, přetopeném, prašném či zakouřeném prostředí. V místnosti, v níž vyučujete, je tedy dobré vyvětrat, výklad je vhodné proložit debatou, zápiskami atp., kdy si hlas odpočine a pocitově se vám uleví.

Složitějšími onemocněními vyžadujícími odbornou léčbu jsou **záněty hrtanu**. Většinou při nich bývá znemožněna hlasová funkce, učitel chraptí, má zastřený a slabý hlas, který je velmi lehce unavitelný. Hovoříme o **akutních formách zánětu hrtanu**, dále pak o **afonii**, již způsobuje akutní nedomykavost hlasivek, o **mírných formách zánětu**, které jsou velmi zrádné a nebezpečné, neboť často probíhají zcela nepozorovaně a mohou způsobit i trvalou nedomykavost hlasivek a o **chronickém kataru hrtanu**. Při tomto onemocnění bývá hlas nečistý, drsný, chraptivý a tuto jeho podobu podporuje i nadměrná konzumace alkoholu, kouření cigaret a pobyt v nezdravém prostředí.

Velké hlasové obtíže, než odpovídají nálezům v hrtanu a jsou spojeny většinou se zahleněním a překrvením hlasivek řadíme mezi **záněty průdušnice a průdušek**. Dochází většinou i zánětu dolních cest dýchacích, což je spojeno nejen s problémy při tvorbě mluvního hlasu, ale i s bolestmi na prsou. V tomto případě je pro učitele nejideálnější řešením zůstat doma a plně se věnovat rekonvalescenci.

Poruchy hlasu způsobené organickým nálezem

Porucha hlasu způsobená organickým nálezem je zřetelně prokazatelná pouze při odborných vyšetřeních, kdy lékař vidí v hrtanu, a zvláště na hlasivkách, při dýchání nebo při fonaci nějakou odchylku od normálního nálezů. Stupeň poruchy závisí na velikosti patologického nálezů a na druhu. Hlas bývá většinou na první poslech chraptivý, zhrublý, drsný, stlačený, zastřený, slabý, šelestivý, lámavý nebo ochablý a slabý.

Podle určitých společných znaků postižení hlasu můžeme organické nálezy rozřadit do tří velkých skupin:

- Záněty lehkého stupně
- Nedomykavost
(nervosvalové poškození způsobené zánětem těžšího stupně i z jiných příčin, obrna)
- Hlasivkové uzlíky, nádory, chronické záněty, zbytnění sliznice, otoky.

Od zánětlivých onemocnění hlasového ústrojí lehčího stupně (chronické záněty hrtanu, různé typy nedomykavosti...) můžeme dojít přes akutní onemocnění do chronických podob.

Uvedené poruchy vedou k poruše fonačního postavení hlasivek a k poruše jejich napínání.

Musí se léčit někdy i klinicky, vedou k poruše hlasu, k poruchám činnosti hrtanových svalů, poruchám řeči a polykání.

Poruchy hlasu ve vývoji

Během rozvoje lidského hlasu dochází někdy k poruchám. Někdy je lze efektivně odstranit již v relativně nízkém věku nenásilnou cestou, jindy je nutné dokonce operativní zákrok. Pro učitele platí pravidlo, že pokud dojde k nestandardnímu jevu, jedinou správnou volbou při vrácení na správnou cestu je úzká spolupráce s kvalifikovaným odborníkem.

Již **v dětském hlase** lze zaznamenat poruchy, které jsou častější, než bychom předpokládali. Jedná se o různé formy přepínání, křečovitě tvoření hlasu, přičemž vše bývá spojeno s organickým nálezem ve smyslu uzlíčků atp. Důležitou roli hraje hygiena, poruchy se někdy spontánně upraví, jindy je nutný zásah lékaře a odborné vedení hlasu, aby problémy nepřetrvávali do dospělosti.

Dalším důležitým obdobím je **mutace**. Poruchy mají podobu setrvalého fistulového hlasu, který je zafixován v nepřirozeně vysoké poloze, není nosný a velmi snadno unavitelný. Tato funkční porucha se dá odstranit silným zatlačením na ohryzek, stlačením hrtanu do nízkého postavení za současné porady psychologa. Další příčinu lze hledat v poruše endokrinního systému či mezi funkčními faktory (nešetření hlasu v době mutace, opožděný duševní vývoj, větší porucha sluchu) nebo konstitučním stavem (opožděná tělesná zralost, drobné hormonální poruchy).

2.15 Hygiena hlasu a její význam pro učitelskou profesi

Je důležité vědět, že by se učitel měl svému hlasu věnovat a předcházet některým jeho vadám, chybám i cílenou prevencí.

Vydrová (2009, str. 148 – 153) se zmiňuje o níže vypsanych preventivních faktorech:

Životospráva

Učitel by měl dodržovat správnou životosprávu. Měl by přikládat důležitost nejen požívání dostatku vitamínů, minerálů a vláknin, ale vyvarovat se i gastroezofageálnímu reflexu, tj. nezvyšovat kyselost žaludeční kyseliny pitím kávy, džusu, nežvýkat mnoho žvýkaček.

Samozřejmostí by mělo být udržování stálé tělesné hmotnosti, pěstování sportovních a fyzických aktivit. Důležité je i nekouřit, neboť kouření cigaret je příčinou zánětu na sliznici dýchacích cest, a pokud alkohol, tak jen v malém množství. Při jeho zvýšené konzumaci dochází k rozšíření drobných cév vč. hlasivek a to vyvolává otok a zhrubění hlasu.

Suchost vzduchu a klimatizace

Nejen dopravní prostředky, ale i kanceláře, restaurace, kina, obchodní centra jsou dnes vybavena klimatizací. Na jedné straně se jedná o úžasný vynález, na straně druhé dochází k neustálým nepřirozeným teplotním změnám často i o několik °C, což vede ke změnám na sliznicích a k vazomotorické reakci, která se projevuje zduřením sliznice zejména v oblasti

nosohltanu. V takto změněné tkáni pak velmi snadno dojde k pomnožení bakteriální flóry projevující se zánětem.

Prach a prašnost

Pobyty v prašném prostředí se nedá u některých svých spolužáků vyhnout. Někteří z nich jsou učitelé praktického vyučování na odborných učilištích, kde je nutné pohybovat se v dílnách. Proto je vhodné používat roušku či respirátor, které slouží jako částečná ochrana. Má-li však učitel dobře zachovaný řasinkový epitel na sliznicích, vyhne se častým nemocem. V opačném případě je nutná léčba.

Předcházení infekcím a jejich včasné léčení

Pro učitele není zcela možné vyhnout se v období zvýšeného počtu infekcí horních cest dýchacích prostorám naplněným lidmi. Lze je minimalizovat eliminací pohybu např. v prostředcích městské hromadné dopravy, v obchodních centrech, kinech atp.... Nastydnutí však občas nejde zabránit, proto je důležité zůstat doma a neohrožovat své kolegy.

Stres

Stres je jednou z hlavních příčin vysokého tlaku kardiovaskulárního systému. V případě, že se učitel dostane do stavu, kdy své stavy nezvládá, je vhodné navštívit odborníka v oboru psychiatrie.

Hlasový trénink

Pro učitele je hlasový trénink nezbytností. Jeho délka závisí nejen na věku, ale i na aktuálním psychickém a fyzickém stavu. Důležité je pamatovat si, že během cvičení ani po něm nesmí učitel pociťovat žádnou křeč, zvýšenou nepřírozenou námahu či dokonce bolesti v krajině krku. Cítí-li učitel bolest, je to známkou faktu, že cvičil špatně. Poté je vhodné doporučit práci s odborníkem, jež zanalyzuje příčinu, připraví dotyčnému cviky na míru a bude průběžně kontrolovat správnost jejich cvičení.

Hlasový klid

Hlasový klid znamená nechat odpočinout hlas, výrazně nenamáhat hlasivky před delším plánovaným vystoupením a po něm. Občas doporučí lékař z důvodu onemocnění hlasivek absolutní hlasový klid, pak dotyčný nesmí mluvit ani šeptat. Dodržováním hlasového klidu se dospěje k rychlejšímu vstřebávání otoku a k rychlejšímu návratu hlasu do plné síly.

