

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**MLUVNÍ VÝCHOVA PEDAGOGA VOLNÉHO
ČASU - HLASIVKY, PRACOVNÍ NÁSTROJ**

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Pokorný

Autor práce: Magda Pražáková

Studijní obor: Pedagogika volného času, kombinovaná forma

Ročník: 3.

2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

1. 3. 2015

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Jiřímu Pokornému za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod	5
1 Anatomie mluvních orgánů	7
1.1 Hlas	7
1.2 Tvorba hlasu (fonace)	9
1.3 Vznik a vývoj hlasu	10
1.4 Vlastnosti hlasu	12
2 Poruchy hlasu	16
2.1 Organické poruchy hlasu	16
2.2 Funkční hlasové poruchy	22
3 Mluvní výchova a hlasový projev	25
3.1 Hlasový pedagog, význam mluvní výchovy	25
3.2 Složky hlasového projevu, hlasová technika	26
3.3 Modulace hlasového projevu, funkční zvukové prostředky	33
3.4 Hlasová hygiena	35
3.5 Hlas jako nástroj pedagoga	38
4 Hry a cvičení pro pedagogiku volného času	40
4.1 Relaxační hry	40
4.2 Dechová cvičení – uvolnění těla	42
4.3 Dechová cvičení – dosažení správného dýchání	44
Závěr	46
Seznam literatury	47
Abstrakt	49
Abstract	50

Úvod

Pedagogika v rámci mimoškolních aktivit má uvolněnější charakter než standardní povinné vzdělávání a v tomto směru také více umožňuje realizaci pedagogických metod založených na dialogu. Mnoho volnočasových aktivit vyžaduje také specifický způsob výuky nebo používání různých nástrojů a pomůcek. Rozvíjení kreativity a dalších speciálních schopností u dětí i u dospělých vyžaduje od pedagoga definovanou úroveň komunikačních dovedností, které užívá velmi často, mnohdy častěji než pedagog standardní školní výuky. Při této činnosti jsou namáhány zejména řečové orgány, jejichž přetěžování vede nejen ke zdravotním obtížím pedagoga, ale také ke zhoršování kvality jeho práce. K zamezení nadměrnému namáhání pomáhá volba správné komunikační techniky. Správná volba této techniky má rovněž pozitivní vliv na rozvoj řečových technik u žáků, kteří mají tendenci vstřebávat a přebírat zejména špatné řečové návyky. Ty pak mohou vést k deformacím nebo poruchám hlasového ústrojí.

Rozvoj komunikačních dovedností lze docílit vhodným typem cvičení, díky kterému se lze naučit adekvátně při řeči využívat všechny orgány podílející se na její tvorbě. Výzkumem a výukou těchto technik se zabývá speciální obor pedagogiky – hlasová a mluvní výchova. Hlasová a mluvní výchova prezentuje techniky, kterými lze účinně a efektivně využívat řečové orgány při všech formách jejich užití (mluvení, zpěvu apod.) Tyto techniky jsou osvojovány cvičením zejména v oblasti správného dýchání, rytmu a intonace řeči.

Využití těchto technik v pedagogické přípravě dětí v rámci volnočasových aktivit znamená rovněž cenný přínos jejich vzdělávání. Základy hlasové a mluvní výchovy, které si pedagog osvojí, aby mohl efektivně využívat nejdůležitější výukový nástroj - vlastní hlas, pak může prostřednictvím dílčích zábavných cvičení předat dětem, které se naučí lépe pracovat s vlastním potenciálem a vyjadřovat své myšlenky.

Cílem této bakalářské práce je definovat význam hlasu jako stěžejního nástroje pedagoga při výuce, popsat způsob, jakým se z anatomického hlediska tvoří, a potenciál jeho využití u různých typů jedinců včetně poukázání na jeho možné poruchy. Hlavní část textu bude zaměřena na problematiku mluvní výchovy, což je speciální obor pedagogiky zabývající se správnými technikami umožňujícími efektivní užívání hlasového ústrojí a redukcí pravděpodobnost jeho poškození. Problematika bude rozvedena zejména z hlediska prevence zaměřené na správnou techniku formování

hlasu a také na hlasovou hygienu představující soubor návyků, zmírňujících namáhání hlasového ústrojí nepřímo a pozitivně působících na celkovou konstituci lidského těla. V závěru budou popsána konkrétní cvičení, která může pedagog volného času využívat za účelem výuky správné hlasové techniky dětí, a popsán jejich přínos v rámci vzdělávání.

1 Anatomie mluvních orgánů

K tvorbě a pochopení, stejně jako k následnému osvojení komunikačních technik hlasové a mluvní výchovy je nutné podrobně poznat způsob, jakým je řeč (zpěv) tvořena a jakým způsobem spolupracují jednotlivé řečové (mluvní) orgány. Tvorba řeči je zajištěna orgány dvojího typu. Jedná o řídicí orgány (mozek, nervový systém) předávající impuls výkonným orgánům k provedení konkrétního pohybu, jehož výsledkem je vytvoření specifického zvuku. Výkonné orgány jsou souhrnně popisovány termínem mluvicí ústrojí. Mluvicí ústrojí je standardně děleno na tři složky – dýchací (respirační), hlasovou (fonační) a hláskovací (artikulační, modifikační).¹ V této kapitole bude popsán způsob, jakým je tvořena řeč se zaměřením na střední hlasovou oblast mluvicího ústrojí, dále bude popsán evoluční vývoj hlasu a jeho vlastnosti a potenciál.

1.1 Hlas

Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu a navazuje na ústrojí dýchací. Dýchací ústrojí je z hlediska potřeb řeči regulátorem její intenzity a rychlosti. Do mluvicího ústrojí je zapojováno zejména plicní dýchání, jehož rytmus a objem ovlivňují hloubku a délku řeči. Standardně se rozeznávají dva typy plicního dýchání – hrudní (v žeberní oblasti) a břišní (v břišní oblasti). Většina lidí využívá kombinaci obou typů plicního dýchání, z nichž jeden je dominantní a druhý prováděn pouze v některých pozicích těla. Dominantní typ dýchání stejně jako aktuální umístění hrtanu ovlivňují konečnou polohu hlasu.²

„Hrtan se skládá z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice, vystýlající jeho vnitřek.“³

U dětí je hrtan položen výše, s přibývajícím věkem postupně klesá. Chrupavková kostra hrtanu se skládá z pěti dílčích chrupavek – dvou párových a tří nepárových. Základem kostry je štítná chrupavka tvořená dvěma plochými destičkami sbíhavými v ostrém úhlu, nad kterými je uložen hrtanový příklůpek. Chrupavka štítná je napojená v horní části na jazylku a ve spodní klouby na prstencovou chrupavku. Dolní okraj prstencové chrupavky je napojen vazy na průdušnici. Na horním okraji jsou uloženy párové

¹ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 23.

² Srov. tamtéž, s. 23-36.

³ Tamtéž, s. 36.

chrupavky hlasivkové.⁴ Kloubové uložení hlasivkových chrupavek jim umožňuje se vzájemně přibližovat „*vnitřními plochami, vzdalovat se od střední čáry stran, sklápět se a zdvíhat vzad, kolem své vertikální osy se mohou otáčet buď prostým pohybem rotačním, nebo šroubovitě.*“⁵

Chrupavkovou kostru hrtanu obepínají pravé hlasivkové vazy a hlasivkové svaly. Horní část hlasivkových vazů je pokryta sliznicemi, které tvoří tzv. nepravé hlasivkové vazy, v nichž se vytváří hlen zvlhčující prostředí pro tvorbu hlasu. Za hlasivky je pak považován celý orgán skládající se z pravých i nepravých hlasivkových vazů a hlasivkových svalů, které jsou upevněny v kostře hlasivek a stýkají se v přední části na štítné chrupavce, v zadní části k párové hlasivkové chrupavce. Regulace hlasu je realizována prostřednictvím tzv. hlasové štěrbiny, která je ohraničená hlasivkami a hlasivkovými chrupavkami. Tato štěrbina je ovládána pohybem hlasivkových svalů a chrupavek, které pohybují hlasivkovými svaly a vazy a umožňují tak různé nastavení její velikosti a tvaru. Hlasová štěrbina se proto dělí na dvě části – blanitou (přední) a chrupavčitou (zadní).⁶

Velikost hlasivek se různí v závislosti na celkové velikosti hrtanu a stavbě těla člověka. U dětí před pubertou dosahují hlasivky velikosti 10-12 mm, během puberty se natahují spolu s růstem hrtanu. Důsledkem tohoto děje je snižování frekvence hlasu (hrubší hlas). U dospělých mužů jsou pak hlasivky o třetinu větší (18-25 mm) než u žen (14-21 mm). Na vlastní hloubku hlasu má tedy vliv především délka hlasivek.⁷

Kromě dýchacího a fonačního (hlasového) ústrojí ovlivňuje zvuk hlasu také tzv. modifikační ústrojí nacházející se v ústní dutině a nosohltanu. Modifikační ústrojí umožňuje vytvářet hlásky a zároveň dodává hlasu tón a barvu.⁸

⁴ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 36-38.

⁵ Tamtéž, s. 38.

⁶ Srov. tamtéž, s. 38.

⁷ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 57.

⁸ Srov. tamtéž, s. 164.

1.2 Tvorba hlasu (fonace)

Tvoření hlasu je fyziologicky velice komplikovaný děj. „Hlas se tvoří v dýchacím ústrojí, které anatomicky zahrnuje plíce, průdušky, průdušnici, hrtan, hltan a ústní a nosní dutinu.“⁹ Proces začíná výdechem, kdy vzduch proudí z plic přes průdušky a průdušnici do hrtanu. Kmitající hlasivky v hrtanu proud rozkmitají a vytvoří tak periodicky se opakující změny vzdušného tlaku. Vzniklé vlnění, které lze označit za zvuk, prochází hltanem do ústní dutiny, nebo přes patrový nosohltanový uzávěr do nosní dutiny a v podobě vydávaného zvuku vychází ven do prostoru.¹⁰

Tvorba hlasu probíhá ve dvou stupních. „V prvním stupni je původně statický vzdušný tlak vznikající kompresí plic transformován vlivem kmitání hlasivek na tlak akustický a vzniká prvotní zvuk. Ve druhém stupni je pak tento zvuk transformován v rezonančních dutinách do výsledného zvuku – hlasu.“¹¹ Práce hlasivkových svalů reguluje napětí hlasivek a umožňuje tak dle potřeby měnit frekvenci hlasu (u mužů mezi 70-500 Hz, u žen mezi 150-1000 Hz). Při hlubokých tónech bývají hlasivky málo napnuté (hrudní rejstřík), vysoké tóny jsou tvořeny při hlasivkách napjatých (falzetový rejstřík). Barvu hlas získává průchodem rezonančními dutinami (vokálním traktem – prostor mezi hlasivkami a ústním otvorem).¹² Základní hrtanový tón (primární tón) je před průchodem těmito dutinami jemný a tenký. Rezonanční dutiny, za které jsou považovány hrtan, hltan, ústní a nosní dutina, odrazem akustických vln a jejich následnou výslednicí dávají hlasu jeho jedinečnou barvu a výšku. Dynamicky je pak hlas dále formován „tvarováním příklopky hrtanové, hltanu, jazyka, měkkého patra a tváří.“¹³

Specifická poloha jednotlivých prvků hlasového a modifikačního ústrojí, jejímž výsledkem je požadovaný zvuk představující určitou hlásku, je označován jako tzv. **formant**. Formanty pro samohlásky se od formantů pro souhlásky liší

⁹ ŠVEC, Jan. *Tajemství hlasu: 4. přednáška z cyklu Vědeckopopulárních přednášek významných absolventů Univerzity Palackého v Olomouci pořádaných za podpory statutárního města Olomouce: Olomouc, 25. dubna 2006*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 16.

¹⁰ Srov. tamtéž, s. 17.

¹¹ Tamtéž, s. 17.

¹² Srov. tamtéž, s. 17-23.

