

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

HLAS PEDAGOGA A PRÁCE S HLASEM V UČITELSKÉ PROFESI

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Lucie Růžičková

Studijní obor: Pedagogika volného času, prezenční forma

Ročník: 3.

2016

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 výsledku 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.

31. 3. 2016

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

Úvod.....	6
1 Anatomicko – fyziologické podmínky hlasu	8
1.1 Ústrojí dýchací.....	8
1.2 Ústrojí fonační	10
1.3 Ústrojí artikulační	11
1.4 Cvičné texty	13
1.4.1 Cvičení na uvolnění těla	13
1.4.2 Dechová cvičení	14
1.4.3 Hlasová cvičení	15
1.4.4 Artikulační cvičení	16
2 Vlastnosti hlasu.....	19
2.1 Výška hlasu.....	19
2.2 Síla hlasu.....	19
2.3 Barva hlasu	20
2.4 Rozsah hlasu a hlasové pole	20
2.5 Hlasové rejstříky.....	21
2.6 Hlasové začátky	21
2.7 Fonační doba.....	22
3 Vývoj lidského hlasu	23
3.1 Hlas novorozence a dítěte.....	23
3.2 Mutace	23
3.3 Dospělý hlas	24
3.4 Hlas starých lidí	24
4 Poruchy hlasu	26
4.1 Organické poruchy hlasu	26

4.2	Funkční poruchy hlasu.....	27
4.2.1	Psychogenní poruchy hlasu.....	29
4.3	Hlasová reedukace.....	29
5	Péče o hlas	31
5.1	Hlasová hygiena	31
5.2	Hlasový odpočinek	32
6	Hlasová kultura	34
6.1	Hlasová výchova.....	34
6.2	Složky hlasové výchovy	37
6.2.1	Držení těla	37
6.2.2	Typy dýchání.....	38
7	Hlasová výchova učitelů	41
7.1	Odborný profil hlasového pedagoga.....	42
Závěr		45
Seznam použitých zdrojů		46
Abstrakt		48
Abstract		49

Úvod

Učitelé jsou našimi rádci, společníky i průvodci života. Doprovázejí nás při nabývání nových zkušeností, při získávání soustavy poznatků a osvojování si dovedností i během utváření stupnice našich životních hodnot. Na průběhu tohoto procesu formování osobnosti člověka se významně podílí učitelův hlas, jehož kvalita představuje nezastupitelný faktor jeho profesní kompetence. Proto je důležité, aby učitelé věnovali svému hlasu náležitou péči a v rámci této starostlivosti usilovali o jeho maximální rozvoj.

Hlavním cílem práce je popsat hlas jako nejpotřebnější, respektive nejpoužívanější nástroj pro výkon učitelské profese a vyzdvihnout jeho význam, ale také upozornit na určité hlasové problémy včetně možností jejich nápravy a poskytnout praktická cvičení nezbytná pro udržení dobré hlasové kondice.

Bakalářskou práci tvoří šest tematických celků. V první kapitole je vysvětleno, jakým způsobem se vytváří lidský hlas a jak funguje hlasové ústrojí člověka – abychom tomu správně porozuměli, neobejdeme se bez základních vědomostí z anatomie a fyziologie. Z tohoto důvodu nesmí být v této kapitole, jejíž součástí jsou i četná praktická cvičení vztahující se ke skladbě hlasového ústrojí, opomenut popis stavby a fungování těch částí lidského těla, které se účastní vytváření hlasu.

Druhá kapitola bakalářské práce je pojata jako obecný přehled všech fyzikálních a fyziologických vlastností lidského hlasu. Pro úplnost problematiky lidského hlasu chci rovněž připomenout, jak se hlas u člověka vyvíjí. Proto se třetí kapitola bakalářské práce podrobně zaměřuje na nejdůležitější stádia vývoje lidského hlasu a jejich charakteristiky.

Hlasovým poruchám, jejich příčinám a možnostem nápravy se věnuje čtvrtá kapitola, kterou jsem do své bakalářské práce zařadila, protože se domnívám, že hlasový profesionálové, tedy i učitelé, kteří jsou svým zaměstnáním na hlas odkázáni, by se měli alespoň na orientační úrovni s poruchami hlasu seznámit. Onemocnění lidského hlasu, které se v současné době řadí mezi nejčastější obecné symptomy vůbec, je třeba předcházet. Má-li učitel sloužit zdravý hlas, který je podstatným a nepostradatelným nástrojem při realizaci jeho profese, je nezbytné pečovat o hlasovou hygienu. Otázkou hlasové hygieny se zabývá pátá kapitola bakalářské práce, kde věnuji velkou pozornost zásadám hlasové hygieny. Uvedené základní vědomosti o hygieně hlasu by měl zachovávat a respektovat každý učitel, aby mohl v procesu školní výchovy své žáky v oblasti péče o hlasovou hygienu správně vést a současně si udržel vlastní hlasové zdraví.

Šestá kapitola pojednává o hlasové kultuře, jejímž nejúčinnějším prostředkem k budování a rozvíjení žádoucí kvality hlasového projevu je hlasová výchova. Z tohoto důvodu je nutné se ve spojitosti s hlasovou kulturou o tomto odborném výrazu zmínit. Hlasová výchova směřuje nejen ke zdokonalení hlasových projevů (řeči a zpěvu), ale rovněž představuje významné místo v přípravě budoucích učitelů, kteří by bez svého hlasu nemohli vykonávat svou profesi. Proto je nezbytně důležité, aby učitelé měli příležitost naučit se správně zacházet se svým hlasem, a to v průběhu přípravy budoucích učitelů, kterou se zabývá sedmá kapitola uvedená v závěru této bakalářské práce.

Mezi základní zdroje, z nichž jsem čerpala informace, patří kniha Hlas - řeč - sluch Miloše Sováka a Bohuslava Hály, dále publikace MUDr. Jitky Vydrové Rady ke zpívání, Poruchy verbální komunikace a foniatry od Mojmíra Lejsky a Rétorika pro pedagogy od Evy Hájkové.

1 Anatomicko – fyziologické podmínky hlasu

„Hlasové ústrojí člověka se skládá:

- z **ústrojí dýchacího**: hrudní koš, v němž jsou uloženy plíce, průdušky a průdušnice, mezižeberní svaly a bránice,
- z **ústrojí fonačního**: hrtan a rezonátor,
- z **ústrojí artikulačního**: hltan, dutiny ústní a nosní.“¹

Všechna tato ústrojí jsou vzájemně propojena a nemohou existovat ani fungovat nezávisle na sobě.

1.1 Ústrojí dýchací

Naše dechové neboli respirační ústrojí sestává z hrudního koše, ve kterém jsou symetricky umístěny plíce umožňující výměnu plynů mezi krví a vzduchem. Tento párový orgán je chráněn žebry, jejichž mezižeberní svaly rozpínají při nádechu prostor hrudního koše. Svaly mezi žebry rovněž náleží do dýchacího ústrojí stejně jako plochý sval bránice, který odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní.²

Vzhledem k tomu, že s dýchacím ústrojím úzce souvisí dutina hrudní, ve které se nacházejí jmenované orgány, jež jsou velice důležité a vztahují se nejen k dýchání, ale i k tvoření nebo vydávání hlasu, věnuji dutině hrudní pozornost v mé bakalářské práci.

Dutinu hrudní obepíná hrudní koš, jehož významnou oporu tvoří hrudní páteř, z níž vystupují do stran a dopředu žebra, celkově dvanáct párů. Horních šest párů, na které jsou napojené dolní žebra, se připojují k hrudní kosti. A poslední dvě žebra jsou volná. Mezi žebry jsou umístěny svaly, které nazýváme mezižeberní. Tyto svaly při nádechu umožňují roztahovat prostor hrudního koše. K jeho hornímu okraji se také připevňuje krční svalstvo a pletenec pažní neboli klíční kost. Ke spodnímu okraji hrudního koše se zase připíná svalstvo stěny břišní.³

V dutině hrudní je uložen dýchací orgán ve tvaru dvou vaků, jenž se nazývá plíce. Jejich povrch je potažen poplicnicí, což je jemná blána, která se svou vnější stranou dotýká elastické tkáně pohrudnice.⁴

¹ SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, n. p., 1959, s. 16, ISBN neuvedeno.

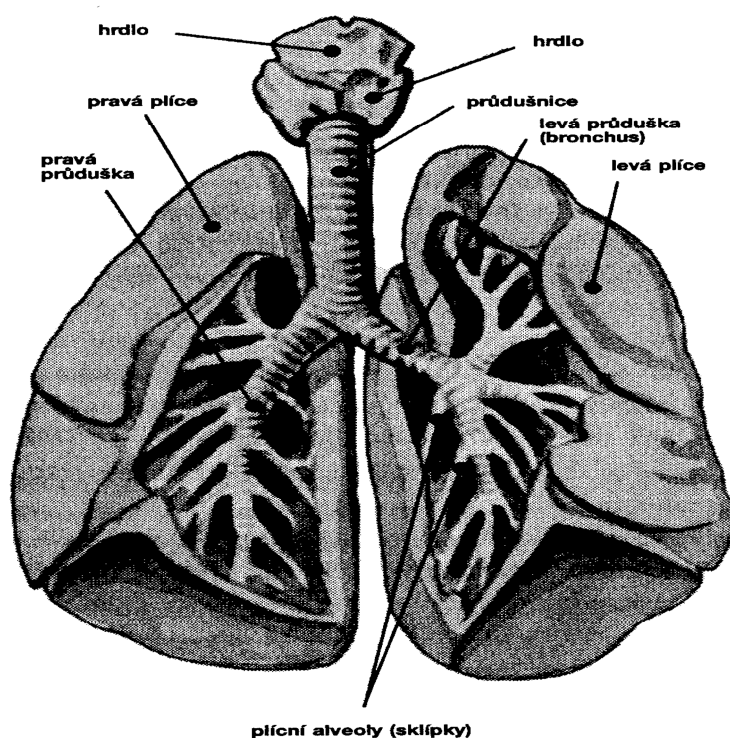
² Srov. HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 27. ISBN 978-80-247-1990-0.

³ Srov. HÁLA, Bohuslav, SOVÁK, Miloš. *Hlas - řeč - sluch*. Praha: SPN, 1955, s. 31. ISBN neuvedeno.

⁴ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 32.

Do plic se vzduch dostává pomocí průdušnice. Ta se dělí na dvě hlavní průdušky, které rozdělují vzduch do pravé a levé plice, čímž znemožňují, aby se přebytečný vzduch hromadil pouze na jedné straně.⁵ Průdušky se v plicích dále rozšiřují v plicní váčky čili alveoly, jichž je asi 150 miliónů a jejich celková dýchací plocha zabírá 80 – 100 m².⁶ Alveoly se mikroskopicky podobají vinnému hroznu a předávají krevním cévám z krve kysličník uhličitý, který musí být při vydechnutí odstraněn z těla.⁷

Tímto způsobem dýcháme a naše plice přitom zásobují krev kyslíkem, bez něhož bychom zůstali na živu jen několik minut.



Obrázek č. 1: Průdušky a plice⁸

Během setkání se zpěváky jsem mnohokrát zaslechla, že se nadechují do bránice. A protože vím, že náš dech nabíráme směrem z plic, stává se pro mě zmiňované sdělení nesrozumitelné. Daleko jasnější je, že se nadechujeme pomocí bránice, jež je významná pro tvorbu hlasu. Z tohoto důvodu ji v této kapitole nesmím opomenout.

⁵ *Zdraví na dlani* [online]. České Budějovice: ZdraviNaDlani.cz – nekomerční server o přirozeném zdraví, © 2001 – 2016 [cit. 2016-03-01]. Dostupné na: WWW <<http://www.zdravinadlani.cz/nase-telo-nemoce-a-lecba/dychaci-system/prudusky-a-plice>>.

⁶ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 32.

⁷ *Zdraví na dlani* [online]. České Budějovice: ZdraviNaDlani.cz – nekomerční server o přirozeném zdraví, © 2001 – 2016 [cit. 2016-03-01]. Dostupné na: WWW <<http://www.zdravinadlani.cz/nase-telo-nemoce-a-lecba/dychaci-system/prudusky-a-plice>>.