Uvědomělý učitel, který ví, že hlas je jeho „výrobním nástrojem“ a je samozřejmě obeznámen i s tím, jak má o sebe a svůj hlas pečovat. Slovo prevence znamená předcházení a můžeme jej rozdělit do dvou rovin:

Obecnou prevenci lze částečně ovlivnit tím, že pracujeme v dobře větrané místnosti, v čistém, nezakouřeném prostředí. Naopak nelze ochránit před smogem velkých měst a prachu. Nepříznivý stav cest dýchacích mohou vyvolat prudké klimatické změny (změny teplot při dalekých mezikontinentálních cestách), časté obtíže způsobují i klimatizační zařízení.

Do oblasti **osobní prevence** je započten fakt ohleduplnosti, kdy jsem si vědom svého onemocnění, nechci je nakazit, proto se od nich izoluji.

Nejlepším způsobem prevence však zůstává **zvyšování imunity organismu**, již lze nepřímo ovlivnit správnou výživou, přívodem vitamínů, dobrým spánkem, otužováním, gymnastikou, mírným sportováním či očkováním.

Při prvních příznacích onemocnění horních cest dýchacích je nutný včasný zásah v podobě:

- vkápnutí nosních kapek
- kloktadla nebo spreje, eventuelně pastilky
- inhalace
- expektorancia
(léky ulehčující odkašlávání při onemocněních dolních cest dýchacích)
- antitusika
(léky působící tlumivě proti kašli)
- směsi bylinných čajů

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl, metody a průběh výzkumné činnosti

Pro celistvost mé bakalářské práce bylo nutné připravit i průzkum, na jehož základě bych byla schopna odpovědět na otázky položené v úvodu. Zvolila jsem jednu z nejpoužívanějších pedagogických výzkumných technik - formu dotazníku. Jeho předností je možnost oslovení poměrně velkého množství respondentů a celkem snadná administrace. Naopak za negativum lze považovat fakt, že ne všechny odpovědi lze považovat za subjektivní.

Stanovit si cíl dotazníku je tou nejzákladnější podmínkou racionálně plánovaného výzkumu, neboť jen tak je možno dojít k prokazatelnému výsledku.

Hlavním záměrem mého dotazníku bylo získat informace od mých spolužáků, studentů Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku, pro část této diplomové práce. Zběžným pozorováním jsem si všimla některých nedostatků, návyků a někdy i výrazných zlovyků, které studenti - a z velké části již praktikující učitelé – při svém hlasovém projevu mají. Mnou položené otázky tedy směřovaly k následujícímu:

- Jsou si studenti – učitelé – vědomi nedostatků svého hlasového projevu?
- Jsou spokojeni se svým hlasem a domnívají se, že jej umí správně používat?
- Umí racionálně zhodnotit hlasový projev svůj i svých kolegů?
- Domnívají se, že je hlasové přípravě při jejich studiu věnován dostatek prostoru?
- Vědí, jak si poradit s hlasovou indispozicí?

3.2 Základní definice dotazníku

Dotazník je: „Výzkumný a diagnostický prostředek ke shromažďování informací pomocí dotazovaných osob. Podstatou je soubor otázek (výroků) zkonstruovaný podle kritérií vědecké metodologie, předkládaný v písemné formě. Objektivní získávání výsledků závisí významně na formulaci otázek, výběru respondentů a způsobu zadávání dotazníku. Využití dotazníku pro výzkum a praxi je velmi široké. Často však dochází ke zkresleným interpretacím v důsledku diletantské konstrukce dotazníku.“ (Gavora, 1998, str. 49)

Dále je nutné rozmyslet si, komu budu dotazník předkládat. Osoby, které jej vyplňují, se nazývají **respondenti**, jež někdy označujeme jako **výzkumný vzorek**.

Pro respondenty jsem připravila otázky, jednotlivé prvky, které jsou v odborné literatuře označovány coby **položky**. Při jejich tvorbě jsem se snažila o následující:

- jasná formulace otázek
- užší znění otázky z důvodu stavby konkrétnějších odpovědí respondentů
- vyvarování se dvojsmyslnosti, neboť výzkumný vzorek musí jasně rozumět obsahu, smyslu
- snaha o pochopitelnost, nepředsouzení svého mínění, názorů
- neutralita, nepředpojatost

A na závěr nastupuje **administrace**, kdy jsem celý dotazník zpracovala a vyhodnotila.

3.3 Struktura mého dotazníku

Při stavbě dotazníku jsem postupoval promyšleně v návaznosti na stanovené cíle, kdy jsem celý dotazník rozdělila do několika okruhů a každý jsem konkretizovala jednotlivými položkami.

Ve vstupní části bylo použito formální sdělení o mé osobě, záměru. Úvod **druhé části** byl doplněn o faktografické údaje o respondentech – jejich věku, pohlaví, místa bydliště a délky pedagogického působení. Jádro dotazníku pak obsahovalo vlastní otázky, k jejichž vyhodnocení a podobě se dočtete dále při administrativním rozboru. Na **konci** jsem zúčastněným poděkovala za jejich ochotu i čas strávený při vyplňování.

3.4 Zpracování získaných informací

Dotazník vyplňovalo 60 studentů 2. a 3. ročníku Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku, kteří ve školním roce 2010/2011 studující na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni.

Průměrný věk respondentů: 41 let (3 studenti nezodpověděli)

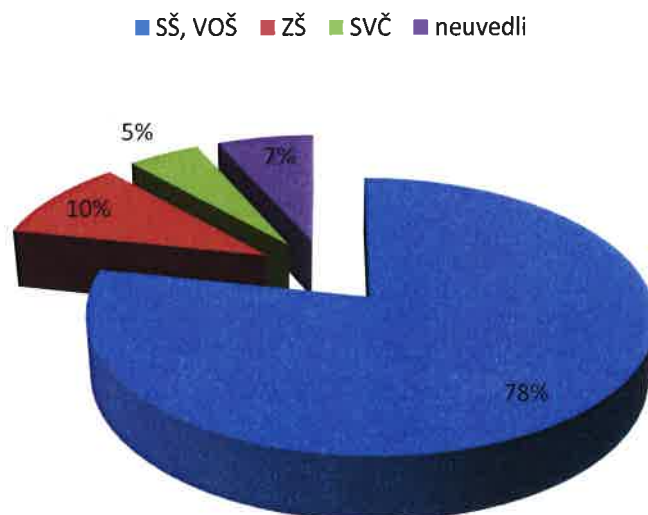
Průměrná délka pedagogického působení: 11 let (6 respondentů neodpovědělo)

Průměrný počet odučených hodin týdně: 24 hodin (4 respondenti neodpověděli)

Pracoviště respondentů: 47 vyučuje na SŠ, VOŠ
6 na ZŠ
3 ve SVŠ
4 na dotaz neodpověděli.

Graf č. 1

Pracoviště respondentů



Spektrum předmětů, jež dotazovaní vyučují je široké, jmenujme tedy jen některé:

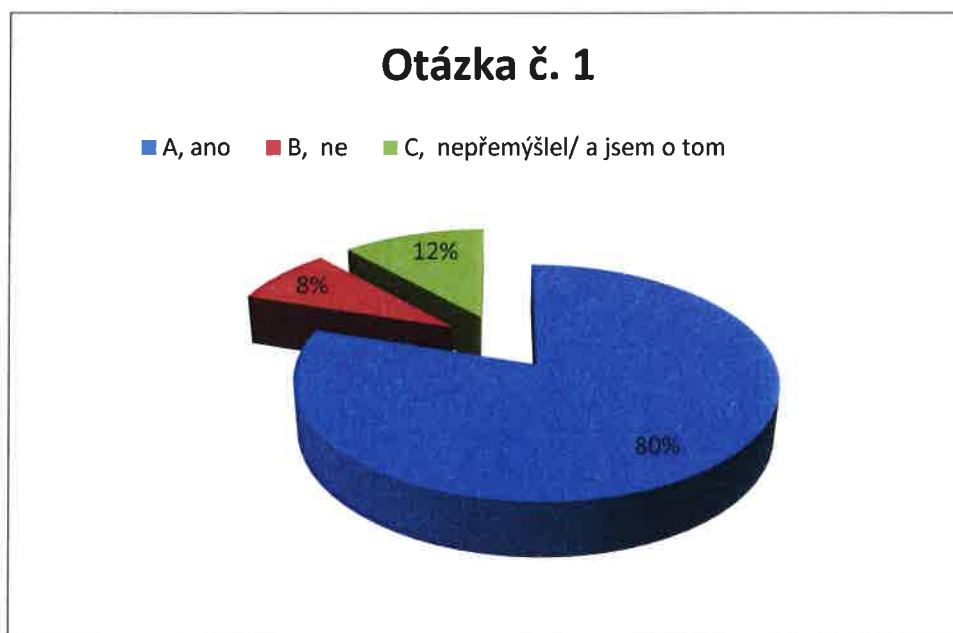
- odborný výcvik
- výchova ke zdraví
- ekonomika
- psychologie
- kreativní tvoření
- keramika...

