

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra hudební výchovy

MAGISTERSKÁ DIPLOMOVÁ
PRÁCE

Bc. Krystyna Pękała

Netradiční metody hlasové výchovy

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PaedDr. Pavla Režného, Ph.D. s využitím pramenů, které jsou uvedeny v bibliografii. Prohlašuji, že tištěná a elektronická verze jsou shodné.

V Olomouci, dne 2020

.....
Bc. Krystyna Pekała

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat svému vedoucímu, kterým byl doc. PaedDr. Pavel Režný, Ph.D., za jeho cenné rady a připomínky, a za poskytnutí potřebných vodítek a doporučení týkajících se zdrojů a metodologie. Také chci poděkovat Mgr. Petře Hedrichové, Ph.D. za svědomitost a odbornost, s jakou se ujala korektury a potřebné zpětné vazby. Chci rovněž poděkovat svému osobnímu průvodci, kterým je Pierce Mountney, B.A., M.A., za jeho cenné rady, připomínky, a především velkou podporu, trpělivost a celkové aktivní zapojení do mého studia. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině a přátelům za jejich podporu.

Obsah

| | |
|--|----|
| Resumé | 5 |
| Summary | 6 |
| 1 Úvod | 8 |
| 2 Cíle diplomové práce | 9 |
| 3 Teoretická část | 10 |
| 3.1 Biologický pohled na tvorbu hlasu | 10 |
| 3.2 Tvorba zpěvního hlasu | 13 |
| 3.2.1 Dech | 13 |
| 3.2.2 Hlasový orgán | 14 |
| 3.2.3 Intonace | 15 |
| 3.2.4 Rezonance a artikulace | 15 |
| 3.2.5 Postoj | 17 |
| 3.2.6 Poloha spodní čelisti | 17 |
| 3.2.7 Přednes | 18 |
| 3.3 Tradiční metody | 19 |
| 3.3.1 Dech | 19 |
| 3.3.2 Práce s hlasovým orgánem | 20 |
| 3.3.3 Intonace | 20 |
| 3.3.4 Rezonance a artikulace | 21 |
| 3.3.5 Poloha spodní čelisti | 21 |
| 3.3.6 Přednes | 22 |
| 3.4 Netradiční metody | 22 |
| 3.4.1 Netradiční metody v pojetí jejich autorů | 23 |
| 3.4.2 Netradiční metody | 28 |
| 3.5 Psychologie motivace | 36 |
| 3.5.1 Vliv novinky na motivaci | 37 |
| 3.5.2 Vliv požitku z aktivit na motivaci | 39 |

| | | |
|-------|--|-------|
| 3.5.3 | Vliv optimální výzvy na motivaci..... | 40 |
| 4 | Praktická část..... | 43 |
| 4.1 | Cíle, metodologie a průběh výzkumu | 43 |
| 4.1.1 | Cíle výzkumného šetření..... | 43 |
| 4.1.2 | Metodologie výzkumného šetření | 43 |
| 4.1.3 | Průběh výzkumného šetření | 43 |
| 4.1.4 | Hypotézy | 45 |
| 4.1.5 | Interpretace dat..... | 45 |
| 4.1.6 | Etická stránka šetření | 46 |
| 4.2 | Analýza netradičních metod | 46 |
| 4.3 | Interpretace dat výzkumu..... | 52 |
| 4.3.1 | Výsledky šetření vztahujícího se na použitá cvičení | 53 |
| 4.3.2 | Výsledky týkající se celkové motivace a názoru na netradiční metody ... | 56 |
| 4.4 | Diskuze | 58 |
| 4.4.1 | Relevantní a významné výsledky výzkumu a jejich dopad na hypotézy .. | 58 |
| 4.4.2 | Zaznamenané odchylky a jejich význam | 59 |
| 4.4.3 | Celkový význam výsledků výzkumu | 61 |
| 4.4.4 | Možnosti dalšího výzkumu | 63 |
| 5 | Závěr..... | 64 |
| | Seznam použité literatury | 66 |
| | Seznam použitých zkratk | 71 |
| | Přílohy..... | i |
| | Příloha 1: Znění dotazníku a k němu přiřazené kódování a škálování | i |
| | Příloha 2: Výsledky všech jednotlivých otázek..... | iii |
| | Příloha 3: Korelační koeficienty a p-hodnoty..... | xvii |
| | Anotace | xviii |

Resumé

Tato diplomová práce pojednává o netradičních metodách hlasové výchovy a o jejich vlivu na motivaci žáků. Práce se věnuje základní problematice tvorby hlasu a tradičním metodám hlasové výchovy. Popisuje netradiční metody a uvádí biografické údaje jejich autorů. Následně jsou uvedeny faktory ovlivňující motivaci a jejich využití v edukačním procesu. Cílem hlavního výzkumu byly prozkoumat vztah mezi těmito faktory a celkovou motivací respondentů. Pomocí analýzy výběru metod byla vybrána cvičení vhodná pro výzkumné šetření. Hlavní výzkum proběhl formou video-hodiny a dotazníku. Na základě získaných dat bylo zjištěno, že pocit požitku z výkonu aktivity i celkové dojmy žáků pozitivně ovlivňují motivaci ke zpěvu, zatímco ostatní faktory měly na motivaci minimální vliv.

Summary

This diploma thesis focuses on non-traditional methods for vocal coaching and their influence on learners' motivation. It provides background information about vocalisation and traditional methods for vocal coaching, then it describes non-traditional methods and their authors' backgrounds. It focuses on three factors of motivation and their application in the process of education. The main research aimed to measure the link between these factors and overall participant motivation. Appropriate exercises for the main research were chosen by analysing the methods. The data for the main research were gathered using a video-lesson and a questionnaire. Based on the gathered data, it was concluded that enjoyment and general impression of the learners have a positive impact on motivation towards singing, whilst other factors had minimal impact.

1 Úvod

Motivace je jedním ze základních faktorů ovlivňujících úspěch člověka v dosažení zvoleného cíle. Týká se tak i osvojování dovedností, především těch, které vyžadují dlouhodobou práci a velké soustředění. Motivace je ovlivňována mnohými faktory, mezi nimi i pocity, které člověk při výkonu činnosti prožívá. Nelze očekávat, že činnost, která v člověku vyvolává strach, nechuť nebo nudu, bude člověkem vykonávána s chutí a nasazením. Výsledky tak budou přirozeně minimální. Motivace je důležitá v celém edukačním procesu a platí to ve všech předmětech. Lze ji aplikovat i na hlasovou výchovu, kde se žáci často setkávají s negativními pocity, a tak na svých dovednostech nejsou ochotni pracovat a nedosahují tak dobrých výsledků. Motivace zpěváků je tedy jedním z hlavních témat této práce.

Hlavním důvodem pro volbu tématu byla osobní zkušenost z výuky zpěvu, kde se v hodinách často setkávám s nedostatečnou motivací žáků provádět hlasová cvičení ve vlastním čase, což většinou způsobuje, že žákova úroveň nestoupá dostatečně rychle. Cvičení jsou tak neefektivní, i když voleny na míru individuálních potřeb žáka. Prostřednictvím této práce také chci rozšířit spektrum používaných metod a cvičení, která nabídnou žákům různorodost a příjemné prožitky. Navíc tak vznikne větší množství metod, ze kterých budou moci pedagogové vybírat adekvátní cvičení vzhledem k osobnosti a potřebám žáka. Posledním důvodem byl nedostatek metodologických pokynů obsažených ve standardní literatuře pro učitele hlasové výchovy týkajících se nácvičku moderního zpěvu a písni populárního žánru. Právě tento typ zpěvu je mezi žáky nejžádanější, a tak jsem se rozhodla tuto problematiku hlouběji prozkoumat. Protože je práce zaměřena na motivační metody, méně používané metody a metody sloužící nácvičku žánru, kterému se odborníci většinou konkrétně nevěnují, bude se jednat o metody netradičního charakteru. Dalším z hlavních témat této práce jsou tedy netradiční metody hlasové výchovy.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to části teoretické a praktické. V teoretické části se nacházejí kapitoly týkající se biologických základů tvorby hlasu, problematiky zpěvního hlasu, tradičních metod výuky, netradičních metod, které nabízejí vybraní autoři, a psychologie motivace. Praktická část popisuje přípravu, průběh a výsledky výzkumu, které následně v diskuzi srovnává s poznatky z teoretické části.

2 Cíle diplomové práce

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, zda netradiční metody hlasové výchovy pozitivně ovlivňují motivaci žáků ke zpěvu.

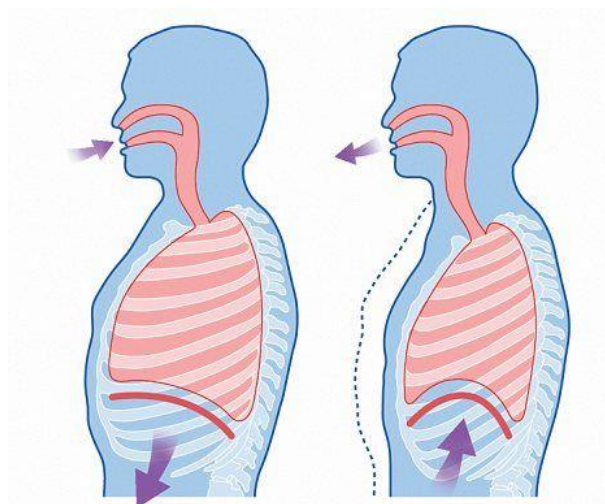
Dílčími cíli této práce je poskytnout základní informace týkající se problematiky tvorby hlasu a tradičních metod hlasové výchovy, a také vytvořit kompilaci netradičních metod a cvičení, která budou následně podrobená analýze a použita v hlavním výzkumu. Cílem výzkumu je zjistit míru dopadu jednotlivých faktorů motivace obsažených v netradičních cvičeních na motivaci žáků. Zároveň bude sledováno, jak často se žáci setkávají s netradičními metodami a jak velký vliv mají na motivaci jejich pocity z hodin zpěvu.

3 Teoretická část

První velký celek této práce, tedy teoretická část, se zaměřuje na objasnění základních principů vzniku lidského hlasu, způsobu, jak tyto principy mají ovládat zpěváci, a jakými metodami se tyto dovednosti tradičně cvičí. V druhé sekci teoretického základu se nachází část netradiční, kde jsou uvedeny příklady autorů netradičních metod a jejich práce na novátorským pojetím hlasové výchovy. Třetí teoretická sekce se zaměřuje na pojetí motivace a jejích faktorů. Vybrané faktory jsou následně jednotlivě upřesněny pomocí odborné literatury.

3.1 Biologický pohled na tvorbu hlasu

Prvním faktorem vzniku lidského hlasu je dech, který zpracovávají dva plicní laloky usazené v hrudním koši. Dech ovládá dýchací svalstvo vdechové a výdechové. K dýchacímu svalstvu vdechovému patří vnější vrstva mezižeberních svalů a bránice, která je nádechem tlačena dolů a uvolňuje tak prostor ve spodní části plic. Svalstvo výdechové tvoří vnitřní vrstva svalů mezižeberních a břišní svalstvo, které svým působením vytlačuje bránici zpět nahoru. Tímto způsobem je ovládnut a koordinován maximální objem plic. Tento způsob dýchání se nazývá brániční.¹ Umístění a pohyb bránice jsou na obrázku zobrazeny červenou čarou ve spodní části hrudního koše.



Obrázek 1: Brániční dýchání²

¹ HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962.; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006.; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

² FYZIOKLINIKA FYZIOTERAPIE S.R.O., PRAHA. Brániční dýchání. In: *FYZIOlinka* [online] [cit. 15.04.2020]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/branicni-dychani>

Výdechový proud vzduchu následně proudí průdušnicí do hrtanu, skládajícího se z chrupavek, kde se setkává s hlasovým ústrojím napjatým mezi chrupavkou štítnou a chrupavkami hlasivkovými. Hlasivky se skládají z vazů, svalstva a sliznice. Díky hlasivkovým chrupavkám se hlasivky pohybují, a to k sobě a od sebe, a vytvářejí mezi sebou hlasovou štěrbinu. Nad hrtanem se pak nachází soubor dutin, které působí jako ozvučnick. Při tvorbě hlasu se hlasivky nervovým popudem po nádechu sevrou a náraz výdechového proudu je zase rozevře, jakmile tlak pod nimi převyší sílu sevření hlasivek. Poté, co se tlak uvolní, se hlasivky opět sevrou, tlak pod nimi stoupne a hlasivky se opět rozevrou. Tento proces probíhá tak rychle, že je možné pohyb hlasivek popsat jako kmitání či vibrace. Tyto vibrace rozechvívají sloup vzduchu nad hrtanem, tedy v rezonančních prostorách, a hustota vzduchu kolísá. Vznikají zvukové vlny, které lidské ucho vnímá jako tón. Odborně se proces tvorby hlasu nazývá fonace.³

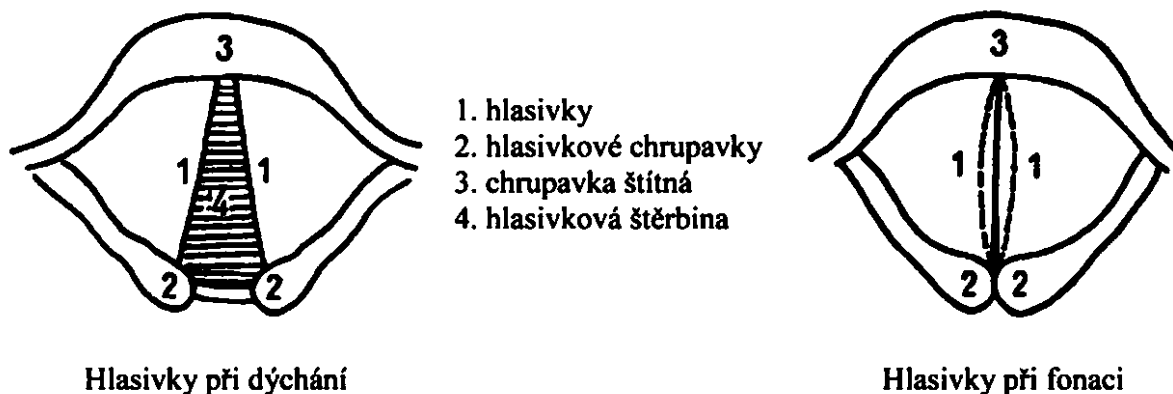
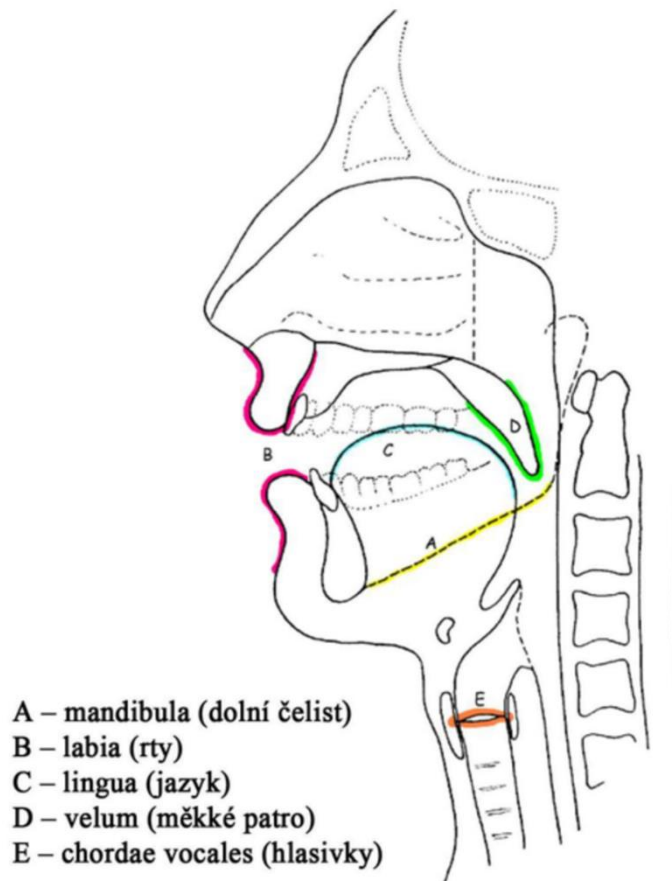


Schéma činnosti hlasivek

Obrázek 2: Schéma činnosti hlasivek⁴

³ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.; HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*

⁴ KRČMOVÁ, Marie. Mluvní orgány. In: *CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. 2017 [cit. 06.04.2020]. Dostupné z: URL <https://www.czechency.org/slovník/MLUVN%C3%8D%20ORG%C3%81NY>



Aktivní mluvní orgány

Obrázek 3: Mluvní orgány a poloha hlasivek⁵

Jako rezonanční prostory byl již zmíněn prostor nad hrtanem. K ozvučníkům lidského hlasu patří také prostory hrudníku a hlavy, které vytvářejí hrudní a hlavový rejstřík. S rezonancí je neodlučně spjata artikulace, která je vytvářena v ústních prostorách mluvními orgány, tedy mluvidly. Patří k nim čelisti, rty, tvrdé a měkké patro, zuby a jazyk se svou špičkou, hřbetem a kořenem. Nositeli zvuku jsou samohlásky, které se nazývají vokály. Souhlásky, které výdechovému proudu staví mluvidly různé překážky, jsou jinak známé jako konsonanty. Každá hláska pak vyžaduje od mluvidel určitou pozici, díky které je odlišitelná od ostatních. Díky pohybu mluvidel se pak vibračním tónu otevírají cesty do potřebných rezonančních prostor lidského těla.⁶

⁵ Ibid.