⁸ Tamtéž

Bránice je sval, který využíváme k nádechu při mluvení a zpívání. Tento nádech lze vidět, jelikož se oblast našeho břicha vyklene mírně dopředu a současně s ním můžeme nahmatat zpevnění v místě beder.⁹

V lidském těle je brániční sval horizontálně umístěn a odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Zpěvákům napomáhá především při výdechu, tedy během fonace, kdy se tvoří tón. Jeho dobré ovládnutí úspěšně vede ke správnému vydechování a ovládnutí tvořeného tónu.¹⁰

Společně s mezižeberními svaly patří bránice mezi nejdůležitější dýchací svaly člověka a svými postranními úpony se připíná ke spodnímu vnitřnímu okraji hrudního koše.¹¹

1.2 Ústrojí fonační

Hlas člověka se vytváří v pásmu hlasového neboli fonačního ústrojí, které se skládá z hlasivek včetně hlasové štěrbiny a hrtanu.

Hrtan je chrupavkami zpevněná trubice, jejíž přední část utváří velmi objemná chrupavka štítná, ve které jsou horizontálně umístěné hlasové vazy umožňující pohyb hlasivek. Na chrupavku štítnou, která u mužského pohlaví v dospělosti tvoří typický profil lidově označovaný jako ohryzek, se navazují směrem dolů další chrupavky, přičemž první z nich nese jméno chrupavka prstěncová. Zbylé chrupavky vytvářejí trubici, jež se nazývá průdušnice.¹²

V hrtanu jsou uloženy hlasové rty neboli hlasivky, jejichž délka závisí na věku a velikosti hrtanu, jsou tvořeny drobnými svaly. Nejdůležitější z nich je hlasivkový sval, jehož velikost a tloušťka závisí na tréninku, ostatně jako velikost každého jiného svalu. Dále je na okrajích tvoří vazy hlasové, které nelze anatomicky ani funkčně zaměňovat s hlasivkami, protože hlasové vazy, mezi kterými je umístěna hlasová štěrbina, jsou pouze částí útvaru zvaného hlasivky, který je pokryt jemnou sliznicí.¹³

Jako každá jiná tkáň nacházející se v lidském těle, musí být i hlasivka vyživovaná. Z tohoto důvodu skrz hlasivku procházejí cévy – tepny a žíly. A pohyb hlasivce, jejíž délka u dospělého člověka činí přibližně 1,5 – 2,5 cm, zabezpečuje nervové zásobení.¹⁴

⁹ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*, Praha: Práh, 2009, s. 31. ISBN 978-80-7252-252-1.

¹⁰ Srov. Tamtéž, s. 31.

¹¹ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 33.

¹² Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 24.

¹³ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 41.

¹⁴ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 25.

Jsou-li hlasivky ve stavu prodloužení, nalézáme mezi nimi a vnitřními plochami hlasivkových chrupavek hlasovou štěrbinu čili ghottis, která se z funkčního hlediska dělí na dvě části – blanitou a chrupavčitou. Úkolem přední blanité části, kterou lze nazývat jako část hlasivková, je tvoření hlasu a úplného závěru, zatímco část zadní chrupavčitá umožňuje svým rozšířením průchod vzduchu při dýchání. Hlasová štěrbinu je ohraničena zhruba ve dvou třetinách své délky hlasivkami a ve zbývající třetině pak vnitřními okraji hlasivkových chrupavek.¹⁵

1.3 Ústrojí artikulační

Nad hrtanem se nachází artikulační ústrojí skládající se z pasivních mluvních orgánů - čelisti, zuby, tvrdé patro, měkké patro a z aktivních mluvních orgánů – rty, jazyk, které při produkci specifických hlásek zaujímají neobvyklé postavení a jsou uloženy v dutině ústní, jež je významná pro tvorbu českých hlásek.¹⁶

Jazyk, který představuje nejdůležitější a také nejpohyblivější orgán celého ústrojí, se podílí na spoluvytváření samohlásek, které se z hlediska způsobu tvoření rozlišují na samohlásky přední (e, i – jazyk se posunuje dopředu), střední (a) a zadní (o, u – jazyk se posunuje dozadu). Dále samohlásky dělíme na krátké a dlouhé a podle toho se mění samozřejmě tvar a zejména velikost čelistního úhlu při jejich vyslovování.¹⁷

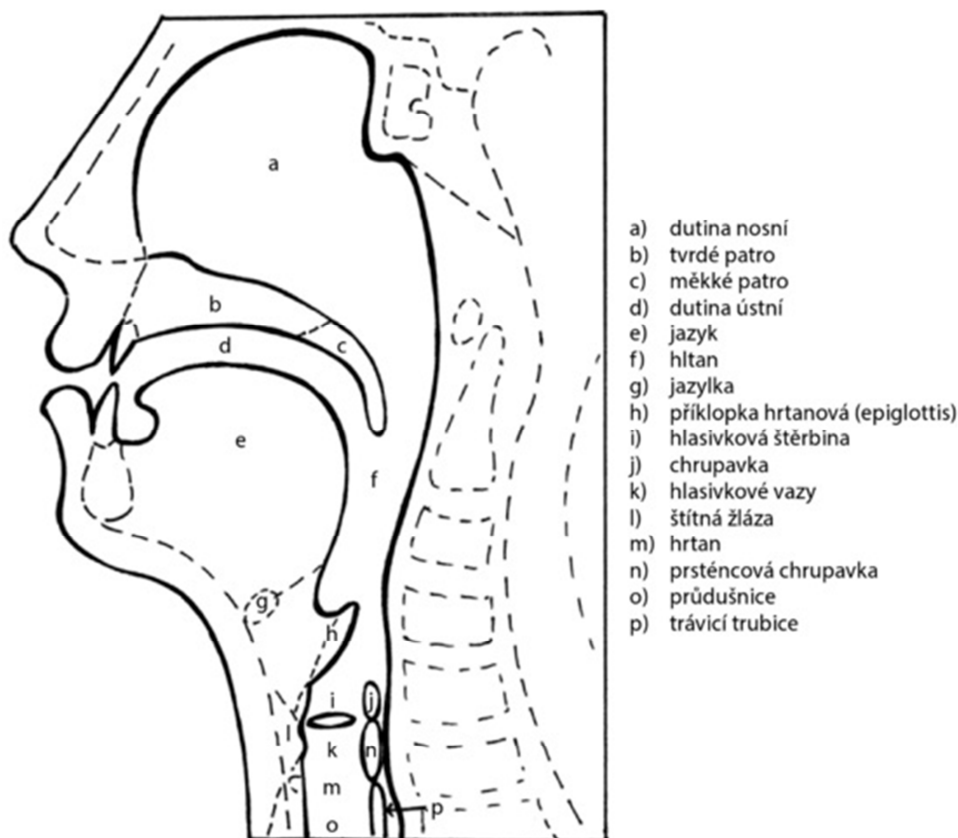
Zcela odlišný charakter a tím i způsob tvoření mají souhlásky, což jsou lidské zvuky, při jejichž tvorbě se staví do cesty výdechovému proudu různé mluvné orgány. Na souhláskách je závislá nejen srozumitelnost zpěvu, ale i řeči, proto je důležitá jejich správná výslovnost.¹⁸

¹⁵ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 43.

¹⁶ Srov. KOLÁŘOVÁ, Ivana, ONDRÁŠKOVÁ, Karla, KLÍMOVÁ, Květoslava, HAUSER, Přemysl. *Český jazyk pro studující učitelství 1. stupně základní školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 21. ISBN 978-247-3358-6.

¹⁷ Srov. OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na základní škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, s. 49. ISBN 80-7040-439-1.

¹⁸ Srov. Tamtéž, s. 49.



Obrázek č. 2: Průřez mluvidly¹⁹

V artikulačním ústrojí také během mluvení dochází k finální úpravě našeho hlasu v rezonančních prostorech, mezi které patří všechny dutiny, jež jsou umístěné pod a především nad rovinou hlasivek.

Pod hlasivkami se nachází horní oblast hrudní a plicní, zatímco svrchní část hrtanu, včetně všech tří částí hltanu, dutiny ústní a dutiny nosní jsou uloženy nad úrovní hlasivek. Tyto vyjmenované dutiny přinášejí zdokonalení a lidský charakter hrubému, drsnému a chraptivému „základnímu hrtanovému zvuku“, který vzniká kmitáním hlasivek a lze ho přirovnat k troubení jelena nebo houkání sovy.²⁰

Na základě jejich tvaru a velikosti vznikají, čistě podle fyzikálních zákonů, některé vyšší harmonické tóny, jejichž směsí se základním hrtanovým zvukem vzniká hlas typicky lidský.²¹

¹⁹ KOLÁŘOVÁ, Ivana, ONDRÁŠKOVÁ, Karla, KLÍMOVÁ, Květoslava, HAUSER, Přemysl. *Český jazyk pro studující učitelství I. stupně základní školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 22. ISBN 978-247-3358-6.

²⁰ Srov. LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, 1. vyd. Brno: Paido, 2003, s. 119. ISBN 80-7315-038-7.

²¹ Srov. Tamtéž, s. 119.

1.4 Cvičné texty

Nová koncepce čtení a literární výchovy na prvním stupni základní školy věnuje systematickou péči nejen souvislému vyjadřování a dalším otázkám jazykové výchovy, ale i výcviku dechu, hlasu a výslovnosti. Rozvíjení techniky řeči nemůžeme chápat jako nějaký dril, systém cvičení, který je zařazen do každé vyučovací hodiny českého jazyka. Jde spíše o hry s pravidly mluvy, které mohou sloužit i jako vhodná motivace a zároveň i pro psychické uvolnění. Vždy však musí být funkčně zaměřena. Má-li učitel zabezpečit tyto požadavky, musí být sám v tomto oboru velmi erudovaný a technicky dokonalý.²²

Cvičení na DHV (dech, hlas, výslovnost) lze začleňovat do vyučovacích hodin jazykové výuky, literární výchovy, čtení a psaní. Náměty (texty lidových písní a různá „notoricky známá“ říkadla), které ve své bakalářské práci uvádím, pocházejí z české tradiční poezie. Kromě rytmických říkanek ve své bakalářské práci uvádím i jiné náměty – hry nejen pro děti, které čerpám z odborných publikací i z vlastních zkušeností.

1.4.1 Cvičení na uvolnění těla

Velice důležité je docílit maximálního uvolnění před začátkem každého cvičení. K tomu účelu existuje velké množství zklidňujících cvičení, která můžeme využít i v situaci, kdy jsme v napětí a potřebujeme zrelaxovat nejen své tělo, ale i svou mysl.

- 1) Posadíme se na židli a na chvíli si ve své mysli představíme, že jsme řidičem motorového vozidla typu trabant. A protože je trabant lehčí vůz, mnohdy během cesty různě skáče a drncá. V rámci našeho cvičení se snažíme tyto pohyby, při jízdě tímto automobilem, napodobit a zároveň přitom vydáváme z našich úst zvuk, který je charakteristický pro toto vozidlo – „*trmm, trmm, trmm*“.
- 2) Divoký zajíc je mistr dlouhého i vysokého skoku. Vžijeme se do jeho role a imitujeme zaječí skoky, přičemž si opakujeme jednoduchou větu: „*Skáče zajíc hopky, hopky, přes dvě louže, přes dvě kopky.*“
- 3) V přehrávači si pustíme jakoukoliv pomalou či středně rychlou hudbu. Následně zapomene na okolní svět, soustředíme se pouze na píseň a začneme do jejího rytmu tančit. Veškeré pohyby musejí být naprosto uvolněné a měli by vycházet z přirozenosti našich těl, abychom dosáhli co největšího uvolnění. Pro intenzivnější vnímání muziky můžeme mít v průběhu této aktivity zavřené oči.

²² Srov. NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, 1. vyd. Praha: Grada, 2005, s. 125. ISBN 80-247-0738-1.

1.4.2 Dechová cvičení

V průběhu vykonávání dechového cvičení, které ovlivňuje mluvní techniku hlasovou a artikulační či her, se soustředíme především na trénink délky nádechu a výdechu. K prodlužování výdechového proudu se hojně používají texty lidových písní nebo různá říkadla pocházející z české tradiční poezie. Kromě rytmických říkanek ve své bakalářské práci uvádím i jiné náměty – dechové hry nejen pro děti.