Nyní přejděme k druhé části dotazníku, a to k administraci zpracovaných dat.

1, Myslíte si, že je pro Vás, coby učitele, důležité zvládat dokonale svůj hlasový projev?

Tuto otázku jsem zvolila jako první zcela záměrně. Chtěla jsem se od respondentů dozvědět, jak (coby učitelé) chápou důležitost svého „výrobního nástroje“ a zda jsou schopni uvědomit si **význam svého hlasu**. 80% dotazovaných odpovědělo dle mého prvotního předpokladu ANO, o to víc je zarážející, že celá 1/5 z výzkumného vzorku se touto myšlenkou buď nikdy nezabývala, nebo o ní dokonce nikdy nepřemýšlela. Tento výsledek, dle mého subjektivního názoru, značí nedostatek schopnosti sebepercepce, sebehodnocení a vnímání sebe samého.

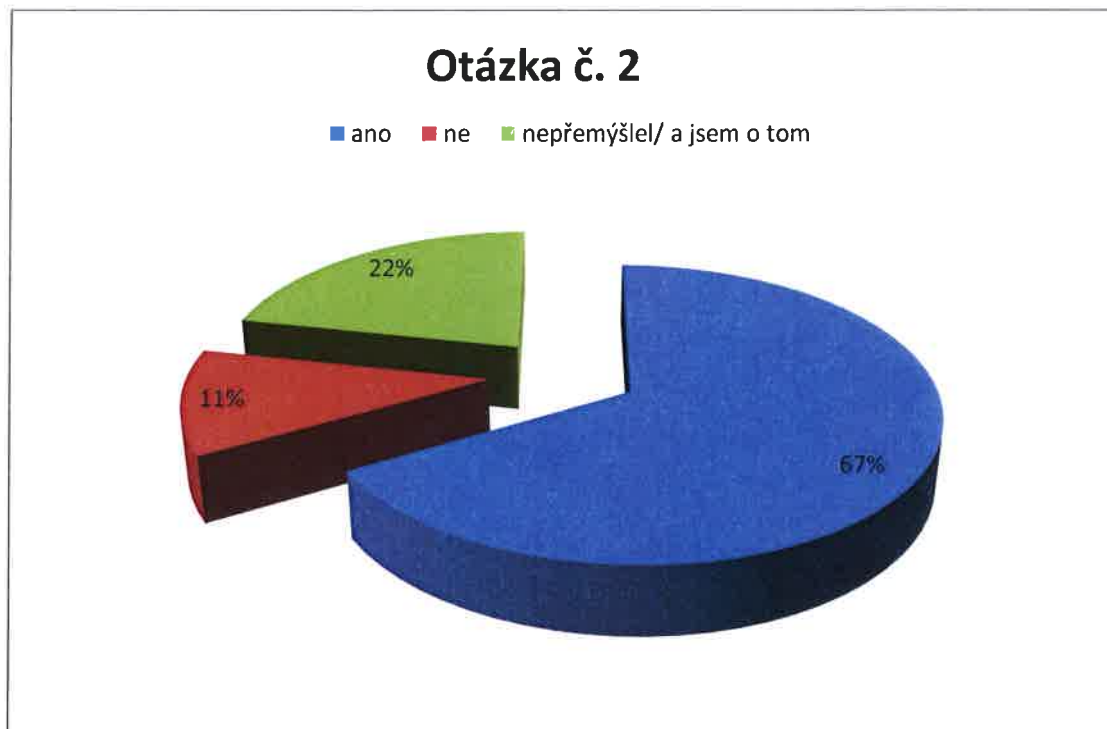
Graf č. 2



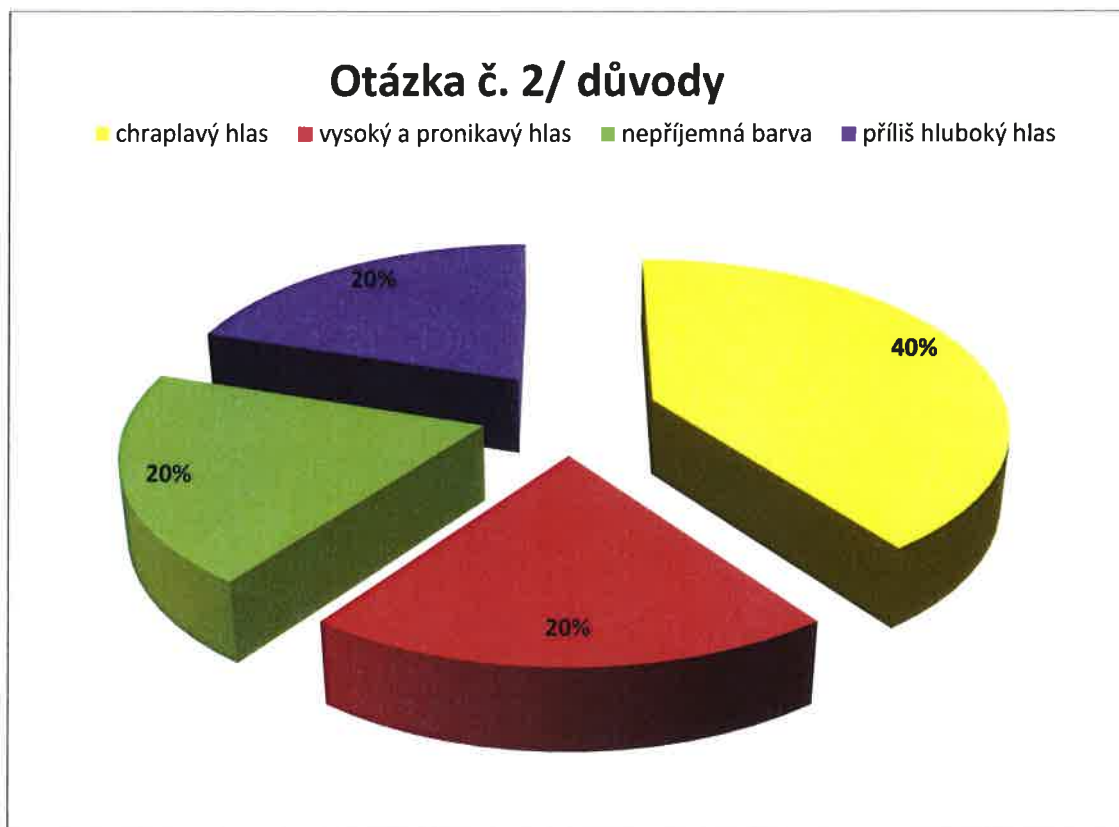
Následující dvě otázky se zabírají **spokojeností** s hlasem, s jeho barvou, silou. Dotýkají se schopnosti vnímat sebe samého i zdůvodnění svého postoje. Při odpovědi NE jsou uvedeny důvody, proč onu skutečnost vnímá dotyčný negativně.

2, Jste spokojen/a se svojí barvou hlasu?