¹³ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 61.

především charakterem šumu. Formanty samohlásek (vokálů) jsou závislé zejména na tvaru a objemu artikulačního ústrojí zahrnujícího rty, zuby, měkké patro, jazyk, dásně, hrtan a hltan, v některých jazycích jsou využívány také prvky nosní dutiny.¹⁴

Zvláštní případ procesu tvorby hlasu a řeči je šepot. Při šeptání k rezonanci hlasivek nedochází, proud vzduchu prochází mírně pootevřenou štěrbinou. „Třením vzduchu o okraje hlasivek vznikají šумы, které se zesilují formantovými oblastmi jednotlivých hlásek v rezonančních dutinách.“¹⁵

Protipólem šepotu je tzv. zpěvný hlas využívající síly shluku formantů vokálů (samohlásek) k dosažení frekvence až 3000 Hz. Zpěvný hlas je tvořen tzv. pěveckým formantem, tedy nastavením artikulačního ústrojí k maximálnímu využití rezonance dutin, a využívají jej zejména sóloví operní zpěváci. Zpěváci ve sborech nebo populární zpěváci tento formant nevyužívají, a tudíž se u nich nevyvíjí.¹⁶

1.3 Vznik a vývoj hlasu

Vznik hlasu lze chápat jako popis dvou fenoménů. Jednak je tímto výrazem popsán důvod rozkmitávání hlasivek a jednak vznik hlasu znamená začátek hlasového projevu. Původ rozkmitávání hlasivek není dosud přesně objasněn, v současnosti jsou přijímány dvě teorie, které tento jev vysvětlují. Jedná se o následující:

- **teorii neurochronaxní** – aktivní pohyb hlasivek je zapříčiněn impulzy, „*kteřé jsou vedeny ke svalům hrtanu přes nervus recurrens*.“¹⁷ Tato teorie byla v roce 1953 publikována Hussonem a vyjadřuje přesvědčení, že vznik hlasu představuje aktivní děj založený na vědomém rozkmitávání hlasivek prostřednictvím svalové činnosti. Tato teorie nebyla prokázána,¹⁸
- **teorii myoelastickou** – pohyb hlasivek závisí na síle vydechovaného proudu vzduchu, elasticitě hlasivkových vazů a celkovém napětí hlasivek. Tato teorie

¹⁴ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 62.

¹⁵ Tamtéž, s. 62.

¹⁶ Srov. tamtéž, s. 62.

¹⁷ Tamtéž, s. 59.

¹⁸ Srov. AL], Ivan Vyskočil... [et]. *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře, který 3. 6. 2005 uspořádala v Eliadově knihovně Divadla Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU*. Vyd. 1. V Praze: Akademie múzických umění, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006, s. 112.

byla publikována v roce 1958 Van den Bergem jako teorie myoelastická-aerofonní, pasivní, vyjadřující přesvědčení, že rozkmitávání hlasivek odpovídá síle (intenzitě a objemu) vydechovaného vzduchu. Tato teorie byla ověřena a potvrzena a je v současné době považována za platnou.¹⁹

Princip vzniku hlasu popisovaný myoelastickou teorií spočívá v nahromadění vydechovaného vzduchu pod uzavřenými hlasivkami, který zvyšuje tlak na jejich sevření. Ve chvíli, kdy tlak dosáhne dostatečné síly, dojde k rozevření hlasivek a úniku vzduchu do nehlasivkové části hrtanu, který vytvoří podtlak způsobující opětovné uzavření hlasivek. Cyklus se periodicky opakuje a vytváří kmitavý pohyb hlasivek. „*Střídavým zřed'ováním a zhušťováním vzduchového sloupce nad hlasivkami vzniká zvuková vlna – tzv. hrtanový tón. Výška tohoto tónu je dána frekvencí kmitů hlasivek za sekundu.*“²⁰

Začátek hlasového projevu – tzv. **hlasový začátek** – představuje okamžik prvotního sevření hlasivek. Hlasový začátek může nabývat tří forem:

- **měkký začátek** – hlas vzniká plynule postupným vkládáním do procesu dýchání, „*proudící vzduch tedy není zadržán, nýbrž se ho od začátku užívá k fonaci, takže hned první pomalé a hlubší kmity vytvoří tón.*“²¹ Tento typ začátku je nejvýhodnější a nejšetrnější,
- **dyšný začátek** – představuje zvláštní formu měkkého začátku, „*projevuje se jako dechový šelest přecházející ponenáhlu ve zvuk,*“²² který je způsoben počátečním nedostatečným dovřením hlasivkové štěrbiny. Dyšný začátek může ovšem přecházet v dyšný hlas, kdy k dovření hlasivkové štěrbiny vůbec nedochází a celý hlasový projev je vedený šelestem. K takovému jevu dochází

¹⁹ Srov. AL], Ivan Vyskočil... [et]. *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře, který 3. 6. 2005 uspořádal v Eliadově knihovně Divadla Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU*. Vyd. 1. V Praze: Akademie múzických umění, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006, s. 112.

²⁰ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 59.

²¹ HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 62.

²² Tamtéž, s. 62.

při nachlazení, akutní hlasové únavě nebo realizaci špatných hlasových technik, které je možné napravit správným pedagogickým vedením,²³

- **tvrdý (ostrý) začátek** – je náhlý a zvukově prudký tzv. hrtanový výbuch (hlasivkový předraz), dochází k němu při rozražení pevně semknutých hlasivek mohutným proudem vzduchu, který postupně přechází k pravidelnému kmitání hlasivek. U dětí od 3. měsíce vyjadřuje nelibost, u dospělých důraz nebo údiv. Ostrý začátek je velmi nešetrný a nevýhodný, neboť se při něm spotřebuje mnoho vzduchu, ve zpěvu se využívá pouze pro koloraturní zpěv a staccato.²⁴

Vývoj hlasu je závislý na celkovém vývoji těla jedince. Jak už bylo řečeno v předcházejících kapitolách, jednotlivé parametry a vlastnosti hlasu jsou ovlivňovány zejména velikostí, tvarem a objemem hlasového a modifikačního ústrojí. Prvním významným faktorem je velikost hlasivek, resp. délka hlasivkové štěrbiny, jejíž růst je spojen s hormonálními změnami v těle jedince v pubertě. Délka hlasivkové štěrbiny a hlasivkových vazů úzce souvisí s délkou jejich kmitů, tedy čím delší je hlasivková štěrbina, tím menší je hodnota frekvence hlasu (delší vlnová délka – počet kmitů za sekundu) a tím je hlas hlubší.

Rezonance hrtanového tónu se pak mění s růstem a nabýváním objemu ve vokálním traktu. Snižováním pozice hlasivek dochází rovněž k prohlubování hlasu díky zvyšování délky hrtanového sloupce, a tedy i délky rezonance v této oblasti. Nabývání ostatních částí vokálního traktu (ústní dutina, hltan a další) pak také ovlivňuje vlastnosti hlasu. Vývoj hlasu lze ovlivnit pedagogickým vedením a cvičením ustavování artikulačního ústrojí do empiricky nastavených formantů. Tímto způsobem lze vývoj hlasu částečně regulovat a dodávat mu speciální parametry.

1.4 Vlastnosti hlasu

Parametry lidského hlasu lze rozdělit do dvou kategorií – na parametry kvantitativní (intenzita, výška, fonační doba) a kvalitativní (čistota, znělost, rozsah, barva, apod.). Mezi kvantitativní parametry hlasu se tedy řadí:

²³ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 61.

²⁴ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 63.

Intenzita (síla) hlasu – závisí na souhře několika faktorů. Jedná se o sílu vydechovaného proudu, rozkmit hlasivky a mohutnost a tvar rezonančních dutin pod i nad hrtanem, které jej modulují. Intenzita hlasu souvisí také s celkovou konstitucí lidské postavy, zejména pak s formováním hrudního koše a objemu plic.²⁵

Výška hlasu – je dána anatomii hlasového ústrojí, nejvíce je ovlivněna délkou hlasivkové štěrbiny a pozicí hlasivek v hrtanu. Základní anatomické prvky definují průměrnou výšku hlasu. Kromě ní lze dále rozlišovat hlasovou výšku absolutní, která je závislá na maximálním počtu kmitů za vymezený časový úsek. Změny výšky hlasu se řídí tzv. Müllerovými zákony o kompenzaci fyzikálních sil v hrtanu, které mimo jiné říkají, že:

- čím jsou hlasivky více napjaty, tím je hlasivkový tón vyšší,
- čím je vydechovaný proud silnější, tím je hlasivkový tón vyšší.²⁶

V tomto případě je však nutné si uvědomit, že hlasivkový tón představuje pouze rezonančně neupravený hrtanový tón, který je dále modulován. Napjatost hlasivek a proud vydechovaného vzduchu ovlivní výšku hlasu, ne vždy se však jedná o jeho zvýšení.²⁷ „Změna hlasové výšky je provázána též změnou celkového postavení hrtanu, který se při stoupající řadě tónově vyvyšuje a při klesající snižuje,“²⁸ k procesu dochází i při představě zpěvu nebo tichém čtení.²⁹

Fonační doba – představuje délku časového intervalu, během něhož je jedinec schopen udržet fonační tón. Souvisí zejména s objemem plic a přidruženými kvantitativními parametry hlasu.³⁰

²⁵ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 51.

²⁶ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 51-52.

²⁷ Srov. tamtéž, s. 52.

²⁸ Tamtéž, s. 53.

²⁹ Srov. tamtéž, s. 53.

³⁰ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66.

Kvalitativní parametry hlasu představují:

Barva hlasu – „*individuální barva hlasu je dána počtem, výškou a silou svrchních hlasových tónů čili jejich poměrem k tónu základnímu.*“³¹ Barvu hlasu ovlivňují prvky vokálního traktu, veliký význam je připisován nosní dutině a nosohltanu. Tyto prvky způsobují harmonizaci nebo disharmonii jednotlivých rezonancí hrtanového tónu, jeho zesílení nebo tlumení svým tvarem, objemem, velikostí (mohutností) a pozicí. Barva hlasu se mění v souvislosti s emocionálním stavem jedince, ale také může ke změně docházet úmyslně. Hlas může dosáhnout rovněž patologického zabarvení, které není primárně považováno za poruchu hlasu (bývá spojena s fyziologickými změnami nebo vadami), nýbrž za tzv. **vady hlasu**. Vady hlasu se většinou vyskytují u zpěvného hlasu, některé se však projevují i u hlasu mluvního. Jedná se například o zvuk hrdelní (tlačený, krčnící, vznikající zúžením fonačního prostoru), patrový (vznikající přiblížením kořene jazyka k patru), dutý (vznikající při snížené poloze hrtanu a rozšířené násadní trubici), zubní (vznikající při málo uvolněné čelisti), plochý (je vytvářen při jednostranném užívání hlavové – horní – rezonance bez patřičné dechové opory), ostrý (málo barevný hlas vznikající přehnaným zúžením rezonančních dutin) a další.³² Barva hlasu se mění také s věkem nebo aktuální náladou člověka, odlišná je v souvislosti s pohlavím, ale také s jazykem a sociokulturním prostředím.³³ Tato skutečnost je dána faktem, že barva hlasu všeobecně závisí na velikosti a postavení hlasových orgánů a rezonančních dutin. Rozdíl mezi barvou ženského a mužského hlasu stejně jako rozdíl mezi barvou dětského a dospělého hlasu je zapříčiněn odlišnou stavbou těla. Rozdíly v sociokulturním zabarvení hlasu lze připisovat jednak společným tělesným znakům typickým pro určitou sociální skupinu (např. národ, obyvatelstvo), jednak získaným mluvním technikám, které jsou spojeny s užíváním jazyka.³⁴

Hlasové rejstříky – jsou rozeznávány tři typy, které slouží ke klasifikaci hlasu. Jedná se o hlasový rejstřík prsní (hrudní, spodní), střední a hlavový (horní, falzetový).

³¹ HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 53.

³² Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66-67.

³³ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 55.

³⁴ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66-67.