- 1) Aby dechové cvičení probíhající během vyučovací hodiny, bylo pro žáky zajímavé, do školní učebny si můžeme obstarat cvičební pomůcku. Pozornost malých i velkých dětí jistě přiláká foukací větrník, jehož lopatky se děti snaží v rámci trénování délky výdechu, foukáním roztočit. Jestliže máme k dispozici větší množství větrníků, můžeme ve třídě uspořádat soutěž. Jejím vítězem se stane osoba, které se podaří jedním výdechem roztočit větrník na co nejdelší dobu.
- 2) Ve škole lze také ke zpestření výcviku použít papír a plastové brčko. Díky těmto pomůckám procvičujeme prodloužení délky našeho výdechu následujícím způsobem – papír menšího formátu přiložíme ke zdi, kde se ho snažíme silou výdechového proudu vycházející z brčka, co nejdéle udržet.
- 3) Z papíru si děti vyrobí papírové koule, které umístí na okraj školní lavice a svými výdechy usilují o jejich přesun na druhou stranu. Během této dechové aktivity se může uskutečnit i zápas, kdo dříve přefouká svou papírovou kouli až na druhou stranu lavice.
- 4) Cvičení dechu se nemusí konat pouze při jazykovém vyučování, může probíhat i ve výtvarné výchově - velkým štětcem si navlhčíme vodou bílou čtvrtku, na kterou ještě nalijeme trochu barvy. Následně si vezmeme brčko, pomocí kterého cvičíme délku výdechu a současně rozfoukáváme vodovky či tuš do různých tvarů. Fantazii se meze nekladou, takže můžeme barvy míchat, dělat různobarevné obrazce a tvary po uschnutí pastelkami dokreslit. Po skončení činnosti lze zahájit diskuzi o tom, co nám který obrázek připomíná, co na něm kdo vidí.
- 5) Návčik prodlouženého vdechu vykonáváme tím, že imitujeme přivonění ke květině. Nádech probíhá na tři doby, zatímco výdech ústy na jednu dobu.
- 6) Nahlas čteme na jeden nádech následující texty. Opakováním bychom měli být postupně schopni přečíst na jeden nádech delší a delší sloku.

Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,
sedmero šesterá,
šesteró patera,
patero čtvera,
čtvero trojíma,
trojímo dvojíma,
dvojímo jednera,
jednero babky,
babka řípky,
trhaly, trhaly,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla
a všichni se svalili
v jednu hromadu.

Voře, voře Jan,
přiletělo k němu hejno vran.
První praví: dobře voře,
druhá praví: nedobře voře,
třetí praví: dobře voře,
čtvrtá praví: nedobře voře,
pátá praví: dobře voře,
šestá praví: nedobře voře,
sedmá praví: dobře voře,
osmá praví: nedobře voře,
devátá praví: dobře voře Jan!

1.4.3 Hlasová cvičení

Pro cvičení hlasu ve své bakalářské práci uvádím několik prostých textů, které mohou pedagogové užívat ke cvičení svého, ale i dětského hlasu. Jejich obsah totiž potřebuje pro své vyjádření proměny hlasové síly, výšky i barvy. Jednoduché texty zároveň povzbuzují vyvolání měkkého hlasového začátku, který je po zvukové i zdravotní stránce pro hlas nejšetrnější.

1.4.3.1 Rozeznívání masky

Na hlasové barvě, která vzniká rezonancí v nadhrtanových dutinách, se podílí kromě dutiny hrtanové také dutina ústní, nosohltan, dutina nosní a prostory nacházející se v lebečních dutinách, obzvláště v dutině čelní. Čím více se rezonátorů při mluvení aktivizuje, tím „barevnější“ vlastníme hlas, který může být i pro posluchače příjemnější.²³ Z tohoto důvodu se soustředíme na rozeznívání masky.

1. O náležité rozeznění masky usilujeme následovně – nejprve se postavíme do vzpřímeného a uvolněného postoje. Posléze se nadechujeme a během našeho

²³ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 40.

výdechu začneme na nejdelší možnou dobu vydávat neartikulovaný zvuk *hmmm*. Pokud pocítujeme lehké brnění v oblasti kořene nosu, cvičení vykonáváme správně.

2. Obličejové dutiny cvičíme podobným způsobem, avšak tentokrát v rychlém sledu opakovaně artikuluje *mň, mň*.
3. V další fázi nácviku rozeznávání masky ke skupině *mň* postupně zapojíme samohlásky, nejdříve *í*, dále *é* a na závěr *á*. Druhou možnou variantou je užití slabiky *mi, me* nebo *ma*, které rychle za sebou vyslovujeme.
4. Abychom aktivovaly velké množství rezonátorů, na jeden nádech třikrát opakujeme tento text:
 - a) Hm vuňulu, muňulu.
 - b) Voňolo, moňolo.
 - c) Vaňala maňala.
 - d) Veňele meňele.
 - e) Viňili, miňili.

1.4.3.2 Síla a výška hlasu

1. Výšku a sílu našeho hlasu měníme při napodobování zvuku zvonů: *bim – bem – bam – bom – bum*.
2. Vybereme si jakýkoliv text, který předčítáme v nejbližší koutě místnosti, ve které se nacházíme. V průběhu čtení postupně přidáváme na hlasitosti. Ovšem během této aktivity není dobré křičet. Volíme raději tichou řeč, která je sice obtížnější, ale zároveň vhodnější pro hlasovou techniku.

1.4.3.3 Měkký hlasový začátek

Hlasitě vydechujeme vzduch, přičemž mluvidla máme přichystaná na vyslovení *fúúú*. K artikulaci posléze připojíme lehce hlas, což zapříčiní, že postupně artikuluje pouze měkce nasazenou samohlásku *úúú*. Obdobným způsobem procvičujeme další samohlásky z přední řady (a, e, i, á, é, í) a přejdeme na samohlásky zadní řady (a, o, u, á, ó, ú).²⁴

1.4.4 Artikulační cvičení

Ve škole se v rámci artikulačního cvičení s dětmi nacvičuje správná výslovnost jednotlivých hlásek, slov, slovních spojení nebo větných celků. Pedagogové pro nácvik artikulace

²⁴ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 41.

nejčastěji užívají takzvané jazykolamy, což jsou texty s vysokou frekvencí výskytu určitých hlásek nebo skupin hlásek.

Předtím, než je začneme procvičovat je vhodné nejprve mluvidla uvolnit. Nejjednodušší, ale velice efektivní rozcvičení je dětská hra na čerta – opakujeme rychle *blblblblbl...kmitáním špičky jazyka o horní ret nebo horní zuby. Zahrát si můžeme také na zvoneček vyslovením *cilililililililink*. Jednotlivá *-li-* přitom nesmějí splynout v jeden zvuk, musí opakovaně zaznít.“²⁵*

1.4.4.1 Jazykolamy

1. Mezi nejjednodušší jazykolamy patří opakování slov: *barva, larva, barva, larva; pět pěnkavek, pět ptáčátek, pět pěnkavek, pět ptáčátek; drbu vrbu, drbu vrbu, drbu vrbu; pudl prdl pudr, pudl prdl pudr, pudl prdl pudr.*
2. Další jazykolamy:
 - a) Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchonodozora, nebo nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchonodozora?
 - b) Kmotře Petře, nepřepěpřete mi toho vepře – jak mi, kmotře Petře, toho vepře přepěpříte, tak si toho přepěpřeného vepře sám sníte.
 - c) Tři tisíce tři sta třiatřicet stříbrných křepelek přeletělo přes třitřicet tři sta třiatřicet stříbrných střech.
 - d) Brzy prsty scvrnkly hrst zrn scvrklých.
 - e) Prorok Prokop poklop prokop.

1.4.4.2 Artikulace samohlásek

1. A: Mezi domy má máma malou zahrádku, má máma málo máku. Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá. Já blázen blázním za ním, tak jako ona blázen blázní za mnou.
2. E: Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze. Kmen teskně ležel v zeleném lese, blesk letěl nebem, země se třese. Leze, leze po železe, nedá pokoj, až tam vleze.
3. I: Čím blíž k cíli, tím víc víry, i když síly mizí. Míním, míním, nevymíním. Chci vymýtít z mysli tíživý stín.

²⁵ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 51.

4. O: Frolkova folkloristická parta provozovala folklór. Prorok Krok, rok co rok, prorokoval dobrý rok. Krokodýl, krokodýl, troje boty prochodil.
5. U: Kup tu kupu hub, usuš Kubo kupu hub! Půjč mi Julku, půjč mi půlku, nůž a hůlku. Koukej, koukej, jak je hloupej!
6. OU: Kolouch, kohout s mouchou mnohou s hloupou chloubou houpou nohou, plavou dlouhou strouhou ouzkou, chroupou oukrop s pouhou houskou.

1.4.4.3 Artikulace souhlásek

V průběhu nácviu souhlásek pedagog dbá na to, aby žáci při výslovnosti usilovali o přiblížení dolní čelisti k horní takovým způsobem, aby zuby byly v postavení nad sebou. Při porušení této zásady dochází k nedokonalé zvukové podobě zejména sykavek.

Vařím, vařím kašičku
na tom malém rendlíčku:
ten vaří, ten smaží, ten peče,
ten jí, ten říká: mrňousek,
dej kousek, matla, matla,
matlafousek.

Čísi čočky lačná kočka,
mlčky číhá, točí očka,
kočička, ač vrčí, počká,
snad se čočky časem dočká.

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

Hou, houpy, kočka snědla kroupy,
a kocourek jáhly, po peci se táhly,
dotáhly se k rybníčku, vytáhly
si rybičku.

2 Vlastnosti hlasu

„Lidský hlas má celou řadu vlastností, podle kterých jej hodnotíme:

I. Mezi základní neboli fyzikální vlastnosti hlasu patří:

- *výška hlasu*
- *síla (intenzita) hlasu*
- *barva hlasu*
- *rozsah hlasu a hlasové pole*

II. Mezi funkční neboli fyziologické vlastnosti hlasu patří:

- *hlasové rejstříky a přechodové jevy (registrální přechody)*
- *hlasové začátky*
- *fonační doba*²⁶

Pro potřeby bakalářské práce a pro úplnost problematiky lidského hlasu je následující kapitola pojata jako obecný přehled všech fyzikálních a fyziologických vlastností lidského hlasu.

2.1 Výška hlasu

Jak vysoký hlas bude, se odvíjí od délky a napětí hlasivek. Délka mužských hlasivek se nejčastěji pohybuje v rozmezí od 1,5 cm do 2,5 cm. Muži sice mívají mohutnější hlasivky, ale jejich kmitočet 80 – 300krát za vteřinu je pomalejší než u žen. A protože ženské hlasivky s délkou od 1,2 cm do 1,5 cm kmitají rychleji, jsou ženské hlasy většinou vyšší.²⁷

Náš hlasový rozsah je možné cvičením do jisté míry rozšířit, a to o několik tónů směrem nahoru i dolů.²⁸

2.2 Síla hlasu

Velikostí amplitudy kmitajícího vzdušného sloupce je dána intenzita hlasu, kterou ovlivňuje síla vzdušného proudu. Ten vede hrtanem a rozkmitává hlasivky. Čím je výdech silnější, tím je intenzita hlasu větší.²⁹

²⁶ LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, 1. vyd. Brno: Paido, 2003, s. 121. ISBN 80-7315-038-7.

²⁷ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 37.

²⁸ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 39.

²⁹ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 124.

Anatomická stavba těla ovlivňuje sílu hlasu. Zvučný hlas mají lidé, kteří mají zdravé plíce, široký hrudník a volné rezonanční dutiny. Na druhé straně lidé, které vlastní hrudník vpadlý a mají špatnou průchodnost rezonančních dutin, mívají hlas slabý a neznělý.³⁰

2.3 Barva hlasu

Poznávat konkrétní osoby jsme schopni podle hlasové barvy. Někdy je možné si všimnout, že otec a syn nebo matka a dcera mají podobný nebo dokonce stejný hlas. Je to proto, že mají stejné či podobné rezonanční prostory, které velmi významně ovlivňují barvu hlasu. Kromě velikosti a tvaru rezonančních dutin, hlasová barva závisí na slizniční výstelce a kvalitě a pružnosti tkání fonačně artikulačního aparátu.³¹

Tak, jak člověk stárne, stárnou i jeho tkáně, ve kterých se mění obsah vody a ztrácí se jejich elasticita. Z tohoto důvodu má tentýž hlas jiné hlasové zabarvení, je-li o třicet let starší. Barva hlasu se mění také v závislosti na pohlaví – hlasy ženské jsou zabarveny jinak než mužské hlasy.³²

2.4 Rozsah hlasu a hlasové pole

Rozeznáváme dva druhy rozsahu hlasu – intenzivní a frekvenční. Intenzivní rozsah hlasu vyjadřuje hranici od nejslabšího tónu k nejsilnějšímu. Zatímco rozmezí od nejnižšího tónu k tomu nejvyššímu určuje frekvenční rozsah hlasu, který se zpravidla udává v oktávách.