Graf č. 3



Graf č. 4

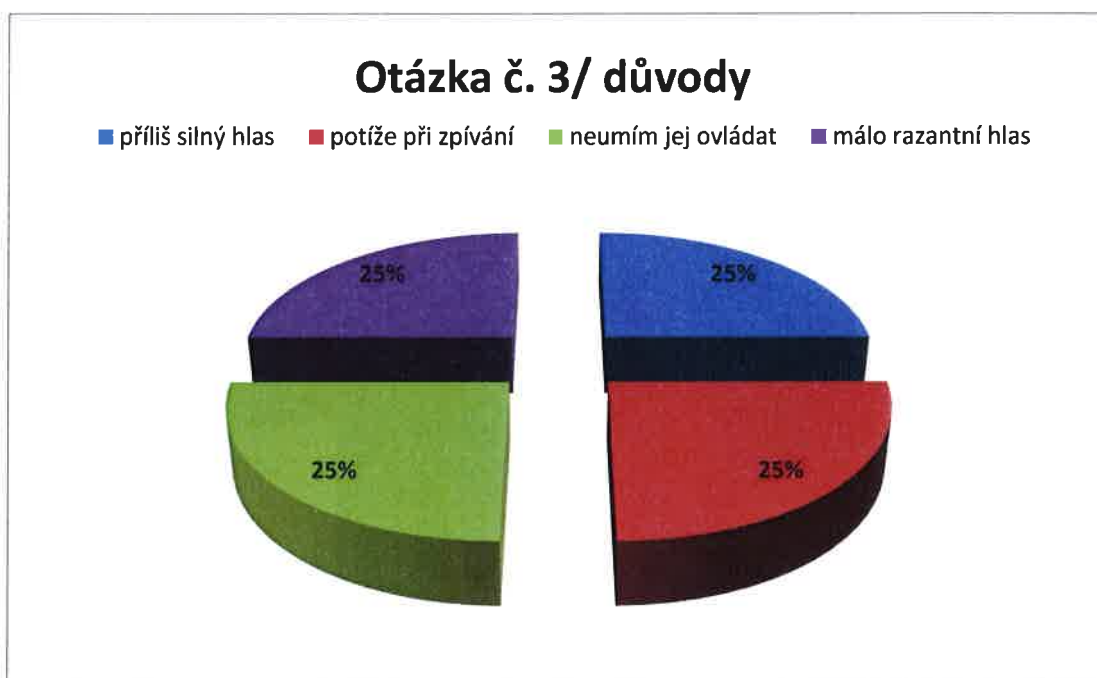


3, Jste spokojen/a se svou silou hlasu?

Graf č. 5



Graf č. 6



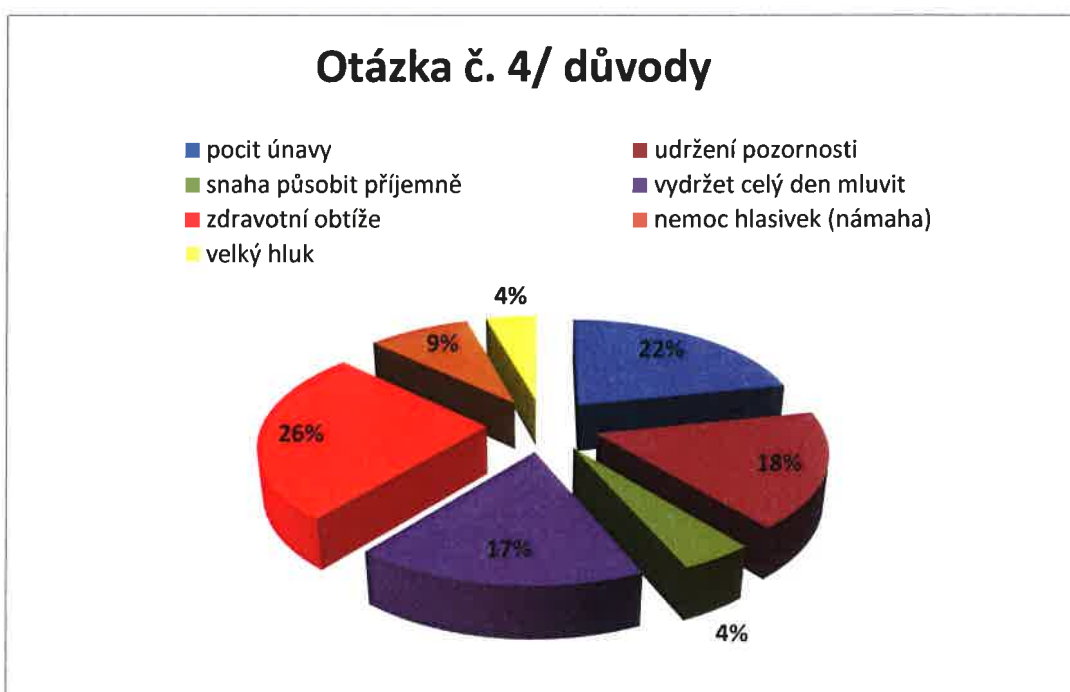
4, Přistihl/a jste se někdy, že při vyučovacích hodinách záměrně šetříte hlas?

Při stavbě této otázky jsem se zaměřila na fakt, že mým cílem je zjistit, zda jsou respondenti schopni sebepercepce, jestli si připustí vůbec nějaký problém a jsou schopni na něj adekvátně reagovat. Opět mě velice překvapilo, že víc než třetina dotazovaných si vůbec není schopna vzpomenout a dle mého názoru z tohoto zjištění vyplývá fakt, že někteří dotazovaní důležitost hlasu nevnímají a adekvátně neanalyzují např. příznaky počátečního nachlazení atp.

Graf č. 7



Graf č. 8

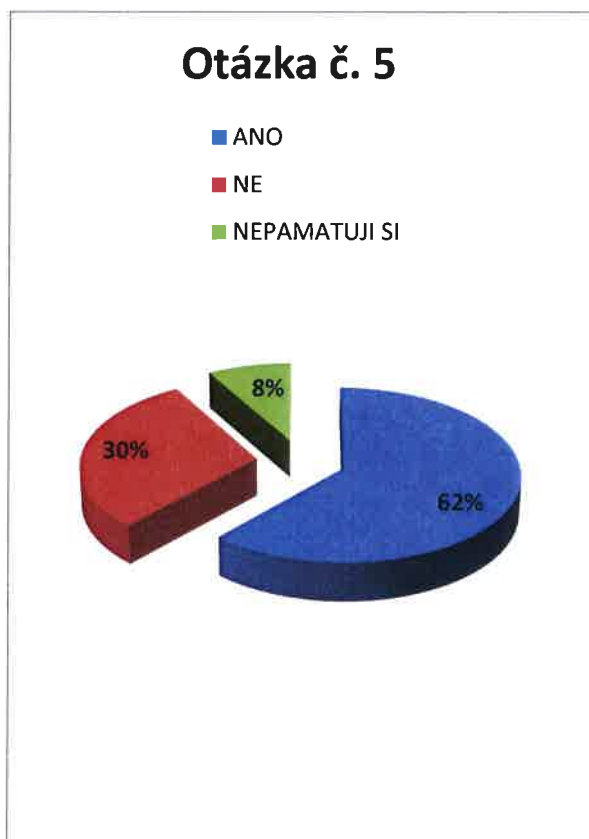


K zajímavému zjištění jsem dospěla v otázce č. 5. 40% respondentů – učitelů – dokáže pojmenovat důvod svého jednání a celkem jednoznačně popsat, proč změnilo sílu svého hlasu. Ne všechny odpovědi jsou však optimistickou předpovědí. Spíše se jedná o vyrovnání se s nepříliš pozitivní nastalou situací, jako je vlastní únava, zdravotní obtíže či dokonce nemoc hlasivek. Naopak ztišení hlasu kvůli udržení pozornosti je jednou z cílených praktik pro připoutání žáka k výkladu.

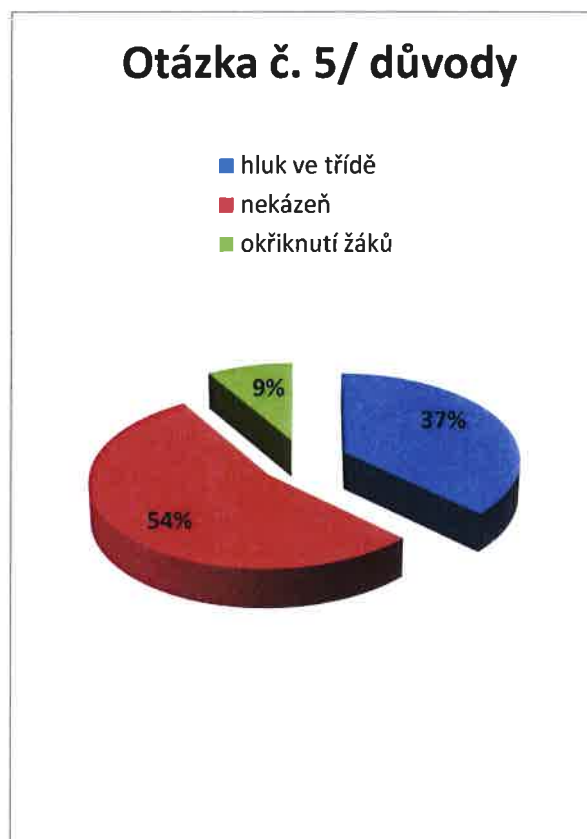
Nyní malé zamyšlení k níže uvedenému dotazu položenému spíše ze zvědavosti. Proč musí učitel křičet? Vždyť se jedná o extrémní projev chování vyplývající ze selhání lidského jednání. Křičíme většinou v afektu, pokud jsme frustrovaní nebo nezvládneme stresovou situaci. Potřebuje učitel dekompenzaci a nad čím? Proč zvolil tuto únikovou reakci? Nebo je respondent jen vynikající herec, který dobře načasovanou, nečekanou afektovanou reakcí či záměrným zesílením hlasu donutí své studenty k větší pozornosti? Tedy:

5, Musel/ a jste někdy během výuky křičet?