⁶ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997.; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*

3.2 Tvorba zpěvního hlasu

Podle J. Majtnera jsou základními komponenty tvorby hlasu dech, hlasový orgán, artikulační aparát a rezonance.⁷ K těmto komponentům můžeme zařadit další složky, které je nutné ovládat pro plnohodnotný hlasový projev, a to intonaci, interpretaci, hybnost hlasu, postoj a pohyb, práci s polohou dolní čelisti a přednes.⁸ Jednotlivé složky jsou vzájemně propojené a navazují na základní tři komponenty.

3.2.1 Dech

Protože je lidský hlas dechový nástroj, dech je i prvním krokem k vytváření tónu.⁹ V typech dýchání hovoříme o žeberním a bráničním. U žeberního se jedná o ploché, hrudní dýchání, u bráničního jde o hluboký břišní dech. Tyto dva typy se však nejčastěji slučují, a to pro každého zpěváka velmi individuálním způsobem.¹⁰ Pro zpěv je ovšem nejvhodnější právě jejich kombinace, tedy dech žeberně-brániční s jednoznačnou převahou funkce bránice, který umožňuje největší možnou dostupnou kapacitu plic při zachování kontrolovatelné opory v podobě bráničního svalu. Mluvíme zde o tak zvaném *appoggio della voce*, tedy dechové opoře.¹¹ Dech pak musí být pružný, klidný a nepoznamenaný případnými emocemi spojenými s hlasovým projevem.

Appoggio je celkově zajímavý pojem, protože se nejedná pouze o dechovou oporu, ale o celkové vyvážení jednotlivých komponentů tvorby hlasu a pevné opory zpěvu ve všech ohledech. Cílem je rovnováha mezi proudem vzduchu, napětím mezi hlasivkami, rezonancí i artikulací. Jednotlivé složky se nesmí navzájem ovlivňovat a rušit kontrolovaný klidný průběh tvorby hlasu. Dech by tedy neměl reagovat na případné agresivní vyslovování, a stejně tak hlasivky by neměly být ovlivňovány dynamickými změnami a emočními projevy. Dochází tedy k dokonalé harmonii mezi dechem a zvukem, která je nejlepší cestou ke kvalitnímu hlasovému projevu.¹²

⁷ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

⁸ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*; BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. Praha: Supraphon, 1976.; VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*. Praha: Panton, 1977.; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*

⁹ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

¹⁰ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

¹¹ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

¹² LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*. Překladatelé Jelena HOLEČKOVÁ-DOLANSKÁ a Betta FRANKENBERGOVÁ. Praha: Supraphon, 1968.

Správný průběh dechu pro tvorbu tónu by tedy měl vypadat takto: první fází je pomalý nádech nosem, který by měl navodit pocit čichání. Následně bránice zaujme správnou polohu, pod hrudním košem se sníží a tím se rozšíří i dolní žebra. Jako sekundární efekt se zvedne břicho. Následuje rychlý, kontrolovaný výdech zbytku vzduchu. Poslední, tedy čtvrtou, fází je opět rychlý nádech. Jako základ tvorby tónu je aktivace dechu v přípravě zpěváka na výkon nesmírně důležitá, a je tedy z pravidla prvním procvičovaným komponentem. Před rozezpíváním je tedy nutné nejdříve provést rozdýchání.¹³

3.2.2 Hlasový orgán

Druhým základním komponentem tvorby hlasu je hlasový orgán. Pro svou jemnost a křehkost je velice zranitelný, a proto je nutné o něj pečovat a dodržovat hlasovou hygienu.¹⁴ K té například patří vyhýbání se hrubému křiku, který může hlasivky fyzicky poškodit, a tím přispět ke vzniku trvalých následků v podobě uzlíků.¹⁵

Prvním sluchem zaznamenaným prvkem fonace je nasazení tónu, které je možné popsat jako hlasový začátek, tedy způsob, jakým hlasivky začínají rozeznívat výdechový proud. Rozlišujeme tři druhy nasazení tónu, a to tvrdé, měkké a dyšné. Tvrdé nasazení, zpravidla odsuzované, probíhá při plném sevření hlasivek, které pak násilně rozrazí výdechový proud, a hlasivky se tak prudce rozezní. Pro svůj charakter tento způsob nasazování hlasivkám škodí a neposkytuje ani intonační kontrolu nad tónem. U dyšného nasazení dech těstě před rozezněním hlasivek proudí lehce pootevřenou hlasovou štěrbinou, která se následně sevře, a hlasivky vydají tón. Stále se jedná o nekorektní a hlasivkám škodící techniku, protože hlasivky musí odolávat proudu vzduchu ve štěrbině mezi nimi. Jediným správným nasazením je nasazení měkké, při kterém hlasivky nejsou úplně sevřené, i když jsou velmi sblížené, a výdechový proud je rozkmitá v okamžiku nárazu. Nedojde tak ani k prudkému tlaku na hlasivky, ani k proudění vzduchu mezi nimi, a tón je nejlépe kontrolován.¹⁶

¹³ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ CMÍRAL, Adolf a Jiří PILKA. *Základní pojmy hudební*. Praha: Supraphon, 1974.; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

¹⁶ SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. Praha: Supraphon, 1972.; HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*

3.2.3 Intonace

K melodické přesnosti neodlučitelně patří schopnost přesné intonace. Tato dovednost bývá mylně zaměňována s dobrým hudebním sluchem, se kterým intonace sice úzce souvisí, není však z daleka jejím jediným komponentem. Dokonce hudebníci s absolutním sluchem mohou postrádat dovednost zaintonovat jednoduchou melodii.¹⁷ V literatuře je možné snadno dohledat tvrzení, že intonace jsou schopni se naučit dokonce i ti, kteří doposud trpěli nezpěvností. Práce s intonací je totiž právě klíčem k znovuobjevení hudebního sluchu a tonálního cítění, které zajistí, že je zpěvák schopen zpívat čistě.¹⁸ Zásadním komponentem pro čistou intonaci je totiž technika zpěvu. Zpravidla je zapotřebí, aby tón nejdříve včas zazněl v představě a tělo se tak na něj adekvátně připravilo. Kvůli vrozené potřebě šetření energie zpěváci přirozeně nedotahují výšky a nedosedají na nízké tóny. Aktivní příprava na tón je tedy pro intonaci klíčová a vyžaduje zapojení zpěvákovy plné pozornosti.¹⁹

3.2.4 Rezonance a artikulace

Dalšími ze základních složek hlasové tvorby jsou artikulace a rezonance. Pro lepší pochopení je třeba tyto dva prvky rozdělit do dvou zvláštních kategorií, i když jsou oba pojmy přímo propojeny.

V rezonanci se hovoří o rejstřících, tedy registrech.²⁰ Rezonance je ozvuk tónu, tedy jeho znění v jistém prostoru.²¹ Tyto prostory, které umožňují rozeznání tónu, se nazývají rejstříky. Rozlišujeme hrudní a hlavový, i když mnozí badatelé trvají na jejich nerozlučitelnosti a vzájemném propojení. Hrudní rejstřík rozeznává v hrudním koši a je charakteristický pro mluvní hlas, hlavový zas zastupují všechny dutiny v prostoru hlavy. Rejstříky určují barvu hlasu, jeho nosnost a objem. Hlavový rejstřík dodává hlasu lesk, kovovou barvu, plynulost a jemnost. Hrudní rejstřík zas přispívá k temnému zabarvení hlasu a dodává mu plnost, klid a teplé zabarvení. Jak již bylo zmíněno, rejstříky jsou vzájemně propojeny, většinou alespoň částečně znějí oba, a je možné dle potřeby měnit intenzitu aktivity jednoho či druhého, ze zásady podle výšky daného tónu. Vyšším polohám tak případně hlavový rejstřík s možnou

¹⁷ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*

¹⁸ DANIEL, Ladislav. *Intonace a sluchová analýza*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994.; TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005.

¹⁹ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

²⁰ SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*

²¹ CMÍRAL, Adolf a Jiří PILKA. *Základní pojmy hudební*

lehkou příměsí hrudního, v případě nižších tónů pak převažuje rejstřík hrudní, při čemž hlavový je stále v jisté míře aktivní.²² Obzvláště náročným úkolem pro zpěváka je zvládnutí amfotérních tónů, tedy tónu přechodových mezi jednotlivými rejstříky. V této oblasti hlasového rozsahu se u netrévaného hlasu objevuje nejistota a výrazný zlom. Pro plynulý přechod mezi rejstříky je třeba použít smíšeného hlasu (francouzsky *voix mixte*), při jehož aplikaci dojde k vyrovnání poloh hlasu, výdechového proudu, i uvolnění hlasivek.²³ Je nutno ještě dodat, že hlavový rejstřík nabízí hned dva hlavní ozvučné prostory – masku a kopuli. Při rezonanci v masce se tón ozývá v prostoru nad horními zuby, u kořenu nosu a v prostorách za čelem. Rozeznává-li tón v kopuli, je možné vycítit jemné vibrace v zadní části lebky, v nosohltanu a zadním prostoru úst. Tyto dva prostory je třeba při zpěvu vyvažovat a rovnocenně s nimi jednat. Hlavový rejstřík je pro zpěv klíčový, a to především pro nasazování tónu, které ve své korektní, měkké formě vždy začíná v rejstříku hlavovém.²⁴

Dovolujeme si ještě zmínit, že čistý hrudní rejstřík je mezi autory zpravidla odsuzovaný. Nejvíce pro svou těžkost, neohebnost, dokonce i neznělost. Hlas v hrudním rejstříku je velmi těžké aplikovat ve vyšších polohách. Pokud se tak stane, může docházet k poškození hlasového orgánu. Zpěv ve výšce je tedy považován za přepínání a hlasitý zpěv již nerezonuje v hrudi, ale pouze zůstává v krku. Se zpěvem na hrudním rejstříku se často pojí tvrdé nasazování tónu, a hlasivky jsou tedy pod velkým tlakem.²⁵

Jak již bylo zmíněno, s rezonancí úzce souvisí artikulace. Oba komponenty jsou rovnocenné s dechovou oporou a ovládnutím hlasového orgánu. Oba tedy musí být jednoznačně aktivizované během přípravy zpěváka na výkon. Dle J. Majtnera je lepší nepřehlcovat zpěváka vědomostmi o tom, kde dané vokály vznikají, protože zpěvák pak více přemýšlí o každém tónu, což vede pouze k tomu, že hlas zní nejistě a jednotlivé tóny členitě a nevyváženě. U vokálů je pro zpěváka nejdůležitější jejich vyrovnání při zachování jejich srozumitelnosti. Pro tvorbu tónu jsou však mnohem důležitější konsonanty, tedy souhlásky, které navíc hrají velkou roli ve srozumitelnosti zpívaného slova. Mezi souhláskami najdeme takové, které navíc napomáhají zpěvákovi aktivovat potřebné rezonanční orgány, především tedy hlavový. Patří k nim „m“, „n“, „b“ a „d“, od kterých se může zpěvák při svém výkonu odrazit, a vytvořit tak korektně nasazený tón. Které souhlásky jsou pro tento postup nejvhodnější, záleží na individuální

²² SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

²³ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*; LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*

²⁴ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*; LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*

²⁵ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*

potřebě a technice jednotlivých zpěváků. Ve výuce zpěvu je vhodné uplatňovat individuální přístup a brát zřetel na specifika a zvláštnosti každého zpěváka a umožnit jim najít a vybrat si techniku zpěvu, která je pro nejpřirozenější a nejefektivnější.²⁶

3.2.5 Postoj

K hlavním zásadám nácvičku pěveckého umění patří napřiměný, avšak pružný a uvolněný postoj. J. Bar a A. Tichá popisují správný postoj při zpěvu takřka identicky: lehce rozkročené nohy, váha těla přenesená spíše dopředu, tedy aktivní zapojení těžiště, lehce napnutá hrudní kost, přirozeně prodloužený krk, ramena uvolněná dolů a příjemný výraz v obličeji.²⁷ V sedu či v kleku je pak pozice v zásadě stejná, s tím, že je stále třeba udržovat váhu těla vepředu, a být tak připraven aktivně jednat.²⁸ Takto by alespoň měli být vedení zpěváci v začátcích svého tréninku, ovšem časem je možné přidat přirozenou doprovodnou jemnou gestikulaci a mimiku, které v přednesu hrají velkou roli.²⁹ Poněkud jiný názor zastupuje R. Vašek, který odkazuje na staroitalskou pěveckou školu, ze které vychází klasický postoj. U něj je váha těla na jedné noze, zatímco ta druhá je lehce předsunutá. Pěvec pak lehce doprovodil svůj výkon až stereotypními gesty, což v dané době postačovalo. R. Vašek však podotýká, že v době dramatické opery je zpěvák nucen k výraznému hereckému i pohybovému výkonu, a je tedy nutné, aby byl schopen svůj hlasový projev zazpívat z jakékoli pozice těla. A proto je vhodné, aby zpěvák již od začátku cvičil pěvecké umění v různých pozicích, a nezůstával tak v postoji, který je vhodný pouze pro koncertní pódia. Takto může být jeho pohyb i emoční projev na jevišti přirozený a neovlivní průběh tvorby hlasu.³⁰

3.2.6 Poloha spodní čelisti

K pohybu těla patří rovněž poloha čelisti. Ta by měla být uvolněná, aby v ústech a v hrtanu vznikl co největší prostor pro tvorbu tónu. Ještě lepšího výsledku zpěvák dosáhne energickým rozevřením dolní čelisti, ve kterém se nejedná tolik o rozměry rozevření, ale o svalové napětí, které při něm vzniká. To by pak mělo zůstat stejné i při vyslovování hlásek, které vyžadují sblížení zubů či rtů. Je důležité při rozevření čelisti neupouštět od napětí

²⁶ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

²⁷ BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*

²⁸ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*

²⁹ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

³⁰ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*

v hlavovém rejstříku, protože jedině takto tón získá potřebnou strukturu a barvu. Dle staroitalské školy se pak má čelist ideálně po svém rozevření již nehýbat a má být tedy ve své pozici pružně fixní, nikoli pouze uvolněná na základě vlastní váhy. Pouze takto může být docíleno rozevření potřebných prostor a udržení opory v kopuli.³¹

3.2.7 Přednes

Posledním komponentem hlasového projevu je přednes, díky kterému skladba dosahuje své nejvyšší funkce, tedy prožitku z harmonie mezi hlasovým a sluchovým ústrojím a různými psychologickými procesy. Ovlivňuje tak duševní život člověka, jeho názory a způsob práce. Odráží reálný život, a je tak pro posluchače skutečným prožitkem. Nejedná se pouze o reprodukci předepsané hudby, ale o vložení do díla osobitého ducha zpěváka čili jistého výrazu, vystižení a umocnění významu skladby, a dosažení tak autentické interpretace díla.³² Samotný notový zápis skladby je tak pro zpěváka klíčový pro dokonalý přednes, ovšem pro něj stanoví pouze hrubou kostru, na které pak vystaví celistvý projev skladby a podá veškeré významy skladby obsažené či dokonce neobsažené v notách.³³ Je důležité zdůraznit, že zpěvákem vytvořený zvuk jeho hlasu, kterým projeví jistou emoci, by měl být vždy záměrný a technicky ovladatelný. Je ovšem nemožné vědomě hýbat drobným svalstvem spojeným s prožíváním určitých emocí dle vlastní vůle. Korektním způsobem vyvolání emocí ve zvuku je tedy navození představ, které přirozeně vyvolají potřebnou fyziologickou reakci. Základem pěveckého umění není hlasový orgán, ale člověk jako celek, s veškerými fyziologickými a psychickými aspekty, které k němu patří, a při zpěvu je nutné zapojovat celý aparát.