Nejčastěji se měření rozsahu hlasu uskutečňuje do dvojrozměrného grafu a to takovým způsobem, že frekvenční hodnoty (Hz)³³ se zaznamenávají na osu x, kdežto hodnoty intenzity (dB)³⁴ se vynášejí na osu y. Vyobrazení obou rozsahů do jednoho grafu nazýváme hlasové pole, které lze zvětšit pomocí cvičení hlasu. Ke zmenšování naopak dochází při onemocnění jakékoliv části hlasotvorného ústrojí.³⁵

³⁰ Srov. NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, s. 109.

³¹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 38.

³² Srov. Tamtéž, s. 38.

³³ Hertz (Hz) je jednotka frekvence (kmítočtu).

³⁴ Decibel (dB) je logaritmická jednotka používaná k vyjádření zvláště akustické intenzity.

³⁵ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 126.

2.5 Hlasové rejstříky

Výraz rejstřík neboli registr je původně převzat ze hry na varhany a v hudební terminologii se používá velmi rozšířeně. Termínem rejstřík jsou označovány po sobě jdoucí tóny, které mají stejnou akustickou kvalitu, jsou tvořeny stejnou technikou, a proto mají podobnou barvu.³⁶

Podle výšky tónů lidského hlasu se mluví o třech rejstřících. Jestliže člověk vytváří tóny, které jsou rezonovány v oblasti hrudníku, hlas je hrubší a zároveň při nich vibruje celá hmota hlasivky – rejstřík se nazývá hrudní neboli modální.³⁷ U mužů se frekvenční hodnota hrudního rejstříku pohybuje mezi 65 – 250 Hz a u žen mezi 123 – 440 Hz.³⁸

Ke zvýšení hlasu je zapotřebí, aby se změnila celá technika tvorby hlasu a to takovým způsobem, že se zkrátí vibrující část hlasivky. Poté zní celkově hlas výše a jeho rezonance se přesouvá z hrudníku do hlavy. Takový druh rejstříku se nazývá hlavový (falset)³⁹, který u mužů obsahuje frekvence mezi 250 – 520 Hz, u opačného pohlaví je pak frekvence mezi 440 – 1 047 Hz.⁴⁰

O třetím smíšeném rejstříku se hovoří především jako o skupině, ve které se nachází přibližně šest až osm tónů. Tyto tóny lze zazpívat za pomoci hrudního rejstříku, ale i s použitím rejstříku hlavového.

2.6 Hlasové začátky

Jak pracují naše hlasivky na začátku fonace, tedy jak se dávají do pohybu je důležité především pro mluvení a zdravě tvořený hlas. Jde o takzvaný hlasový začátek, který můžeme rozdělit na: tvrdý, měkký a dyšný.⁴¹

- **Tvrdý** – tento druh hlasového začátku se vytvoří tím, že se hlasová štěrbina uzavře, hlasivky jsou k sobě pevně přimáčknuté, přičemž je neočekávaný a zároveň rychlý výdechový proud rozrazí, což se zvukově projeví jako prudké vyražení hlasu. Pokud je to možné, měli bychom se tvrdému hlasovému začátku

³⁶ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 127.

³⁷ Srov. Tamtéž, s. 127.

³⁸ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 59.

³⁹ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 127.

⁴⁰ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 60.

⁴¹ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 36.

vyhýbat, protože je nezdravý a může mít škodlivé následky. Avšak i přes známé rizika se nejčastěji využívá při křiku, překřičování, hádce a velení.⁴²

- **Měkký** – po zvukové i zdravotní stránce je pro hlas nejšetrnější měkký neboli jemný hlasový začátek, během kterého prochází vzduch bez odporu hlasovou štěrbinou a rozkmitá hlasivky, které se pozvolna silněji svírají.⁴³
- **Dyšný** – mimořádnou formou měkkého hlasového je začátek dyšný. Vytváří se tím, že mezi hlasivkami zůstává drobná štěrbinina a tou uniká část vzdušného proudu. Hlas je doprovázen šelestem, který je často příznakem organického poškození hlasivky.⁴⁴

2.7 Fonační doba

Mezi fyziologické vlastnosti hlasu dále patří fonační doba, jejíž délka závisí především na výšce a síle zpívaného tónu.

Je to čas vyjádřený v sekundách, během kterého dokáže osoba udržet nepřetržitý fonovaný tón po jednom nadechnutí. Průměrná fonační doba se u dospělého člověka pohybuje mezi 15 – 20 sekundami, přičemž u dětí je možná délka fonace menší než u dospělých. Největší výdrže, až kolem jedné minuty, dosahují někteří školení zpěváci při použití i rezervního vzduchu v plicích.⁴⁵

⁴² Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 57.

⁴³ Srov. Tamtéž, s. 56.

⁴⁴ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 129.

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 130.

3 Vývoj lidského hlasu

3.1 Hlas novorozence a dítěte

Hlasový projev novorozence je omezený na frekvenci jednoho až dvou tónů. Ke změně, tedy ke zvětšení rozsahu lidského hlasu dochází v prvním roce života, kdy je dítě schopné zareagovat na slyšené zvuky a zároveň je umí i opakovat. Dětský hlas se s přibývajícím věkem stále vyvíjí a jeho rozsah v předškolním věku dosahuje jedné oktávy. To je podle mého názoru důležité sdělení především pro učitele předškolních zařízení, protože ti by měli pěstovat hudební sluch dětí na jednoduchých písních a melodiích, které dětský hlasový rozsah nepřesahují a současně jsou přiměřené stupni jejich vývoje a dovednosti. A protože se v tomto období vytvářejí zpětnovazebné reakce na slyšený zvuk, pedagog by měl korigovat falešný zpěv dětí, jinak se zpětnovazebné reakce dítěte, které mají vést k posílení muzikálnosti, neposilují, ale tlumí.⁴⁶

Dále se hlasový rozsah dětí rozšiřuje přes jednu oktávu po sedmém roce života až do období mutace.⁴⁷

3.2 Mutace

V období dospívání prodělává hlas nejvýraznější změnu. Pod vlivem pohlavních hormonů dochází u obou pohlaví ke zvětšení hrtanu, který lze zařadit k orgánům, na nichž se značně projevují sekundární pohlavní rozdíly.⁴⁸ Mužský i ženský hrtan prudce roste, ovšem u chlapců je to více zřetelné, jelikož zvětšení jejich chrupavky štítné je velmi výrazné. V dospělosti se lidově nazývá ohryzek.⁴⁹

Také hlasivky se během mutace prodlužují - u hochů až o 1 cm, u děvčat asi o 3 – 4 cm. V souvislosti s těmito anatomickými změnami se hlas prohlubuje a jeho rozsah se zvětšuje u chlapců i dívek naprosto individuálně. Přeměna hlasu trvá zpravidla 2 – 3 měsíce a u dívek probíhá rychleji a méně nápadně než u chlapců.⁵⁰ Ti se v pubertě potýkají s přeskokováním hlasu, což zapříčiňuje mozek, který zatím není navyklý na nový hlas a reaguje novým nastavením hlasivek na jiný, většinou daleko nižší zvuk, než byl zvyklý.⁵¹

⁴⁶ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 41.

⁴⁷ Srov. Tamtéž, s. 41.

⁴⁸ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 132.

⁴⁹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 42.

⁵⁰ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 58.

⁵¹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 42.

V období mutace, nalézáme velmi často zřetelnou asymetrii v délce hlasivek. Avšak po ukončení mutační přeměny se tato asymetrie vyrovná. Na hlasivkách jsou taktéž viditelné a zcela znatelné změny, jako je trvalé překrvení, které zapříčiňuje běžné avšak pro hlasivky v tomto stavu namáhavé mluvení. V poslední řadě trpí hlas i zvýšenou únavností.⁵² To vše přispívá k vyzrání hlasu.

3.3 Dospělý hlas

Hlasový vývoj pokračuje i v době pomutační. Ve chvíli, kdy se zastaví růst u dívek, je jejich mutace ukončena. A protože s ukončením růstu souvisí i pohlavní zrání, dospívají chlapi mnohem déle. Mohou totiž dorůst až do období kolem dvaceti let. V tomto věku u žen a mužů získává na objemu i velikosti hlasový sval včetně ostatních hrtanových svalů, jejichž kvalitní trénink zdokonaluje hlas a současně ho zpevňuje díky brániční dechové opoře.⁵³ Hlas je také nosnější a sytější a u obou pohlaví se v dospělosti výrazně liší. Rozdílnost dospělých hlasů je podmíněna zejména těmito organickými a funkčními odlišnostmi:

- rozměry hlasivek: délka a šířka
- velikost celého hrtanu včetně vnitřních rozměrů
- frekvence kmitání hlasivek
- hmota hlasivky
- poloha hrtanu – u mužů je níže než u žen
- prokrvení hlasivek (u žen změny v průběhu menstruačního cyklu)
- velikost rezonančních prostor.⁵⁴

3.4 Hlas starých lidí

Charakteristické rozdíly hlasu mezi pohlavím mužským a ženským se začnou ve stáří vytrácet, tudíž se může stát, že během telefonního rozhovoru nepoznáme, jestli komunikujeme se starým mužem či starou ženou. Zapříčiňuje to hlavně výrazný úbytek hormonální produkce, který kolem sedmdesátého roku věku způsobuje atrofie. Její zásluhou se lidé během stáří rovněž potýkají se snížením napětí kůže a úbytkem svalové hmoty, a jak víme, i hlasivka obsahuje sval. Stárnutí podléhají také klouby, které umožňují pohyb hlasivek při fonaci. Z tohoto důvodu je stařecký hlas tolik roztřesený. Atrofické hlasivky se totiž při

⁵² Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 42.

⁵³ Srov. Tamtéž, s. 44.

⁵⁴ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 132.

fonaci správně nedovírají, čímž se vytvoří fonační štěrbina, díky které získává hlas dyšnou příměs. A naopak ztrácí nosnost, sílu a částečně i svou barvu.⁵⁵

Atrofické změny na hlasivkách mohou vlastnit lidé již po dosažení čtyřicátého roku věku. Ovšem existují i takoví lidé, kteří zcela profesionálně zpívají mladistvým hlasem dlouho po šedesátce. Z toho vyplývá, že je velice individuálně, kdy a jak rychle k atrofii tkání hrtanu dojde. Jedinou prevencí je cvičení, díky kterému si může nejen hlasový profesionál udržet svou hlasovou kondici mnohem déle.⁵⁶

⁵⁵ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 46.

⁵⁶ Srov. Tamtéž, s. 46.

4 Poruchy hlasu

Poruchy hlasu jsou velmi časté a v současné době se dokonce řadí mezi nejčastější obecné symptomy vůbec.⁵⁷ Vyskytují se mezi hlasovými profesionály, kteří mohou svůj hlas přemáhat. Objevovat se také mohou u lidí s různými psychogenními poruchami a dokonce často i u dětí, nebo zcela bez patrného důvodu. Hlasové poruchy jsou spojovány s poškozením hrtanu, záněty, či nádory. Příčiny onemocnění jsou však velmi různorodé a mnohdy se vzájemně kombinují a násobí. Na základě těchto příčin rozlišujeme tyto druhy hlasivkových poruch: organické a funkcionální.

4.1 Organické poruchy hlasu

Během organické poruchy hlasu je na příslušném orgánu zřetelně vidět, že je postižen zánětem, nádorem či nějakou jinou chorobou, která dokáže změnit podmínky pro vznik a tvorbu hlasu.