Rozdíl mezi hlasovými rejstříky je klasifikován z několika hledisek. Z hlediska akustického (prsňí rejstřík bývá barvitější než hlavový, při zpěvu je důležité zachovávat adekvátní mezirejstříkové přechody), z hlediska tvaru hlasové štěrbině a způsobu kmitání (u prsňího rejstříku jsou hlasivky pružné, vytváří dlouhé kmity nízké frekvence, a tedy nízké tóny, u hlavového rejstříku jsou hlasivky napjaté, vytváří krátké kmity vysoké frekvence, a tedy vysoké tóny), z hlediska spotřeby dechu (u falzetu se spotřebovává standardně více dechu než u prsňího rejstříku), z hlediska subjektivních pocitů a vibračních okřsků (u prsňího rejstříku jsou pociťovány vibrace v hrudní oblasti, u falzetového v hlavě).³⁵

Rozsah hlasu – představuje hlasové rozpětí od nejnižšího po nejvyšší tón, které je dáno anatomickou stavbou jedince a vyvíjí se postupně s věkem a růstem těla i hlasivek. Dle barvy a rozsahu lze dělit ženské hlasy na soprán, mezzosoprán a alt a mužské na tenor, baryton a bas. Základní mluvní i zpěvní hlas dosahuje rozsahu přibližně 2 oktávy, „*pro operní praxi stačí rozsah 3 oktáv, trénování a disponování jedinci mohou obsáhnouti tóny 5 oktáv.*“³⁶

Čistota a znělost hlasu – čistotu hlasu lze definovat jako poměr harmonických a neharmonických tónů, bývá označována jako kvalita hlasu, jejíž míra se však odvíjí od aktuální módy a individuálního vkusu. Znělost hlasu je schopnost udržet jeho sytost a plnost nezávisle na dynamických podmínkách.³⁷

³⁵ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3. přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, s. 56-62.

³⁶ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66.

³⁷ Srov. tamtéž, s. 66.

2 Poruchy hlasu

Poruchy hlasu mohou být dvojího původu. Jednak se může jednat o poruchy organické, tedy zapříčiněné fyziologickými změnami některého z orgánů podílejících se na tvoření hlasu, nebo se může jednat o změny funkční, spojené především s nadměrným užíváním hlasu a opotřebením nebo ochablostí těchto orgánů.³⁸ Základními symptomy existence funkční nebo organické poruchy hlasu jsou:³⁹

- **chrapot** – způsobený nepravidelným kmitáním hlasivek, které je zapříčiněno změnou jejich tvaru, hmoty nebo napětí, jedná se o drsný nebo hrubý hlas, při přítomnosti hlenu ve hlasivkové štěrbině dochází k vlhkému chrapotu. Chrapot může také vznikat nedostatečným doléháním hlasivkové štěrbině,
- **hlasová únava** – neovlivnitelné snižování intenzity hlasu nebo neúmyslný přechod v šepot při dlouhém hovoru, projevu nebo zpěvu,
- **dyšný hlas** – dechové pauzy v nevhodný okamžik,
- **omezený rozsah hlasu** – zejména u zpěváků přechod do vyšší polohy hlasu,
- **afonie** – ztráta hlasu, neschopnost vytvořit hrtanový tón,
- **hlasové zlomy, nevhodná výška** – nekontrolovaný projev s nepravidelnou výškou, barvou a intenzitou hlasu,
- **hlas vytvořený s neobvyklou námahou a úsilím** – obtížné hlasové začátky, nepravidelná úroveň intenzity hlasu,
- **roztřesený hlas** – neschopnost plynulé fonace,
- **bolestivý hlas** – bolest nebo nepříjemné napětí v různých lokalitách hlasových orgánů.

2.1 Organické poruchy hlasu

Vznik organických poruch hlasu je podmíněn fyziologickým přetvořením hlasového ústrojí způsobeným jeho vnějším porušením. Nejčastěji organické poruchy hlasu vznikají jako důsledek *„akutních či chronických zánětů horních i dolních cest dýchacích, benigních nebo maligních nádorů, dále mohou být způsobeny*

³⁸ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 76.

³⁹ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66.

*endokrinnologickým onemocněním, úrazem hrtanu či vrozenou anomálií.*⁴⁰ Kromě akutních či chronických zánětlivých onemocnění mohou být organické změny na hlasových orgánech zapříčiněny angínami nebo periodickým přemáháním hlasu, které přetvoří tvar nebo hmotu orgánu.^{41, 42}

Mezi nejčastější zánětlivá onemocnění hlasového ústrojí patří:

- **záněty horních cest dýchacích**, které mohou nabývat trojí podoby, a to zánětů infekčních, alergických nebo neinfekčních. Zánětlivá onemocnění mohou být zapříčiněna přítomností bakterií, virů nebo plísní v organismu (infekční), podrážděním některého orgánu alergenem (alergický) nebo nadměrným namáháním orgánu (neinfekční). Ve všech případech se zánět projevuje otokem sliznic. Při otoku sliznic na horních cestách dýchacích dochází k omezení funkce hlavových rezonančních dutin a jejich správné funkci. Dle typu se zánět léčí adekvátními prostředky a k prevenci jeho návratu se doporučuje v rámci léčby zachovávat klidový režim hlasového ústrojí,⁴³
- **rýma** může stejně jako záněty horních cest dýchacích nabývat více podob zejména s ohledem na původce onemocnění. Z tohoto hlediska lze rozlišit rýmu infekční (virovou nebo bakteriální), alergickou nebo vazomotorickou (způsobenou ostrým přechodem mezi dvěma prostředními s velmi rozdílnou teplotou). Hlavním projevem rýmy je zduření nosních sliznic a jejich zarudnutí, což způsobuje ztížené dýchání nosem,⁴⁴
- **zánět nosohltanu** vzniká podrážděním sliznice v nosohltanu a projevuje se jejím zduřením a zvýšenou sekrecí. Je zapříčiněn zejména náhlými změnami teploty (náhlá změna počasí, nachlazení) a odeznívá spontánně. Zánět nosohltanu výrazně omezuje činnost hlasového ústrojí zejména vzhledem ke snížené

⁴⁰ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 80.

⁴¹ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 76-77.

⁴² Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 80.

⁴³ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 78-80.

⁴⁴ Srov. tamtéž, s. 80-81.

průchodnosti nosohltanu představujícího důležitou rezonanční dutinu a také kvůli stékajícímu hlenu,⁴⁵

- **zánět vedlejších dutin nosních** představuje rozšíření rýmy na dutiny čichové, čelistní a čelní, jež jsou rezonančními dutinami významnými zejména pro zesílení a podporu nosnosti hlasu. Záněty vedlejších dutin nosních bývají převážně bakteriálního původu a léčí se antibiotiky,⁴⁶
- **zánět hltanu** navazuje na zánět nosohltanu a vzniká podrážděním sliznice hltanu hlenem, stejně jako zánět nosohltanu odeznívá spontánně, nejsou-li na zduřelé sliznici přítomny bakterie,⁴⁷
- **angína** představuje závažné onemocnění organismu doprovázené zánětem mandlí a rozšiřováním infekce do celého těla krevním oběhem, nejčastěji ji způsobuje bakterie streptokoků, může být však i virového původu. Důsledky pro hlasové ústrojí jsou spojeny zejména se zvýšenou námahou nutnou k překonání zúžení rezonančních dutin způsobených zduřelými mandlemi. Při přetrvávající, vleklé nebo chronické angíně bývá doporučována tonsilektomie neboli odstranění krčních mandlí, které se hojí tuhou jizvou na sliznici měkkého patra a mohou způsobit rozdílnou barvu hlasu změnou rezonančních dutin či vyžadovat opětovnou výuku jejich využívání,⁴⁸
- **infekční mononukleóza** je virové onemocnění podobající se svými příznaky angíně, projevuje se však mnohem závažnějším zánětem mandlí a také lymfatických uzlin (často doprovázeno postižením jater). Námaha spojená s požadavky tvorby řeči a celková únava organismu mohou mít dlouhodobý vliv na užívání hlasového ústrojí a charakteristiky hlasu,⁴⁹
- **záněty hrtanu** (laryngitidy) jsou onemocnění již přímo ovlivňující funkci hlasivek. Dle původce může být zánět hrtanu infekční (virový nebo bakteriální), alergický nebo neinfekční. Základními symptomy zánětlivých onemocnění hrtanu jsou chrapot až afonie a kašel (suchý). K zánětu hrtanu se

⁴⁵ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 78-80.

⁴⁶ Srov. tamtéž, s. 82.

⁴⁷ Srov. tamtéž, s. 83.

⁴⁸ Srov. tamtéž, s. 83-85.

⁴⁹ Srov. tamtéž, s. 84.

později velmi často přidává i zánět průdušnice. Neinfekční zánět hrtanu je způsobený nadměrným užíváním hlasivek nebo špatnou technikou mluvy a zpěvu, může být však také způsoben kouřením nebo škodlivým prostředím. Zatímco u infekčních a alergických zánětů hrtanu je nutné použít léky léčící symptomy eliminující bakteriální infekci nebo zmírňující otok, u neinfekčního zánětu je jediným účinným prostředkem klidový režim. Zvláštním typem je zánětlivé onemocnění hrtanu způsobené gastroezofageálním reflexem (pronikání žaludeční kyseliny do jícnu a výše, kterým se může dostat až k hlasívkám a naleptávat je),⁵⁰

- **zánět průdušnice, průdušek (bronchitidy) a plic** se projevují úporným kašlem spojeným s dalšími příznaky, jako jsou horečka, malátnost, únava nebo bolest hlavy. Záněty mohou být virového nebo bakteriálního původu a dle tohoto hlediska se také léčí. Rozdíl mezi bronchitidou a zápalom plic spočívá v postižení tkáně (u bronchitid je postižena průdušnice nebo průdušky, u zápalu plic plicní tkáň).⁵¹

Není-li porucha nebo omezení hlasového aparátu způsobeno zánětem některé sliznice nebo některým z orgánů, může k ní dojít nezánettivým organickým porušením. To je zapříčiněno nerovnostmi na hlasívkách, úrazy, obrnou nebo degenerativními změnami.⁵² Mezi nejčastější a nejobávanější nezánettivé organické poruchy hlasu patří:

- **hlasívkové uzlíky** – jsou způsobené nadměrnou hrtanovou činností a častým přetěžováním tvrdými začátky. Jedná se o „*mikrotraumatizaci tkáně hlasivek v místě, kde jsou nejvíce namáhány, kde do sebe narážejí a kde se vzduchový proud o ně nejvíce tře.*“⁵³ Uzlíky vznikají zmohtnutěním sliznicového vazů a tvoří lokální vyboulení symetrické na obou hlasívkových vazech. Jejich příčinou je periodický zvýšený tlak na hlasívkovou štěrbinu, který bývá způsoben buď přepínáním hlasu, nebo špatnou hlasovou technikou. Uzlík nedovoluje dokonalé semknutí hlasívkové štěrbiny a způsobuje dyšný šelest,

⁵⁰ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 86-89.

⁵¹ Srov. tamtéž, s. 90.

⁵² Srov. tamtéž, s. 91.

⁵³ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66, s. 81.

který lze pozorovat v hlase při mluvě i zpěvu a který se projevuje zastřeným chraptivým hlasem s malým rozsahem. Uzlíky se léčí klidem a medikací často spojenými s výukou správné hlasové techniky. Pokud tímto způsobem uzlíky neustoupí, jsou odstraňovány operativně.⁵⁴

- **nedomykavost hlasivek** - neboli nedostatečný závěr hlasivkové štěrbiny, ke kterému dochází při akutních zánětech hrtanu. Přítomnost hleny nebo nabytí hmoty hlasivkových vazů způsobuje jejich předčasné rozevírání, jehož překonání vyžaduje vyšší úsilí. Nedostatečný klidový režim při akutním zánětu hrtanu může mít za následek zhoršení organické poruchy nedomykavosti hlasivek v podobě hematomu nebo polypu hlasivky,^{55, 56}
- **polyp hlasivky** – jeho příčinou je „*hlasové přetěžování a opakovaná mikrotraumatizace sliznice hlasivek*“,“⁵⁷ způsobené periodickým vznikem nebo neléčením hlasivkových uzlíků, v jejichž místě se námahou vytvoří a zapouzdří hematom. Polyp brání domykavosti hlasivkové štěrbiny pouze při směřování do jejího prostoru,⁵⁸
- **edém hlasivky** – za příčinu vzniku edému je považováno kouření, alergie a některé metabolické změny. Jedná se o oboustranný otok hlasivek, který brání jejich semknutí, jehož následkem je hlas hrubší, postižený má dechové potíže. Léčba edému spočívá v odstranění původce nemoci (eliminace kouření, léčba alergie, hlasový klid), při neúspěchu se upravuje chirurgicky,⁵⁹
- **cysta hlasivek nebo hrtanu** vzniká ucpáním vývodu hlenové žlázy, kterou je nutné operativně odstranit v případě, že se nevstřebá samovolně.⁶⁰

⁵⁴ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 66 s. 81.