Graf č. 9



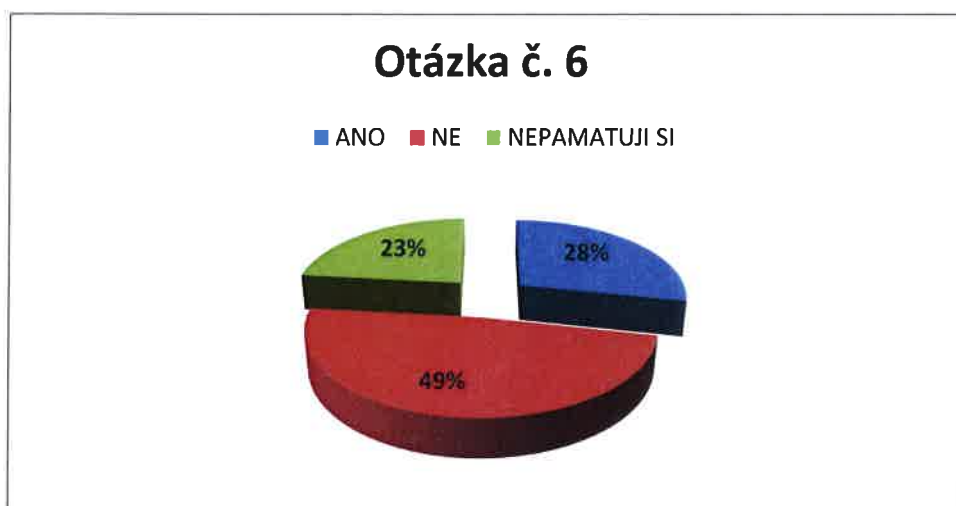
Graf č. 10



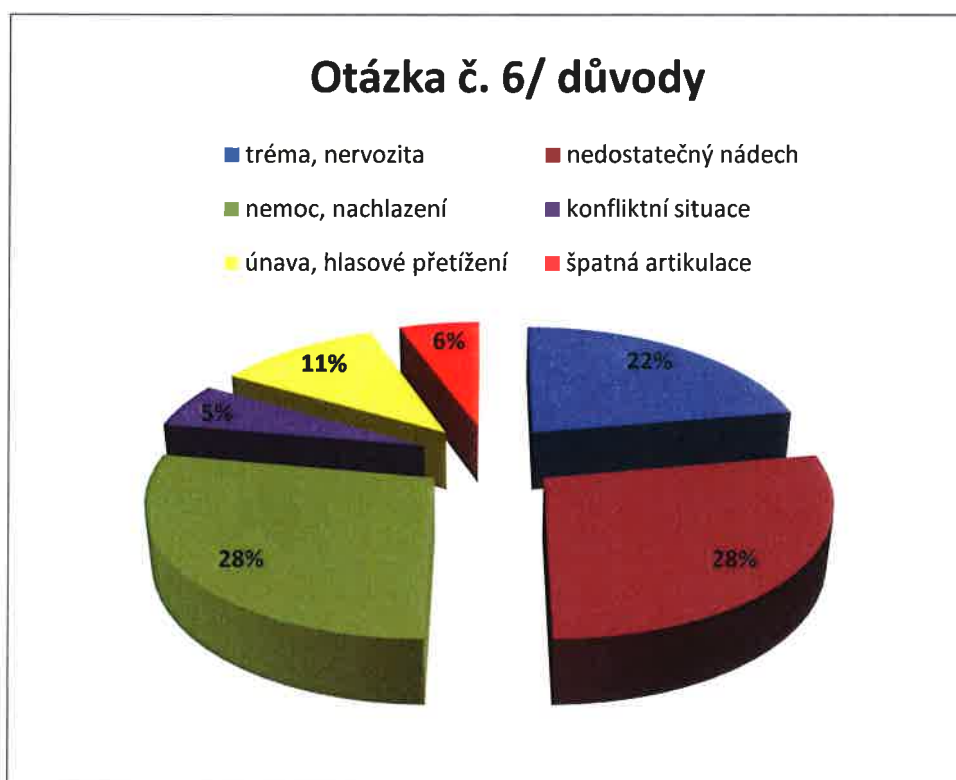
Níže uvedené otázky patří do souboru šetření, kdy jsem se zajímala o skutečnost vnímání sebe samého, o schopnost nejen identifikovat, popsat, ale i pochopit. Mým cílem bylo zjistit, zda zúčastnění respondenti vědí něco málo fyziologickém vnímání hlasu, o dechové opoře, zda dokážou stanovit obtíže spojené s hlasem nejen u sebe, ale i u druhých. Podívejme se tedy na výsledky šetření z otázek č. 6 a č. 7.

6, Stalo se někdy, že Vám "docházel dech"? (nedokončené věty, nádech uprostřed slova, atp....)

Graf č. 11



Graf č. 12

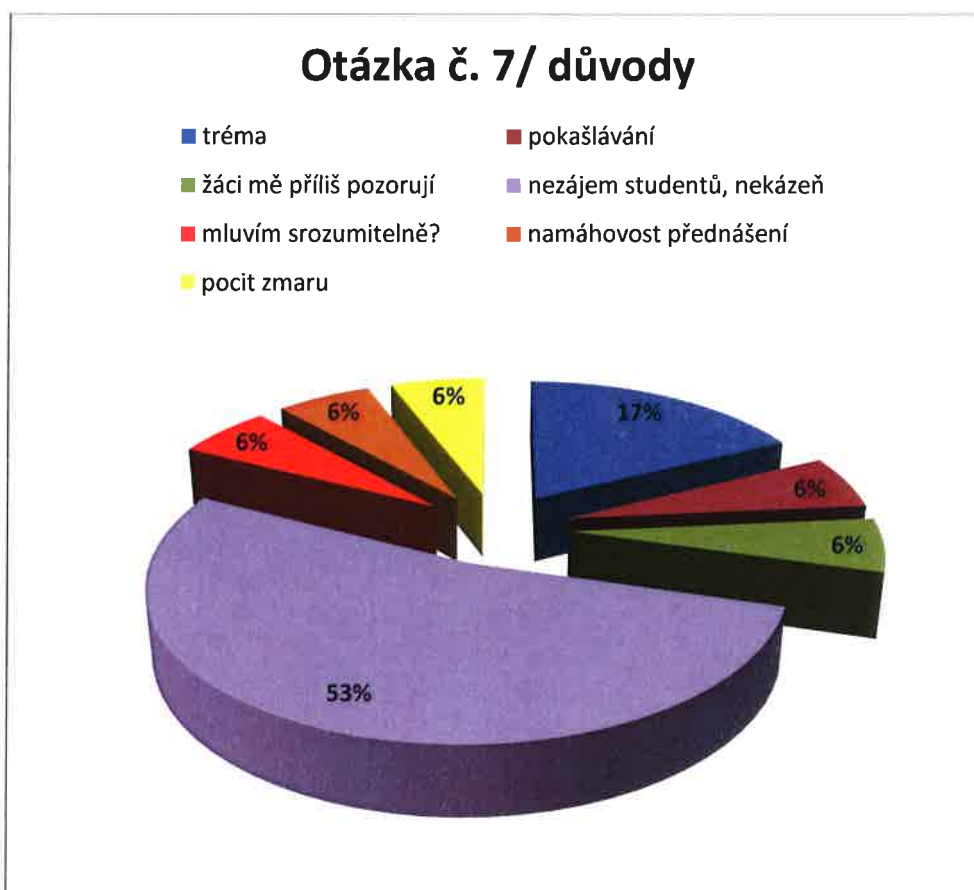


7, Míváte při přednášení látky studentům nepříjemné pocity?