Nejčastěji jde o zcela banální onemocnění jako je chřipka, při které se objevuje hrubý chrapot, bolestivost při mluvení a únavnost hlasu. Lze sem zařadit i „obyčejný“ kašel, který dokáže zatížit náš dech. Dále se může jednat i o „klasickou“ rýmu, která společně s hlenem vyplní rezonanční dutiny, přičemž zánětlivě prosáklé jsou především hlasivky, které jsou zduřelé, nafouklé a tuhé. Během této běžné choroby dochází ke změně jejich tvaru, ke zvětšení jejich hmoty a zároveň se snižuje pružnost.⁵⁸

Kromě těchto zmiňovaných nemocí, jenž se léčí standartním způsobem mohou být hlasivky organicky poškozeny i takzvanými hlasivkovými uzlíky vznikající v důsledku špatného užívání hlasu a vadné hlasové techniky. Další příčinou je rovněž aplikování nepřiměřeného tlaku v oblasti hrtanu, který způsobuje potrhání drobných cévek v jemné hlasivkové tkáni a následné krvácení. Jestliže se člověk neléčí včas nejlépe absolutním hlasovým klidem a náležitou technikou zpěvního i mluvního hlasu, postižené místo pozvolna tvrdne. Hojí se totiž shromážděním vazivové tkáně, která je na rozdíl od původní zdravé tkáně tužší.⁵⁹

Zavčas neléčený vazivový uzlík, který se utváří v místě největšího rozkmitu hlasivek, také postupně poškozuje totéž místo na druhé hlasivce při tvoření a vydávání hlasu. To v důsledku vyvolává zrod dalšího uzlíčku i na protější straně druhé hlasivky, jenž nemocnému zůstane a

⁵⁷ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 136.

⁵⁸ Srov. Tamtéž, s. 137.

⁵⁹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 54.

už se nezhojí. Tuhle tvarovou deformitu je možné odstranit chirurgicky. Ovšem pokud se uzlík odstraní, stále zde přetrvává riziko, že v hlasivkové tkáni zůstane namísto uzlíku prostor, kde bude kousek tkáně scházet, čímž se stav hlasu nezlepší.⁶⁰ Z tohoto důvodu je pro postiženého nejlepší variantou, když bude zachovávat hlasový klid a hlasovou rehabilitaci, aby si opětovně zajistil vhodné návyky. Je to též správná cesta vedoucí k postupnému vyrovnání hlasového uzle, který poté nemusí být na hlase vůbec znát.

Mezi nezánettivé organické nemoci rovněž řadíme polypy, což jsou vodnatě nasáknuté tkáně. Větší náchylnost k této nerovnosti mají především alergické osoby, protože polypy se tvoří jako reakce alergického a zánětlivého podráždění sliznice. Alergie následně způsobí, že se na sliznici vytvoří zánět, který se na rozdíl od hlasových uzlů velmi dobře operativně odstraní.⁶¹ Jedná se o nenáročný chirurgický zákrok v celkové anestezii, při kterém se pod dohledem mikroskopické techniky z hlasivky odstraní zbytečný polyp laserem.

Hlasivky mohou být dále organicky poškozeny i ucpáním hlenové žlázy, jejíž vyprodukovaný sekret poté nemůže ven a hromadí se ve více či méně velkém vyklenutí. Jestliže se zacpaná žláзка nevyprázdní sama, je možné cystu, což je útvar tvořící se po ucpání vývodu žlázy, chirurgicky odstranit většinou bez větších následků. Stejně tak lze odstranit i chronický otok neboli edém vznikající na hlasivkách osob, které jsou intenzivně závislé na cigaretách.⁶² Důvodem, proč se setkáváme s hrubým, a chraptivým hlasem silných kuřáků je, že na jejich hlasivce leží chronický edém, což je projev dlouhodobého zánětlivého dráždění tkání hlasivek.

Dalšími tvarovými změnami a deformitami mohou ještě být drobné nezhoubné a zhoubné nádory.

4.2 Funkční poruchy hlasu

„Funkční poruchy hlasu a poruchy hlasu z přemáhání jsou časté. Vyskytují se hlavně mezi hlasovými profesionály, kam jsou řazení i učitelé. Přestože na hlasivce nelze nalézt zánětlivé prosáknutí, nádorové bujení, obrnu ani další organické poškození, je hlas poškozen.“⁶³

⁶⁰ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 54.

⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 93.

⁶² Srov. Tamtéž, s. 93.

⁶³ LEJSKA, Mojmir. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, 1. vyd. Brno: Paido, 2003, s. 141. ISBN 80-7315-038-7.

Když je hlasivkový aparát více namáhán, než hlasové svalové ústrojí fyzicky vydrží, dochází poté k hlasové únavě, chrapotu a někdy i k bolesti v hrtanu při mluvení. Další přetěžování hlasu může neodvratitelně vést i ke ztrátě hlasu vůbec = afonie. Léčebně se vyžaduje hlasové šetření a klid, během kterého se mohou aplikovat i léky, které zklidní přetěžovaný sval a lokálně ho ošetří. Zavést léčebné cvičení hlasu a hlasové techniky je nutné, pokud mluvčí musí svůj hlas dlouhodobě přetěžovat vzhledem k profesi, kterou vykonává.⁶⁴

Dlouhodobé přetěžování zdravého hlasu, které vidíme často nejen u začínajících pedagogů, může zapříčinit rovněž změnu fonační techniky. Učitelé potřebují silný hlas, a aby jej i docílili, zcela nevědomě zvyšují postavení hrtanu na krku jeho posunem vzhůru a zvyšují tlak výdechového proudu vzduchu. Získají sice silnější hlas, ale je tvořen neúměrnou silou a námahou. Hlasotvorný aparát je tak trvale přetěžován a původní silný a nosný hlas se postupně mění na chraptivý a unavený.⁶⁵

Nenjen u dospělých se setkáváme s poškozeným hlasem. Narazit na něj můžeme také u dětí s hyperaktivním a dominantním chováním. Ti se mohou již od útlého věku potýkat s dětskou hyperkinetickou dysfonií, která je následně provází po zbytek celého života. Zmiňované onemocnění vzniká především při špatné hlasové technice, v jejímž důsledku dochází ke zrodu organických změn na hlasivkách, jako jsou různé nerovnosti a nedomykavost.⁶⁶ Děti, které touto funkční poruchou trpí, jsou takzvaně „ukřičené“, protože se snaží zaujmout své okolí. Aby na sebe upoutaly pozornost, svůj hlas kvůli křiku více namáhají a ve zvýšeném úsilí zapínají vnější hrtanové svaly a posunují hrtan vzhůru.⁶⁷ Tímto způsobem poškozují svůj hlas, jehož chraptivost se dokáže opakovaně zhoršit a naopak i mírně zlepšit. Ovšem to záleží zejména na stavu zánětu, jenž obvykle napadne takto znavenou sliznici hrtanu a hlasivek.

Výskyt hyperkinetické dysfonie není neobvyklý ani u dospělých. Ti jsou ohroženi v případě, když dochází k neustálému přetěžování jejich hlasu. Vysoké riziko tohoto onemocnění je také u kuřáků, kteří cigaretovým kouřem dráždí hlasivky. Oba uvedené případy je zraňují, což v důsledku způsobuje zhoršení kvality uzávěru hlasivek. Díky tomu je hlas dyšný či chraptivý. A aby tato funkční porucha neskončila organickým nálezem, je vhodné naordinovat hlasový klid společně s terapiemi.⁶⁸

⁶⁴ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 141.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, s. 141.

⁶⁶ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 101.

⁶⁷ Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 141.

⁶⁸ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 102.

4.2.1 Psychogenní poruchy hlasu

K výše zmiňovaným funkčním poruchám lze zařadit i choroby, které nezpůsobuje nesprávná tvorba hlasu, ale špatný stav lidské psychiky. Takové nemoci nazýváme jako psychogenní poruchy hlasu. A protože souvisejí obzvláště s psychikou člověka, lze sem zahrnout takzvanou fononeurózu, která má schopnost měnit hlas při trémě. Příčinu fononeurózy nalezneme v lidské úzkosti.

V této skupině poruch hraje významnou roli také strach, v jehož důsledku může vzniknout psychogenní dysfonie. Ta pramení především ze stresu, že hlasový profesionál nadobro ztratí svůj hlas. Taková obava o hlas je z tohoto důvodu často předmětem neurózy člověka. A proto je nesmírně důležité, aby lékař, pokud objeví při vyšetření například organickou nerovnost na hlasivkách, tuhle informaci velmi šetrně sdělil svému pacientovi. Jeho psychická reakce na toto sdělení může jednak poruchu zhoršit, ale zároveň i vyvolat neurotizaci. A hlasový profesionál se už nikdy nemusí zbavit své úzkosti z dysfonie hlasu.⁶⁹

Své místo zde nalézá rovněž onemocnění, které nazýváme jako psychogenní afonii. Během této choroby dochází k úplné ztrátě zpěvního i mluvního hlasu, přičemž taková ztráta zcela nevědomě upozorňuje člověka, aby konečně věnoval pozornost svému osobnímu psychickému problému, o jehož léčení se postará obor psychiatrie. Pokud nastane situace, kdy postižený nemůže ze svého hrdla vydat ani hlásku, namísto mluvy využívá gestikulaci nebo písmo.⁷⁰

Nejkomplikovanější choroba je spastická dysfonie, jejíž příčina není dosud známá. Ovšem vzhledem k tomu, že je to úzkostná porucha, na jejím zrodu mohou participovat psychické vlivy, a proto patří mezi psychogenní poruchy hlasu. Spastická dysfonie se týká obzvláště lidí, kteří svůj úzkost z nějakého neznámého důvodu umísťují do oblasti hrtanu, kde postižený následně utváří nepříjemný, drsný a chraplavý hlas.⁷¹

4.3 Hlasová reedukace

Hlasová reedukace neboli opětne naučení používání správné hlasové techniky je základní léčebnou metodou u funkčních poruch hlasu. Jedná o speciální hlasová cvičení, která provádí hlasový pedagog s cílem naučit hendikepovaného pacienta jinému způsobu tvorby hlasu.

⁶⁹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 104.

⁷⁰ Srov. Tamtéž, s. 104.

⁷¹ Srov. Tamtéž, s. 103.

Během výuky správné hlasové techniky se od postiženého vyžaduje aktivní spolupráce, bez které není možno očekávat zlepšení. S hlasovým cvičením, během kterého se využívá dechových cviků, volného klidného výdechu, uvolnění vnějších hrtanových svalů atd. se musí začít i v případě existujících kantorských uzlíků.⁷² (viz. *Organické poruchy hlasu*)

⁷² Srov. LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, s. 141 – 142.

5 Péče o hlas

Každý člověk by měl věnovat pozornost péči o svůj hlas, protože je to jeden z prostředků sdělování. Také by měl o něj důkladně pečovat, poněvadž hlasové ústrojí je relativně komplikované a může poměrně snadno dojít k jeho poškození. Poruchy hlasu je možné nejčastěji odhalit u lidí, pro které je hlas zároveň i pracovním nástrojem a svým zaměstnáním jsou na něm odkázáni. Jedná se především o pedagogy, řečníky, zpěváky a herce, kteří jsou nuceni hodně hlas užívat, a proto by měli mít základní vědomosti o hlasové hygieně a lázeňské léčbě.

5.1 Hlasová hygiena

S hlasovou hygienou může začít každý ovšem v době, kdy je hlas ještě v pořádku nebo alespoň dokud není úplně zničen. Dodržovat pravidla hlasové hygieny je neúčinnější již od časného dětského věku, kdy si nevhodně vychované děti vynucují křikem všelijaké výhody. Jejich hlasový orgán při těchto projevech velmi trpí, protože používají tvrdé a často i ostře vyrážející začátky. Pomoc nalezneme, když nebudeme vychovávat rozkřičené děti a nebudeme na každý dětský křik zbytečně reagovat různými uklidňujícími prostředky a ústupky.⁷³

Žádoucím požadavkem je také hlasová hygiena ve věku předškolním a školním, ve kterém dětem dávají nevhodný příklad zejména učitelé. Obzvláště pedagogové začátečníci mají snahu obstarat si pořádek křikem, což je důvod, proč ve škole mluví příliš silným a neúměrně vysokým hlasem, přičemž užívají ještě zbytečně tvrdý hlasový začátek. Avšak neuvědomují si, že tím ubližují nejen sobě, nýbrž i svým žákům, ti totiž neúmyslně kopírují hlasovou výšku i hlasové nezpůsoby svých učitelů. A nejen, že žáci sami nesprávně aplikují svůj hlas, dokonce jsou mnohdy nuceni mluvit podobně jako učitel. Z tohoto důvodu se ve třídách setkáváme s nehezským „školním hlasem“ vyznačující se zbytečnou silou, nesprávnou hlasovou výškou a vyráženými tvrdými začátky, které následně způsobují četné hlasové poruchy. Například nesprávným používáním hlasu bývá postižena i srozumitelnost řeči, a proto je potřebné, aby žáci ve škole byli vedeni ke zřetelné mluvě.⁷⁴

Podobně jako u školáků, tak i u dospělých mohou často vznikat onemocnění hlasivek a hlasového ústrojí, která jsou zdlouhavá a často dochází k recidivě. A tak se doporučuje

⁷³ Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 71.