⁵⁵ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 77.

⁵⁶ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 81.

⁵⁷ Tamtéž, s. 82.

⁵⁸ Srov. tamtéž, s. 83.

⁵⁹ Srov. tamtéž, s. 83.

⁶⁰ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 86-89.

K porušení hlasového ústrojí může dojít také vlivem úrazu. V tomto případě se porušení projeví jako:

- **hematom hlasivky** – vzniká podrážděním tkáně hlasivek na cévách „*při velké hlasové námaze, při přemáhání hlasu v době akutního zánětu nebo při přetěžování hlasu v době menses.*“⁶¹ Změna na cévě může způsobit vnitřní hlasivkové krvácení, které vytvoří hematom, jenž se může přeměnit v cystu nebo polyp,⁶²
- **úraz hrtanu**, který vyústí v jeho pohmoždění nebo přetvoření (jako důsledek nehody, škrce) a zapříčiňuje poruchy, mezi něž patří „*změna hlasu, chrapot, porucha pohybu hlasivek, porucha dýchání.*“⁶³
- **obrna hlasivek** představuje poruchu, která způsobí neschopnost pohybu hlasivkami. Obrna jakéhokoliv orgánu je všeobecně způsobena poškozením nervu, který jej ovládá, mozku nebo míchy. Příčinou obrny hlasivek může být poškození nervu (*nervus recurrens*), který je inervuje, operace štítné žlázy, napadení při těžkém virovém onemocnění (např. chřipkou), onemocnění mozku nebo úraz.⁶⁴

Degenerativními změnami způsobujícími poruchy hlasu jsou:

- **atrofie hlasivek** představuje postupné opotřebování a stárnutí tkáně hlasivek, jehož příčinou je sporadické používání hlasivkového aparátu. Postihuje málo komunikativní a osamělé jedince a projevuje se ochablostí hlasivek vedoucí k jejich odchlípnutí a vytvoření vřetenovité štěrbině,⁶⁵
- **postížení hlasivkového kloubu** může vzniknout jako důsledek narušení kloubu při zavádění nezbytných předmětů do hrtanové trubice nebo při náhlém

⁶¹ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 81.

⁶² Srov. tamtéž, s. 81.

⁶³ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 96.

⁶⁴ Srov. tamtéž, s. 97.

⁶⁵ Srov. tamtéž, s. 98.

prochlazení hrtanu (např. zmrzlinou v horkém počasí). Projevuje se zarudnutím a otokem kloubu, které způsobují chraptění.⁶⁶

2.2 Funkční hlasové poruchy

Poruchy nervové regulace hlasivek se projevují tzv. funkčními hlasovými poruchami. Tyto poruchy se projevují jako nepravidelné kmitání a nedokonalé semknutí hlasivek, špatná dechová technika apod. a jsou spojeny s určitým psychickým stavem jedince. Nejčastější typy funkčních poruch hlasivek představují:

- **hyperkinetická dysfonie** – příčinou poruchy je „*nesprávné vedení dechu, zvýšené napětí vnějších hrtanových svalů, nesprávná fonace a nízké využití rezonance.*“⁶⁷ Porucha se rozvíjí dlouhodobě, důsledkem je „*trvalá nedomykavost hlasivkové štěrbiny, chrapot a značná hlasová únava.*“⁶⁸ Postupně může funkční porucha nabýt podobu poruchy organické (hlasový uzlík, polyp). Vedlejšími faktory vzniku hyperkinetické dysfonie jsou zlozvyky jako kouření, pití alkoholu nebo dlouhodobé setrvávání a dorozumívání v hlučném či znečištěném prostředí, stres, nedostatek spánku apod. Hyperkinetická dysfonie se léčí hlasovým klidem a odbouráváním vedlejších faktorů. Při chronické dysfonii přerůstající v organickou hlasovou poruchu je pak postupováno dle léčebných praktik adekvátních vzniklé poruše.⁶⁹
- **psychogenní dysfonie a afonie** – příznakem je náhlá úplná ztráta hlasu provázená pouze sípavým šepotem, který je spojen s psychicky stresujícím zážitkem nebo činností, nervovým vypětím. Porucha je označována také jako hysterická ztráta hlasu,^{70,71}

⁶⁶ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, s. 98-99.

⁶⁷ FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 84.

⁶⁸ Tamtéž, s. 84.

⁶⁹ Srov. tamtéž, s. 84-85.

⁷⁰ Srov. FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 85.

⁷¹ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří.* 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 78.

- **ventrikulární hlas** – hrubý hlas vznikající nepravidelným kmitáním ventrikulárních řas, následkem poškození hlasivek úrazem nebo po chirurgickém zákroku,⁷²
- **spastická dysfonie** – svalová křeč postihující hlasivkové svaly nebo hlasové orgány nacházející se nad hlasivkami (hrtan, hltan, ústní dutina, apod.), nejčastěji vzniká jako důsledek stresové situace, léčba probíhá ve spolupráci s psychologem,⁷³
- **fonastenie** – hlasová únava, porucha pouze výjimečně spojená s laryngoskopickým nálezem, nejčastěji spojovaná s trémou. U profesionálních zpěváků se objevuje buď při náročných vystoupeních, nebo jako důsledek opakovaného hlasového selhání. Postihne-li porucha mluvní hlas, jedná se o **rheseasteni**, u povolání užívajících povelů (cvičitel, voják vyšší šarže) s vysokou únavností hlasu a zaměřením na tvrdé začátky je porucha označována jako **klesastenie**,^{74, 75}

K funkčním poruchám hlasu může docházet také na základě špatných návyků hlasové techniky, které mívají rovněž původ v psychologickém stavu jedince, jde spíše o jeho dlouhodobý standardní stav. Jedná se například o následující:

- **návyk tvrdého začátku** – jeho škodlivost spočívá v namáhání hlasivek a způsobuje jejich únavu, která může přerůst v další funkční i organické poruchy. Návyk je léčen reedukací hlasových technik,⁷⁶
- **návykové pokašlávání** – „*při častém pokašlávání dochází vlivem tlaku a tření výdechového proudu k zraňování okrajů hlasivek, k jejich překrvení, k drobným trhlinkám a slizničním odřeninám,*“⁷⁷ jejichž důsledkem může být kromě únavy hlasu také vznik hematomu nebo polypu,

⁷² FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, s. 85.

⁷³ Srov. tamtéž, s. 86.

⁷⁴ Srov. tamtéž, s. 86.

⁷⁵ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 78.

⁷⁶ Srov. tamtéž, s. 78.

⁷⁷ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 78.

- **křiklavost** – afektivní přízvukování hlasu položeného výše než je přirozené, často spojené s projevem nervozity,⁷⁸
- **tlačený chrapot** – vzniká po nemoci, není-li zachováván klidový režim nutný k regeneraci hlasivek.⁷⁹

⁷⁸ Srov. FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 29.

⁷⁹ Srov. tamtéž, s. 29.

3 Mluvní výchova a hlasový projev

Výchova ke správnému hlasovému projevu je velmi důležitou součástí komplexního vzdělávání dětí. Výuka dětí je vždy přizpůsobena jejich věkovým požadavkům a schopnostem. Díky správnému vedení může hlasový pedagog vstřípnit dětem, žákům, studentům, ale i dospělým osobám správné mluvní a zpěvné návyky, které slouží jako prevence hlasových poruch a zároveň zlepšují jejich celkový vzhled, stavbu a držení těla a dodávají projevu hlasovou sebejistotu.

3.1 Hlasový pedagog, význam mluvní výchovy

Výuka ke kulturnímu projevu – hlasová výchova – bývá prezentována formou hry. Nejčastěji se jedná o různá separátní cvičení, která se spojují do komplexní dramatické hry. Tyto hry by měly dle Štembergové-Kratochvílové⁸⁰ naplňovat čtyři principy, jimiž jsou:

- **princip variace** – „s tímž cvičným textem můžeme pracovat v nejrůznějších obměnách, ať už tempových, rytmických, výrazových, situačních či výměnou rolí, změnou daných okolností apod.“⁸¹ Hlasová cvičení by měla tedy být aplikovatelná na jakémkoli dramatickém nebo analogickém projevu, pro mladší děti by měly být hry a cvičení hlasové výchovy koncipovány tak, aby umožňovaly více variant projevu stejného zadání,
- **princip kontrastu** – hlasová výchova by měla užívat her a cvičení respektujících požadavky na střídání kontrastu, které podporují rozvoj výrazových prvků mluvního projevu a zároveň vedou ke tříbení mluvní techniky. Jedná se o prvky uvolňování napětí, zrychlování nebo zpomalování tempa řeči, její dynamiky nebo síly užívaného hlasu (tichý, hlasitý, šepot) apod.,
- **princip gradace** – hry a cvičení by měly také pomoci dětem osvojit si strukturování projevu z hlediska posloupnosti – využívání dynamických a jiných kontrastních prvků odlišení jednotlivých strukturálních fází projevu,

⁸⁰ Srov. ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 3. vyd., V STD 1. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, s. 12-13.

⁸¹ Tamtéž, s. 12.

- **princip konfliktu** – umožňující tvořivé řešení uzlových bodů dramatické hry nebo dramatického cvičení. Děti se mohou v určitém bodě samy rozhodnout, jak bude hra pokračovat.⁸²

Smyslem provádění těchto her a cvičení je dosažení několika specifických tělesných stavů, kterými jsou: „*odstranění přepětí psychiky a těla, aktivizace psychická a tělesná, oprava a posílení dechové funkce a správného držení těla, odstranění nežádoucího napětí v zátylku, ztuhlosti dolní čelisti a jazyka, uvolnění hrdla, navozování hlavové rezonance a hlavového tónu, zlepšení výslovnosti souhlásek a celkové práce mluvidel, vyrovnání barevného znění vokálů, tj. samohlásek, rozšiřování a barevné vyrovnání hlasového rozsahu.*“⁸³

Cílem činnosti hlasového pedagoga je vštípit dětem nenásilnou formou hry a cvičení základní i pokročilé dovednosti, zejména adekvátní hlasovou techniku při mluveném projevu i zpěvu. Význam této činnosti lze spatřovat zejména ve zprostředkování techniky správného vyjadřování, která vede k osvojení správného a přirozeného hlasového projevu. Kromě správné hlasové techniky zahrnuje mluvní výchova také výuku k celkové hlasové hygieně, představující nástroj pro předcházení vzniku poruch hlasu definovaných souborem praktických návodů k udržování zdravých hlasových orgánů.

Kvalita hlasového projevu u dospělého člověka i u dětí je označována jako tzv. **hlasová kultura**, která vyjadřuje „*způsob používání hlasu ve smyslu jeho společenské zvukové formy. Tato zvuková forma působí na posluchače a projevuje se v dynamice, rezonanci, barvě a artikulaci zvuku a odpovídá vzoru fonetické normy určitého jazyka.*“⁸⁴

3.2 Složky hlasového projevu, hlasová technika

Technika hlasového projevu zahrnuje několik dílčích oblastí, mezi které se řadí řízení dýchacího procesu, znělost hlasového projevu a správná artikulace. Tyto oblasti

⁸² Srov. ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 3. vyd., V STD 1. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, s. 12 - 13.

⁸³ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, s. 74.