Všeobecnými výrazovými prostředky jsou tempo, frázování, práce s přízvuky, dynamika a s ní práce s kontrasty a gradací.³⁴ S těmi souvisí také agogika, tedy schopnost jemně měnit tempo a sílu hlasu podle potřeby dané fráze a emoce. Nesmí být ale narušena rytmická struktura skladby, pouze je melodii dodána jistá přirozená lidskost, a jistý emoční náboj. Umění pěvce spočívá v tom, že ví, kdy je vhodné daná pravidla porušit, případně který způsob tohoto „porušení“ je nejefektivnější.³⁵ Při zachování všech těchto složek je samozřejmostí dodržení zásad daného slohu, tedy mít na paměti stylovost.³⁶

³¹ BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*

³² VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*

³³ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*

³⁴ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

³⁵ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*

³⁶ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*

Z výše uvedených technik můžeme odvodit základní zásady v přístupu ke zpěvu. Co se týče postoje, má být uvolněný, stejně jako hrdlo, celkově má být navozen pocit pohody. Nicméně postoj má být stále vzpřímený. Po správném pěveckém nádechu má následovat uklidnění dechu, jak vyplývá z popisu čtyř fází korektního dýchání. Rty mají být lehce předsunuty, a tón před jeho samotným zazněním má nejdříve zaznít v představě. Čelist má být při zpěvu uvolněná a klesat se stoupající výškou tónu, ovšem nenarušovat otevření úst směrem na výšku. Důležité je také volné položení jazyka na dně úst, jeho kořen by se neměl v žádném případě zvedat. Tyto zásady je vhodné uplatňovat ve všech cvičeních i skladbách.³⁷

3.3 Tradiční metody

Tato kapitola popisuje vybrané příklady metod výuky jednotlivých komponentů, které jsou obecně přijaty za tradiční a které vycházejí z klasického pojetí zpěvu, například z doby bel canto, verismu, nebo i romantismu. V. Duckles popisuje tradici v hudebním kontextu jako „soubor přesvědčení, technik, stylů, repertoáru a kultury přenášených z generace na generaci.“³⁸ V souvislosti s metodologií hlasové výchovy je tedy třeba orientovat se na techniky a cvičení, která se již po generace objevuje v praxi. Mnohé z metod, které jsou v této kapitole popsány, pocházejí už ze staroitalské školy zpěvu nebo na ni navazujícího kultivovaného zpěvu. Problematikou tradičních metod výuky zpěvu se ve svých monografiích zabývali J. Majtner, B. Hála, M. Sovák, N. Vaccai, J. Vrchotová-Pátová, J. Bar, J. Soukup a P. Lohmann.³⁹ V této literatuře by se měly nacházet společné znaky, které pak generace hlasových vědců propojují tradiční myšlenkou korektního zpěvu. Důraz je zde kladen ne na konkrétní cvičení, která jsou zde případně uvedena pouze příkladově, ale na samotnou myšlenku, která vede s nimi související metodologii.

3.3.1 Dech

Zásadou tradičních dechových cvičení je uvolněné tělo, ať už vestoje, vsedě, vleže či v chůzi. Zpravidla žák vědomě operuje svým dechem v různém tempu v daném rytmu

³⁷ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*

³⁸ DUCKLES, Vincent et al. *Musicology. Oxford Music Online* [online]. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.46710> Překlad autora.

³⁹ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*; ibid.; VACCAI, Nicola. *Praktická škola italského zpěvu*. Praktická škola italského zpěvu: Supraphon, 1970.; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*; BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*; LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*

a uvolňuje a zároveň posiluje tak svůj dech. Co se týče využití pohybu, nejčastěji jsou uváděny plynulé pohyby rukou a jemný předklon těla. Při dechových cvičeních nikdy není doporučován fyzický výkon. Cvičení pracují buďto s rytmickým pohybem bránice a dýcháním ve formě staccato, tedy přerušovaně, nebo s co nejdelším vypouštěním vzduchu jednoho výdechu, případně s kombinací obojího. Příkladem je opakování dvojic konsonant či slov, která vyžadují aktivní zapojení bránice. Takové fráze se pak opakují tak dlouho, jak to zpěvák dovede. Jako příklady opakovaných zvuků či frází můžeme uvést populární „s“ a „š“, „tk“, nebo frázi „*Strč prst skrz krk!*“⁴⁰

3.3.2 Práce s hlasovým orgánem

V samotných cvičení na rozezpívání, tedy rozcvičení hlasového orgánu, je zásadou začínat s melodickými motivy na dvou až třech tónech, poté rozsah motivů postupně rozšiřovat. Mají být obsažena cvičení na vyrovnávání vokálů, kde se vokály střídají na jednom tónu a zpěvák má udržet jejich jednotné znění při zachování artikulace. Jako konsonanty bývají volené ty, které jsou vhodné pro rozeznění hlavového tónu, tedy například „m“, „b“, nebo „v“. Vždy je třeba začít ve střední poloze hlasu, se cvičením postupně stoupat a při dosažení odpovídajícího horního maxima klesat zas dolů až do nejnižší zpěvákovy polohy hlasového rozsahu. Je zároveň důležité horní ani dolní tóny nepřepínat do nedosažitelných výšek a hloubek. Cvičení jsou nejčastěji sestavena z durových a mollových stupnic, z tónů tóniky a dominantního septakordu.⁴¹

3.3.3 Intonace

V intonaci je třeba cvičit nejen hudební sluch, ale i techniku samotnou. Proto například je cílem žáka si při klesající melodii představovat její stoupání a navodit si i pocit zvedání. U melodických kroků je pak třeba vždy udržet představu daleko většího kroku, než jakého má být dosaženo. Zamezuje se tak již uvedené přirozené lenosti hlasu, který má tendenci nedotahovat a klesat. Při nečistém zpěvu v daných polohách je třeba přizpůsobit cvičení dané výšce, ve vysokých polohách by měla být melodie stoupající, v nízkých zas klesající. Pracuje

⁴⁰ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*; BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*

⁴¹ BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

se rovněž s vyrovnáním rejstříků pro lehkost a plnost tónu.⁴² Specifickou metodou tréninku hudebního sluchu je tonální písňová metoda pocházející už z dob Guidona z Arezza. V zásadě se jedná o volné nástupy hlasu podle opěrných písní, které jsou uchu natolik známé, že je poměrně snadné je zazpívat už jen podle zadané tóniky. Dnes už hymnus Jana Křtitele, původní základ pro tuto metodu, není zasazen do povědomí všech lidí, a tak jej zastoupily lidové písně. Žáci se tak učí intonovat podle tóniky volnými nástupy a diatonicky pak sledují melodii stoupající a klesající na tónech stupnice.⁴³

3.3.4 Rezonance a artikulace

K rozeznění potřebných rezonátorů slouží využití vhodných souhlásek a jejich propojování. Není třeba cvičení provádět v příliš vysokých či nízkých polohách, jedná se spíše o vyvolání potřebného pocitu. Pro aktivaci rezonanční pohotovosti, tedy uvědomění si jednotlivých rejstříků a jejich vzájemných propojení, se nejčastěji používají nosovky, například fráze „mang“. Často žáci opakují fráze jako „mínili“, které také rozeznávají v potřebných prostorách. Vyvolaný pocit vibrací je pak třeba zesílit, aniž by byla použita přílišná dynamika. Úkolem zpěváka je nasměrování tónu do potřebných prostor. Takto se docílí zesílení hlasu jako takového a schopnosti korektní dynamiky za uvolnění hrtanu a šetření hlasového orgánu.⁴⁴

3.3.5 Poloha spodní čelisti

J. Majtner, J. Soukup a J. Vrchotová-Pátová zdůrazňují nutnost uvolnění spodní čelisti pro maximální otevření prostoru pro hrtan a jeho posazení do střední až nižší polohy. Také je zdůrazňována důležitost pocitu volně ležící spodní čelisti při nácviu různých artikulačních, rezonančních i melodických cvičení.⁴⁵ Nicméně není snadné najít přímé doporučení, jak takového uvolnění fyzicky docílit. Jedině R. Vašek zmiňuje navozený pocit lehkého zívnutí, při kterém zpěvák vyslovuje předurčené fráze.⁴⁶ Z toho můžeme dedukovat, že vyvolání zívnutí je vhodným cvičením pro první fázi přípravy zpěváka na výkon. Přesnější návrhy, jak uvolnění čelisti docílit, popsala A. Tichá, která jako příklad motivačního uvolňovacího cvičení uvedla

⁴² LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*; BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*; VACCAI, Nicola. *Praktická škola italského zpěvu*

⁴³ DANIEL, Ladislav. *Intonace a sluchová analýza*

⁴⁴ BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*; VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*; SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*

⁴⁵ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*; SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

⁴⁶ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*

imitaci žvýkání, napodobování žab, nebo hlazení imaginárního plnovousu a následný údiv. Cvičení jsou orientovaná na mladší děti, ale jejich principy jsou aplikovatelné i u dospělých.⁴⁷

3.3.6 Přednes

Studium přednesu skladby spočívá především v dokonalém ovládnutí technické stránky skladby, tedy dosažení úrovně, kdy není již třeba rozdělovat skladbu na fráze. Pak je možné text recitovat s různými dávkami emoce a podnětů a snažit se najít jeho nejpřesnější význam. Podle poznatků je zvolena vhodná barva hlasu a stylistická hlasová forma. Po takovém rozboru a porozumění textu je nutné už skladbu zpívat jako celek, aby byla zachována emoční kontinuita. Učitel by měl výkon zpěváka pak hodnotit až po dokončení jeho projevu.⁴⁸

3.4 Netradiční metody

Tato kapitola se zaměřuje na netradiční metody vedení hlasu, které se v hodinách příliš často nevyužívají a nabízejí učitelům a žákům nové možnosti pro rozmanitost v hodinách. Není vyloučena návaznost na tradiční metodologii nebo na klasický zpěv. Uvedené techniky vytvořené třemi vybranými autory byly zvoleny na základě jejich ojedinělosti a potenciálního přínosu pro hodiny hlasové výchovy v oblasti zábavnosti, nápaditosti a efektivity, neboť se domníváme, že jsou tyto aspekty pro výuku stěžejní.

Nejdříve jsou uvedeny životopisné údaje výše zmíněných autorek netradičních výukových metod a jejich kariérní pozadí, dále pak následují popisy jejich pedagogického přístupu a výukové filozofie, na kterých staví své hodiny. Je zde zmíněn vztah jejich metodologie ke klasickému zpěvu, jejich práce s motivací žáka a celková analýza jejich pedagogického přístupu. Podle potřeb jsou zaznamenány i další prvky, které autorky významně ovlivnily, nebo je odlišují od ostatních pedagogů.

Následuje pak popis jednotlivých netradičních metod, které autorky využívají ve svých hodinách a případné pomůcky, které slouží k jejich provedení. Jsou zde uvedené konkrétní techniky a podrobně popsána cvičení, která se k nim řadí. Z důvodu rozsahu této práce byl výběr využitých popsaných metod a cvičení omezen tak, aby časově odpovídal rozsahu plánovaných výzkumných hodin.

⁴⁷ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*

⁴⁸ VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*; VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*

3.4.1 Netradiční metody v pojetí jejich autorů

Po počátečním průzkumu aktuální situace týkající se pedagogů hlasové výuky byly vybrány tři autorky výukových metod, jmenovitě Kim Chandler, Melissa Cross a Cheryl Porter. Jejich společným pojítkem je aplikace v moderní a populární hudbě a preference netradičních metod, nicméně samotná metodologie učitelek se liší a nabízí zajímavé možnosti pro zpěváky i učitele. Protože většinu učitelů v českém školství zastupují ženy, byly právě ženské představitelky vybrány jako příklady pedagogů netradičních metod hlasové výchovy.

3.4.1.1 Melissa Cross

Melissa Cross je americká učitelka zpěvu, která působí v New Yorku. Jako absolventka klasických uměleckých oborů soustředila svou kariéru na učitelství, kde své žáky vyučuje zvládat metalový zpěv, tedy bezbolestnou metodu křiku.⁴⁹ Mezi její studenty patří metaloví zpěváci a kapely, z nejslavnějších například Machine Head, Slipknot, ale i Maroon 5 nebo Kevin Bacon.⁵⁰

Melissa Cross prošla klasickým vzděláním na Interlochen Arts Academy v Michiganu a na Bristol Old Vic Theatre School v Anglii⁵¹, kde získala tituly v oborech operní zpěv a Shakespearovské divadlo.⁵² Je známá především svou metodou křiku, kterou sama vynalezla v touze přejít od klasického zpěvu k rocku a metalu.⁵³ Inspirovaná nově probouzejícím se hudebním stylem se snažila najít techniku zpěvu, která by dovozovala zpěvákům dosáhnout jejich nejvyššího potenciálu a udržet jejich identitu, ale zároveň neškodila jejich hlasovému ústrojí. Zjistila, že problémem je často napodobování ostatních zpěváků a vyvolávání v sobě agresivních emocí, které se zpěvákům zdají jako vhodný zdroj pro produkci metalového křiku. Melissa dokázala pravý opak a svou metodu postavila na osvobození těla od negativních emocí a uvolnění tak hrdla, které je pak schopné produkovat křik neškodící hlasivkám. Při správném tréninku je tedy zpěvák schopen agresivního metalového zpěvu, aniž by sám agresí pociťoval

⁴⁹ MELISSA CROSS. About Melissa Cross. In: *Melissa Cross* [online]. 2008 [cit. 15.02.2020]. Dostupné z: https://melissacross.com/vocal_coach_melissa_cross.php

⁵⁰ BRIDGE THE ATLANTIC. Melissa Cross: The Authentic Voice, Coval Technique and The Zen of Screaming. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 27.04.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=542&v=1rEB6vqtQdc&feature=emb_logo

⁵¹ MELISSA CROSS. *About Melissa Cross* [online] [cit. 15.02.2020]. Dostupné z: https://melissacross.com/vocal_coach_melissa_cross.php

⁵² GREAT BIG STORY. The Vocal Coach of Screaming. In: *Youtube* [online]. 2015 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bkfhfxAcF7w>

⁵³ MELISSA CROSS. *About Melissa Cross* [online] [cit. 15.02.2020]. Dostupné z: https://melissacross.com/vocal_coach_melissa_cross.php

a přispíval tak k poškození hlasového ústrojí a brzkému konci nahrávání, turné, nebo dokonce kariéry.⁵⁴ Své poznatky Melissa prezentovala jako přednášející na sympóziu Voice Foudation, kde před hlasovými vědci fyziology dokázala, že správně produkovaný metalový křik má stejné vlastnosti v oblasti *undertones*⁵⁵ jako operní zpěv.⁵⁶ Melissa celou svou pěveckou techniku staví na vědecky prokázaných faktech a svých znalostech fyziologie zpěvu.⁵⁷

Ve své metodologii Melissa velice ráda pracuje s vizualizací procesů probíhajících při produkci hlasu.⁵⁸ Důkladně žákům objasňuje jednotlivé kroky, jejichž pochopení je podle ní pro zpěv klíčové, aby mohl zpěvák prožít pocit produkce jeho vlastního autentického zdravého hlasu. I když se zaměřuje na techniku křiku, Melissa se stále považuje za učitelku zpěvu a učí tedy celkovou základní techniku produkce hlasu, která je nutným základem pro jakékoli další pěvecké vzdělání.⁵⁹ V současnosti Melissa pracuje s představitostí vyvolávanou právě vizuálními pomůckami.⁶⁰ Propojuje zde svou metodologii jako učitelka zpěvu se svým hereckým vzděláním.⁶¹

Melissa jako cestu k autentickému zpěvu vidí ve schopnosti zpěváka nemyslet na zpěv a neposlouchat se, pouze prožívat ty správně pocity při zpěvu.⁶² Dále zdůrazňuje rovnováhu mezi emocemi a vyhýbání se stahování hrdla, bolesti a napodobování ostatních zpěváků. V návaznosti na její znalosti fyziologie mluví o nutnosti udržování zdraví, hlasové hygieně

⁵⁴ TODAY. Teaching rock stars how to scream. In: *NBC Universal* [online]. 2005 [cit. 15.03.2020]. Dostupné z: <https://www.today.com/popculture/teaching-rock-stars-how-scream-wbna9676713>

⁵⁵ Převzato z anglického originálu. Pojem je možné chápat jako alikvótní tóny, nebo také tóny rozeznávající zároveň s tónem, které dotvářejí barvu hlasu.