Graf č. 13



Graf č. 14



Co se týká důvodů, které byly vyspecifikovány ve dvou výše uvedených otázkách, vyplývají (dle mého názoru) u ot. č. 6 z neznalosti a u ot. č. 7 o emocionální prožívání vzniklé situace. Díky kombinaci těchto dvou věcí jsem si dovolila usoudit, že by si moji spolužáci zasloužili

hlubších znalostí. Minimálně polovina respondentů si je vědoma, že se něco děje, ale neumí si vysvětlit důvody dočasného hlasového selhání. Můj pohled na hlasovou vybavenost učitelů je trošku zkreslený, neboť jsem prošla profesionální hlasovou výchovou, avšak na druhé straně si dovoluji tvrdit, že lidé, kteří valnou část své pracovní doby používají hlas, coby nosný prvek, by se měli dozvědět alespoň základní zásady správného používání hlasu.

Otázka č. 8 a 9 byla konkrétněji zaměřena na hlasové poruchy. Opět více než polovina osob z výzkumného vzorku se doznamenala, že nějaké obtíže s hlasem měla a někteří z nich museli i navštívit specialistu kvůli nutnosti léčby hlasivek. Dle vlastní zkušenosti vím, že pokud dojde ke ztrátě hlasu z jakéhokoliv důvodu, je opravdu nezbytné nejen navštívit ORL odborníka, ale důsledně dbát jeho rad. Kromě inhalací a léků dodržuji i hlasový klid. O hlas z důvodu nesprávného použití jsem přišla jen jednou – zpívala jsem u táboráku při chladném podzimním večeru. V dnešní době mi dělá problém přechod z vysokých nadmořských výšek (kolem 3.000 m.n.m.) do plzeňské nížiny (cca 350 m.n.m.) v průběhu několika hodin. V podstatě každý rok, po návratu z lyžařských radovánek v Alpách, patřím mezi pacienty MUDr. Havlové, plzeňské oroložky. Naši respondenti ztrácí hlas hlavně z důvodu nemoci.

8, Měl/ a jste již někdy obtíže s hlasem?

Graf č. 15



Graf č. 16



Předposlední otázkou jsem se pokusila zjistit, zda jsou respondenti schopni rozeznat hlasové obtíže svých kolega a jestli by uměli vzniklou situaci řešit. Předpokládala jsem, že je pro některé osoby těžké říci druhému o jeho problému, ale zde mě výsledek úplně překvapil. Zaskočilo mě, že více než polovina dotazovaných by dokázala takovouto situaci řešit je ochotna jim tímto způsobem pomoci.

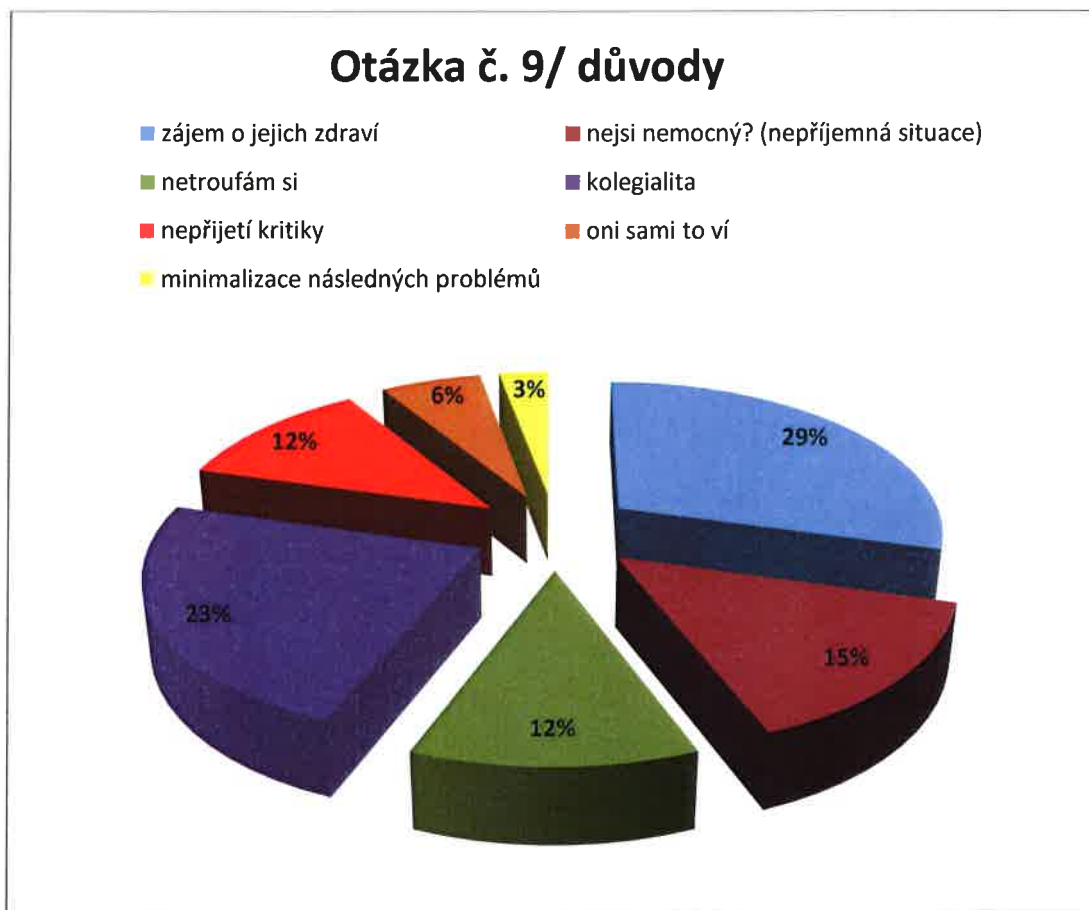
9, Pokud poznáte u Vašich kolegů, že mají problémy s hlasem, řeknete jim to?

Graf č. 16



Různorodost odpovědí byla u této otázky velice široká, ale jak jsem již napsala, pozitivně oceňuji zájem respondentů o své kolegy v učitelské branži a věřím, že si pro vyřčení své domněnky zvolili ten nejtaktičtější způsob. Níže předkládám výčet důvodů.

Graf č. 17



Závěrečná otázka byla položena ze zvědavosti. Během studia každý z nás prošel minimálně jeden semestr, kdy jsme byli seznámeni se základy fyziologie hlasu včetně ukázky praktických cvičení. Bohužel ne všichni si na tyto hodiny pamatují. Tento fakt příkládám skutečnosti, že v osnovách pro náš studijní obor pro předměty s tímto zaměřením nezbyl prostor. Studenti pak z hlediska hlasové výchovy postrádají nejen teoretické vzdělání, ale hlavně jim není dopřán dostatek prostoru pro praktickou stránku věci. Při výkonu učitelského povolání pak častokrát bojují se základními věcmi, jež lze úspěšně odstranit při tréninku. Nabízelo se tedy znění poslední otázky:

10, Absolvoval/ a jste v průběhu Vašeho studia nějakou hlasovou přípravu?

Graf č. 18



3.4 Interpretace získaných výsledků

Na závěr dotazníkového šetření je potřeba říci, že některé z úvodních otázek dostaly konkrétnější podoby ve formě odpovědí. Domnívám se však, že hlubším šetřením – např. osobní rozhovor - bych dospěla k ještě přesnějším informacím.

Každopádně výsledky prokázaly, že většina respondentů považuje hlas v závislosti na své profesy za nepostradatelnou součást. Pozitivním prvkem je i fakt, že jsou respondenti schopni konkretizovat důvody svého jednání, čímž si připravili pomyslný krok na cestě k získání nových poznatků z oblasti hlasového výchovy a následné praktické aplikace na sebe samého.

4. ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaká je hlasová vybavenost studentů oboru Praktické vyučování a odborný výcvik, zda jsou schopni sebezpozorování a do jaké míry dává studium na vysoké škole pedagogického zaměření možnost zkvalitňovat hlasový projev.

Při stavbě bakalářské práce se věnuji hlasu z hlediska fyziologie, jeho tvorbě, dechové opoře, návaznosti na momentální fyzický a psychický stav a v neposlední řadě jsem použila i výzkumnou metodu ve formě dotazníku. Při ní jsem získala cenné informace o názorech svých spolužáků a snažila jsem se o objektivní vyhodnocení.