⁸⁴ FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 31.

odpovídají základním složkám hlasového projevu, kterými jsou ekonomický **dýchací proces**, **schopnost hlasového orgánu** dosáhnout určité modulace řeči hlasu a **artikulační dovednosti**.⁸⁵

Správný **dýchací proces** představuje ovládnutí schopnosti objemově a rytmicky přesného užívání dechu umožňujícího zvýšení plynulosti a snížení námahy mluvy i zpěvu. Hlasový projev vyžaduje „*dýchání musí být nenásilné a lehké, bez křečovitosti a viditelného přepětí hlasu.*“⁸⁶ Pouze takto působí hlas přirozeně a zdravě. Jak už bylo uvedeno v předchozích kapitolách, jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících kvalitu hlasové techniky je způsob využití dechu. Na procesu dýchání se podílí hlavně hrudní mezižeberní svalstvo a bránice, k nimž se dále připojují tzv. pomocné svaly. Ve výsledku pak může člověk využívat tři typy dýchání, z nichž pro svůj projev vytváří adekvátní kombinaci. Jedná se o dýchání:

- **hrudní** (kostální) – zajišťováno zejména mezižeberními svaly, které dětem pomáhá formovat hrudní koš a má význam zejména v relaxačních technikách. Hrudní dýchání může nepříznivě ovlivňovat vlastnosti hlasu, neboť bývá projevem emocionálního vypětí, a při tvorbě hlasu se může spojit s tzv. klíčným nebo lopatkovým dýcháním operujícím v oblasti ramen. Napínání zad a krčního svalstva může vést ke zvyšování napětí hrtanu a větší dechové i mluvní námaze,⁸⁷
- **brániční** (abdominální) – spojuje práci bránice a břišních svalů při nádechu a výdechu umožňujících hluboký dech a dlouhý výdech. Při nesprávném užití bráničního dýchání, které je výhodné zejména při hlubokém zpěvu, dochází k tlaku na břišní obsah,⁸⁸
- **smíšené** (kostoabdominální) – představuje dýchání využívající spolupráci mezižeberního svalstva a bránice v součinnosti s břišním svalstvem. „*Velký důraz je tu položen na aktivní práci bránice.*“⁸⁹ Celkový proces smíšeného dýchání spočívá v rozšiřování spodní části hrudního koše mezižeberními svaly

⁸⁵ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 48.

⁸⁶ Tamtéž, s. 48.

⁸⁷ Srov. tamtéž, s. 50.

⁸⁸ Srov. tamtéž, s. 50.

⁸⁹ Tamtéž, s. 51.

při vdechovém snižování polohy bránice. „*Při smíšeném typu dýchání se práce mezižeberních svalů soustřeďuje především do spodní části hrudního koše, takže nedochází také k nepříznivému tlaku na hrtan a tím i k zvyšování hlasové polohy, popř. k jinému zhoršování kvality hlasu.*“⁹⁰

Pro dosažení správné hlasové techniky má velký význam vytváření tzv. **dechové opory**. Dechová opora představuje ideální způsob využití dechu při mluvním i zpěvném projevu. Jde o „*uvědomělou svalovou souhru, která při výdechu udržuje dechové ústrojí co nejdéle ve vdechovém postavení a výdech zpomaluje tak, aby byl co nejdější.*“⁹¹ Využití dechové opory zprostředkuje mluvčímu vysoký potenciál ovládnutí hlasu, který zní vyrovnaně, „*využití práce bránice vede k tomu, že i při maximálním vdechu zůstávají krční a ramenní svaly uvolněny, netlačí na hrtan a dutinu hrdelní.*“⁹²

Kromě dechové opory využívá správná hlasová technika také tzv. **přídechy**. Jedná se o „*vědomé a úsporné hospodaření s plicní kapacitou.*“⁹³ Technika využívající přídechů je založená na schopnosti odhadnout spotřebu vzduchu pro předpokládanou délku hlasového projevu a dle tohoto oddechu rozdělit přídechy tak, aby nedošlo k vyčerpání dechu během projevu. Jedná se tedy o vědomé mezidechy se záměrem nikdy nedosáhnout úplného vyčerpání plicního obsahu.

Při výuce správného dýchání je kladen důraz na to, aby byl žák schopen jednotlivé typy dechu prakticky rozeznat. Dechová cvičení jsou zaměřena na nácvik bráničního dýchání (pomalé zvedání břicha v místě pupku, uvolnění hrtanu i ramen pro bezbariérový výdech vzduchu), žeberní dýchání (nácvik prováděn vsedě, zaměřuje se na celkové uvolnění obsahu plic při netečných břišních svalech) a vysoké klíční dýchání (nádech vytažením klíčních kostí při netečných břišních svalech). Po zvládnutí technik jednotlivých typů dýchání je preferován nácvik úplného dýchání. Ten spočívá v maximalizaci nádechu prostřednictvím všech tří jmenovaných dechových typů, je provozován vleže a skládá se z následujících částí:

1. pomalé snížení bránice,
2. rozpínání žeber,

⁹⁰ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVÍČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 51.

⁹¹ Tamtéž, s. 51-52.

⁹² Tamtéž, s. 52.

⁹³ Tamtéž, s. 52.

3. zdvižení klíčních kostí.⁹⁴

Výdech je pak realizován v obráceném pořadí až do úplného vyprázdnění plic. Úplné dýchání představuje především relaxační techniku poskytující uvolnění a odpočinek.⁹⁵

Nácvik smíšeného typu dýchání představuje na rozdíl od úplného dýchání techniku výuky správného hlasového projevu, využívanou různými kategoriemi povolání, mezi které kromě pedagogických typů patří např. také herectví a další typy zaměstnání, u nichž je vyžadován častý mluvní projev. Technika nácviku smíšeného dýchání začíná úplným nádechem (požadovaný při úplném dýchání), při němž žeberní svaly tlačí do dolního obvodu hrudního koše a břišní svaly do oblasti žaludku, ostatní svalstvo zůstává napnuté) a pozvolným výdechem vedoucím k uvolnění celého těla. Nácvik smíšeného dýchání je rovněž provozován vleže a v první řadě se zaměřuje na osvojení příděchového pohybu. Příděchový pohyb využívá břišní svalstvo, které pohybem směrem od páteře stahuje bránici a umožňuje krátký nádech, a opačný pohyb při uvolněných ramenech a hrtanu zase krátký výdech doprovázený vyslovením souhlásek s-š-s-š. Cvičení lze provést také při využití břišních a žeberních svalů v žaludkové oblasti, přičemž výdech je doprovázen souhláskou š-š-š-š.⁹⁶

Po cvičení příděchového pohybu se nácvik zaměřuje na zvládnutí techniky správného smíšeného typu dýchání. „*Nejprve cvičíme vdech i výdech ve stejném poměru, později zkusíme výdech zpomalovat.*“⁹⁷ Cvičení má za úkol žákům zprostředkovat tzv. vnitřněhmatový pocit a naučit je, jakým způsobem dýchání v oblasti spodního obvodu hrudníku a břišní oblasti provozovat a jak je ovládat. Jedná se zejména o „*soustředění na existenci dosud neznámých svalů, jejich funkce a činnost při dobrém dýchání.*“⁹⁸ Poslední součástí nácviku smíšeného dýchání je zpomalený výdech přerušovaný krátkým zasyčením (vytvořením hlásek sss). Jedná se o kombinaci přerušovaného nádechu a příděchového pohybu. Cvičení jsou prováděna z větší části vleže, někdy se používá zátěž na bránici. Kromě polohy na zádech je výhodná poloha

⁹⁴ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 52-57.

⁹⁵ Srov. tamtéž, s. 52.

⁹⁶ Srov. tamtéž, s. 56.

⁹⁷ Tamtéž, s. 57.

⁹⁸ Tamtéž, s. 57.

na břicho. V pokročilých fázích výuky je pak nutné cvičení postupně převádět na chůzi a sed nebo vzpřímenou polohu, aby bylo možné si techniky osvojit i při běžných činnostech a požadavcích na dramaturgii mluvy.⁹⁹

Znělost hlasového projevu ovlivňuje zejména celková konstituce těla jedince. Prvním faktorem, který má významný vliv na znělost hlasu, je držení těla. Nesprávné držení těla utlumuje činnost žebních a břišních svalů, snižuje maximální objem plic a vede k celkově dyšnému projevu. Z tohoto důvodu je pro dosažení správné hlasové techniky nutné zprostředkovat žákům cvičení ke správnému držení těla.¹⁰⁰ Jedním ze základních cvičení určených zejména pro malé děti (7-8 let), které vede k nalezení správného těžiště, je cvičení označované jako **kouzelné kalhoty**. Toto cvičení spočívá v sérii několika návazných cviků a provádí se s dětmi dle následujícího zadání: „jednu ruku položíme dlaní na břicho pod pupkem, druhou hřbetem na bedra rovněž pod pás (tím si uvědomíme přibližně těžiště těla). A teď si představíme, že jsme si oblékli kouzelné kalhoty, které nás táhnou do výšky. Netáhnou ani ramena, ani hlava, ale právě ty kouzelné kalhoty. Aktivita jde z podbřišku nahoru a zároveň dovnitř a vzadu z hýždí, které se stahují k sobě, a tahem dolů podpírají pánev, takže ji společně s břišními svaly drží vysoko. A kalhoty táhnou a táhnou, až nás donutí do výponu a ještě táhnou, až nás donutí do výskoků, ani při dopadu nepovolí tah vzhůru, a kdybychom opravdu byli v pohádce, tak bychom se vznesli.“¹⁰¹ Po osvojení si cviku přidáme dětem k výskokům říkadla, aby si vyzkoušely, jak se zadýchají, když jsou poskoky prováděny s „kouzelnými kalhotami“ a bez nich. Jedním z doporučených říkadel je např. Hopsa hejsa do Brandejsa.¹⁰²

Říkadlo má následující znění:

„Hopsa hejsa do Brandejsa,
já mám novou nůši,
podívej se, můj Honzíčku,

⁹⁹ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 57.

¹⁰⁰ Srov. ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 3. vyd., V STD 1. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, s. 19.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 19.

¹⁰² Srov. tamtéž, s. 20.

jak mi pěkně sluší. ¹⁰³

Cvičení k nalezení správného těžiště jsou u starších dětí realizována jako přenášení váhy na špičky a na paty, přičemž se ruce položí na břicho a na záda dlaní, resp. opakem dlaně v místě pasu. Pro nalezení těžiště je nutné dosáhnout v průběhu cvičení celkového uvolnění. Druhý typ cvičení pro aktivizaci těžiště je tzv. klubíčko, které spočívá v postupném uvolňování těla (hlavy, ramen, rukou, břicha, pasu, pánve a nohou), až se tělo dostane do polohy „zabaleného“ podřepu. Poté se tělo opět postupně vyrovnává. ¹⁰⁴

Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím znělost hlasového projevu je jeho rezonance, která je výrazně závislá na síle hlasového projevu. Výuka k ovládnutí síly hlasového projevu je prováděna prostřednictvím cvičení založeném na pozvolném zesilování a následném zeslabování hlasu, jehož cílem není *„dosažení maximální hlasové síly, ale schopnost ovládat ji a bezpečně ji podle potřeby proměňovat.“* ¹⁰⁵ Pro sílu hlasu platí tři základní zásady (navázané především na jevištní projev), kterými jsou vědomost prostoru a počtu posluchačů, nepřepínání vlastní schopnosti hlasových orgánů a kladení důrazu na všechny složky hlasového projevu. ¹⁰⁶

Třetím faktorem ovlivňujícím znělost hlasového projevu je vědomá práce s rezonačními dutinami. Rezonační dutiny se dělí dle umístění v procesu vzniku hlasového projevu na hlavové (dutiny, které nejsou přímo spojené s dutinami středními – dutina kosti klínové, čelní dutina), střední (nadhrtanové – ústní, nosní a hrdelní, využívají se při tvorbě všech hlásek kromě m, n, ň) a prsní (*„prostory pod hlasivkami, průdušnice, průdušky, plicní sklípky a prostor horní části hrudního koše“* ¹⁰⁷). Všechny hlasy jsou školeny do střední polohy (k využívání dutin středních). Velmi důležitým cvičením rezonance je rozeznění tzv. masky – tedy celkové rozeznění dutiny ústní,

¹⁰³ ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 3. vyd., V STD 1. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, s. 20.

¹⁰⁴ Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 87-88.

¹⁰⁵ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 65.

¹⁰⁶ Srov. tamtéž, s. 65-66.