⁵⁶ SOUNDSPHERE. Industry Spotlight: Melissa Cross [Vocal Coach]. In: *Soundsphere* [online]. 2010 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <http://www.soundspheremag.com/spotlight/industry/industry-spotlight-melissa-cross-vocal-coach/>

⁵⁷ BRIDGE THE ATLANTIC. Screaming Lessons w/Melissa Cross (Vocal Coach: Corey Taylor - Slipknot, Stone Sour) | Deleted Scene. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 13.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-waEq3mc4sE>

⁵⁸ BRIDGE THE ATLANTIC. *Melissa Cross: The Authentic Voice, Coval Technique and The Zen of Screaming* [online] [cit. 27.04.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=542&v=1rEB6vqtQdc&feature=emb_logo

⁵⁹ BRIDGE THE ATLANTIC. *Screaming Lessons w/Melissa Cross (Vocal Coach: Corey Taylor - Slipknot, Stone Sour) | Deleted Scene* [online] [cit. 13.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-waEq3mc4sE>

⁶⁰ BRIDGE THE ATLANTIC. *Melissa Cross: The Authentic Voice, Coval Technique and The Zen of Screaming* [online] [cit. 27.04.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=542&v=1rEB6vqtQdc&feature=emb_logo

⁶¹ VICE NEWS. This Trained Singer Teaches Metal Bands How To Scream (HBO). In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=YD6wZnkffog>

⁶² BRIDGE THE ATLANTIC. *Melissa Cross: The Authentic Voice, Coval Technique and The Zen of Screaming* [online] [cit. 27.04.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=542&v=1rEB6vqtQdc&feature=emb_logo

a uvědomování si, kdy jsou hlasivky silné a schopné práce a kdy je naopak třeba dopřát jim odpočinku ve formě hlasové rehabilitace.⁶³

Na základě těchto znalostí můžeme považovat Melissu Cross jako jedinou učitelku zpěvu vyučující techniku křiku, která i přes své klasické vzdělání byla schopna se odpojit od techniky operního zpěvu a najít kompletně novou techniku sloužící pro zachování zdraví i těch nejvášnivějších zpěváků.⁶⁴

3.4.1.2 Kim Chandler

Kim Chandler patří mezi nejuznávanější britské učitele zpěvu s kvalitním vzděláním a dlouholetou zkušeností jak v oblasti výuky zpěvu, tak v oblasti vlastní pěvecké kariéry jako studiová zpěvačka. Mezi její největší spolupracující hudebníky patří například skupina The Bee Gees, Brian May, Michael Bolton nebo Björk. Pravidelně vystupuje jako uvaděčka na celonárodních i mezinárodních konferencích prestižní British Voice Association, organizace pro vědu spojenou s hlasem, kde v minulosti působila jako ředitelka a prezidentka asociace.⁶⁵

Po získání bakalářského titulu v oboru hudební výchova se Kim rozhodla pro magisterské studium se zaměřením na přednes. Dále pak dodnes pokračuje v doplňování si svého vzdělání v oblasti pěveckých technik, metodologie, anatomie hlasového ústrojí a psychologie a udržuje tak kontakt s novými poznatky ve svém oboru. Výsledkem je také čtrnáctiletá zkušenost jako přednášející soudobého zpěvu a mnoholetá zkušenost jako učitelka zpěváků na magisterské úrovni, a dokonce na úrovni celebrit v komerční sféře. Vyučuje soukromě, na workshopech i konferencích a vystupuje jako hlasový trenér v televizních a rádiových pořadech. Také již dlouhá léta aktivně pracuje v nahrávacím studiu, spolupracuje s televizí a organizuje živá vystoupení.⁶⁶

I když má Kim Chandler velmi vysoké vzdělání v tradičních metodách výuky zpěvu, sama preferuje sérii CD *Funky 'n Fun*, kterou sama vyprodukovala pro výuku zpěvu. Série se skládá ze čtyř CD, která postupně zvyšují úroveň zpěváka od začátečníka až po pokročilého. Každé CD představuje řadu cvičení postavených na znění populární hudby. Cvičení jsou vždy doprovázena nahranou hudbou a průvodním hlasem samotné Kim Chandler. Právě z této série

⁶³ ALTPRESS. 9 vocal tips legendary vocal coach Melissa Cross wants you to know. In: *Altpress* [online]. 2017 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: https://www.altpress.com/features/melissa_cross_interview_how_to_scream/

⁶⁴ TODAY. *Teaching rock stars how to scream* [online] [cit. 15.03.2020]. Dostupné z: <https://www.today.com/popculture/teaching-rock-stars-how-scream-wbna9676713>

⁶⁵ KIM CHANDLER. Biography. In: *Kim Chandler* [online]. 2020 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: <http://www.kimchandler.com/>

⁶⁶ FUNKY 'N FUN. Kim Chandler's Revolutionary Vocal Training Series. In: *Funky 'n Fun* [online]. 2020 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: <https://www.funkynfun.com/>

pocházejí cvičení použitá v této práci. Dnes Kim soukromě vyučuje především ve svém vlastním studiu v Marbelle ve Španělsku a zaměřuje se na již zpívající dospělé klienty orientující se na profesionální pěveckou kariéru a na hlasové trenéry. Odklonila se tedy od pojmu „učitelka zpěvu“ k více adekvátnímu pojmu „hlasový trenér“ a jejím cílem je zlepšovat hlasovou techniku zpěváků pro zajištění efektivity zpěvu a zároveň jim ponechávat jejich osobitý styl a projev. Hodiny jsou vždy přizpůsobené na míru zpěvákovi podle jeho potřeb a provozovaného hudebního stylu. Zajímavostí je, že Kim Chandler nevyučuje klasický ani muzikálový zpěv a v jejím zájmu je především soudobý pěvecký styl.⁶⁷

3.4.1.3 Cheryl Porter

Cheryl Porter je americká zpěvačka a pedagožka světového formátu, která během své kariéry spolupracovala s mnohými osobnostmi hudebního průmyslu, a to jak v oblasti klasické hudby, včetně opery, tak i hudby populární. Mezi hudebníky, se kterými sdílela pódium, patří například Andrea Bocelli, Mariah Carey, Bono, nebo David Crosby. Stojí za zmínku, že v roce 2003 vystoupila na svatbě světoznámého tenoristy Luciana Pavarottiho.⁶⁸

Pěvecká kariéra Cheryl Porter začala v roce 1990, kdy se přihlásila na Northern Illinois University School of Music, kde na přijímacích zkouškách komisi natolik ohromila, že ji bylo uděleno plné stipendium, aby se mohla věnovat studiu operního zpěvu. Široký záběr zpěvaččiných schopností je zřetelný i na faktu, že byla přijata do univerzitního jazzového ansámblu, který je obecně považován za jeden z nejlepších v USA.⁶⁹ Je tedy zřejmé, že schopnosti Cheryl Porter dalece přesahovaly jeden žánr a časem začaly přesahovat i jeden kontinent.

Nyní se zpěvačka usídlila v Itálii, kde vyučuje zpěv, a to metodami, které jsou z pohledu tradiční hlasové výchovy poněkud neobvyklé. Je totiž přesvědčena o tom, že klasický a moderní zpěv je třeba přestat oddělovat, ale naopak učí své žáky aplikovat nenahraditelné komponenty klasické tvorby hlasu do moderního zpěvu. Vyučuje pak mimo samotné techniky zpěvu i schopnost interpretace, improvizace a scénického projevu a věří, že zpěv by měl být především jednoduchý, stejně jako jeho výuka. Proto ve svých hodinách využívá cvičení, která jsou praktická a přímo aplikovatelná na konkrétní skladby. Snaží se zjednodušit i výukové cíle, tedy je žákům více zpřístupnit, a zlepšit tak jejich porozumění zpěvu a jeho výuky, schopnost

⁶⁷ KIM CHANDLER. *Biography* [online] [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: <http://www.kimchandler.com/>

⁶⁸ LAST.FM. Cheryl Porter. In: *Last.fm* [online]. 2013 [cit. 18.02.2020]. Dostupné z: <https://www.last.fm/music/Cheryl+Porter/+wiki>

⁶⁹ Ibid.

sebereflexe, schopnost se samostatně rozvíjet a v neposlední řadě také sebevědomí a chuť zpívat. Snaží se je nepřehlcovat složitými pojmy a nadbytečným anatomickým popisováním, naopak vše názorně demonstruje přímo na příkladech.⁷⁰

Sama autorka přirovnává proces učení se zpívat k procesu učení se chodit. Malé děti postrádají vědomosti o pohybovém aparátu a neví, co jsou to svaly a k čemu slouží. Stejně tak by tomu mělo být u zpěvu. Dle názoru Cheryl Porter, člověk nepotřebuje znát veškeré biologické procesy předcházející tvorbě hlasu, pouze se musí naučit je ovládat. Stejně jako u chůze jedná se zde o svalovou intuitivní paměť, nikoli o složitý myšlenkový proces. Hodiny Cheryl Porter se proto zaměřují na pozitivní přístup, systematické propojování komponentů a žánrů, na práci s motivací žáka.⁷¹

Cheryl Porter svůj didaktický přístup staví jako přímý protiklad k postojům četných učitelů, kteří se dle jejího názoru snaží věci vysvětlovat mnohem složitěji, než je třeba. Jako časté příčiny těchto postupů uvádí například kariérní selhání, technickou a didaktickou neschopnost samotných učitelů, jejich vlastní dezorientaci ve složitém procesu, nebo i potřebu zabývat se akademickým pojetím hlasu pro jejich vlastní potěšení. Poslední prvek má u žáka často za následek ztrátu schopnosti spontánního chování nebo například improvizace a interpretace, které se jen těžko získávají zpět. Zpěvačka rozhodně neztrácuje význam znalostí v souvislosti s hlasovou výchovou, pouze upřednostňuje přímý přirozený proces učení, který je obzvláště vhodný pro začátečníky. Pokročilejší zpěváci pak mohou být nasměrováni k přesnější analýze techniky zpěvu, aby ji mohli cílevědomě zlepšit. Zpěvačka tedy ve své výuce zvolila holistický přístup, který lze chápat jako paralelní nebo globální.⁷²

Jak již bylo zmíněno výše, Cheryl Porter popisuje zpěv jako proces, který je především jednoduchý a který při určité dávce odhodlání, práce a času se může naučit každý. Autorka vidí i velký význam v roli učitele, který napomáhá žákovi najít si tu správnou cestu k jeho plnému potenciálu, a to konkrétními, jednoznačnými a jednoduchými postupy. V celé své filozofii pak od začátku vychází ze základů klasického zpěvu, které považuje za velmi důležité a zároveň přímo aplikovatelné na moderní zpěv. K požadovanému cíli tak neexistují žádné zkratky spoléhající na mikrofony a jiné moderní technologie.⁷³

⁷⁰ VOCAL COACHING. A „real“ Vocal Coach of modern singing, directly from the USA Great news in Italy. In: *Vocal Coaching* [online] [cit. 17.02.2020]. Dostupné z: <http://www.vocalcoaching.it/index.php>

⁷¹ VOCAL COACHING. What should be the right way to learn to sing? And with which teacher? In: *Vocal Coaching* [online] [cit. 17.02.2020]. Dostupné z: http://www.vocalcoaching.it/come_imparare_cantare_insegnante_canto_tecnica_voicecraft_approccio_naturale.php

⁷² Ibid.

⁷³ Ibid.

Cheryl Porter je v této práci uvedena především jako pedagog stavějící svou výuku na pozitivním přístupu a motivaci a na přirozeném globálním propojování všech prvků hlasové výchovy. Jako mnozí zpěváci má silné základy v klasickém zpěvu, ale vyznačuje se širokým spektrem hudebních žánrů, ve kterých sama zpívá a učí zpívat i své žáky.

3.4.2 Netradiční metody

Tato část se zabývá podrobným popisem konkrétních netradičních metod hlasové výchovy. Metody a cvičení jsou rozdělena podle komponentů, na které se dané metody zaměřují. U každé metody je uveden její teoretický základ, způsob provedení a potřebné pomůcky.

3.4.2.1 Práce s dechem

V následující části jsou popsána cvičení spojená s prací s dechem, kterými většina učitelů zahajuje své hodiny. Cvičení většinou přímo navazují na práci s bránicí, jejichž význam je popsán v kapitolách zaměřených na biologickou tvorbu hlasu a tradiční metody výuky komponentů zpěvního hlasu.

Metoda 1 – Znělé a neznělé souhlásky

První dechové cvičení je jednou z vizualizačních technik Melissy Cross a jeho cílem je procvičování rychlého pohybu bránice a koordinace dechu v podobných, ne však stejných situacích.

V průběhu tohoto cvičení zpěvák rytmicky střídá znělé a neznělé souhlásky a pro plné zapojení dýchacího ústrojí do procesu si napomáhá boxováním pěstmi do prostoru před sebou.⁷⁴ Pohyb nemusí být příliš náročný, ale dostatečně rázný pro uvědomování si momentu aktivace potřebného svalstva. Jako příklad je možné uvést kombinaci souhlásek „k“ a „g“, je však možné provést stejné cvičení v kombinaci jakýchkoli jiných konsonant stejného typu, tedy retných, jazyčných či hlasivkových, například „ch“ a „h“, „p“ a „b“, „t“ a „d“, nebo „č“ a „dž“.

Metoda 2 – Staccato dýchání do rytmu

Autorem druhé metody procvičování dechu je Kim Chandler, která toto cvičení zahrnula do svých výukových CD *Funky 'n Fun*.⁷⁵ Cílem je opět prisvojení si práce s objemem dechu,

⁷⁴ TOMMY JONES. Melissa Cross „Matt Tuck (Bullet For My Valentine) Warmups“. In: *Youtube* [online]. 2008 [cit. 23.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QMUoJbOVihg>

⁷⁵ CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 1 vocal exercises* [CD]. Funkynfun, 2013.

ale tentokrát je dech rozdělen na zlomky. Zajímavé je, že stejný proces probíhá i při nádechu, což je už více neobvyklý postup.

Přesný průběh cvičení vypadá takto: žákovi je představen pravidelný rytmus v podobě nahrávky, která může být zastoupena vyťukáváním ze strany učitele. Úkolem žáka je pravidelně se nadechovat a vydechovat, s tím, že každý nádech a výdech je rozdělen na čtyři stejné části, do kterých musí žák dech rozdělit. Žák se tedy čtyřikrát za sebou nadechuje a poté čtyřikrát vydechuje. Celý proces se pak také opakuje čtyřikrát. Poté se úroveň cvičení navyšuje tak, že žák už dech nedělí na čtyři části, ale na osm, takže se nadechuje osmkrát a osmkrát vydechuje, a to ve čtyřech opakováních. Poslední stádium je rozdělení dechu na šestnáct stejných částí ve čtyřech opakováních. Mezi jednotlivými stádii se pak objevují cviky pracující s plynulým nádechem a následným rytmickým vydechováním na souhlásky „ž“, „v“ a „z“, a to v počtu podle stupně obtížnosti.⁷⁶

Metoda 3 – Posilování dechu zátěží

Tato metoda patří ke cvičením Cheryl Porter a má hned několik využití. Základní pomůckou je zde pár boxovacích rukavic, popřípadě větší dětské kladivo.⁷⁷ Jedním z využití pomůcek je procvičování opory dechu na bránici, a to díky úhozu kladiva nebo pocitu těžkých rukavic na ruce.⁷⁸

V průběhu cvičení je pomocí rytmické nahrávky stanoveno tempo, ve kterém zpěvák opakuje souhlásky S a Š, a zároveň do rytmu pohybuje celým tělem.⁷⁹ Cvičení má alternativu i bez rukavic a také se objevují různé variace opakování daných souhlásek.⁸⁰ Cvičení může být zahájeno jedním hlasitým výdechem na souhlásku Š při plynulém pohybu rukou ze stran těla obloukem před břicho. Je důležité při tomto pohybu nezapojovat ramena a lehce pokrčit lokty.⁸¹

Cvičení je jedním z příkladů propojování hudebních oblastí jako je zpěv, tanec a rytmus, které Cheryl Porter často využívá.

⁷⁶ Ibid.

⁷⁷ CHERYL PORTER VOCAL COACH. FIRST singing Lesson w/Vocal COACH (EN subs). In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-CxPXtPAbtQ>

⁷⁸ CHERYL PORTER VOCAL COACH. Berklee Student Roberta Natalini THE MIDDLE w/ Vocal Coach (subtitles). In: *Youtube* [online]. 2020 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yMTFNbjt6Qg>

⁷⁹ Ibid.

⁸⁰ CHERYL PORTER VOCAL COACH. Vocal Coach Teaches OPERA - Madame Butterfly „Un bel di vedremo“. In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7tDpyx5cpuI>

⁸¹ CHERYL PORTER VOCAL COACH. Berklee Student Roberta Natalini THE MIDDLE w/ Vocal Coach (subtitles) [online] [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yMTFNbjt6Qg>

3.4.2.2 Práce s artikulací

Kromě práce s dechem hraje velkou roli při výuce zpěvu také nejen správná artikulace během samotného zpěvu, ale i příprava mluvního ústrojí na mimiku spojenou s tvorbou kvalitního hlasového přednesu.

Metoda 4 – Procvičování jazyka

První artikulační cvičení pochází z dílny Melissy Cross a má za cíl rozcvičit jazyk. Jeho průběh spočívá ve střídání dvou pozic jazyka. První je složení jazyka tak, že je jeho špička zasunuta směrem dolů a celý jazyk je zasunut mezi zuby, takže místo ohnutí je vysunuto z úst hřbetem směrem ven. Druhá pozice je srolování jazyka tak, že jeho špička je rovně vysunuta z úst a jeho strany jsou ohnuty směrem nahoru, takže vznikne jistá rolka. Tyto pozice se rytmicky střídají po dobu asi dvaceti vteřin, každá desetkrát.⁸²

Metoda 5 – Procvičování výslovnosti

Další metoda se zaměřuje na správné vyslovování anglického jazyka pro zpěváky, jejichž rodným jazykem není angličtina, a pochází od Cheryl Porter. V uvedeném příkladu byli cílovou skupinou Italové. Cílem je zamezit projevům cizího přízvuku a získat tak profesionálnější vyznění v nejpoužívanějším jazyce populární hudby.⁸³

V průběhu tohoto cvičení žák nejen opakuje sérii slov procvičujících jeho výslovnost, ale také zpívá melodii, na které jsou slova posazená a procvičuje tak i svůj hlas.⁸⁴ Metoda má tedy přímou aplikaci ve zpěvu, protože žák cvičí svou artikulaci přímo na použitelných melodických postupech.



Obrázek 4: Procvičování anglické výslovnosti

3.4.2.3 Práce s pohybem

Většina pěveckých cvičení v jisté míře pracuje s rytmem, ale málokterá propojuje rytmus s pohybem těla. Cheryl Porter do svých hodin řadí i výuku scénického vystupování, tedy

⁸² TOMMY JONES. *Melissa Cross „Matt Tuck (Bullet For My Valentine) Warmups“* [online] [cit. 23.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QMUoJbOVihg>

⁸³ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *Cheryl Porter Vocal Workout - Pronuncia Inglese scioglilingua*. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 25.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=sQ3baJyY2Pw>

⁸⁴ *Ibid.*

schopnosti zpěváka se prezentovat.⁸⁵ I k tomu slouží následující cvičení, která propojují vnímání rytmu s pohybem těla.