Neubráním se však i pocitu subjektivnímu, neboť jsem přesvědčena, že hlasovému projevu studentů oboru Praktické vyučování a odborný výcvik je při studiu věnováno velmi málo prostoru. Díky tomu pak mívají problémy při nejrůznějších situacích spojených s hlasovým projevem a nevědí, jak adekvátně reagovat na vzniklou situaci.

Závěrem své bakalářské práce bych ráda poděkovala všem, kteří přispěli k jejímu vzniku a hlavně pí. prof. Mgr. Pavla Sovová, která díky neutuchajícím ambicím podporuje vznik vyučovacích předmětů, jež prakticky pomáhají všem budoucím učitelům.

RESUME (SUMMARY)

The main goal of my thesis was to find out what the vocal skills of students majoring in education and practical training, whether they are capable of introspection and to what extent the study gives a high school teacher the possibility of targeting improve vocal performance.

The construction of the thesis deals with the voice in terms of physiology, his work, respiratory support, following the current physical and mental condition, and last but not least, I used the experimental method in the form of a questionnaire. When it gave me valuable information about the views of their classmates and I tried to objective evaluation. Can not help but also feel subjective, because I am convinced that the voice of speech teaching students of practical and vocational training is devoted to the study of very little space. This makes it tend to have problems in various situations related to vocal performance and do not know how to respond appropriately to the situation. Finally, my thesis, I would like to thank everyone who contributed to its formation and especially Mrs. prof. Mgr. Paul Sovová that due to incessant ambition supports the creation of subjects, which help to virtually all future teachers.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

**BRŮHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ Jiří. *Pedagogický slovník*. 4. aktualizované vydání
Praha: Portál, 2003.**

**GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené vydání Brno: Paido, 2000.
ISBN 80 – 85931 – 79 – 6.**

**HŮRKOVÁ – NOVOTNÁ, Jiřina; MAKOVIČKOVÁ, Hana. *Základy jevištní mluvy I*. 1. vydání
Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Publikace č. 7360 – 14 – 322 – 84.**

**HŮRKOVÁ – NOVOTNÁ, Jiřina; MAKOVIČKOVÁ, Hana. *Základy jevištní mluvy II*. 1. vydání
Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Publikace č. 7524 – 14 – 260 – 86.**

Kolektiv autorů. *Hlas, mluva, řeč*. Praha: 2006, ISBN 80 – 7331 – 074 – 0.

**LACINA, Oldřich. *Fyziologie a hygiena hlasu pro II. ročník konzervatoří (obor zpěv)*. Praha:
Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Publikace č. 15 – 08 – 18/1.**

**LACINA, Oldřich. *Problémy zpěvního hlasu*. 1. vydání Praha: Panton, 1997. Publikace č. 35 –
718 – 77; 09/ 22.**

**PEŠKOVÁ, Kateřina. *Diplomová práce Řeč a hlas v pedagogické komunikaci*. Plzeň: Archiv
Západočeské univerzity v Plzni, Fakulta pedagogická, 2008.**

SOUKUP, Vladimír. *Škola zpěvu – Bel canto*. 1. vydání Praha: Editio Bel canto, 1991.

**ŠTEMBERKOVÁ – KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 2. vydání Praha:
Akademie múzických umění v Praze a vydavatelství H&H, 1993.**

TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací.* Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80 – 7068 – 186 – 1.

doc. PhDr. VALIŠOÁ, Alena, CSc.; doc. PhDr. KASÍKOVÁ, Hana, CSc. *Pedagogika pro učitele.*
1. vydání Praha: Grada Publishing, a.s., 2007.

VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy: studijní materiály vzdělávacího cyklu Via aperta.*
2. vydání Rokycany: DDDM Rokycany, 2008. ISBN 978 – 80 – 254 – 1647 – 1.

VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy.* Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. Publikace č. 890, 55 – 052 – 97; 17/ 97.

VYDROVÁ, Jitka MUDr. *Rady ke zpívání.* 1. Vydání Praha: Práh, 2009.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: *Přehled cviků pro zdokonalování hlasového projevu*

Příloha č. 2: *Dotazník*

Příloha č. 3: *CD disk obsahující kompletní bakalářskou práci včetně scénů dotazníků*

Příloha č. 1

Přehled cviků pro zdokonalování hlasového projevu učitelů

Cviky na uvědomění dechové opory

Nespornou součástí celistvosti hlasu je i dechová opora. Jedná se o to, že by se dotyčný měl naučit vést svůj hlas dechem (někdy používáno i úsloví „na dechu“) a tak podpořit hlasovou nosnost. Kromě cviků na tzv. prodechnutí bránice patří do této skupiny i nácvik dechové opory a správného postavení žeber.

Cvičení lze rozdělit následujícím způsobem:

Cviky uvolňovací, aktivizační a koordinační →

Uvolňování:	pomocí skoků a třesení uvolňujeme postupně ruce, hlavu, nohy, úplně se povolíme, předkloníme se a postupně rosteme do aktivního stoje
Vytřásání napětí:	za pomoci hu, ha ,he, ho, odfrknutí
Máchání prádla	
Nádech ke kytičce:	jemný nádech nosem do hlavy přes místo hlavové rezonance
Šňupání:	pocit blaženosti, práce s malým množstvím vzduchu
Syčení:	regulace nádechového i výdechového proudu, opakování S-S-S, postupná aktivace bránice

Cviky k protažení mezižeberních svalů →

Sbírání jablek ze žebříku

Hrbení, propínání

Knihy na prsou

Kontrola pomocí držení v oblasti žeber = udržení nádechového postoje a jeho napětí zadržetí dechu, úplné vypuštění, prodechnutí do bránice – jedná se pouze o pružnost, rozšíření ozvučného prostoru, dodechování do bránice, uvědomování si jednotlivých druhů nádechů,

propojenost, ovládnání vzduchového proudu, nutné zachování pocitu nádechu i po dobu výdechu, udržení propojení, zachování prostoru.

Další dechová cvičení →

Sledování dechu v lehu na břicho

Pocit uvolnění těsně před usnutím

Přivonění ke květině

Nes si tón v ruce

Parní mašina

Foukání pěny v kalíšku s vodou

Foukání kuličky přes brčko

Baletka na špičkách

Pokud se bavíme o ovlivňování dechových funkcí, je důležité nespěchat, udržovat si pocit relaxace, nepřipouštět žádné křečové stavy, uvědoměle odstraňovat jakýkoliv náznak tlaku. Důležité je nabrání síly k nádechu, vědomé povolení kořene jazyka, uvolnění mimických svalů, pozitivně působí i uvolnění psychické.

Cviky pro správný postoj učitele - řečníka

Mezi cviky, které lze použít patří např.:

Startování: posadíme se na kraji židle, nohy s vahou na špičkách, sedíme, jako bychom byli každou chvíli připraveni ke startu, ruce volně položené na kolenou, při vzestupu vystartuji (lze použít přirovnání k závodnímu koni či formuli na startu)

Rostoucí květina: z uvolněného předklonu, kdy mi ruce, hlava visí dolů, mám uvolněnou šíji, pomalu rostu do tzv. vysokého startovacího postavení, mobilizuji veškeré svaly v těle a plně si uvědomuji každý pohyb

V podstatě je velké množství cviků pro nacvičení správného postoje, i dva výše zmíněné nesou velké množství alternativ a vždy záleží na fantazii a schopnosti kooperace učitele a žáka.

Jazykolamy pro zlepšení artikulační vybavenosti učitelů

Nesporným faktem je i skutečnost, že někteří učitelé mají špatnou výslovnost, breptají a není jim rozumět. Důležitá je pro ně nejen správná výslovnost, ale i postavení jazyka či napětí rtů kvůli artikulační přesnosti.

Mezi uvolňovací artikulační cviky patří např.:

Mrtvolný obličej: za pomoci jemné masáže konečky prstů zbavím tvář napětí, sanice mi poklesne, aniž bych otvírala ústa

Napětí: pocit vrčícího psa bez zvuku = vycením zuby, které jsou spojené u sebe, napnu rty a cítím napětí v celém obličejí, stejným způsobem se dá přecházet i z maximálního napětí do absolutního uvolnění

Cviky pro uvolnění artikulačního aparátu navozují správné formování úst a elastické napětí rtů. Další možnosti využití experimentů jde vždy v návaznosti na potřeby konkrétního jedince. Těmito cviky zároveň rozvíjím i sluchovou pozornost.