¹⁰⁷ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro I. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 66.

nosní a hlavových dutin. Jedná se o opření tónu o tzv. přední oporu (o artikulační ústrojí), ke kterému se užívá znělých souhlásek.¹⁰⁸ Rozeznění hlasu může být u dětí dosaženo např. **hrou na včeličky a mouchy**. Většina dětí (začátečnicků hlasového projevu) má tendenci hlas přepínat, proto k dosažení měkkého začátku musí hry a cvičení začínat nejprve malou intenzitou zvuku. Hra na včeličky a mouchy spočívá v napodobování zvuků včel („hmm“ při zavřených ústech) a much („bzzz“ při sevřených zubech) se zvyšováním a snižováním intenzity – hmyz přilétá a odlétá.¹⁰⁹

S posledním faktorem znělosti hlasu již souvisí třetí složka hlasového projevu, která má velký význam zejména pro srozumitelnost mluvy a zpěvu – **artikulační dovednosti**. Při souvislém mluveném nebo zpěvném projevu se kombinují dva typy artikulace – samohlásková, při níž je nosnou základnou postavení artikulačního ústrojí adekvátní požadavkům tvoření samohlásek, a souhlásková, která tvoří nastavbu samohláskové artikulace pro vyslovování souhlásek. Správná technika artikulace pak závisí na „*osvojení přesné, čisté výslovnosti všech pěti českých samohlásek.*“¹¹⁰ Artikulační technika se pak opírá o dvě základní zásady:

- čisté znění samohlásek vyžaduje „*dostatečně uvolněné nadhrtanové dutiny, podmiňující plné znění tónů a správně vedený dech, umožňující tvorbu plného a zvučného hrtanového hlasu,*“¹¹¹
- čisté znění souhlásek i souhláskových spojení, které se zakládá na předpokladu přesného tvoření samohlásek.¹¹²

Cvičení podporující správnou artikulaci jsou založená na praktické práci s textem, který bývá zaměřen na některou specifickou problematiku, např. na spojování samohlásek nebo souhlásek (zdvojených, sykavých, dásňových, artikulačně souhlasných apod.). Obtížnost spojů hlásek a celého artikulačního cvičení se volí jako gradující od snadných návazností ke složitým, u kterých je požadavek na dokonalou činnost artikulačního ústrojí. Výuka dětí je zpočátku zaměřena na správnou tvorbu

¹⁰⁸ Srov. tamtéž, s. 66-68.

¹⁰⁹ Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 88-89.

¹¹⁰ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy 2: Učebnice pro 2. a 3. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986, s. 84.

¹¹¹ Tamtéž, s. 84.

¹¹² Tamtéž, s. 84.

hlásek separátně, poté se přistupuje k jednoduchým artikulačním cvičením majícím formu hry, např. Hra na slepého obra.^{113, 114}

Hra na slepého obra se zakládá na smyšleném příběhu o dvou bratrech na cestách, kteří se rozdělili. Jednoho z bratrů zajal slepý obr a přivázal u své chatrče. Druhý bratr jej chce osvobodit, ale aby jej obr nezpovozoval, musí se domlouvat pouze nehlasnou artikulací. V případě, že by promluvili nahlas, obr by mohl odhalit přítomnost i druhého bratra a zajal by jej také. Přivázaný bratr navíc nemůže gestikulovat, tudíž jediný způsob domluvy závisí pouze na nehlasné artikulaci. Děti jsou instruovány, aby vytvořily dvojice (bratrů). Dvojice se posadí v dostatečné vzdálenosti naproti sobě a nehlasnou artikulací si musí předat sdělení, které dostanou zadané od vyučujícího. Hra je koncipovaná jako soutěž, v níž vítězí dvojice, která si přesné znění sdělení předá v nejkratším čase.¹¹⁵

3.3 Modulace hlasového projevu, funkční zvukové prostředky

Modulace hlasového projevu představuje dynamické prvky a prostředky, jejichž prostřednictvím se vytváří souvislý hlasový projev komplexní vypovídací hodnoty. Tyto prvky umožňují pomocí specifických funkčních zvukových prostředků zdůraznit nebo upozadit určitou část projevu. Použití těchto prvků musí rovněž vyznívat přirozeně.

Hlasová modulace využívá pět základních prostředků. Jedná se o následující:

- **frázování** – je založené na členění vět do delších a kratších úseků spojených s vhodným umístěním přídechů do hlasového projevu. Cílem frázování je oddělit významově méně příbuzné části vět. Frázování úzce souvisí s tempem řeči (čím rychlejším tempem hlasový projev disponuje, tím delší úseky vět se umisťují do jedné fráze),¹¹⁶ Hůrková-Novotná a Makovičková¹¹⁷ uvádí jako

¹¹³ HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy 2: Učebnice pro 2. a 3. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986, s. 85-133.

¹¹⁴ Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 89.

¹¹⁵ Srov. tamtéž, s. 89-90.

¹¹⁶ Srov. BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 71.

¹¹⁷ Srov. HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 43.

příklad správného frázování následující úryvek básně Jaroslava Vrchlického (symbol „/“ označuje správné umístění přídechu):

*„Šamonické zvony / pěkně vyzvánějí /
sedlákům je běda / páni – ti se smějí/
Ke kostelu z dvorce / jedou slavné křtiny /
Lovecká ze Lkouše / má dva statné syny /“¹¹⁸*

- **větný přízvuk** – umožňuje významové, rytmické a melodické členění věty, souboru vět a celého projevu. Větný přízvuk „*zdůrazňuje nejdůležitější část sdělovaného obsahu podle komunikačních záměrů mluvčího.*“¹¹⁹
- **intonace** – představuje souběh síly a výšky hlasu a tvoří tzv. melodii hlasového projevu. Dle stoupající a klesající síly a výšky hlasu, jejich střídání a kombinování lze strukturovat projev a významově od sebe odlišit jednotlivé části. Výška hlasu se uplatňuje jako gradující od začátku věty nebo významové části věty a klesající k jejímu konci. Síla hlasu společně s tempem řeči pomáhá odlišovat závažnost sdělované informace (např. ztišení a zpomalení tempa řeči evokuje vážné sdělení, zvýšení a zpomalení tempa nelibost, zvýšení síly hlasu a zrychlení tempa nadšení a vzrušení). Kromě výšky a síly hlasu je melodie a také intonace ovlivněna jeho barvou, která tvoří přirozenou charakteristiku hlasu. Změna barevnosti hlasu rovněž umožňuje členit strukturu projevu,^{120, 121}
- **mluvní tempo** – představuje rychlost řeči a její rozložení do časových úseků a bývá spojováno s individuálním temperamentem člověka. Mluvnické tempo, jak už bylo řečeno, slouží především k odlišení důležitosti jednotlivých částí sdělení. Pokud se sdělení týká známých věcí s minoritní důležitostí, bývá spojováno s rychlejším tempem řeči, závažná sdělení, nebo taková, která chce

¹¹⁸ Tamtéž, s. 44.

¹¹⁹ HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 79.

¹²⁰ Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 80.

¹²¹ Srov. BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 75-77.

mluvčí zdůraznit a zajistit, aby je posluchač lépe vnímal, jsou sdělována pomalejším tempem a s větším přízvukem. Správná hlasová technika požaduje optimální využívání mluvního tempa, příliš rychlé tempo vede k omezování artikulačních schopností, příliš pomalým je dosaženo monotónnosti řeči,¹²²

- **pauzy** – v rámci hlasového projevu lze rozeznat několik typů pauz, které vytváří strukturální členění sdělení a jsou součástí frázování. Jedná se o pauzy **fyziologické**, které slouží k nadechnutí a při správné hlasové technice vyplývají z přirozeného frázování projevu, a pauzy **funkční**, umístované ke zdůraznění ostatních výrazových prostředků. Mezi funkční pauzy se řadí pauzy členící (sloužící k oddělování významových celků dlouhého hlasového projevu), pauzy zdůrazňovací (umístované za výraz, který je nutno zdůraznit a který většinou nese také adekvátní přízvuk), pauza doznění (vymezuje určitou významnou myšlenku, dává posluchači čas se nad ní zamyslet a správně ji vstřebat), pauza slavnostní (slouží k rozvolnění projevu a zároveň k vyvolání emocionálního dojmu) a pauza technická (zapříčiněná vnějším zásahem – přerušení kvůli indispozici mluvícího, narušení jiným subjektem).¹²³

Ke správné modulaci hlasového projevu je nutné si osvojit všechny výrazové modulační prostředky a naučit se je správně používat. Při nesprávné kombinaci dochází k funkčnímu a významovému narušení projevu, který pak pozbývá svého původního záměru.

3.4 Hlasová hygiena

Hlasová hygiena představuje souhrn metod, jejichž osvojením lze předcházet vzniku poruch hlasových orgánů, a to zejména těch, které jsou organického původu. Hlasová hygiena má tedy primárně preventivní funkci, přičemž její význam lze spatřovat jednak ve výuce správné hlasové techniky, jednak při rekonvalescenci po léčbě hlasových poruch.

¹²² Srov. BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 78.

¹²³ Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 81.

Metody hlasové hygieny se různí v závislosti na věku jedince. Hála a Sovák¹²⁴ uvádějí tři kategorie variací metod hlasové hygieny pro kojenecký a časný věk dětský, předškolní a školní a pro hlasový projev dospělých.

V **kojeneckém a časném věku** dítěte dochází ke vzniku poruch hlasových orgánů zejména v souvislosti s vyjadřováním požadavku prostřednictvím křiku, který má gradační tendence při negativním postoji rodičů. K poruchám dochází zejména kvůli využívání tvrdého a ostře vyřazeného začátku hlasového projevu. Prevence těchto návyků spočívá ve správném výchovném vedení rodiči a vytváření klidného prostředí.¹²⁵

U dětí **předškolního a školního věku** má na vývoj a rozšiřování hlasové hygieny, kromě rodičovské výchovy, vliv také pedagogické vedení v mateřské, základní a střední škole. Nehygienické užívání zpěvního i mluvního hlasu u dětí způsobuje poruchy zejména v podobě chraptivosti. Špatné návyky získávají děti především nesprávným hlasovým projevem pedagoga, který mají tendenci napodobovat. Takový projev se vyznačuje zbytečnou silou, nesprávnou hlasovou výškou a vyřazenými tvrdými začátky.¹²⁶ Špatný hlasový projev pak vede také ke snížené srozumitelnosti řeči a zvýšenému namáhání mluvidel.

Hlasová hygiena dětí předškolního a školního věku vyžaduje dodržování několika zásad, mezi které dle Obešlové¹²⁷ patří:

- **správná duševní hygiena** – dostatek spánku, správný denní režim, správné stravování, dostatek aktivního odpočinku, dobrá nálada,
- **správné podmínky pro zpěv a dramatickou činnost** – dobře vyvětraná a nepřetopená místnost, zpívání ani dramatická činnost nesmí být provozovány venku při špatném počasí, mezi projevy musí být zařazovány pravidelné přestávky,

¹²⁴ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3., přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, 351, [2] s. 82.

¹²⁵ Srov. tamtéž, s. 82-83.

¹²⁶ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3., přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, 351, [2] s. 83.

¹²⁷ Srov. OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6-9letých dětí na základní škole*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, s. 66.

- **korekce hlasové síly projevu** – vedení a kontrola nenamáhavého projevu při zpěvu a mluvě, děti nesmí násilně a namáhavě křičet ani využívat jiných nesprávných hlasových technik,
- **výběr správného typu projevu** – písně a dramatické hry, které odpovídají rozsahu a možnostem dětského hlasu, aby nedocházelo k jeho přepínání,
- **zdravý hlasový projev** – nelze požadovat, aby děti zpívaly nebo mluvily při nemocech horních nebo dolních cest dýchacích.¹²⁸

Nepříznivý vliv na hlasový projev dětí má také sborové čtení, zpěv nebo dramatický výstup užívající skupinové mluvy, které znemožňují korektní regulaci hlasu a často vedou k vzájemnému překřikování. Práce s dětmi v takovéto formě projevu vyžaduje zkušeného pedagoga a rozdělení výuky do částí, kde se nejdříve osvojí samostatný zpěv nebo projev, a až posléze je spojen do sborové formy.¹²⁹

Hlasová hygiena **dospělých** má význam zejména v oblasti povolání, která užívají hlas jako základní pracovní nástroj, je však vhodné ji dodržovat také jako prevenci hlasových poruch u ostatních typů povolání. Hlasová hygiena dospělých spočívá v dodržování podobných návyků jako u dětí a studentů a závisí na celkové hygieně organismu. Frostová a Vaniaková¹³⁰ uvádí několik zásad správné celkové a speciální hlasové hygieny, mezi které patří:

- **udržení dobré fyzické kondice** – prostřednictvím správného střídání aktivity a odpočinku, zejména dostatkem spánku,
- **udržení dobré tělesné kondice** – prostřednictvím aktivního provozování sportu pro potřeby posilování hlasových orgánů zejména takového, který má přímý vliv na hrudní a břišní svalstvo (plavání, cyklistika, tenis a další), a to v rekreační formě. Nevhodnými typy sportů jsou takové, které zatěžují dech – zejména rychlý běh apod.,
- **správná strava** – bohatá na ovoce, zeleninu s dostatkem vitamínů a minerálů. Vyloučeny by měly být potraviny s dráždivým účinkem (pálivé, tvrdé – ořechy apod.),

¹²⁸ Srov. tamtéž, s. 66.