⁷⁴ Srov. Tamtéž, s. 71.

zachovávat alespoň následující základy hlasové hygieny. V jejich rámci bychom neměli mluvit v nevětraných a zakouřených místnostech nebo v prašném prostředí, neboť takový vdechovaný vzduch může podráždit sliznice a nutí ke kašli, což zpětně poškozuje hlasové ústrojí. Také výrazné teplotní změny ubližují hlasivkám, proto není vhodné pít vydatně chlazené nápoje ani dlouze pobývat v malých klimatizovaných prostorách (např. auto), kde suchý a studený vzduch může zapříčinit pro hlasivky velmi nebezpečné podchlazení. Zdravé rovněž není překřikování svého okolí, během kterého se dá neočekávaně zvýšit hlas pomocí výrazného zesílení výdechového proudu, čili přetížením bránice. Problém spočívá v tom, že taková intenzita je spojena s nadměrným svalovým napětím v hlasovém ústrojí, což hlasivkám škodí.⁷⁵

Mezi pravidla hlasové hygieny patří i přísný zákaz přecházet onemocnění jako je chřipka, angína či bolest v krku. V případě jejich neléčení nebo nedoléčení může dojít k poškození dechového i hlasového ústrojí a fyzickému zatížení celého organismus včetně srdce a kloubů. To se následně může projevit sníženou kvalitou hlasu.⁷⁶

5.2 Hlasový odpočinek

V souladu s pravidly hygieny hlasu se rovněž radí dodržovat oddechový čas pro hlas, který nazýváme jako hlasový klid. Během této odpočinkové doby se nezpívá, ale ani nemluví. Naordinovat by si jí měl hlasový profesionál po každém delším hlasovém nebo pěveckém výkonu alespoň na několik hodin.

Delší hlasové šetření neboli absolutní hlasový klid, doporučují lékaři při onemocnění hlasivek. Abychom neporušili naše hlasové ústrojí a zároveň došlo k vstřebání otoku z nemocí změněných tkání, je rozumná doba absolutního klidu deset dní. V průběhu tohoto času je vhodné vůbec nemluvit, jedine tak neprodloužíme dobu naší hlasové indispozice. Pokud není jiné východisko, mluvíme střední hlasovou intenzitou, neboť ta je k hlasivkám nejpřátelštější. Omezeně používat hlas se také předepisuje při relativním hlasovém klidu, který je třeba držet u závažnějších onemocnění. V rámci zotavení je podstatné zredukovat hlasový projev pacienta pouze na komunikaci s nejbližšími osobami.⁷⁷

⁷⁵ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 39.

⁷⁶ Srov. Tamtéž, s. 39.

⁷⁷ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 151 - 152.

Po hlasovém klidu se pomalu a postupně rozmlouváme a záměrně se vyhýbáme dlouhým a hlasitým projevům, protože velké mluvní zatížení by pro hlasové ústrojí znamenalo opětovné a nadměrné svalové napětí, což by znovu mohlo vést k poškození hlasivek.⁷⁸

Formou hlasového šetření nebo klidu není šepot, poněvadž při něm dochází k překrvování sliznice v hrtanu a vystavuje námaze i zdravé hlasové ústrojí více než vlastní mluvení.⁷⁹

Šepotu se z tohoto důvodu cíleně vyhýbáme!

⁷⁸ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 40.

⁷⁹ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 152.

6 Hlasová kultura

Pojem hlasová kultura je označení určité kvality hlasového projevu ať dospělého člověka nebo dítěte. V podstatě znamená způsob používání hlasu ve smyslu jeho společenské zvukové formy. Tato zvuková forma, působící na posluchače, se jeví v dynamice, rezonanci, barvě a artikulaci zvuku a odpovídá vzoru fonetické normy příslušné řeči.⁸⁰

Kvalitativní stránku hlasové kultury určují jisté požadavky a kritéria, jež jsou společné pro oba druhy hlasového projevu jako společenské zvukové formy, tedy řeči a zpěvu. Jsou jimi především jazykové, hygienické, estetické normy a specifické zásady (ideály) vztahující se ke správnému tvoření a používání hlasu i vědomosti z anatomie a fyziologie orgánů účastnících se fonace. Nejúčinnějším nástrojem k budování a rozvíjení hlasové kultury je hlasová výchova.⁸¹

Hlasovou výchovu můžeme tedy charakterizovat jako cílevědomý vzdělávací a formativní proces, který je regulovaný v intencích příslušných norem (ideálů) a směřující ke zdokonalení hlasových projevů (řeči a zpěvu) – k hlasové kultuře. Součástí tohoto procesu je:

- instruktáž o anatomii a fyziologii orgánů účastnících se tvorby hlasu,
- ovládání poznatků a zásad všeobecné, duševní a speciální hlasové hygieny a její praktická realizace v individuálních praktických návycích,
- praktický výcvik hlasu technickými cvičeními (vokálními, dechovými, sluchovými, artikulačními a jinými),
- prevence hlasových poruch a hlasová rehabilitace,
- poučení o jazykových a estetických normách (ideálech, vzorech),
- osvojení si emocionálně – estetického výrazového bohatství nezbytného k plastické hovorové a zpěvácké interpretaci prostřednictvím vhodného didaktického (uměleckého) repertoáru.⁸²

6.1 Hlasová výchova

Kultivovaný hlasový projev byl v historii vždy velmi ceněn a pokaždé měl významné zastoupení ve společenském i rodinném životě. Pro hlasové profesionály, mezi které se řadí i

⁸⁰ VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1990, s. 31. ISBN neuvedeno.

⁸¹ Srov. RANINEC, Josef. *Hlasová výchova pre učiteľov*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992, s. 11. ISBN 80-223-0521-9.

⁸² Srov. Tamtéž, s. 10.

budoucí učitelé, má hlasová příprava zásadní význam pro výkon jejich budoucího povolání. Hlasová výchova, která se v současnosti stává novou oblastí mezioborové spolupráce mezi pěveckou pedagogikou, foniatří, logopedií a zejména hudební akustikou, začíná poskytovat hlasové a pěvecké pedagogice nezbytné odborné vědomosti, to znamená vědeckou základnu pro vzdělávání hlasu, jejíž absence je mnohokrát hlasové a pěvecké pedagogice vytýkána zejména lékařskými obory.⁸³

Nejnovějším trendem v oboru hlasová výchova, který se nezabývá pouze nácvikem správné techniky v oblasti dechu, fonace a artikulace, je v současné době hlasová reedukace (*viz. Hlasová reedukace*). Ta představuje nový úkol pro hlasového či pěveckého pedagoga – jedná se o reedukaci, revitalizaci či rehabilitaci mluvního či pěveckého hlasu například pomocí prvků pěvecké techniky ve spolupráci s příslušným foniatrem.⁸⁴

Aplikování odborných výrazů pro kultivaci a rozvoj hlasových dispozic není zcela jednotné. Z tohoto důvodu uvádím ve své bakalářské práci některá vysvětlení či objasnění. Mezi nejvíce používané termíny patří: hlasová výchova, pěvecká výchova, hlasový výcvik či rozezpívání.

M. Kadlecová ve své publikaci *Hlasová výchova* definuje tento pojem takto: „*Úkolem a cílem hlasové výchovy je výcvik správné hlasové funkce. Tím rozumíme především uvolnění hlasu, osvojení si přirozeného a nenásilného způsobu zpívání i mluvení. Uvolnit hlas znamená přivést a navyknout hlasové orgány na takový způsob tvoření tónů, při němž docílíme s minimem hlasové námahy maxima zvuku a účinnosti.*“⁸⁵

Podobným způsobem charakterizuje hlasovou výchovu i Jarmila Vrchotová – Pátová: „*Cílem hlasové výchovy na pedagogických institutech je položit takové technické základy zpěvu i mluvení, aby se:*

- a) *neničilo hlasové ústrojí,*
- b) *aby se zpěvák při zpěvu cítil dobře, aby netrpěl obavami z „těžkých míst“ a mohl se věnovat obsahu písně, přednesu,*
- c) *aby po estetické stránce byl tento zpěv bez závad vzhledem k těm, kteří naslouchají,*

⁸³ Srov. OBEŠLOVÁ, Miluše. *Postavení hlasové výchovy ve vysokoškolské přípravě budoucích učitelů*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, s. 3. ISBN neuvedeno.

⁸⁴ Srov. Tamtéž, s. 3.

⁸⁵ KADLECOVÁ, M. a kol. *Hlasová výchova*. Praha: SPN, 1955, s. 6. ISBN neuvedeno.

- d) aby byly vytvořeny spolehlivé základy metodického umění pro práci s hlasem – se zpěvákem, především dětským.

Vzhledem k tomuto cíli musí hlasová výchova splnit tyto úkoly:

- e) Budovat řadu dovedností a návyků, které ve svém souhrnu jako hlasová technika jsou prostředkem prostého, přesvědčivého přednesu.
- f) Účelně spojovat teorii hlasové výchovy s praxí.
- g) Uvést do studia literatury zpěvní i literatury o zpěvu.⁸⁶

O hlasové výchově ve smyslu budování dětského hlasu hovoří Jaromír Richter nebo Lívia Kalmárová, která jí nazývá péčí o dětský hlas. Josef Raninec ve své práci *Hlasová výchova pre učiteľov* charakterizuje hlasovou výchovu jako „*cielavedomy vzdelávací a formatívny proces, regulovaný v intenciách príslušných noriem (ideálov) a vedúci k zdokonaľovaniu hlasových prejavov (reči a spevu) – k hlasovej kultúre, súčasťami tohoto procesu nie je iba získanie hlasovej techniky, ale celý rad nutných vedomostí podmieňujúcich úspešný hlasový výcvik učiteľov i žiakov, určujúcich zásady správneho používania hlasu a vyzbrojujúcich učiteľov k metodickému usmerňovaniu hlasového rozvoja žiakov.*“⁸⁷ Hlasová výchova je pro něho nejúčinnějším prostředkem k budování a rozvíjení hlasové kultury.

Někteří autoři častěji používají pojem pěvecká výchova, například Stanislav Pecháček, Alena Tichá nebo František Lýsek, který ji ve své knize *Cantus choralis infantium* popisuje následovně: „*Systematickou pěveckou výchovou se rozvíjí nejen hlas jako základ pro pozdější pěveckou činnost sborovou i sólovou, touto výchovou se však obohacuje i hudebnost se všemi důsledky pro harmonickou výchovu jedince a podporuje se i jeho zdraví.*“⁸⁸

Z následujících formulací vyplývá, že obě pojetí jsou chápána velmi podobně a nějaký větší rozdíl mezi nimi neexistuje. Hlasové výchově rozumím stejným způsobem jako Miluše Obešlová, která jí chápe jako kultivaci hlasových dispozic na elementární úrovni. Zatím co pěveckou výchovu chápe jako další vývojovou etapu nejen v rozvíjení základních pěveckých dovedností a v osvojování dovedností složitějších, ale především v daleko větším důrazu na estetickou a uměleckou stránku přednesu písní či jiného hudebního materiálu. Tento pohled a

⁸⁶ VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na Pl.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1963, s. 5. ISBN neuvedeno.

⁸⁷ RANINEC, Josef. *Hlasová výchova pre učiteľov.* 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992, s. 6. ISBN 80-223-0521-9.