Metoda 6 – Pohyb do rytmu

Tato metoda propojování zpěvu s tancem může mít několik obdob, které se přizpůsobují úrovni zpěváka. První cvičení bylo uplatněno při výuce dětí – začátečníků.

Průběh cvičení je poměrně jednoduchý. Žák poslouchá rytmickou hudební nahrávku a musí do rytmu rychle pohybovat rameny. Jedná se tedy doslova o tanec, který má aktivizovat tělo. Další fází je počítání do čtyř, kde mezi jednotlivými čísly musí žák do rytmu luskat prsty. V poslední fázi má žák při poslechu nahrávky přešlapovat nebo pochodovat na těžkou dobu, na lehkou přisunout druhou nohu a pohybovat do rytmu rameny stejně, jako v první fázi.⁸⁶ V poslední fázi lze přidat také luskání na lehkou dobu mezi jednotlivými kroky.⁸⁷

Jak již bylo zmíněno výše, Cheryl Porter má tendenci kombinovat různé oblasti hudby, což se objevuje i v další formě její metody, která je již určena pro pokročilejší zpěváky. V této formě metody propojuje tanec se zpěvem a navíc vše přímo aplikuje na populární píseň Havana Camily Cabello, což také zapadá do její filozofie výuky zpěvu. Nahrávka písně se po celé frázi postupně zvyšuje v pultónových krocích, avšak barvitá fráze zůstává stejná a úkolem zpěváka je nejen udržet melodickou linku, ale také do zpěvu zapojit pohyb, který hudba evokuje.⁸⁸

4
Hi-hi-hi-he He-he-he-he Ha-ha Ho-ho Hu! I - E - A - O -
U. Ha - va - na on my

5
Mi me ma o a o u e - . Ha-ha Ha-ha Brrrr U A O U E - . Ha-va-na on my

Obrázek 5: Pohyb a zpěv do rytmu

⁸⁵ VOCAL COACHING. *A „real“ Vocal Coach of modern singing, directly from the USA Great news in Italy* [online] [cit. 17.02.2020]. Dostupné z: <http://www.vocalcoaching.it/index.php>

⁸⁶ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *FIRST singing Lesson w/Vocal COACH (EN subs)* [online] [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-CxPXtPAbtQ>

⁸⁷ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *Cute beginning singer and Vocal Coach (EN subs) Cheryl Porter.* In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9vSi6E2vlik&t=1s>

⁸⁸ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *HAVANA Vocal Workout - Cheryl Porter vocal coach.* In: *Youtube* [online]. 2018 [cit. 21.02.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=VIkIGmtN_1Q

3.4.2.4 Práce s intonací

Dalším důležitým aspektem hlasové výchovy je práce s intonací, při níž Kim Chandler využívá netradiční stupnice a akordy Zpěvačka vytvořila celou řadu cvičení postavených na stupnicích, které se svým charakterem liší od tradiční durové stupnice. Věřící, že je tímto způsobem zpěvák více motivován rozmanitostí cvičení a že se i více soustředí kvůli obtížnosti jejich provedení. Cvičení navíc připravují zpěváka na přednes konkrétní skladby či série skladeb pohybujících se v daném modu a připravují sluch pro danou harmonii.⁸⁹ Všechna cvičení pocházejí ze třetího CD v sérii *Funky 'n Fun*.

Metoda 7 – Pentatonická stupnice

V tomto cvičení žák zpívá frázi „*I will never ever be the same.*“ (v překladu „*Nikdy nebudu stejný.*“), při čemž jednotlivé slabiky patří každá k jedné notě. Je možné také zpívat otevřené samohlásky formou melismatického zpěvu. Melodií, která se opakuje v půltónových krocích nahoru a zase zpět, je mollová pentatonická stupnice. Kim také propojuje cvičení s využitím v populární hudbě, aby prokázala návaznost na aplikovaný zpěv.⁹⁰

Metoda 8 – Dórská stupnice

Další stupnicí, se kterou Kim pracuje, je dórská stupnice. U tohoto cvičení žák zpívá melodii melismaticky, tedy postupně na samohlásce „u“. Melodie je postavená na dórské stupnici, při čemž jsou využity všechny tóny při pohybu hlasu nahoru i dolů po celém modu, s ozdobným opakováním v první části cvičení. V druhé části melodie je pak využíváný dvojzvuk „ui“. Kim uvádí několik příkladů z lidové i populární hudby, kde je dórský modus využit nejen k ozvláštňení melodie, ale také jako hlavní melodický prvek. Nejznámějším příkladem je pravděpodobně irská námořnická píseň *Drunken Sailor*.⁹¹



Obrázek 6: Intonace – dórská stupnice

⁸⁹ CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 3 challenging patterns* [CD]. Funknfun, 2013.

⁹⁰ Ibid.; VOICECOUNCIL. A Warm Up for the Soul Singer. In: *Youtube* [online]. 2011 [cit. 06.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=oKXnsXxYhwk>

⁹¹ CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 3 challenging patterns* [CD]. Funknfun, 2013.; VOICECOUNCIL. Vocal Warm-Ups: Time to do Dorian. In: *Youtube* [online]. 2010 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=51CfaM1co6c>

Metoda 9 – Lydická stupnice

Následující cvičení je patrně jedním z obtížnějších cvičení v tomto výběru, protože vyžaduje poměrně velkou hlasovou i sluchovou zběhlost. Proces cvičení je poměrně jednoduchý, protože zpěvák pouze melismaticky zpívá vybrané stupnice od prvního tónu k osmému a zase zpět. Celá melodie pak postupně moduluje v půltónových krocích nahoru a dolů. V nabídce se objevují stupnice jako je například mollová harmonická a melodická, bluesová nebo frygická. Pro potřeby této práce byla vybrána stupnice lydická a na ni postavené cvičení.⁹²

Metoda 10 – Bluesová stupnice

U posledního zvoleného intonačního cvičení Kim Chandler odkazuje na její vlastní dříve využitá cvičení založená na durové stupnici s tím, že je možné stejné cvičení provést v jakémkoli jiném modu. S touto myšlenkou pozměnila melodii a harmonii cvičení vzhledem k potřebám bluesové stupnice. Zpěvák zpívá postupně stoupající skupiny tří not na slabiky ta-ra-ram.⁹³ Vytvořila cvičení rozvíjející sluch v oblasti bluesového modu a také schopnost improvizace ve sféře jazzu.



Obrázek 7: Intonace – bluesová stupnice

3.4.2.5 Práce s pozicí dolní čelisti

Dále je také věnována pozornost nácviku správné pozice čelisti při zpěvu a při vyslovování jednotlivých samohlásek. Cílem je tedy uvolnění čelisti a udržení její správné pozice i při melodických a artikulačních změnách.

Metoda 11 – Malý a velký obličej

Tuto metodu vyvinula Melissa Cross a je založena na principu stahování a roztahování svalů v obličejí a přispívá tak lepšímu uvolňování čelisti při zpěvu a artikulaci.⁹⁴

Žák svou mimikou vytváří dva výrazy, které autorka nazývá velký a malý obličej. Velký obličej je výraz, při kterém jsou ústa a oči široce otevřená, obočí zvednutá a žák v sobě vytváří

⁹² CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 3 challenging patterns* [CD]. Funkynfun, 2013.

⁹³ VOICECOUNCIL. Twist Your Vocal Warm Up. In: *Youtube* [online]. 2011 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UyVlaqQH8c>; CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 3 challenging patterns* [CD]. Funkynfun, 2013.

⁹⁴ TOMMY JONES. *Melissa Cross „Matt Tuck (Bullet For My Valentine) Warmups”* [online] [cit. 23.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QMUoJbOVihg>

pocit, že je jeho obličej velký. Napomáhá si k tomu pozvednutými dlaněmi, které jsou v této pozici široce otevřené. Malý obličej oproti tomu je výraz, při kterém jsou ústa i oči pevně zavřená a svalstvo v obličejí je celkově pevně zařato. Pevně sevřené dlaně mají žákovi napomáhat ve vytvoření pocitu malého obličejí.⁹⁵

Metoda 12 – Přidržení brady prstem

Tato metoda z dílny Cheryl Porter má několik forem. Zde jsou uvedené dva melodické postupy používané pro práci s navazováním samohlásek a pozice dolní čelisti. Trénovaná je rovněž pohyblivost hlasu. První cvičení bylo využito ve výuce dětské zpěvačky populární hudby.⁹⁶ Druhý notový zápis byl pak využit u dospělé zpěvačky operních skladeb.⁹⁷ Jedná se vždy o zpěv pouhých samohlásek a cílem je udržet čelist ve stejné pozici, a to i při rychlém střídání tónů a vokálů. Pomůckou pro žáka je zde jeho vlastní dlaň, kterou udržuje bradu ve stejné pozici. Celé cvičení doprovází hudební nahrávka.⁹⁸ Jedná se tedy o poměrně tradiční metodu, avšak obohacenou o využití hrudního rejstříku a propojení s hlasovou hybností.



Obrázek 7: Práce s pozicí spodní čelisti – pro děti



Obrázek 8: Práce s pozicí spodní čelisti – pro dospělé

3.4.2.6 Práce s rezonancí

V této části se nacházejí metody a cvičení spojená s uvědomováním si jednotlivých rejstříků. Jedná se o cvičení, která jsou ve svém zaměření spojená s komponentem artikulace nebo i jinou dovedností. Cílem těchto cvičení není jen práce s rejstříky, ale i jiná dovednost spojená se zpěvem, jako například vyslovování nebo práce s dynamikou.

⁹⁵ Ibid.

⁹⁶ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *Cute beginning singer and Vocal Coach (EN subs) Cheryl Porter* [online] [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9vSi6E2vlik&t=1s>

⁹⁷ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *Vocal Coach Teaches OPERA - Madame Butterfly „Un bel di vedremo“* [online] [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7tDpyx5cpul>

⁹⁸ CHERYL PORTER VOCAL COACH. *Cute beginning singer and Vocal Coach (EN subs) Cheryl Porter* [online] [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9vSi6E2vlik&t=1s>

Metoda 13 – Zpěv nad tužkou

Tato metoda se zaměřuje na přesnost intonace a práci s hlasovými rejstříky, především pak s prostorem nad horními zuby. Cílem je uvědomění si jednotlivých výšek tónů a pomyslné nasměrování tónu nad horní zuby, což v důsledku přirozeně napomáhá zpěvákovi správně vytvořit kvalitní rezonanci a pohodlnou intonaci. Metoda byla vytvořena Melissou Cross.⁹⁹

Pro realizaci cvičení je zapotřebí obyčejná tužka, kterou zpěvák umístí mezi zuby a lehce zkousne. Úkolem zpěváka je zpívat postupně stoupající melodii a směřovat tón nad ni, ale ne pod ni. Nesmí stahovat krk ani se křečovitě smát. Tužka nemá obličej roztahovat, pouze volně leží mezi zuby v jejich přední části.¹⁰⁰ Zpěvním vokálem je slabika „hi“, která přirozeně nejvíce otevírá prostor nad horními zuby i v hrtanu. Zpěvák by měl být schopen vytvářet stejný pocit při zpěvu jakékoli jiné hlásky a rezonovat tak v oblasti mezi hrudním a hlavovým rejstříkem, aniž by došlo k nepřirozeným skokům v barvě tónu.¹⁰¹ Pro toto cvičení je možné použít i jiné melodie.¹⁰²



Obrázek 9: Rezonance – zpěv nad tužkou

Metoda 14 – Posilování hrudního rejstříku zátěží

Tato metoda se řadí ke cvičením Cheryl Porter využívající boxovací rukavice nebo u dětí kladivo ve formě dětské hračky. V tomto případě je však cílem cvičení posilování kontroly zpěvu v hrudním rejstříku, u mnoha žáků přímo objevování schopnosti v hrudním rejstříku zpívat.¹⁰³

V průběhu cvičení má zpěvák rukavice na rukou a obloukovým pohybem rukou ze stran těla před břicho nebo až před hrud' posiluje kontrolu bránice a stabilitu tónu v hrudním rejstříku. Začínajícím bodem tohoto cvičení je mluvní hlas, který přirozeně vychází z hrudního rejstříku.

⁹⁹ DR DAN'S VOICE ESSENTIALS. Learn to Scream from the Master! | Melissa Cross with #DrDan. In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UPRti68IwE8>

¹⁰⁰ SINGWISE. How to Improve VOCAL RESONANCE (Lesson 3): Singing „OVER THE PENCIL“. In: *Youtube* [online]. 2018 [cit. 04.03.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=xgT8ZMc2Pqk&fbclid=IwAR1TGV-DT_fbU8ieODW5GSxs7TtltYT-EHKf9us1zOwZAbJQz9kqYYuHLGI

¹⁰¹ DR DAN'S VOICE ESSENTIALS. Learn to Scream from the Master! | Melissa Cross with #DrDan [online] [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UPRti68IwE8>

¹⁰² SINGWISE. How to Improve VOCAL RESONANCE (Lesson 3): Singing „OVER THE PENCIL“ [online] [cit. 04.03.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=xgT8ZMc2Pqk&fbclid=IwAR1TGV-DT_fbU8ieODW5GSxs7TtltYT-EHKf9us1zOwZAbJQz9kqYYuHLGI

¹⁰³ CHERYL PORTER VOCAL COACH. Vocal Coach TRANSFORMS Singer's Voice! (EN subs). In: *Youtube* [online]. 2020 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=iH8vXhQeN8A>

Cheryl Porter jako zpěvné fráze používá například „Hey, stop it!“ nebo „I love singing!“. Žákovi je určena postupně se zvyšující tónina, ve které má zazpívat téměř až mluvním hlasem danou frází začínající na osmém stupni a končící poslední slabikou přibližně na prvním stupni, v závislosti na přirozenosti mluvního hlasu. Fráze je pak možné ve stejné tónině opakovat a v posledním opakování se zastavit na předposlední slabice, tedy před skokem dolů, a snažit se udržet stabilitu tónu. Právě k tomuto napomáhají rukavice či úhoz kladiva.¹⁰⁴

3.4.2.7 Správné křičení

Hrubý křik je v hlasové pedagogice považován za hlasový projev, který má tendenci hlasivky poškozovat kvůli tvrdému nasazení a nekoordinovanou intenzitou hlasového napětí, které s ním souvisí. Ke zpěvu populární hudby ovšem křik patří, a tak je třeba se ptát, jakým způsobem je ho možné cvičit, aniž by byly hlasové orgány ohroženy.

Metoda 15 – Fry a hlavový rejstřík

Metoda vytváření křiku je specialitou Melissy Cross a má aplikaci především v metalové hudbě. Cílem je vytvoření agresivně znějícího křiku bez poškození hlasového ústrojí nebo způsobení jakékoli jiné újmy.

Jedním ze způsobů vytváření křiku je využití vokální techniky známe jako fry. Fry je technika během, které se hlasivky volně chaoticky pohybují pod výdechovým proudem a připomínají prskání, které zvukově napodobuje vrnění kočky. Po osvojení této techniky se k procesu připojuje již zmíněný vokál „hi“ v prostoru nad horními zuby. Cílem žáka je vytvářet oba zvuky najednou. Tuto dovednost je možné cvičit postupnými přechody od frye k tónu a zase zpět v postupu připomínajícím glissando, nebo například střídáním široké hlásky „e“ a cílového zvuku. Je třeba zdůraznit, že žádné z těchto cvičení nesmí bolet ani spotřebovat větší množství vzduchu. Proces má být přirozený a pohodlný.¹⁰⁵

3.5 Psychologie motivace

Rovněž také nesmíme zapomínat na velmi důležitý prvek všech edukačních procesů, a to na motivaci, jak ovlivňuje proces učení a výkon a jakým způsobem motivaci ovlivňují následující faktory jako je využití novinky, pocit požitku z činnosti a optimální výzva. Tyto

¹⁰⁴ Ibid.

¹⁰⁵ CROSS, Melissa. *Hlavní prezentace/Skupinový Workshop*. Olomouc: [s.n.], 2015.

faktory byly zvoleny pro svou vzájemnou provázanost a jejich přímému vztahu k netradičním výukovým metodám.

Pro pochopení následujících úseků je třeba objasnit některé základní pojmy spojené s psychologií motivace. A. S. Reber a E. S. Reber popisují motivaci jako povzbuzovač chování.¹⁰⁶ Jedná se tedy o faktor povzbuzující člověka k provedení nějaké akce. Základními druhy motivace jsou vnitřní a vnější. Vnitřní motivace vyplývá z osobního vztahu člověka k dané činnosti či objektu. Úzce souvisí s pozitivním pocitem z výkonu dané aktivity.¹⁰⁷ Vnější motivace je vystavěná oproti tomu na faktorech z okolí jedince. Často se jedná například o pracovní nebo školní prostředí či společnost. Takto stanovené cíle jsou vnějšího charakteru a nesouvisí tedy s požitekem při jejich dosažení, nýbrž s výhodami, které jsou s dosažením cíle spojeny.¹⁰⁸

3.5.1 Vliv novinky na motivaci

Prvním motivačním prvkem je inovace, tedy novinka. Pro pochopení vlivu kontaktu s novinkami na motivaci je třeba se obeznámit se základy práce mozku v nečekané situaci. Přímý vliv na motivaci mají aktivační systém retikulární formace a střední část mozku, protože obě tyto části na nové bodce velmi aktivně reagují.