Kromě napětí rtů a uvolnění svalů obličejí je nutné poznamenat, že i jazyk, postavení měkkého a tvrdého patra hrají při artikulaci hlavní roli. Důležité je uvědomit si, nositelem tónu jsou vokály A, E, I, O a U. Konsonanty naopak slouží jako opěrné stavební body, drží pevnost a razanci. Teprve oni dávají mluvě jasný tvar, znělost, jasnost i energičnost.

Tón je zároveň nositelem zvukové kvality a může vyjádřit stav emoce a mysli.

Co se týká cviků, tak bych zde opět učitelům doporučila alespoň základní znalosti, jež by mohli získat během svého studia.

Ukázky říkanek k procvičování správné artikulace:

A

Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá.

Tam dálka láká v marna hlad a smráká ptáka v nenávrat.

Má máma má mezi domama malou zahrádku, ale má máma má máku málo.

Madagaskar, Havana a Jáva, Abraham a Santa Klára.

Auto jede sláva, sláva, táta mává, máma mává, auto jede tútútú, táto, mámo, už je tu.

E

Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze.

Jedeme a pojedeme Jemenem nebo nejedeme a nepojedeme Jemenem?

V zeleném lese, hle, lehké větve veverek.

Ene bene Emane, kdo tu bábu dostane, ten to není, ten to je, ten už s námi nehraje.

Ě

Květa běží do chalupy, Běta za ní cup dupy, a jak spěchá za Květou, nožky se jí zapletou.

Květa už je v chalupě, Běta leží na kupě.

I

Chci vymítit z mysli tíživý stín nihilistický.

Čím blíže k cíli, tím víc víry, i když síly mizí.

Vinni byli vilní Filištíni, jiní líní synci byli v síni.

Ivánku milý, den se chýlí ke spánku, spinkej už spinkej, mamincin milý Ivánku.

Měsíc svítí do okýnka, Ivánek už pěkně spinká.

Y

Kdyby nebyly bývaly kdyby, nebyly by bývaly chyby. Kdyby jsou chyby.

O

Ó zvoň, ó zvoň, opono.

Prorok Krok rok co rok prorokoval dobrý rok, proto proč probošt Prokop koupil proso?

Bolí bolest, bodlák, bol, krok v hrob, tón v moll.

Okolo stolečku, okolo stolu, kočka a kocourek honí se spolu.

Ona ho volala, že na něj počká, potom mu utekla – falešná kočka!

OU

Kolouch, kohout s mouchou pouhou, s hloupou chloubou houpou nohou,

plovou dlouhou strouhou ouzkou, chroupou oukrop s pouhou houskou.

Véno, Véno, podej vanu, vykoupáme malou pannu, tu je voda, tu je vana, panna už je vykoupaná.

Zbožným kněžím každý slouží, žena muže nejvíc souží.

U

Kup tuku půl hub a utlum tu hudbu.

Zvuk bubnů duněl v hluku za ústupu pluku.

V půlkruhu trubců zvuk trub v úlu u trůnu.

Usnul v kruhu, mudruju v úlu u dubu.

Ukaž, ukaž Pepíku, co to neseš v košíku? Já jdu domů z nákupu, dám ten nákup na kupu.

T, D

Dutý datel tady tudy dá tam tudy tyto dudy za devadesát devět dní.

d'ábelský d'ábel s d'ábelskou d'áblicí dělali divy v D'áblících.

N, Ň

Nanyňko, nenuť nás nad novou novostavbou.

Váňa, Soňa, pláňka a niněrista s niněrou neřekli ani ň.

K, G

Glo, glo, glo, glo, glo, glo, glória, ko, ko, ko, ko, ko, ko, kokokodák.

Kuku kluku, kuku kluku.

Kopyta kobyly klapala: klepity klapity, klepity, klapity, klap.

S, Z

Sníh se spustil z nebes dnes, snes se vesměs v zpustlý les,

skryl list skleslý z seschlých bříz, spousty stop z cest, vřes i hmyz.

Š, Ž

Šašek plaší šeptem myši, však ho myši špatně slyší, myš už myši šušká v uši, šašek šišílá víc, než tuší.

Žížala se pláží plouží, žába touží žiti v louži.

Strýc Šusta sušil švestky v Sušici, sčítal šest švestek, šedesát šest švestek, šest set šedesát šest švestek.

Kam jsem si s tím vším švihnul, jsem si nevšimnul.

C, Č

Na celnici cizí synci clili více cizích mincí. Mincí clili moc, clili mince celou noc.

Čí si čočky lačná kočka mlčky číhá, točíc očka, kočička ač vrčí, počká, však se časem čočky dočká.

L

Lachtan lehce lechtal, chytrý chachar, ten se chechtal, chechtal se chechtal i chundelatý chuligán.

Náš pan kaplan v kapli plakal.

Od poklopu ku poklopu kyklop kouli koulí.

Slyšel -li Lili, nalili jí liti liliputáni lili jím vody a lepili bílý list.

Poblázním půl lázní.

Obeplujeme-li my, nebo neobeplujeme-li my průplav, poplujeme oklikou.

Kombinované cviky:

Hrdliččin zval ku lásce hlas.

Mluvíš z člověkem z Čech.

Naše posvíceníčko je ze všech posvíceníček to nejposvíceníčkovatější posvíceníčko.

Babičce se líbili broučci.

Zklapla pixla, pixla zklapla.

Sysel ze syslicí sesedli se na seslici.

Střes se mého hněvu.

Ještě štěstí, že se nesešli; všecičko vycancáš, ty cácorco!

Pštros s pštrosicí a pštrosáčaty šli do pštrosáčárny.

Kdy zas zašustíš sukni?

Nás nejvíc zžírání žárlivost.

Musím mluvit s panem Marečkem, mám-li, nebo nemám-li minimální minimum.

Drbu vrbu, drbu vrbu.

Vlky plky, vlky plky.

Cviky pro zajištění správného řečnického postoje

Mezi cviky, které lze použít patří např.:

Startování: posadíme se na kraji židle, nohy s vahou na špičkách, sedíme, jako bychom byli každou chvíli připraveni ke startu, ruce volně položené na kolenou, při vzestupu vystartuji (lze použít přirovnání k závodnímu koni či formuli na startu)

Rostoucí květina: z uvolněného předklonu, kdy mi ruce, hlava visí dolů, mám uvolněnou šíji, pomalu rostu do tzv. vysokého startovacího postavení, mobilizuji veškeré svaly v těle a plně si uvědomuji každý pohyb

V podstatě je velké množství cviků pro nacvičení správného postoje, i dva výše zmíněné nesou velké množství alternativ a vždy záleží na fantazii a schopnosti kooperace učitele a žáka.

Příloha č. 2

Dotazník

Dobrý den,

Dovolila jsem si Vás požádat o vyplnění níže uvedeného Dotazníku, který bych ráda využila ve své bakalářské práci, jež nese název ***Hlasový projev učitelů praktického vyučování a odborného výcviku.***

Prohlašuji, že Vámi poskytnuté informace budou zpracovány zcela anonymně.

Předem děkuji za Váš čas.

Ivana Vrzáková Filipová, studentka PF ZČU

DOTAZNÍK

Věk:

Délka pedagogického působení:

Pracoviště: MŠ - ZŠ - SŠ - VŠ

Město, ve kterém vyučujete:

Předměty, které vyučujete:

Počet hodin, které týdně vyučujete:

1. Myslíte, že je pro Vás, coby učitele, důležité zvládat dokonale svůj hlasový projev?

A, ano

B, ne

C, nepřemýšlel/a jsem o tom

2. Jste spokojen/a se svojí barvou hlasu?

A, ano

B, ne

C, nepřemýšlel/a jsem o tom

Pokud jste odpověděl/a NE, uveďte důvod:

3. Jste spokojen/a se svou silou hlasu?

A, ano

B, ne

C, nevím

Pokud jste odpověděl/a NE, uveďte důvod:

4. Přistihl/a jste se někdy, že si při vyučovacích hodinách záměrně šetříte hlas?

A, ano

B, ne

C, nepamatuji si

Pokud jste odpověděl/a ANO, uveďte proč:

EVIDENČNÍ LIST

Souhlasím s tím, aby byla moje bakalářská/ diplomová práce půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně Západočeské univerzity v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel svým čitelným podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou/ diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použité prameny.

Jméno	Fakulta/ katedra	Datum	Podpis