⁸⁸ LÝSEK, František. *Cantus choralis infantium.* 1. vyd. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1968, s. 42. ISBN neuvedeno.

toto rozlišení se tak plně shoduje se sylaby předmětů Hlasová výchova a Pěvecká výchova na pedagogických fakultách. „Náplní předmětu hlasová výchova na pedagogických fakultách je:

- a) zvládnutí základů hlasové techniky tak, aby zpěvní a mluvní projev budoucího učitele byl v souladu s obecně vžitými estetickými normami a mohl se tak stát vzorem nápodoby,
- b) příprava posluchače po praktické i teoretické stránce pro zvládnutí problematiky práce s hlasem, především dětským,
- c) seznámení budoucího učitele s širokou oblastí písňové literatury, z níž je vybrána zejména píseň lidová a dětská umělá píseň,
- d) odstraňování některých mimoverbálních zlovyků a psychických zábran posluchačů (tělesný neklid, nesmělost, nejistota při zpěvu, tréma).“⁸⁹

Zbývající pojmy, signalizují užší zaměření. Výcvik hlasu se ve svém obsahu zaměřuje pouze k hlasovému výcviku. Rozezpívání je pokládáno v literatuře za hlasovou přípravu před vlastním zpěvem písní. Tento pojem a jeho vlastní náplň v základní školské praxi je bohužel velmi často zaměňován za skutečnou a komplexní hlasovou výchovu.⁹⁰

6.2 Složky hlasové výchovy

6.2.1 Držení těla

Správné držení těla má velký význam v souvislosti s hlasem. Z tohoto důvodu musí pedagog v rámci hlasové výchovy dbát především na to, aby si žáci neupevňovali chybné blokové postavení páteře, zejména krční, jelikož ztuhlé šíjové svaly způsobují, že se křeč přenesse i na hrtanové svaly a tvoření hlasu je technicky nesprávné.⁹¹

Pouze vzpřímeným sedem a postojem, máme v oblasti bránice větší prostor pro nádech, a automaticky tak získáváme libozvučný hlas.⁹²

Vzhledem k tomu, že úspěch v tvoření hlasu závisí na korektním držení těla, ve své bakalářské práci uvádím několik základních cviků pro správný a uvolněný postoj.

⁸⁹ FROSTOVÁ, Jana, VANIAKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2000, s. 6. ISBN 80-210-2316-3.

⁹⁰ Srov. OBEŠLOVÁ, M. *Postavení hlasové výchovy ve vysokoškolské přípravě budoucích učitelů*, s. 3.

⁹¹ Srov. VÝDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 63.

⁹² Srov. LŮDEMANN, Carolin. *Slovní sebeobrana pro ženy: jak pohotově reagovat na slovní útoky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 45. ISBN: 978-80-247-3442-2.

6.2.1.1 Cvičení: Držení těla

- 1) „Střídáme chůzi po patách a po špičkách s přenášením těžiště, přičemž současně sledujeme stabilitu ve stoji spatném a v mírném rozkročení s přenášením těžiště střídavě na paty a na špičky.“⁹³
- 2) „*Představíme si, že přibližně na hrudní kosti máme světylko. Svět kolem nás s námi bude mluvit, jen když si na něj tímto světylkem posvítíme – zvedneme hrudník. Nakonec uvolníme křečovitá ramena tím, že je několikrát zvedneme co nejvýše k uším a opět necháme uvolněně spadnout dolů.*“⁹⁴
- 3) Balancujeme s těžší knihou na hlavě, přitom nejvhodnější polohu hlavy a těla a hlavy najdeme automaticky. S knihou na hlavě se pokoušíme jít několik kroků. Zaujetí a svalový cit kontrolují a zajišťují správnost průběhu tohoto cvičení.⁹⁵
- 4) „*Komplexním cvičením je „klubíčko“, tj. sbalíme celé tělo jakoby do klubíčka: nejprve uvolníme hlavu – brada spadne na prsa, pak uvolníme hrudník, pomalu obratel po obratli, paže a hlava visí v předklonu a komíhají se jako v silném větru. Pak uvolníme pánev, předklon se prohloubí, a nakonec povolíme nohy a sbalíme se v dřepu do klubíčka. Klubíčko rozbalujeme v obráceném pořadí – napřímujeme nohy, pánev, páteř a zase obratel po obratli, hrudník, hlavu, až zase stojíme ve vzpřímeném a vznosném postoji.*“⁹⁶

6.2.2 Typy dýchání

Rozlišujeme určité typy dýchání, a to nejčastěji podle koordinace jednotlivých svalových skupin při dýchání:

1. dýchání hrudní, žeberní (kostrální),
2. dýchání brániční (abdominální),
3. dýchání smíšené, hrudně – brániční (kostro – abdominální).⁹⁷

Vzhledem k tomu, že jsou typy dýchání pro organismus různě namáhavé a rovněž jsou různě vydatné, bude v bakalářské práci užitečné připomenout, čím se tyto typy dýchání liší.

⁹³ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 87.

⁹⁴ HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 87. ISBN 978-80-247-1990-0.

⁹⁵ Srov. COBLENZER, Horst, MUHAR, Franz. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 2001, s. 37. ISBN 80-85883-82-1.

⁹⁶ HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 87 – 88. ISBN 978-80-247-1990-0.

⁹⁷ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 27.

6.2.2.1 Hrudní dýchání

Běžně používaný způsob dýchání je hrudníkem, během kterého se nadechujeme především do vrchní části hrudního koše. Ten se při dýchání rozšiřuje a současně se naplňuje vzduchem, jehož množství nabrané do plic stačí na obvyklou potřebu vzduchu, nikoli na delší mluvení. Z tohoto důvodu se musí jedinec dýchající převážně tímto způsobem, nadechnout mnohokrát, obzvláště když má delší hlasový projev, což poškozují organismus. Hrudní dýchání je rychlé a nádech se děje zpravidla ústy. Také je mnohdy relativně hlasité, takže slyšíme šum nebo cosi, čemu říkáme lapání po dechu.⁹⁸

Cvičení: Nácvik nádechu do hrudníku

- 1) Během toho cvičení se nadechujeme nosem a současně i ústy pouze do hrudníku, na který přiložíme svou dlaň jedné ruky a dlaň druhé ruky umístíme na břicho. Budeme cítit, jak se ruka položená na hrudníku zdvíhá a ruka na břicho vztahuje. Následně na chvíli zadržíme dech, který pak všechno opět zároveň nosem i ústy vydechneme.
- 2) V tichosti si sami pro sebe počítejte do deseti a přitom se nosem nadechujte do hrudníku. Poté hlasitě vydechněte ústy. Cvik několikrát zopakujte.

6.2.2.2 Brániční dýchání

Brániční dýchání, při němž se využívá intenzivních vertikálních pohybů bránice, je pomalé a hluboké. I nádech, který se uskutečňuje většinou nosem, je hluboký a cítíme při něm, jak se nadechujeme do „břicha“ – břicho se vyklene směrem dopředu. Dýchání brániční, o kterém se traduje, že je charakteristické především pro muže, je pro organismus fyzicky nenáročný, a proto jím člověk dýchá v situacích naprostého uvolnění, ve spánku.⁹⁹

Cvičení: Nácvik nádechu do břicha

- 1) Nosem se zhluboka nadechujeme do břicha. Použijeme naší dlaň ruky, kterou umístíme na břicho, abychom cítili, jak se ruka na břicho zvedá. Pak ústy zprudka vydechneme.
- 2) Pohodlně se usadíme na kraj židle a dlaně rukou opřeme o záda přibližně v místech, kde máme ledviny. Dále se zhluboka nosem nadechujeme do břicha, přičemž bychom měli pociťovat mírný tlak do dlaní, jak se spodní část hrudní dutiny naplňuje vzduchem.

⁹⁸ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 28.

⁹⁹ Srov. Tamtéž, s. 28.

6.2.2.3 Smíšené dýchání

Pro efektivní práci s dechem je nejvýhodnější kombinovaný způsob dýchání, jenž umožňuje nabrat do plic maximální množství vzduchu, prostřednictvím kterého naplňujeme prostor hrudníku, bránice a boků.¹⁰⁰

Smíšené dýchání využívá předností obou dvou zbývajících typů:

- z hrudního dýchání aktivní práci mezižebního svalstva podmiňující efektivní hospodaření s dechem,
- z bráničního dechu především aktivní práci bránice a hluboký nádech umožňující také dlouhý výdech.¹⁰¹

Cvičení: Návuk kombinovaného nádechu

- 1) Nadechujeme se pomalu a zhluboka nosem a přitom se soustředíme na to, aby se náš hrudník naplnil vzduchem, který nejprve poputuje do horní části hrudníku a posléze do břicha. Na závěr dodýcháme opět do horní části hrudníku.

¹⁰⁰ Srov. KROČIL, Miloš. *Na počátku bylo slovo*. 1. vyd. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 2010, s. 18. ISBN 978-80-86928-81-4.

¹⁰¹ Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 28.

7 Hlasová výchova učitelů

Významné místo v přípravě budoucích pedagogů zaujímá hlasová výchova. Jejím hlavním úkolem je podle platných učebních osnov budovat a rozvíjet hlasové způsobilosti, zpěvácké návyky a hlasovou kulturu v jednotlivých ročnících základní školy, kde v rámci výchovně – vzdělávacího procesu stoupá její význam ve spojitosti s přípravou mládeže na různé druhy profesí. Během této soustavné přípravy na budoucí povolání se klade důraz nejen na písemný projev (úhledné písmo, gramatika a stylistika), ale rovněž se dbá na to, aby žáci prostřednictvím svého hlasu uměli modulovat a reprodukovat své myšlenky. Dovedli diferencovat a zdůrazňovat obsah svého sdělení a současně zvládali hlasovou technikou kultivovat svůj hlasový projev. Podněcování nebo zanedbávání této přípravy na základní škole může zabránit plnění různých funkcí ve společenském styku nebo vykonávání některých hlasově náročných profesí – používání hlasu v jeho řečové podobě je nezbytným předpokladem například pro výkon učitelské profese. Z tohoto důvodu by měli absolvovat hlasové školení nejen učitelé s aprobační na hudební výchovu, ale každý nastávající pedagog.¹⁰²

Vzdělání zaměřené na přípravu budoucích učitelů je organizováno na vysokých školách, kde vyučování hlasové výchovy má své specifické rysy. Jedním z nich je, že jí nelze přednášet pouze z pozadí katedry. Pro potřeby budoucího učitele základní školy nestačí prostudovat některé příručky hlasové výchovy, protože teoretické studium nemůže substituovat názorné ukázky, instruktáž a systematické vedení ze strany hlasového pedagoga – specialisty. V rámci teoretické roviny také není možné vysvětlit celou problematiku hlasové výchovy, hlasové hygieny, anatomie a fyziologie, jelikož účinné metody hlasového výcviku žáků budou experimentálně nacházet až v učitelské praxi, jejímž cílem je příprava odborníků, kteří by kvalifikovaně řídili a organizovali vyučovací proces na základní škole. Praxe musí současně plnit dvě základní funkce:

- a) vyzbrojit budoucího učitele praktickými i teoretickými metodickými postupy pro správné budování, rozvíjení a vedení hlasového výcviku žáků základní školy ve vyučovacím a mimoškolním procesu,

¹⁰² Srov. RANINEC, J. *Hlasová výchova pre učiteľov*, s. 11 – 12.

- b) poskytnout budoucímu učiteli teoretické vědomosti i praktický výcvik k používání jeho vlastního hlasu (při mluveném a zpívaném projevu), a to tak, aby mohl být vzorem pro žáky i pro své okolí.¹⁰³

7.1 Odborný profil hlasového pedagoga

V systému hlasové výchovy se velmi často aplikují prvky, které se podobají hrám. Ovšem neznamená to, že si učitel při hlasové výchově s dětmi pouze hraje. Naopak na prvním stupni základní školy je učitelská profese velice náročná a zodpovědná – učitel musí neustále sledovat zvukovou kvalitu každého hlasového projevu dětí a postupně zdokonalovat výkony do požadovaných kvalit.