J. Willis popisuje aktivační systém retikulární formace (dále jen ASRF) jako jistou „vstupní bránu do celého mozku, přes kterou proudí veškeré sensorické informace. Systém pak z milionů přichozích bodců vybírá pouhé tisíce jednotlivých informací následně odesílaných do dalších částí mozku, aby byly zpracovány.“¹⁰⁹ ASRF je navíc extrémně citlivý na změny v prostředí a nové podněty. Kromě toho silně reaguje i na požitky či potěšení a další podněty budící zvědavost.¹¹⁰ Z toho vyplývá, že při vystavení nové příjemné situaci je mozek schopen zpracovat daleko větší množství informací. Dále M. Steriade píše, že během kontaktu s novými

¹⁰⁶ REBER, Arthur S. a Emily S. REBER. *The Penguin Dictionary of Psychology*. Londýn: Penguin Books, 2001.

¹⁰⁷ WU, Xinyi. Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment. *System* [online]. 2003, roč. 31. DOI: 10.1016/j.system.2003.04.001

¹⁰⁸ RYAN, Richard a Edward DECI. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist* [online]. 2000, roč. 55. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

¹⁰⁹ WILLIS, Judy. The current impact of neuroscience on teaching and learning. In: SOUSA, David A. *Mind, Brain, and Education: Neuroscience Implications for the Classroom*. Bloomington: Solution Tree Press, 2010. Překlad autora.

¹¹⁰ Ibid.

podněty se zvyšuje prokrvení mozku. Díky této reakci je člověk pozornější, je schopen se lépe soustředit a zapojuje se do okolního dění.¹¹¹

Tyto poznatky jsou přímo aplikovatelné ve výuce. Na základě reakce na nové podněty je možné v prostředí třídy sledovat zvýšenou soustředěnost a zapojení žáků při kontaktu s něčím nepředvídaným.¹¹² C. Ames zmiňuje i další pozitivní následky inovace a změny ve výuce. Rozmanitost společně s optimální výzvou vedou podle něj žáka k lepší orientaci na stanovený cíl.¹¹³

Dále byl zjištěn vliv nových neznámých podnětů na aktivaci střední části mozku zodpovědné za dlouhodobou paměť. Na základě dlouhodobé paměti má člověk dovednost srovnávat nové poznatky s těmi, které již získal v minulosti. Zesílením této reakce je značně urychlen proces učení, a člověk snadněji získává nové vědomosti a dovednosti. Reakci je možné vyvolat kontaktem s neznámými a příjemnými podněty, což značně povzbuzuje lidskou pozornost a schopnost se učit.¹¹⁴ Studie navíc prokázala, že pokud jsou dosavadní znalosti prezentované ve spojení s informacemi naprosto neprobádanými pro daného jedince, existuje daleko větší pravděpodobnost zapamatování si dané informace.¹¹⁵

Byla také prokázána spojitost mezi aktivitou střední části mozku a mírou motivace, a to díky působení dopaminu, souvisejícího s touhou po odměně. Hladina dopaminu stoupá, pokud má člověk šanci získat odměnu. Proto mozek věnuje pozornost novým podnětům, jelikož takovou možnost představují. Člověk motivovaný perspektivou odměny se více soustředí, a věnuje objektu či činnosti pozornost, dokud nezíská odměnu, nebo nezjistí, že odměnu získat nelze. Tímto způsobem stoupající hladina dopaminu silně motivuje člověka k zapojení.¹¹⁶

Z těchto poznatků jasně vyplývá, že při kontaktu s novinkou je jedinec soustředěnější, pozornější a více se zapojuje do okolního dění. Je motivován potřebou poznání a touhou po získání potencionální odměny. Navíc je zde prokázáno, že stejný vliv má na práci mozku i kontakt s pozitivními bodci a prožívání má tedy rovněž přímý vliv na motivaci jedince. Je možné tedy propojit vliv obou prvků na motivaci.

¹¹¹ STERIADE, Mircea. Arousal: revisiting the reticular activating system. *Science*. 1996, roč. 272, č. 5259.

¹¹² WANG, J. et al. Perfusion functional MRI reveals cerebral blood flow pattern under psychological stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2005, roč. 102, č. 49.

¹¹³ AMES, Carole. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology* [online]. 1992, roč. 84, č. 3. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

¹¹⁴ BUNZECK, Nico a Emrah DÜZEL. Absolute Coding of Stimulus Novelty in the Human Substantia Nigra/VTA. *Neuron* [online]. 2006, roč. 51, č. 3. DOI: [10.1016/j.neuron.2006.06.021](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.06.021)

¹¹⁵ UCL. Novelty aids learning. In: *UCL* [online]. 2006 [cit. 13.02.2020]. Dostupné z: <https://www.ucl.ac.uk/news/2006/aug/novelty-aids-learning>

¹¹⁶ Ibid.

3.5.2 Vliv požitku z aktivit na motivaci

Dalším zvoleným aspektem ovlivňujícím motivaci je pocit požitku z činnosti. Tento úsek se věnuje jednotlivým projevům požitku a způsobům, jak pocit požitku vyvolat. Hlavním zaměřením je vliv pocitu požitku na motivaci.

Jak je již známo z předchozího úseku, mozek je schopen vstřebat daleko větší množství informací, pokud je vystaven něčemu novému. Stejně silná reakce se dostaví, pokud si člověk danou aktivitu užívá. Objeví-li se tedy v prostředí něco příjemného a vzrušujícího, zvyšuje se schopnost mozku zpracovat větší množství informací a lépe se soustředit. Z toho vyplývá, že užívá-li si člověk danou aktivitu, je schopen se z ní mnohem více naučit díky svému zapojení.¹¹⁷ Dalším pozitivním dopadem požitku na motivaci je ochota se činnosti dále věnovat. X. Wu uvádí, že existuje přímý vztah mezi požitkem žáka z procesu učení a pravděpodobností, že žák bude v učení se daného předmětu pokračovat. Způsobeno je to tím, že vnitřně motivovaní žáci pocítují daleko větší chuť k učení než ti, kteří jsou motivovaní vnějšími vlivy.¹¹⁸

Je možné pozorovat spojitost mezi myšlenkami X. Wu'a a J. Harackiewicz, podle kterých požitky vychází přímo z vnitřní motivace, protože je projevem ochoty jedince se něčemu věnovat, aniž by byl ovlivněn vnějšími aspekty. Je tedy možné projevy požitku z aktivity pozorovat dvěma způsoby. Jednak sám jedinec projeví svůj pozitivní vztah k činnosti či předmětu a vyjádří své pocity pozitivními slovy, jednak jedinec se do aktivity zapojí i ve svém volném čase, aniž by k tomu byl veden vnějšími impulsy typu pracovní povinnost či školní docházka. Rád se k této činnosti vrací už z čistého potěšení.¹¹⁹ Ve vztahu k výuce z toho vyplývá, že pokud jsou pro žáka hodiny příjemné nebo dokonce zábavné, je vnitřně motivován na sobě pracovat i mimo vyučovací hodiny díky pozitivnímu vztahu k aktivitě a častým cvičením a opakováním se tak přirozeně i zlepší ve svém výkonu. O tom, jakým způsobem pak úspěch ovlivňuje motivaci pojednává další úsek této práce.

Byly popsány i další způsoby, jakým jsou požitky a vnitřní motivace propojeny. Jedná se zde o vliv na požitky ze zdánlivě nepříliš nevzrušujících činností, které ovšem nejsou úplně rutinní. Díky pozitivnímu vztahu k činnosti lidé pocítují větší spokojenost i při výkonu těch

¹¹⁷ WILLIS, Judy. *The current impact of neuroscience on teaching and learning*

¹¹⁸ WU, Xinyi. *Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment* [online]. DOI: 10.1016/j.system.2003.04.001

¹¹⁹ HARACKIEWICZ, Judith. The Effects of Reward Contingency and Performance Feedback on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1979, roč. 37. DOI: 10.1037/0022-3514.37.8.1352

méně zábavných aktivit.¹²⁰ A. M. Isen a J. Reeve prokázali tyto myšlenky ve svém výzkumu, kde srovnávali výkony lidí s pozitivním přístupem k aktivitě či oblasti a lidí bez pozitivního přístupu. Pozitivní přístup u jedné ze skupin vyvolali tak, že před dalšími zvolenými činnostmi pro ně připravili zábavnou motivující aktivitu. Ve výsledcích je zřetelně vidět, že pozitivní přístup nejen zvýšil výkon pracovníků, ale hlavně prodloužil časový úsek, který nad činnostmi strávili. Tímto není myšleno, že jim déle trvalo vykonat danou činnost, ale že je aktivita natolik bavila a povzbuzovala, že byli ochotní se jí déle zabývat a dosáhnout i lepších výsledků. Největší rozdíl byl vidět v rutinnějších aktivitách, nad kterými motivovaní lidé sice strávili méně času než nad těmi zábavnějšími, ale stále se jim věnovali déle než skupina lidí, kteří nepociťovali pozitivní vztah k aktivitám. U méně vzrušujících činností se nezvýšila míra požitku, ale byla navýšena motivace, ochota činnosti plnit, soustředěnost a úsilí, a to právě díky vytvořenému pozitivnímu vztahu, tedy pocitu požitku vyvolaném na samém začátku.¹²¹ Tyto poznatky lze aplikovat i na edukační proces. Je možné pozorovat zvýšenou aktivitu žáků, kteří byli motivováni zábavnou činností. Takoví žáci jsou více ochotní plnit i méně vzrušující úkoly, lépe se soustředí a věnují činnostem více svého času.

Pozitivní dopad pocitu požitku z aktivity na motivaci byl tedy prokázán. Projevuje se ve formě ochoty se činnosti dále věnovat, ochoty činnost opakovat, věnování se aktivitě ve vlastním čase, dokonce i vyšším výkonem v zábavných i více rutinních činnostech.

3.5.3 Vliv optimální výzvy na motivaci

Pro prozkoumání vlivu elementu výzvy na motivaci je vhodné se zaměřit na oblast známou jako zážitková pedagogika. Jedná se o konstruktivistickou pedagogickou disciplínu pracující se zážitky a prožitky jejich účastníků a předáváním poznatků, dovedností a postojů skrze aktivní zapojení do aktivity. Jedinec je během hry či aktivity vystaven nové výzvě, která ho motivuje k výkonu, ze kterého se naučí novým věcem.¹²² Aktivity jsou spojené s jistou úrovní rizika a dobrodružství a slouží k překonávání fyzických a psychických hranic účastníků.¹²³

¹²⁰ KRAIGER, Kurt, Robert S. BILLINGS a Alice M. ISEN. The influence of positive affective states on task perceptions and satisfaction. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* [online]. Netherlands: Elsevier Science, 1989, roč. 44, č. 1. DOI: 10.1016/0749-5978(89)90032-0

¹²¹ ISEN, Alice M. a Johnmarshall REEVE. The Influence of Positive Affect on Intrinsic and Extrinsic Motivation: Facilitating Enjoyment of Play, Responsible Work Behavior, and Self-Control. *Motivation and Emotion* [online]. 2006, roč. 29, č. 4. DOI: DOI: 10.1007/s11031-006-9019-8

¹²² FRANC, Daniel, Daniela ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007.

¹²³ NEUMAN, Jan. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Ilustrátor Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1999.

Zážitkovou pedagogiku řídí určité principy sloužící k vytvoření skutečně efektivní zážitkové situace. Jedním z těchto principů je proces flow, který je pro zážitkovou pedagogiku klíčový. Jedná se o jakési ponoření účastníku do aktivity, kdy jsou zapojení a soustředění na okolní dění. Typickými rysy procesu flow jsou jednoznačnost uvědomělých cílů, soustředění na řešení zadání, proměna vnímání času, přítomnost zpětné vazby, ale také zbavení účastníků možných rozpaků. Účastníci jsou si navíc vědomi svých dosavadních úspěchů a dovedností a vnímají rovnováhu mezi nimi a výzvou, jakou stanoví daná situace.¹²⁴ Objevuje se zde tedy prvek výzvy, která je v harmonii s již získanými zkušenostmi.

Samotný pojem flow lze do češtiny přeložit jako „plynutí či proudění“. Jedná se o proces, během kterého se emoční inteligence dostává do své nejvyšší úrovně a hladina emočního zapojení jedince do aktivity je optimálně přizpůsobena potřebám učení nebo aktivity. Emoce jsou tedy nejen součástí procesu, ale jakýmsi jeho hlavním pohonem a jsou plně zapojeny do procesu poznávání. Jedinec projevuje své emoce, zatímco je konstruktivně využívá k učení a plnění úkolu. Účastník se tedy při výkonu i pokročilejšího úkolu jeví, jako by pro něj činnost byla velmi snadná. Prožívá totiž vysoce motivující pocit mírné extáze.¹²⁵ Je tedy možné pozorovat přímý vliv procesu flow na motivaci účastníků.

Pro potřeby této práce je nutné také zmínit, jak zážitková pedagogika pracuje s komfortními zónami jejich účastníků a jaký má tato činnost vliv na proces učení. Zde se totiž objevuje přímá návaznost na vliv optimální výzvy na motivaci.

Člověku nejbližší zónou je komfortní zóna, kterou si vytváří během celého svého života na základě svých zážitků a zkušeností. Na základě pozitivních i negativních reakcí na situace člověk vytváří své hodnoty a modely chování, a formuje tak svou osobnost. Všechno, co je obsažené v komfortní zóně, má člověk zvnitřněné a všechny tyto prvky jsou mu velice známé.¹²⁶ Je to zóna bezpečí a pohodlí, nicméně tato zóna nemůže svým charakterem sloužit k učení a poznávání.¹²⁷ Přesně k tomuto slouží další zóna, tedy zóna učení. Jedná se o oblast optimálních výzev, které jsou pro člověka nové a neznámé, ale nepředstavují hrozbu a nevytváří tedy pocit úzkosti nebo strachu. Po setkání s takovou výzvou a osvojení si dovedností, které s ní souvisejí, rozšiřuje se komfortní zóna a zahrnuje nový, již poznatý zážitek. Souběžně se rozšíří i zóna učení, protože jedinec více důvěřuje svým schopnostem a cítí se více připraven čelit dalším, i složitějším výzvám. Poslední, nejzazší zónou je zóna paniky, do které se jedinec

¹²⁴ ČINČERA, Jan. *Práce s hrou pro profesionály*. Praha: Grada, 2007.

¹²⁵ HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009.

¹²⁶ Ibid.

¹²⁷ ČINČERA, Jan. *Práce s hrou pro profesionály*

dostane v případě, že čelí pro něj nezvládnutelné výzvě. V tomto případě čelí pocitu úzkosti, pravděpodobně selže a jeho zóna učení se tak zmenší.¹²⁸ Z to vyplývá, jak důležitou funkci plní nastavování zvládnutelných cílů a jak optimální výzva ovlivňuje motivaci účastníků.

Je možné pozorovat zřejmé propojení práce zón a průběhu procesu flow. V komfortní zóně se totiž člověk nudí, a tedy úkol pro něj nepředstavuje výzvu, ale pouhou rutinu. Není tedy emočně zapojen. V zóně paniky zase dochází k projevům negativních emocí jako je strach a jedinec nechce ohromující výzvě čelit a chce se situaci vyhnout. Stav flow pociťuje jedinec jedině v zóně učení, kdy je silně motivován ke zvládnutí optimální výzvy, která je sice neznámá a vzrušující, ale zároveň ho od pokusů neodrazuje.¹²⁹ Motivovanost tedy jasně vyplývá ze vztahu jedince k výzvě.

Proces flow a zážitková pedagogika celkově propojuje princip optimální výzvy s prvkem novinky a prožitku a dokazuje tak jejich vzájemnou provázanost. Všechny tři aspekty pozitivně ovlivňují motivaci a povzbuzují tak i schopnost soustředění, zapojení a učení. Tyto tři faktory budou dále aplikovány ve výzkumné části této práce ve formě dotazníku plně navazujícího na poznatky vyplývající z předchozích úseků.

¹²⁸ Ibid.

¹²⁹ Ibid.

4 Praktická část

4.1 Cíle, metodologie a průběh výzkumu

4.1.1 Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumu je zjistit, zda netradiční metody hlasové výchovy mají pozitivní vliv na motivaci žáků při výuce hlasové výchovy. Dílčími cíli je získat poznatky o tom, zda celkové pocity související s hodinou zpěvu ovlivňují motivaci žáků, a zjistit, zda jsou netradiční metody pro respondenty neznámé.

4.1.2 Metodologie výzkumného šetření

Před uskutečněním samotného výzkumu provedeme analýzu výběru jednotlivých metod, ze které získáme šest cvičení vhodných pro hlavní výzkum. Tato analýza bude probíhat na základě poznatků z teoretické části této práce. Zvolených šest cvičení bude použito ve výzkumném šetření, který bude sloužit k verifikaci hypotézy.