¹²⁹ Srov. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3., přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, 351, [2] s. 84.

¹³⁰ Srov. FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 31.

- **dostatečný přísun tekutin** – s důrazem na jejich optimální teplotu a minimální obsah alkoholu,
- **eliminace kouření nebo jiných návykových látek a léků** – zejména takových, které přímo ovlivňují dýchací cesty nebo které jsou doprovázeny křečovým účinkem na různé svaly, případně způsobující ochablost a suchost ústní dutiny,
- **hygiena prostředí** – zejména vzhledem ke skutečnosti, že proces dýchání při mluvení a zpěvu využívá ústní dýchání, které neprochází nebo jenom z části nosním filtrem, a tudíž se v nepročištěné a neohřáté podobě dostává do plic. Prostředí, ve kterém k hlasovému projevu dochází, by tedy mělo být dostatečně teplé a vlhké, doporučuje se vyhýbat zpívání venku, zejména na volném prostranství při ostrém a studeném větru, mrazu, hluku (špatná regulace síly hlasu stejně jako ve sboru), v prašném nebo zakouřeném prostředí. Při vhodných venkovních podmínkách se ovšem venkovní zpěv doporučuje,
- **hygiena patologických stavů a návyků** – vyžaduje hlasový klid v období nemocí dýchacích cest, dodržování léčebných postupů a eliminaci nesprávných hlasových návyků (ostré začátky, návykové pokašlávání apod.). Ženy by měly omezit namáhavé hlasové projevy v době menstruace,
- **psychická pohoda** – hlasový projev by měl být provozován především v dobré psychické kondici, zvýšená emotivnost projevu vede k nesprávnému užívání dýchání (klíční dýchání), napětí svalů v oblasti hrtanu a přepínání hlasu,
- **správná hlasová technika** – základním faktorem ovlivňujícím hygienu hlasového projevu je užívání správné hlasové techniky, která vylučuje nadměrnou zátěž některého z hlasových orgánů, klidného a vyrovnaného projevu bez afektů a správné artikulace.¹³¹

3.5 Hlas jako nástroj pedagoga

Význam správného užívání hlasu při pedagogickém vedení dětí, žáků a studentů odpovídá především požadavku na jejich vhodnou hlasovou výchovu. Z tohoto důvodu

¹³¹ Srov. FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 6.

je nutné, aby pedagog dbal na užívání správné hlasové techniky a adekvátního hlasového projevu, který bude vzorem pro tvorbu vlastního hlasového projevu žáků.

Každý pedagog by tedy měl ovládat všechny aspekty a problematiku správné hlasové techniky tak, aby:

- byl hlasový projev pedagoga „*v souladu s obecně vžitými estetickými normami a mohl se stát vzorem nápodoby,*“¹³²
- byl pedagog schopný předat své vědomosti týkající se správné práce s hlasem žákům i prostřednictvím výukových cvičení, nejen vlastního přednesu,
- byl pedagog schopný vybrat správný výukový materiál v případě potřeby hlasové výchovy,
- byl pedagog svojí činností schopen diagnostikovat a eliminovat nesprávné hlasové návyky.¹³³

Zároveň musí pedagog dodržovat dynamické výrazové prvky řeči, které dodávají hlasovému projevu správnou modulaci a umožňují tak poutavou prezentaci přednášené látky. Vzhledem k povaze povolání a míře užití hlasového projevu a v souvislosti s ním je u pedagoga všeobecně vyžadováno dodržovat veškeré zásady hlasové hygieny, jejíž základy by měl vštěpovat také žákům. Správnou hlasovou techniku je nutné tříbit a je jí dosaženo pravidelným nácvikem.¹³⁴

¹³² Tamtéž, s. 6.

¹³³ Srov. FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 6.

¹³⁴ Srov. FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 6.

4 Hry a cvičení pro pedagogiku volného času

Některé hry a cvičení, určené pro výuku správného hlasového projevu, lze s dětmi provádět v rámci volnočasových aktivit také s jiným cílem. Jedná se především o hry a cvičení relaxační, jejichž záměrem je dosáhnout maximálního uvolnění jak organismu, tak atmosféry a připravit tak prostředí pro realizaci her a cvičení rozvíjejících hlasové schopnosti. Kromě relaxačních cvičení vedoucích k uvolnění, koordinaci a aktivizaci činnosti jednotlivých orgánů jsou vhodné také hry a cvičení dechová, která nemusí primárně vést k rozvíjejícím cvičením zpěvným a hlasovým, nýbrž mohou být zaměřena výhradně na výuku správného a ekonomického dýchání.

4.1 Relaxační hry

Cvičení zaměřená na výuku správné techniky hlasového projevu je nutné vždy provádět výlučně s dětmi zdravými (které nejsou po nemoci nebo aktuálně netrpí mírným nebo vážnějším onemocněním) a dostatečně uvolněnými. K uvolnění dětí jsou realizovány speciální typy her – hry (cvičení) uvolňovací, aktivizační a koordinační.

Tichá¹³⁵ uvádí několik takových cvičení. Mezi hry a cvičení relaxační patří:

- **setřásání sněhu** – hravá forma celkového uvolnění těla pozvolným vytřepáváním končetin. Děti setřásají pomyslný sníh z každé označené části těla (hlavy, ramen, rukou, zad apod.)
- **hadrový panák** – děti poskakují střídavě na špičkách na jedné noze a vytřásají zcela uvolněné končetiny, postupně v souladu s pohybem přidávají slabiky (ha, ho),
- **červík** – cvičení prováděné vleže, děti leží uvolněně a mají za úkol reagovat na signál, např. zvuk bubínku a činelů, kdy jemné vibrování paliček bubínku znamená déšť a je signálem k zabalení do klubíčka a úder do činelu je pak signálem pro objevení se sluníčka a celkového protažení,
- **loutky na provázku** – cvičení je prováděno vestoje nebo vsedě, děti jsou instruovány, aby si představily, že je za zátylek tahá vodicí lanko. Tah se

¹³⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, s. 74.

náhle uvolní a děti se mají zcela uvolněně zhroudit do původního postoje (posedu).¹³⁶

Mezi aktivizační cvičení patří např. cvičení s názvem **medvědi se kolíbají**. Při tomto cvičení stojí děti rozkročmo a střídavě přenášejí váhu na jednu nohu. Cvik je doprovázen brumláním.¹³⁷ Kromě tohoto cvičení pro nezpěváky může být použito také aktivizačních cvičení pro posílení vědomého propojení pohybu, dechu a hlasu. Mezi tato cvičení patří:

- **orientální tanečnice** – cvičení spočívá v kroužení trupem a postupným přidáním kroužení boky doprovázeném vyluzováním tónu (např. ó-ó-ó),
- **hadí žena** – cvičení je prováděno podobným způsobem, děti se vlní a vyluzují ho, u nebo a,
- **mýdlová bublina** – cvičení je prováděno vestoje, děti jsou instruovány, aby si představily, že jsou v mýdlové bublině, roztahují její stěny zevnitř za doprovodu libovolného tónu bez přerušování,
- **létání** – cvičení je prováděno vestoje, děti zvedají ruce do rozpažení, s výdechem je opět spouští do upažení. Výdech je doprovázen zvukem ha.

Úkolem koordinačních cvičení by mělo být uvědomění si procesu vzniku hlasu.¹³⁸ Tichá¹³⁹ uvádí několik cvičení podporujících právě koordinaci zvuku. Patří mezi ně:

- **máchání prádla** – děti stojí rozkročmo, horní polovina těla uvolněně klimbá v předklonu. Úkolem v tomto postoji je máchání rukama souhlasně na obě strany (doleva, doprava) doprovázené zvuky hou-hou,
- **houpání tašek** – cvičení se provádí vestoje a spočívá ve střídavém pohybu rukou dopředu a dozadu.

Všechna popsaná cvičení slouží zejména k uvolnění celého těla a k přípravě na správné držení těla a techniku při zpěvu. Mohou však také sloužit k uklidnění a uvolnění dětí před jinými aktivitami, u kterých bude rovněž nutné využívat hlas, nebo

¹³⁶ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005 s. 74-76.

¹³⁷ Srov. tamtéž, s. 77.

¹³⁸ Srov. TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 58.

¹³⁹ Srov. tamtéž, s. 77.

k podpoře hlasové hygieny a správného a efektivního využívání hlasu. K tomuto účelu slouží také dechová cvičení, jejichž hlavním cílem je dosáhnout adekvátního a ekonomického využívání dechu, který nezatěžuje hlasivky a vede k měkkému začátku hlasového projevu. V následující podkapitole je popsáno několik cvičení, která je možné s dětmi provádět s cílem naučit je správnému dýchání při hlasovém projevu.

4.2 Dechová cvičení – uvolnění těla

Dechová cvičení jsou zaměřena zejména na výuku v oblasti uvědomění si dechu, místa v těle, ve kterém vzniká, jak vzniká a jak jej ovládat. Tato cvičení lze rozčlenit do několika kategorií s ohledem na typ dechu, který je daným způsobem procvičován. Základem dechových cvičení je uvolnění průchodnosti dechu, k němuž slouží relaxace zátylku a svalů v krční a páteřní oblasti, ale také relaxace dolní čelisti a hrdla či partie zad a solární krajiny.

Cvičení pro uvolnění zátylku a krčních a páteřních svalů lze u zpěváků provozovat **protahováním**. Toto cvičení je realizováno v sedu, jedna ruka je položená na okraj sedátka židle, druhá je obloukem natažená přes hlavu. V této pozici se děti snaží klidně a rovnoměrně dýchat. „*Úklon hlavy (bez bolesti) stranou vedeme opačným směrem (od ruky držící sedák). S nádechem se odkloněná hlava silně opře proti dlani ruky, jdoucí obloukem přes hlavu, pohled očí směřuje k místu doteku. V této pozici, která je provázena hlubokým nádechem a jeho zadržením, je třeba chvíli setrvat. Po uvolnění následuje výdech a klidová pauza, hlava zůstává v úklonu. Nastoupí pravidelný, klidný dech. Z dosažené úrovně úklonu se celý cyklus opakuje (každé další protažení hlavy do strany je vedeno vždy jen do mírné bolesti). Po dosažení přiměřeného, nebolestivého úklonu vracíme hlavu pozvolna mírným předním obloučkem do výchozí pozice.*“¹⁴⁰ K uvolnění zátylku a krční páteře je nutné toto cvičení zopakovat několikrát na obě strany. Děti s necvičeným dechem mají tendenci při namáhání zátylku jej zatínat. Tento zvyk je možné eliminovat dílčími cvičeními, mezi která patří.¹⁴¹

- **odfukávání smítka** – cvičení se provádí vestoje, děti si stoupnou rozkročmo, předkloní se a intenzivně nárazově odfukují, přičemž při odfukování nesmí

¹⁴⁰ TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 60.