Učitel by měl při realizaci hlasové výchovy:

- být schopen sám požadovaný úkol vzorově předvést,
- měl by mít jasnou představu o zvukové podobě výkonu,
- měl by se na realizaci hlasové výchovy pečlivě připravovat,
- při reprodukci písní by měl dbát na pozitivní ladění dětí a jejich výraz při zpěvu, který je základní podmínkou pro skutečný přednes a tím i umělecký zážitek,
- svým přístupem by měl spolupracovat se žáky, měl by projevit fantazii, tvořivost i osobní pěveckou zkušenost,
- měl by znát charakteristiku i možnosti dětského hlasu a v souladu s tím vybírat vhodný hudební materiál,
- měl by při svém působení vycházet z dětské aktivity, spontaneity i celkového radostného přístupu k činnostem, ale zároveň by měl umět příslušnou dětskou živelnost při zpěvu usměrnit,
- měl by vybírat písně, které jsou umělecky hodnotné, dětem obsahově, výrazově i z hlediska pěvecko technické stránky přiměřené,
- měl by si stanovovat reálné požadavky a být velmi trpělivý při jejich dosahování,
- svými výkony a celkovým přístupem ke zpěvu by se měl učitel stát vzorem pro žáky.¹⁰⁴

¹⁰³ Srov. RANINEC, J. *Hlasová výchova pro učitelov*, s. 12 – 14.

¹⁰⁴ Srov. OBEŠLOVÁ, M. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na základní škole*, s. 132.

„Toto jsou dle mého názoru nejdůležitější úkoly učitele hudební výchovy, který se rozhodne ve svých hodinách realizovat hlasovou výchovu, která za své východisko považuje spontánní hlasové projevy dětí. Je to systém velmi vhodný jak pro učitele, tak pro žáky.“¹⁰⁵

Vzhledem k tomu, že při analýze učebních osnov předmětu hudební výchova bylo zjištěno, že úkoly a dílčí cíle hlasové výchovy jsou stanoveny pouze velmi obecně a se značně nízkými požadavky, předkládám na závěr své bakalářské práce návrh učebních osnov z hlediska hlasové výchovy pro 1. – 3. ročník základní školy od Miluše Obešlové, který může poskytnout alespoň orientační představu o požadovaných úkolech v jednotlivých ročnících.

Tabulka č. 1: Návrh učebních osnov z hlediska hlasové výchovy pro 1. – 3. ročník základní školy

PRVNÍ ROČNÍK	
Poznatky	Úroveň výkonu
Pěvecký postoj	<ul style="list-style-type: none"> – vzpřímený postoj – pevné držení páteře – správný sed
Pěvecké dýchání	<ul style="list-style-type: none"> – nádech nosem, znalost jeho výhod – správné provedení žebně bráničního dýchání – znalost pohybu břišní stěny při správném dýchání – rozdělení výdechového proudu dle logických celků příslušné písně pod vedením učitele
Tvorba tónu	<ul style="list-style-type: none"> – přirozené používání střední hlasové polohy – probouzení a navozování hlavového tónu – elasticita tónů a přirozený zpěv v rozsahu d¹ – d² – měkké hlasové začátky – intonačně čisté zpívání ve střední síle – orientace na jasný, zvukově plný zpěvní tón
Otevření úst, artikulace	<ul style="list-style-type: none"> – dostatečné otevírání úst – srozumitelnost textu při zpěvu, správný přízvuk a výslovnost
Přednes písní	<ul style="list-style-type: none"> – poznávání souvislostí mezi obsahem písně a vyjadřovacími prostředky – pěvecké rozlišení výrazového či pohybového charakteru písní
DRUHÝ ROČNÍK	
Pěvecký postoj	<ul style="list-style-type: none"> – napnuté držení páteře při zpěvu vstoje i vsedě – zdokonalování žebně bráničního dýchání vstoje i vsedě – uvědomělé vedení výdechu v délce příslušného melodického úseku

¹⁰⁵ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na základní škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, s. 132. ISBN 80-7040-439-1.

	<ul style="list-style-type: none"> – nácvik rychlého vdechu
Tvorba tónů	<ul style="list-style-type: none"> – navozování a procvičování hlavového tónu – elasticita tónů, intonačně čistý a fyziologicky správný zpěv v rozsahu c¹ – d² – měkké hlasové začátky – vyrovnávání nižších, středních a vyšších poloh hlasového rozsahu, dosažení hlasově homogenního celku
Artiklace	<ul style="list-style-type: none"> – dostatečné otevírání úst a jejich patřičné formování při výslovnosti vokálů – správná výslovnost jednotlivých vokálů, konsonantů a koncovek
Přednes písní	<ul style="list-style-type: none"> – učitel hledá s dětmi vyjadřovací prostředky v písni a vede je k jejich vyjádření
TŘETÍ ROČNÍK	
Pěvecký postoj	<ul style="list-style-type: none"> – automatizace správného postoje, sedu
Pěvecké dýchání	<ul style="list-style-type: none"> – automatizace žeberně bráničního dýchání – frázování dle pokynů učitele, ekonomie výdechu
Tvorba tónu	<ul style="list-style-type: none"> – měkký hlasový začátek i při samotném vokálu – elasticita tónu a kultivovaný pěvecký projev v rozsahu h – e² – barevné vyrovnávání tónů v celém hlasovém rozsahu
Artiklace	<ul style="list-style-type: none"> – srozumitelnost textu při zpívání – vyrovnávání vokálů při zachování jejich specifčnosti – správná výslovnost konsonantů i na konci slov
Přednes písní	<ul style="list-style-type: none"> – přednes písně ve správném tempu, dynamice a s logickým frázováním a odpovídajícím výrazem

Zdroj: OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na základní škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, s. 133 – 134. ISBN 80-7040-439-1.

Závěr

V průběhu psaní této bakalářské práce jsem svou osobnost obohatila o mnoho nových teoretických i praktických znalostí. Současně jsem dospěla i k několika závěrům – uvědomila jsem si, že dochází ke snižování kvality hlasového projevu (zpěv i mluvené slovo), k upadání úrovně hlasových dovedností a růstu hlasových poruch, které představují vážný problém, ať už se jedná o případ prosté laické společnosti, pro niž je všední komunikace nedílnou součástí každodenního života, nebo o profesionální mluvčí, kteří svůj hlas a mluvní projev používají jako „základní pracovní prostředek“. S onemocněním lidského hlasu se setkáváme zejména u pedagogických pracovníků, jejichž hlas je všeobecně pokládán za automatickou výbavu, které ovšem není přisuzována velmi vydatná péče i přesto, že učitelé podle Unie evropských foniatrů (UEP)¹⁰⁶ spadají do kategorie hlasových profesionálů. Z tohoto důvodu dospívám k názoru, že mnoho pracovníků nejen pedagogicky zaměřených oborů by zajisté ocenili více poznatků týkajících se této problematiky. Pro studenty by bylo vhodné zařadit v rámci jejich studia na pedagogických fakultách více příležitostí, jak si pro výkon budoucího učitelského povolání toto téma patřičně osvojit.

Zároveň jsem nabyla přesvědčení, že nároky na hlas jsou v pedagogické profesi opravdu vysoké. Vzhledem k tomu, že klíčový podíl zodpovědnosti za zdravý vývoj mluvního a zpěvního projevu svých žáků a za jejich úspěšné uplatnění v dalším životě nesou učitelé, je podle mého mínění velmi důležité, aby nedílnou součástí vysokoškolské přípravy nastávajících pedagogů bylo absolvování hlasového školení na každé pedagogické fakultě, jejímž smyslem je vybudovat pevné základy pro přirozené a zdravé zacházení s hlasovým ústrojím, které je třeba před dětmi a mladou generací převádět těmi nejlepšími mluvními a hlasovými příklady.

Na závěr upřímně doufám, že tato bakalářská práce rozšíří znalosti všem, kteří vnímají pochopitelnou a praktickou potřebu se v problematice lidského hlasu dále vzdělávat, podpoří snahu pečovat o hlasovou hygienu a vyzve k rozjímání nad velmi aktuálním tématem, čímž je kultura a kvalita hlasového projevu.

¹⁰⁶ *Union of the European Phoniaticians* [online]. Germany: Union of the European Phoniaticians, © 2012 [cit. 2016-03-18]. Dostupné na: WWW < <http://www.phoniatics.eu>>.

Seznam použitých zdrojů

- 1) COBLENZER, Horst, MUHAR, Franz. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 2001. ISBN 80-85883-82-1.
- 2) FROSTOVÁ, Jana, VANIAKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-210-2316-3.
- 3) HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-1990-0.
- 4) HÁLA, Bohuslav, SOVÁK, Miloš. *Hlas - řeč - sluch*. Praha: SPN, 1955. ISBN neuvedeno.
- 5) KADLECOVÁ, M. a kol. *Hlasová výchova*. Praha: SPN, 1955. ISBN neuvedeno.
- 6) KOLÁŘOVÁ, Ivana, ONDRÁŠKOVÁ, Karla, KLÍMOVÁ, Květoslava, HAUSER, Přemysl. *Český jazyk pro studující učitelství 1. stupně základní školy*, 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-247-3358-6.
- 7) KROČIL, Miloš. *Na počátku bylo slovo*. 1. vyd. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 2010. ISBN 978-80-86928-81-4.
- 8) LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*, 1. vyd. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-038-7.
- 9) LŮDEMANN, Carolin. *Slovní sebeobrana pro ženy: jak pohotově reagovat na slovní útoky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3442-2.
- 10) LÝSEK, František. *Cantus choralis infantium*. 1. vyd. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1968. ISBN neuvedeno.
- 11) NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.
- 12) OBEŠLOVÁ, Miluše. *Hlasová výchova 6 – 9letých dětí na základní škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7040-439-1.
- 13) OBEŠLOVÁ, Miluše. *Postavení hlasové výchovy ve vysokoškolské přípravě budoucích učitelů*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, ISBN neuvedeno.
- 14) RANINEC, Josef. *Hlasová výchova pre učiteľov*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992. ISBN 80-223-0521-9.

- 15) SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, n. p., 1959. ISBN neuvedeno.
- 16) VRCHOTOVÁ – PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN neuvedeno.
- 17) VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.
- 18) *Zdraví na dlani* [online]. České Budějovice: ZdraviNaDlani.cz – nekomerční server o přirozeném zdraví, © 2001 – 2016. Dostupné na: WWW <<http://www.zdravinadlani.cz/nase-telo-nemoce-a-lecba/dychaci-system/prudusky-a-plice>>.
- 19) *Union of the European Phoniaticians* [online]. Germany: Union of the European Phoniaticians, © 2012. Dostupné na: WWW <<http://www.phoniatics.eu>>.

Abstrakt

RŮŽIČKOVÁ, LUCIE. *Hlas pedagoga a práce s hlasem v učitelství profesí*. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka.

Klíčová slova: hlas, anatomie a fyziologie hlasového ústrojí, vývoj lidského hlasu, hlasové poruchy, hygiena hlasu, hlasová cvičení, hlasová výchova

Bakalářská práce „*Hlas pedagoga a práce s hlasem v učitelství profesí*“ je celkově členěna do sedmi kapitol a pojednává o hlase jako pracovním nástroji pedagogů, o hlasových nárocích učitelství povolání a správném užívání hlasu v této profesi. Dále popisuje anatomii a fyziologii hlasového ústrojí, věnuje se vlastnostem hlasu a vývoji lidského hlasu, uvádí základní dělení hlasových poruch, vysvětluje jejich příčiny a možnosti nápravy. Hlas je učitelův nejcennější majetek a spolu s ním přenáší nejen informace, ale také náladu, atmosféru a emoce. Pro učitele je nezbytné dodržovat hlasovou hygienu a ovládat správnou mluvní techniku, proto bakalářská práce shrnuje pravidla hlasové hygieny, možnosti péče o hlas a navrhuje praktické náměty na hlasová cvičení aplikovatelná v hodinách jazykové výuky, literární výchovy, čtení a psaní.

Abstract

Voice of pedagogue and work with voice in the teaching profession

Keywords: voice, anatomy a physiology of the vocal tract, development of human voice, vocal hygiene, practical motives for voice exercises, voice of education

This bachelor thesis „*Voice of pedagogue and work with voice in the teaching profession*“ is generally divided into seven chapters and deals with voice as the working tools of pedagogues, deals with the demands of teacher’s voice and proper use of voice in the teacher’s profession. It also describes the anatomy and physiology of the vocal tract, it discusses voice properties and development of human voice, it includes the basic division of voice disorders and speech impediments, their causes, and the possible ways of their treatment. Voice is teacher’s most valuable asset and with it they transmit not only information, but also mood, atmosphere and emotions. For teachers, it is necessary to stick to the vocal hygiene and proper control speech technology, therefore the bachelor thesis summarizes the rules of vocal hygiene with the voice care options available and suggests practical motives for voice exercises in lessons of language teaching, literary education, reading and writing.