Výzkum bude probíhat kvantitativní metodou pro sběr co největšího množství dat, ovšem s jednou kvalitativní otázkou. Použijeme metodu dotazníku. Bude se jednat o nestandardizovaný dotazník, jehož prostřednictvím budeme zjišťovat názory respondentů, tedy žáků z řad zkušených zpěváků, ale i méně pěvecky zkušených respondentů na využití netradičních metod v rámci hlasové výchovy a jejich vliv na pozitivní motivaci. Budou zkoumány tři zvolené faktory ovlivňující motivaci: novinka, výzva a požitek. Dále budeme zjišťovat osobní názor respondentů na celou zkušenost a celkovou motivaci. Zároveň budeme zkoumat vzájemné provázání všech těchto prvků. Více v příloze 1.

4.1.3 Průběh výzkumného šetření

Kvůli vzniklé aktuální situaci a Usnesení Vlády České republiky o vyhlášení nouzového stavu jsme nuceni výzkumné šetření provést online formou, proto bude dotazník rozeslán ve formě odkazu přes sociální sítě a email tak, aby zasáhl co nejvíce respondentů. Původně jsme plánovali provést výzkum formou workshopů pro sbory, divadelní soubory a školní třídy, což by umožnilo osobní kontakt s respondenty, větší časový prostor na různá hlasová cvičení a k nim potřebná vysvětlení. Ve vzniklé situaci nebude možné výzkum provést touto formou, ale stále můžeme kontaktovat podobné skupiny respondentů. Kontaktovány tedy budou

studentské skupiny, sbory, školy, divadelní spolky a další. Respondenti mohou dotazník rozesílat dál, například sbormistři členům sborů, učitelé žákům. Předpokládáme návratnost dotazníků asi od padesáti respondentů. Tento počet stanoví minimum pro vyhodnocení výsledků. Výzkum bude zaměřen na respondenty všech věkových kategorií nezávisle na pohlaví. Díky rozesílání dotazníku do sborů, můžeme také předpokládat, že se bude jednat především o respondenty s vyšší úrovní pěvecké zkušenosti a pozitivním vztahem ke zpěvu.

Při prvotním kontaktu obdrží respondenti odkaz, který je dovede k dotazníku v Google Forms a přiloženému videu na Youtube. Respondenti se seznámí s cílem a tématem výzkumu. Pod oknem videa najdou otázky, které navazují na video a jsou rozdělené do tematických částí. Respondent zhlédne video a vyzkouší si šest praktických cvičení, které budou demonstrovány ve videu. Následně respondenti vyplní dotazník, kde zaznamenají své pohlaví, věk, míru pěvecké zkušenosti a jejich vztah ke zpěvu. Budou následovat čtyři identické otázky ke každému z šesti cvičení týkající se faktoru novinky, výzvy, požitku a míry celkové motivace týkající se daného cvičení. Po zodpovězení všech otázek k jednotlivým cvičením zhodnotí video-hodinu, a to z hlediska míry motivace ke zvýšení své pěvecké aktivity v případě, že by byly netradiční metody a postupy její součástí. Dále posoudí video-hodinu a následná cvičení jako celek. Po vyplnění dotazníku se data budou shromažďovat online, kde budou k dispozici ke sledování a následnému stažení.

Cílem videa bude předat potřebné informace k porozumění aktivit a demonstrovat zvolená cvičení. Ve snaze udržet aktivní pozornost respondentů a pozitivní nastavení bude video-hodina probíhat co nejkratší možnou formou. V úvodu se objeví jednoduché pokyny pro účast ve výzkumu a poděkování. Bude následovat instruktáž a demonstrace šesti zvolených cvičení a závěrem odkaz na přiložený dotazník. Šest cvičení bude zvoleno na základě analýzy výběru metod. Pro online dotazník bude využita platforma Google Forms, protože je jednoduchá na vytváření dotazníků i následný sběr dat a je možné výsledky sledovat průběžně. Navíc, je pro respondenty snadno dostupná a přehledná. Cvičení budou vybrána z patnácti metod uvedených v teoretické části na základě jejich potencionálního významu pro motivaci, praktičnost a univerzální úroveň náročnosti. Počet metod tak bude z původního množství omezen kvůli nutnosti provést výzkum formou online a zkrácení tak video-hodiny na vhodnou délku. Kvantitativní druh otázek považujeme pro krátkodobý výzkum online nejvhodnější, aby bylo možné získat co největší množství přehledných dat. Pro vyjádření osobního hodnocení za nejvhodnější považujeme otevřenou otázku kvalitativního typu, kterou bude možné přehledněji analyzovat přiřazením hodnot ke slovům na základě jejich positivity, negativity, či neutrálnosti.

Tato otázka bude zahrnuta, aby mohli respondenti vyjádřit názory, které nemohli projevit v uzavřených otázkách. Více v příloze 1.

4.1.4 Hypotézy

Použitím popsané metodologie se budeme snažit ověřit následující hypotézy:

Hypotéza 1: Jeden nebo více faktorů motivace zvolených netradičních metod hlasové výchovy bude mít pozitivní dopad na motivaci respondentů.

Nulová hypotéza: Žádný z faktorů motivace zvolených netradičních metod nebude mít pozitivní vliv na motivaci respondentů.

Hypotéza 2: Pozitivní názor na celkovou zkušenost s netradičními metodami pozitivně ovlivní míru celkové motivace respondentů.

Hypotéza 3: Zvolená cvičení vycházející z netradičních metod budou pro většinu respondentů nová.

4.1.5 Interpretace dat

Data získaná z dotazníku budou analyzována na základě předem určené škály čísel, kde ke každé odpovědi bude přiřazena numerická hodnota vyjadřující význam odpovědi v poměru k ostatním možným odpovědím. U otázek, které se vztahují přímo k cílům výzkumu, bude nejvyšší možná hodnota přiřazena odpovědím, které budou pro výzkum nejpříznivější, nejnižší hodnota bude přiřazena odpovědím v nejvíce negativním dopadem na výsledky. Data tak bude možné dále analyzovat statisticky na základě použitých škál. Přesné znění otázek a odpovědí a k nim přiřazené škály jsou k nahlédnutí v příloze 1.

U jediné otevřené otázky dotazníku budeme získaná data analyzovat použitím kódování. Každému ze tří slov nebo výroků od respondenta bude přidělena hodnota, která bude vyjadřovat význam daného slova. Význam bude moci být hodnocen jako pozitivní číslem 2, neutrální číslem 1, nebo negativní číslem 0. V případě, že bude daný výrok pro výzkum irelevantní, nejednoznačný nebo bude pole prázdné, výrok nebude hodnocen. Pro zachování co nejvyšší možné míry objektivity budou významy jednotlivých výroků konzultovány s nestrannou osobou.

Klíče ke kódování jednotlivých otázek se nacházejí v příloze 1.

4.1.6 Etická stránka šetření

Z etického hlediska je třeba zmínit, že účast ve výzkumu je plně dobrovolná a veškerá shromážděná data zůstanou v anonymitě. Dále všechna cvičení budou demonstrována tak, aby nezpůsobila žádnou fyzickou či psychickou újmu.

4.2 Analýza netradičních metod

V této kapitole se zaměřujeme na analýzu jednotlivých metod popsaných v teoretické části této práce. Na základě analýzy bude vybráno šest cvičení, která pak budou použita ve výzkumném šetření. Během analýzy bude kladen důraz na stupeň netradičnosti cvičení, novinku, jakou představují, potencionální schopnost zaujmout pozitivním prožitkem a na výzvu, před jakou zpěváky mohou stavět. Vzhledem k nutnosti provést hlavní výzkum formou videa místo původně plánovaných workshopů musíme také vzít v úvahu, jestli je možné cvičení dostatečně vysvětlit skrze video. Je nutné také analyzovat praktičnost cvičení pro provedení v domácím prostředí.

Metoda 1 – Znělé a neznělé souhlásky

Toto cvičení je pro zpěváky velmi praktické na provedení i samostatně. Přestože pracuje se spíše standartním principem dechu staccato, svou netradičnost projevuje zapojením vizualizace a pohybu těla. Svými prvky tedy představuje jistý stupeň novinky. Kvůli jednoduchosti cvičení však nemůžeme předpokládat vysoký stupeň výzvy, takže cvičení se může jevit zpěvákům až nudné. Tento předpoklad rovněž vylučuje pocit požitku při výkonu cvičení. Můžeme se tedy domnívat, že cvičení není příliš motivující a pro hlavní výzkum je tedy nedostačující.

Metoda 2 – Staccato dýchání do rytmu

Toto cvičení vyžaduje od žáka silné soustředění a také schopnosti. Pokud žák danou úroveň ještě nemá, lze předpokládat, že při častém tréninku se mohou jeho schopnosti zlepšit, ale mohl by být také demotivován příliš vysokou úrovní cvičení. Na základě biologických faktorů lze také předpokládat, že cvičení může dělat potíže dětem, méně zkušeným zpěvákům, i žákům s chronickým plicním onemocněním. Poslední skutečnost může jistě ovlivnit schopnost provést jakákoli dechová i celkově pěvecká cvičení, nicméně toto cvičení až příliš přesahuje možnosti i netrénovaných a mladých žáků a vyžaduje možnost úpravy na základě žakových schopností. Přizpůsobení cvičení zcela zřejmě vyžaduje osobní kontakt s vyučujícím, což za daných okolností není možné. Nicméně se jedná o metodu poměrně zajímavou pro

použití práce s rytmickou nahrávkou, nutnost soustředění se na cíl a velké výzvy. Při pohledu na tradiční metody můžeme také cvičení uznat jako poměrně novátorské pojetí využití tradičních principů. Cvičení tedy můžeme uznat za velmi efektivní, ovšem z praktického hlediska ne zcela nevhodné pro hlavní výzkum.

Metoda 3 – Posilování dechu zátěží

Třetí metody v sobě obsahují dvě na sebe navazující cvičení, která lze poměrně snadno provést v domácím prostředí, dovolíme-li nutné úpravy. Rukavice na box sice nepatří mezi tradiční vybavení domácnosti, nicméně je lze snadno nahradit dvěma polštáři podobných rozměrů nebo párem ručníků, které lze omotat kolem dlaní. Tímto můžeme metodu považovat za splnitelnou. Využitím zátěže na rukou se cvičení jeví jako silně netradiční, obzvláště také propojením s tancem, který je u tradičních metod nepodporován právě kvůli jeho vlivu na koordinaci dýchacího svalstva. Touto metodou Cheryl Porter nabízí zcela nové možnosti posilování bránice zábavnou činností. Z didaktického hlediska může tanec vzbuzovat jisté rozpaky, ale v případě provedení v domácnosti se zpěváci nemají před kým ostýchat a tanec tedy může posloužit jedině jako zdroj pozitivního nastavení. Co se týče úrovně výzvy, nelze u tohoto cvičení předpokládat příliš velkou výzvu, a to zejména pro zkušenější zpěváky, ale udržení rytmu a pravidelného dechu by mohlo stanovit optimální výzvu pro ty méně zkušené respondenty a děti. Je možné očekávat, že nejsilnější stránkou cvičení bude pocit požitku při jeho výkonu. Můžeme tedy metodu i v ní obsažená cvičení uznat za vhodné pro hlavní výzkum.

Metoda 4 – Procvičování jazyka

Stejně jako u všech artikulačních cvičení můžeme předpokládat nutnost motivace respondentů k překonání potřeby zachování důstojnosti. Ačkoli budou mít respondenti možnost vykonat veškerá cvičení o samotě, a to i bez učitele, charakter artikulačních cvičení je vždy poněkud rozpačitý. Artikulační cvičení ve své podstatě nutí člověka k vytváření výrazů, které se přiči slušnému chování, které je především u dospělých zpěváků již silně zakořeněné v jejich osobnosti, nicméně jsou jedinou cestou ke správnému procvičování mluvidel. V případě využití v hlavním výzkumu je u tohoto cvičení nutné vytvořit pro respondenty příjemnou přátelskou atmosféru, aby se zpěváci nebáli vykročit z jejich komfortní zóny a otevřeli se novým zážitkům. Pro tempo změn jednotlivých pozic jazyka můžeme u cvičení předpokládat optimální výzvu pro většinu respondentů. Díky propojení s hudební nahrávkou a humornému charakteru cvičení, můžeme je také uznat za zábavné a netradiční. Tato metoda je tedy celkově vhodná pro hlavní výzkum.

Metoda 5 – Procvičování výslovnosti

Jazykolamy jsou poměrně tradičním způsobem procvičování mluvidel. Netradičnost tohoto cvičení tkví v propojení s melodií. Velkou výhodou cvičení je jeho aplikace v neanglicky mluvících zemích, kde může pomoci zpěvákům získat mnohem přesvědčivější anglickou výslovnost. Nicméně toto konkrétní cvičení bylo vytvořeno pro italské žáky, tedy bylo přizpůsobeno fonetickým rozdílům mezi angličtinou a italštinou. Je tedy pochopitelné, že pro provedení tohoto cvičení v kontextu České republiky by bylo nutné přizpůsobit text potřebám češtiny ve srovnání s angličtinou. Takový postup cvičení velmi ubírá na praktičnosti pro hlavní výzkum. Můžeme se domnívat, že v upravené formě by představovalo pro respondenty výzvu, která by je mohla naučit nové užitečné dovednosti. V propojení melodie s jazykolamem, který je navíc přímo přizpůsoben potřebám dané jazykové skupiny, můžeme najít jistou úroveň novátorství. Co se týče požitku z výkonu cvičení, nepředpokládáme příliš velké nadšení, i když přijetí se může mezi respondenty lišit na základě věkových rozdílů a vzdělání. Cvičení lze tedy uznat za zajímavé a potencionálně velmi efektivní, nicméně z praktických důvodů nevhodné pro výzkumné šetření.

Metoda 6 – Pohyb do rytmu

Tato metoda, stejně jako metody artikulační, vyžaduje překonání ostýchavosti u žáků, ale ve výsledku může velmi pozitivně naladit žáka k výkonu a pomoci mu právě tuto ostýchavost a nespělost překonat. Můžeme předpokládat jednodušší provedení cvičení především u mladších žáků, protože u strašících zpěváků bývá těžší překonat rozpačitost situace. Propojení zpěvu s tancem patří mezi metody, které zdařile vytvářejí požitkovou složku i formu kontaktu s něčím novým. Požitek ze cvičení tkví v pohybu těla, poslechu hudby a také ve zpěvu preferované skladby, v případě, že učitel dobře zvolí použitou píseň. Kvůli propojení všech těchto složek, a navíc kvůli postupnému stoupání poměrně složité zpívané melodie, je cvičení také výzvou pro zpěváky, která by však měla být natolik zábavná, že výzvu rádi zkusí překonat. Jediným úskalím cvičení je jeho praktičnost pro zvolenou formu výzkumné hodiny. Ze zdrojů je možné vyzorovat nutnost osobní přítomnosti učitele a nejlépe větší skupiny zpěváků. Schopnost učitele osobně předat pozitivní energii a účastnit se této aktivity se žáky se zdá být klíčová. Z tohoto důvodu cvičení nebude použito v hlavním výzkumu, může však být vřele doporučeno pro pěvecké hodiny ve skupinách.

Metoda 7 – Pentatonická stupnice

Následující čtyři cvičení jsou všechna vystavená na zpívání různých stupnic. Z tohoto hlediska se příliš nevyjímají svou netradičností, pouze nabízejí méně využívané intervaly a harmonie, aby se ozvláštnila poměrně tradiční formu rozezpívání. Nicméně všechna kromě

hybnosti hlasivek velmi efektivně cvičí hudební sluch, mohou tedy být velmi efektivní jak pro začátečníky, tak pro zkušené zpěváky. Do hlavního výzkumu budou vybrána dvě z těchto cvičení, a to pro jejich melodickou a intonační složku, aby tak vznikla série cvičení pro plnohodnotné rozezpívání.

Cvičení na mollovou pentatonickou stupnici bylo autorkou ozvláštněno textem, který pro využití ve video-hodině můžeme upravit na český ekvivalent „*Zpívám vzhůru a zas klesám níž.*“ Stupnice se řadí mezi ty méně využívané v rozezpívání, nicméně je také jednou z jednodušších na zazpívání, a je tedy vhodná i pro méně zkušené zpěváky. Navíc, cvičení nevyžaduje příliš velkou vokální hybnost. Z praktického hlediska je také poměrně snadné cvičení zařadit do video-hodiny, protože jeho průběh je mnohem rychlejší než u ostatních stupnic, a respondenti by se tedy neměli nudit. Úroveň cvičení může být optimální pro nezkušené zpěváky, a těm zkušenějším zas nabízí rozmanitost pro jejich rutinní rozezpívání. Cvičení bude proto použito v hlavním výzkumu.

Metoda 8 – Dórská stupnice

Cvičení v dórské stupnici nenabízí žádné textové ozvláštnění melodie a je i poměrně dlouhé, ale vyjímá se melodickými změnami. Úkolem zpěváka tedy není pouze zazpívat melodii stupnice nahoru a dolů, ale zvládnout i opakování tónů kolem velké sexty. Cvičení také nabízí vyšší úroveň výzvy díky svému tempu a potřebné hybnosti hlasu pro jeho výkon. Vyžaduje tedy poměrně vysokou úroveň soustředění a zapojení respondenta. Tímto může být cvičení pro některé zábavné, ale jistě se neřadí mezi cvičení evokující pocit vysoce pozitivního prožívání. Nicméně jeho optimální náročnost a melodické změny nabízejí dostatečné podklady pro využití v hlavním výzkumu.