¹⁴¹ Srov. tamtéž, s. 60.

být zatnutý zátylek. Žádoucí je odfukování s co možná nejvíce sevřenými rty (bez vyvracení rtů vně),

- **uvolnění zátylku** – provádí pedagog tak, že mírně kroučí dítěti hlavou s požadavkem, aby se nebránilo vyvozovanému pohybu, je ovšem nutné znát správnou techniku a míru pohybu,
- **posílání tónů přes hlavu** – cvičení je realizováno vestoje a je zaměřeno již na přímé uvolnění zátylku pro zpěv. „*Děti zpívají stoupající tón s představou, že ho „házejí“ přes hlavu (rukou naznačují plynulý pohyb od prodlužujícího se zátylku obloukem přes hlavu do dále).*“¹⁴²

K uvolnění dolní čelisti a hrdla, které umožňují lepší práci s rezonančními dutinami, lze zejména k dosažení volného a správně barevného hlasu použít následujících cvičení:¹⁴³

- **odpadávání uvolněné čelisti** – prostřednictvím naznačení hlazení „plnovousu“ si děti položí ruku na bradu a snaží se uvolňovat čelist ve směru pohybu ruky hladící pomyslný plnovous nebo prostřednictvím napodobování člověka spícího vsedě – dokonalé uvolnění čelisti při položení brady téměř na prsa,
- **žvýkání** – děti předvádí apatické žvýkání,
- **pocit přihlouplého „a“**- „*přenášíme do spojení vokálu „a“ s konsonanty, které mají různé místo „posazení“: vá-vá, blá-blá, frá-frá, pá-pá, gá-gá, ká-gá, tádá-tádá, zá-šá, káva-káva, máma-mává, atp., cílem je zachování volného klidného hrdla, plně autonomního, tzn. nezávislého na pohybech mluvidel měnicích se při výslovnosti konsonant.*“¹⁴⁴

Cílem provádění cvičení k rozšíření dolní partie zad a uvolnění solární krajiny je dosáhnout hlubokého efektivního dechu. Procvičování těchto částí těla je realizováno prostřednictvím následujících cvičení:¹⁴⁵

- **rozdýchání dolní partie zad** – cvičení se provádí vleže na zádech nebo vestoje. Při provádění cvičení vleže jsou ruce roztažené na podložce dlaněmi vzhůru, při nádechu se dlaně přetočí, při výdechu se vrací zpět,

¹⁴² TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 60-61.

¹⁴³ Srov. tamtéž, s. 61.

¹⁴⁴ Tamtéž, s. 61.

¹⁴⁵ Srov. tamtéž, s. 63.

- **objímání stromu** – cvičení prováděno vestoje, děti zpívají libovolnou písničku (např. Já do lesa nepojedu) a přitom drží ruce předpažené a mírně pokrčené (jako by objímaly strom), analogickým cvičením je instrukce předvádění řízení auta. Cílem je aktivovat zádové svaly zvýšenou polohou předpažených rukou,
- **kolébání na zádech** – je prováděno jako „*sed na zemi, nohy pokrčené, děti se uchopí za holeně zvnějšku, celým tělem se zhoupnou vzad a hned měkce bez námahy (tj. svinováním obratle po obratli) se vracejí zpět do sedu.*“¹⁴⁶ Cvičení se postupně doplňuje vyluzováním tónu – ha, hou apod.

4.3 Dechová cvičení – dosažení správného dýchání

K dosažení správného dýchání se užívají cvičení zaměřená prioritně na některou z oblastí dýchání. Jedná se o hry a cvičení rozvíjející elasticitu a vitalitu dechu, na rozvíjení dechové kapacity, ekonomie dechu nebo jeho síly. Mezi hry rozvíjející elasticitu a vitalitu dechu a jsou zaměřeny především na zvýšení pružnosti bránice a mezižeberních svalů patří krátká cvičení vyznačující se především opakováním slabiky při určitém afektu. Základním cvičením je hra - **pátráme čichem**, která spočívá v hledání jídla. Čichání vyvolává hluboký nádech a tím aktivuje bránici a nádechové svalstvo. Dalšími cvičeními jsou např.:¹⁴⁷

- **pozvolné rozesmátí** – z pozvolného uchichtnutí až k plynulému smíchu (děti sledují stupňovité napínání bránice),
- **slepice vyplašená z hnízda** – „*přerušované ko-ko-ko-ko doprovázené příslušnými pohyby dokonale aktivizuje a harmonizuje celý dechový a artikulační aparát.*“¹⁴⁸

Hry a cvičení pro zvyšování dechové kapacity jsou založené na vědomém prodýchání určité části dechového ústrojí. Jedná se o cvičení:¹⁴⁹

¹⁴⁶ TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 63.

¹⁴⁷ Srov. tamtéž, s. 64-65.

¹⁴⁸ Tamtéž, s. 65.

¹⁴⁹ Srov. tamtéž, s. 66.

- **nádech do přivřených pěstí** – děti si položí lehce sevřené pěti na prsa, nadechnou se a při výdechu vypouštějí vzduch postupně v malých dávkách (obláčcích) při zvucích bom, bam nebo bim do sevřených pěstí,
- **položíme obláček do misky** – děti sedí s rozkročenýma nohama, z dlaní vytvoří misku a položí ji mezi nohy a zhluboka dýchají.¹⁵⁰

Tato jednoduchá cvičení lze postupně rozvíjet např. v jogínský dech.

Pro rozvoj v oblasti ekonomie dechu lze provádět např. cvičení **kreslení pomocí foukání brčkem**, při němž děti pracují s dechem tak, aby každé nakreslení obrazce odpovídalo jednomu vydechnutí. Toto cvičení lze dále rozvíjet **propojením dechové fráze s pohybem**. Děti zpívají písničku a jednotlivé fráze si musí propojit s pohybem ruky.¹⁵¹

Cvičení pro zvýšení síly dechu jsou založená na rozvíjení používání bráničního dýchání a jeho zapojování do smíšeného dýchání. Děti procvičují sílu dechu prostřednictvím těchto cvičení:¹⁵²

- **sfoukávání svíčky** – je založeno na porovnávání typů dýchání. Děti nejdříve prudce sfouknou plamen svíčky bez hlubokého nádechu, poté plynule foukají nad plamenem, aby jej ohýbaly, a následně jemně foukají do plamene, aby se pouze chvěl. Tímto způsobem se učí svůj dech přesně regulovat,
- **vánek, vítr, vichřice** – děti vydávají zvuk fúú, ruce a pohyb těla představují sílu větru různé intenzity.¹⁵³

Všechna cvičení a hry popsané v této kapitole (kap. 4) lze vhodně využít v pedagogice volného času jako prostředky k uvolnění, které pomáhají dětem rozpoznat schopnosti hlasového ústrojí a správně jej používat.

¹⁵⁰ Srov. TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 66.

¹⁵¹ Srov. tamtéž, s. 67-68.

¹⁵² Srov. tamtéž, s. 69.

¹⁵³ Srov. tamtéž, s. 69.

Závěr

Mezilidská komunikace je z převážné části realizovaná prostřednictvím různých variací hlasového projevu. Základní podmínkou funkčnosti hlasového projevu je jeho srozumitelnost, která je vázána jednak k jeho fyziologickému, jednak k procesnímu vzniku a původu hlasu. Fyziologie člověka ovlivňuje zejména jeho hlasový potenciál, který je závislý na celkové stavbě těla, svalové predispozici, umístění a velikosti hlasových orgánů. V případě, že fyziologická predispozice jedince není narušena anomálií omezující nebo znemožňující tvorbu hlasu, závisí srozumitelnost a správná modulace hlasu výhradně na procesech spojených s prováděním hlasové techniky.

Dosažení a osvojení si prvků správné hlasové techniky umožňuje mluvní výchova, jejíž realizace se uplatňuje ve dvou úrovních – jako základní mluvní výchova pro žáky a studenty, která jim formou zábavných dramatických a zpěvných cvičení vštěpuje vhodné hlasové návyky, a jako speciální mluvní výchova pro pedagogy, zprostředkující jim mimo jiné také návody pro vhodné užívání hlasu jako hlavního nástroje užívaného k výkonu povolání a práce s dětským hlasem.

Mluvní výchova představuje významnou část pedagogického vedení žáků z několika důvodů. Žáci, kteří užívají správné hlasové techniky, působí ve svém projevu přirozeněji, nenamáhají hlasové orgány a strukturují projev zejména s ohledem na jeho významové celky, k fyziologickému členění projevu u nich dochází méně často. Správná hlasová technika je také součástí hlasové hygieny dětí, která představuje důležitý nástroj prevence poruch hlasových orgánů.

Mluvní výchova a uplatňování jejích zásad při výkonu pedagogického povolání představuje ještě závažnější požadavek vzhledem k tomu, že hlasový projev je jeho důležitou součástí. Každý pedagog by měl dodržovat zásady hlasové hygieny dospělých osob, pomocí nichž lze předcházet vzniku funkčních i organických poruch. Velký význam představuje ovšem užívání správné hlasové techniky pedagoga v souvislosti s pedagogickým působením na žáka, který má tendenci špatné návyky přebírat a monotónní nebo naopak nesrozumitelnou mluvu ignorovat.

Seznam literatury

- AL], Ivan Vyskočil ... [et]. *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře, který 3.6.2005 uspořádal v Eliadově knihovně Divadla Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU*. Vyd. 1. V Praze: Akademie múzických umění, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. ISBN 80-733-1074-0.
- BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika: vážnost mluveného slova. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2010, 231 s. Psyché. ISBN 978-802-4730-318.
- BUCHTOVÁ, Božena. *Rétorika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0868-X.
- FROSTOVÁ, Jana. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 198 s. ISBN 978-80-7392-157-6.
- FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 38 s. ISBN 80-210-1229-3.
- HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy: základy řečových technik, verbální a neverbální komunikace, jaké jazykové prostředky zvolit, jak zvládnout interpretaci textu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 208 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4719-900.
- HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3., přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955, 351, [2] s.
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy: učebnice pro 1. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, 135 s.
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina a Hana MAKOVIČKOVÁ. *Základy jevištní mluvy 2: Učebnice pro 2. a 3. roč. konzervatoří*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986, 283 s.
- OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6-9letých dětí na základní škole*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, 149 s. ISBN 80-704-1439-1.
- ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 3. vyd., V STD 1. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, 178 s. ISBN 80-901-6601-6.
- ŠVEC, Jan. *Tajemství hlasu: 4. přednáška z cyklu Vědeckopopulárních přednášek významných absolventů Univerzity Palackého v Olomouci pořádaných za podpory statutárního města Olomouce : Olomouc, 25. dubna 2006*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 59 s. Vědeckopopulární přednášky

významných absolventů Univerzity Palackého v Olomouci, roč. 4, 2006. ISBN 80-244-1318-3.

TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-706-8186-1.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 148 s. ISBN 80-7117-8916-X.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-807-2522-521.

Abstrakt

PRAŽÁKOVÁ, M. Mluvní výchova pedagoga volného času - hlasivky, pracovní nástroj. České Budějovice 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce J. Pokorný.

Klíčová slova: hlas, hlasivky, hlasová hygiena, poruchy hlasu, dech, dechová cvičení, mluvní výchova

Práce se zabývá anatomií mluvních orgánů, vznikem a vývojem hlasu a jeho vlastnostmi. Pojednává o poruchách hlasu z hledisek funkčních a organických. Je zde rozdělena hlasová výchova na jednotlivé složky - dechovou, hlasovou a artikulační. V rámci prevence hlasových poruch klade důraz na hlasovou hygienu nejen při výuce správné hlasové techniky, ale i při rekonvalescenci po onemocnění hlasových orgánů.

Důležitou součástí této bakalářské práce jsou hry a cvičení pro pedagogiku volného času, kde jsou názorné a podrobné ukázky nejen relaxačních her, jako je např. hadrový panák nebo červík, ale i dechová cvičení pro uvolnění těla a dosažení správného dýchání (např. kreslení pomocí foukání brčkem či různá protahovací cvičení).

Může být tedy zdrojem inspirace nejen pro potencionální zájemce o hlasovou výchovu, ale i pro pedagogy volného času.

Abstract

Speech education of a free time educationist – the vocal cords, a work tool.

Key words: voice, vocal cords, voice hygiene, voice defects, breath, breathing exercises, speech education

The work concerns with the anatomy of speaking organs, genesis and evolution of the voice and its properties. It deals with defects of voice, in terms of functional and organic. The voice education is divided into the individual components – respiratory, vocal (phonetic) and articulatory. In the context of prevention of voice defects it emphasizes the voice hygiene, not only in teaching of the correct voice techniques, but also in recovery after the voice organs diseases.

An important part of this thesis are games and exercises for pedagogy of leisure time, where we can find illustrative and detailed examples of not only relaxing games such as a rag doll or a worm, but also the breathing exercises for relaxation of the body and the achievement of correct breathing (e.g. drawing with the blowing through a straw or various stretching exercises).

Therefore it may be a source of inspiration not only for a person potentially interested in a voice training, but also for educationists of free time.