Metoda 9 – Lydická stupnice

Toto cvičení používá sice melodicky velmi zajímavou stupnici, nicméně se můžeme domnívat, že pro začátečníky je až příliš náročné. Melodie cvičení je pouze stoupá a klesá na tónech stupnice a nenabízí žádné jiné změny. Ve srovnání se cvičením na dórské stupnici je tedy méně zábavné a můžeme předpokládat, že nevyvolá u respondentů dostatečné soustředění pro zvládnutí intonačně složitě melodie. Dosažený výsledek může být tedy demotivující. Z těchto důvodů cvičení nebude zařazeno mezi zkoumané metody.

Metoda 10 – Bluesová stupnice

Cvičení na bluesové stupnici se od ostatních liší melodickým postupem a využitým vokálem, což může být pro zpěváky zajímavým novým prvkem. Úroveň výzvy se zdá být optimální, sluch je navíc cvičen v kontextu jazzové hudby. Nicméně k orientaci v jazzové

harmonii slouží již cvičení na mollové pentatonické stupnici, které je pro výkon kratší i jednodušší, tedy z praktického hlediska i vhodnější pro zvolenou formu výzkumu. Z tohoto důvodu nebude toto cvičení využito ve video-hodině.

Metoda 11 – Malý a velký obličej

Jak již bylo zmíněno v kapitole zaměřené na komponenty zpěvního hlasu, při zpěvu je nutné vytvářet v ústech prostor pro tvorbu hlasu. K procvičování i této dovednosti slouží tato metoda, která navíc napomáhá uvolňování obličejového svalstva a přispívá tak i k lepšímu vyslovování. Nicméně hlavním cílem cvičení je uvolnění dolní čelisti, což napomáhá právě udržování potřebného prostoru v ústní dutině a zamezuje zbytečnému pohybu čelisti při zpěvu. Kromě překonání potencionálních počátečních rozpaků metoda nepředstavuje příliš velkou výzvu. Je však natolik originální, že je možné ji uznat za novinku mezi cvičeními sloužící ke stejným účelům. Humorná stránka cvičení může navíc pomoci respondentům se dostatečně uvolnit pro zbytek video-hodiny a vytvořit pozitivní náladu díky zábavné činnosti. Můžeme předpokládat, že cvičení bude velmi snadné vykonat v domácím prostředí. Na základě těchto odůvodnění můžeme cvičení zařadit mezi ta, která budou použita v hlavním výzkumu.

Metoda 12 – Přidržení brady prstem

Tato metoda navazuje na tradiční pojetí hlasové výchovy, ale umožňuje zpěvákovi sledovat jeho výkon i v populárním zpěvu a s převahou hrudního rejstříku, kdy mají zpěváci větší tendenci čelistí nadbytečně hýbat. Při správném provedení je tedy užitečné i pro domácí samostatný trénink zpěváků. Cvičení tedy nabízí ozvláštnění ve formě aplikace v moderním zpěvu a zapojením hlasové hybnosti, nicméně parametry pro novinku nejsou splněny, protože je metoda až příliš zasazena do tradiční formy výuky. Pro svou obtížnost může být metoda pro respondenty poměrně náročná, nicméně časem se může projevit jako velmi efektivní pro vyrovnávání vokálů v moderním zpěvu. Úroveň výzvy je zde tedy velmi různorodá, v závislosti na zkušenosti zpěváků. Charakter cvičení nepředpokládá vysokou úroveň pozitivního prožitku při jeho výkonu, jedná se spíše o technickou záležitost. Ačkoli je cvičení praktické a pro mnohé užitečné, jeví se až příliš tradiční a nezáživné pro další výzkum.

Metoda 13 – Zpěv nad tužkou

Toto cvičení nabízí výhodný poměr mezi jeho náročností a předpokládanou efektivitou. Samotná zpívaná melodie není složitá ani pro méně zkušené zpěváky, a žák se může soustředit především na dovednost správné rezonance. Tužka, jako vizuální prvek, slouží pro lepší orientaci zpěváka v jeho vlastním těle a může si tak lépe představit cílený efekt. V tomto ohledu je cvičení novátorské a netradiční. Výzva zde netkví ve složitosti melodie, nýbrž v rozlišování

rejstříků a jejich používání, což může být pro mnohé zpěváky vítanou změnou v zaměření cvičení. Můžeme tedy očekávat optimální úroveň výzvy. Cvičení je navíc svým charakterem poměrně zábavné, protože má přimět člověka vytvářet dosud neznáme zvuky. Z praktického hlediska je cvičení jednoduché na provedení i v domácnosti formou videa, především po nabídnutí alternativ k tužce pro ty, kteří by se psacím potřebám z hygienických důvodů raději vyhnuli. Cvičení tedy splňuje potřebné parametry a bude dále použito v hlavním výzkumu.

Metoda 14 – Posilování hrudního rejstříku zátěží

Tato metoda velmi zdařile posiluje stabilitu zpěvu v hrudním rejstříku a pomáhá zpěvákovi udržet zdravou míru intenzity dechu a široké hrdlo. Díky návaznosti na mluvní hlas je metoda poměrně přístupná, a na základě zdrojů se můžeme domnívat, že i velmi efektivní. Na základě využití závaží ve formě boxovacích rukavic, které navíc mohou posílit zpěvákovo sebevědomí, můžeme metodu zařadit mezi novinky. Při pomoci motivující fráze je možné posílit i požitek z výkonu cvičení, který se může mnohonásobit úspěchem. Cvičení svým charakterem představuje výzvu, která pro některé může být až demotivující, u jiných zpěváků však můžeme předpokládat vysokou míru motivace. Úroveň výzvy je tedy těžké určit bez osobního kontaktu s daným žákem. Tento faktor se na základě zdrojů jeví jako klíčový, především při prvním výkonu cvičení, kdy je osobní motivace učitele a jeho schopnost cvičení přizpůsobit schopnostem zpěváka nedílnou součástí cesty k dosažení žákova úspěchu namísto jeho selhání. Je tedy zřejmě nemožné toto cvičení provést skrze videonahrávku tak, aby bylo pro respondenty přínosné. Druhým faktorem praktičnosti cvičení, který nedovoluje jeho provedení pro potřeby této práce, je poměrně velká hlasitost zpěváka při jeho výkonu. Ačkoli je nutné vyhnout se křiku, pro objevení a posílení hrudního rejstříku je třeba uvolnit v těle napětí a volně nechat hlas rezonovat na pevné dechové opoře. Tato technika je pro nezkušené zpěváky ve slabé dynamice téměř nedosažitelná. V domácím prostředí se tedy jedná o cvičení velmi nepraktické z důvodu nepohodlí zpěváka, případně i sousedů.

Metoda 15 – Fry a hlavový rejstřík

Poslední analyzované cvičení je svým charakterem velmi netradiční a nabízí zcela novou techniku vedení hlasu. Zpěvák tedy zkusí zvládnout velmi neobvyklé fyzické procesy, a to přispívá i k poměrně vysoké úrovni náročnosti cvičení. Při použití správného přístupu učitele a vhodných zpívaných frází mohou být cvičení navazující na tuto metodu i zábavná. Například fráze „wow“ může být jednou z přirozenějších cest k hledání cíleného zvuku, především pokud jednotlivé produkce fráze intonačně stoupají. Úskalím těchto cvičení je však jejich použitelnost ve formě video-hodiny, kdy učitel ani žák nemá možnost zpětné vazby, aby mohla být žákova

technika nasměrovaná tím nejpřirozenějším směrem. Nelze tak vyloučit nekorektní způsob vedení hlasu, který právě při prvních zkouškách této techniky musí být korigován učitelem. Respondenti by tak mohli poškodit svůj hlas nebo nebyť schopni dosáhnout cíleného zvuku, což by mohlo být velmi demotivující. Z tohoto důvodu cvičení tohoto typu nejsou vhodná pro zvolený typ výzkumu a nebudou tedy použita.

Uvedených patnáct metod je pouze příkladem práce tří zvolených autorek, které nabízí daleko větší množství metod využitelných v hodinách hlasové výchovy. Těchto patnáct metod jsme vybrali proto, že svým charakterem a efektivitou nás nejvíce zaujaly, a navíc jsou realizovatelné v rámci edukačního procesu. Z těchto patnácti metod jsme podrobnou analýzou zvolili šest, které budeme aplikovat ve výzkumném šetření a zkoumat tak jejich vliv na motivaci žáků. Vybraných šest cvičení jsme sestavili tak, aby společně vytvořila plnohodnotné rozezpívání. Ve výzkumném šetření budou tedy použity metody 3, 4, 11, 12, 7 a 8, a to v tomto pořadí. Dále budeme na cvičení odkazovat čísly 1 až 6 v závislosti na jejich pořadí ve video-hodině.

4.3 Interpretace dat výzkumu

Pro zachování co největší přehlednosti praktické části jsou veškerá důležitá data přiložena v příloze 2 a 3. Zde uvádíme již zpracované a zanalyzované výsledky a z nich vyplývající pravidelné tendence a odchylky mezi odpověďmi dotazovaných.

Výzkumného šetření, které proběhlo online formou, se zúčastnilo 78 respondentů, z toho bylo 25 mužů (32,1 % z celku) a 53 žen (67,9 %). Všechny věkové kategorie byly v průzkumu zastoupeny, a to poměrně vyrovnaně, až na děti do devíti let, za které se objevil jeden respondent.

Zkoumaný vzorek se převážně skládal z respondentů pěvecky zkušených. Zpěváků s velkou či alespoň pravidelnou zkušeností bylo 64,1 %. 3,8 % respondentů prohlásilo, že zpívají pouze zřídka, a nikdo z cílové skupiny neměl nulovou zkušenost se zpěvem.

Počet respondentů s pozitivním nastavením ke zpěvu byl 73 (93,6 %), negativní nastavení pak měl pouze 1 respondent (1,3 %). Vzorek tedy z většiny považujeme za skupinu se zálibou ve zpěvu. Více v příloze 2 v tabulkách 13 až 16.

4.3.1 Výsledky šetření vztahujícího se na použitá cvičení

Zde uvádíme analýzy výsledků čtyř otázek, které se pro jednotlivá cvičení opakovaly. Sledovali jsme průměrné a nejčastější odpovědi, případné odchylky a hledali příčiny a důsledky těchto jevů.

4.3.1.1 Otázka týkající se faktoru novinky

Na otázku zabývající se prvkem novosti daného cvičení se většina odpovědí chýlila k pozitivním výsledkům, tedy že se respondenti se cvičeními dosud nesečkali, případně pouze s něčím podobným. Odpověď s nejvyšší pozitivní hodnotou tak byla nejčastější, a průměrná odpověď měla hodnotu 1,48. Směrodatná odchylka pak měla hodnotu 0,6, takže se odpovědi vykazovaly mírnou různorodostí.

Průměrné odpovědi v jednotlivých cvičeních se od celkového průměru nijak výrazně nelišily. Výjimku jsme zaznamenali u cvičení 2 a 5, kde se většina respondentů přiklonila k tvrzení, že se již s podobným cvičením setkala. Domníváme se, že byl tento výsledek způsoben charakterem obou cvičení, která jsou velmi blízká tradičním metodám a jeví se tedy jako jim podobná. Problematiku novosti bude vhodné dále zkoumat v jiných výzkumech, které by potvrdily vliv nových prvků na motivaci.

Dále se u všech cvičení objevily odpovědi „*Ano, se stejným*“, i když v minimálním množství, a větší pak počet odpovědí „*Ano, s podobným*.“ Tento jev byl způsoben odpověďmi většiny zkušených zpěváků, zpěváků s pozitivním nastavením ke zpěvu a u cvičení 2 také většiny žen. Nejčastěji to byly právě tyto skupiny respondentů, které se klonily k tvrzení, že se s podobným nebo dokonce stejným cvičením už setkaly, a to u všech cvičení. Domníváme se, že byl tento jev způsoben účastí členů sborů či jinak aktivních zpěváků, kteří se pro svou aktivitu setkávají s větším množstvím pěveckých cvičení, mezi které do jisté míry patří i cvičení méně tradiční. Pro malý počet těchto odpovědí a chybějící data o druhu pěvecké zkušenosti nemůžeme tuto domněnku potvrdit, nicméně se jedná o pravidelný jev. Více v příloze 2 v tabulkách 17, 21, 25, 29, 33 a 37.

4.3.1.2 Otázka týkající se faktoru výzvy

V otázce úrovně výzvy jsme zjistili, že cvičení byla podle stupně zátěže zvolená optimálně. Při nejčastější odpovědi „*Optimální*“ s hodnotou 2 měla celková průměrná odpověď hodnotu 2,12 se směrodatnou odchylkou 0,72. To znamená, že někteří respondenti cvičení

uznali jako příliš náročné, jiní naopak je považovali za jednoduché. Příkladem takového rozptylu bylo cvičení 3, kdy směrodatná odchylka stoupla na 0,82, zatímco nejvíce jednotné odpovědi padly u cvičení 4 (0,60).

Jediná menší odchylka se objevila u cvičení 4, kdy znatelná část žen, a pak část mladších, zkušených a pozitivně nastavených zpěváků tvrdila, že je pro ně cvičení poněkud náročné. Tento jev mohl být způsoben mnohými faktory, například biologickými rozdíly mezi muži a ženami, jelikož se jedná o cvičení rezonanční. V kontextu této práce nelze tento jev dostatečně důkladně zkoumat, avšak nabízí možnosti dalšího výzkumu v budoucnu. Více v příloze 2 v tabulkách 18, 22, 26, 30, 34 a 38.

4.3.1.3 Otázka týkající se faktoru požitku

Co se týče odpovědí týkajících se úrovně požitku z výkonu aktivit byly výsledky pozitivní. Průměrná odpověď měla hodnotu 3,05. Nejvyšší možná hodnota byla 4 a nejčastější odpověď měla hodnotu 3. Směrodatná odchylka pak měla hodnotu 0,92. Průměrné odpovědi u jednotlivých cvičení se od hlavního průměru významně nelišily, všechny naznačovaly mezi respondenty pozitivní přijetí, nicméně celkový rozptyl odpovědí byl poměrně vysoký. Nejvyšší směrodatná odchylka se objevila u cvičení 3 (1,00), nejnižší pak u cvičení 1 v hodnotě 0,80. Ve výsledcích se tak objevily drobné rozdíly.

U cvičení 1 se většina žen přiklonila ke dvěma pozitivním odpovědím, zatímco muži se ve svých odpovědích rozdělili na tři vyvážené skupiny mezi dvě pozitivní odpovědi a odpověď neutrální. Podobnou situaci jsme zaznamenali i u cvičení 4. Zhruba polovina respondentů z řad mužů volila maximálně pozitivní odpověď, druhá polovina se přikláněla k neutrální odpovědi. Ve čtvrtém cvičení se podobně zachovala skupina pravidelně zpívajících, kteří pak ve cvičení 3 většinou volili také neutrální přijetí. Více v příloze 2 v tabulkách 19, 23, 27, 31, 35 a 39.

Teto jev mohl být způsoben průměrnou atraktivitou obou cvičení, nebo jejich charakterem, který části mužů nemusel vyhovovat. Nemůžeme však vytvářet žádné domněnky ohledně skupiny pravidelně zpívajících, protože se jejich odpovědi přímo neslučovaly ani s odpověďmi velmi aktivních zpěváků, ani s odpověďmi zpívajících pouze občas. Přes nepatrné rozdíly ve výsledcích neměly odpovědi těchto dvou skupin na celkové výsledky šetření výrazný vliv.

4.3.1.4 Otázka týkající se motivace k návratu ke cvičení

Čtvrtá otázka se týkala motivace, tedy s jak velkou chutí by se respondenti k danému cvičení vrátili. Odpovědi byly opět spíše pozitivní, jak vyplývá z průměrné odpovědi 3,18 se směrodatnou odchylkou 0,92, která ovšem naznačuje poměrně vysoký rozptyl, který pak u cvičení 3 dosáhl maxima 1,09 a u cvičení 1 stále vysokého minima 0,80. Nejčastější odpověď však měla nejvyšší možnou pozitivní hodnotu 4.

Nejvyšší hodnotu průměrné odpovědi mělo cvičení 5 (3,29). V jeho případě většina starších respondentů zvolila odpověď s nejvyšší možnou hodnotou, zatímco mladší respondenti se chýlili spíše k průměrné odpovědi. Nicméně obě skupiny stále odpovídaly pozitivně. Domníváme se, že tuto odchylku opět způsobil poněkud tradičnější charakter cvičení, který může být pro starší zpěváky příjemnější na výkon. Opět se zde objevuje faktor tradičnosti cvičení, a tedy možná neadekvátní volba. Tento jev budeme nadále pozorovat. Více v příloze 2 v tabulkách 20, 24, 28, 32, 36 a 40.

4.3.1.5 Srovnání vlivu motivačních faktorů na otázku týkající se motivace

V této části se zaměřujeme na srovnání výsledků týkajících se tří faktorů motivace a výsledků týkajících se motivace samotné pro každé cvičení. Zjišťujeme, zda mezi jednotlivými faktory a motivací existuje spojitost.

Dle získaných dat byl vliv faktoru novinky na motivaci takřka nulový. Nejvýraznější hodnoty bylo dosaženo u cvičení 3, kde byl korelační koeficient slabě negativní. Je tedy možné, že charakter cvičení byl pro respondenty natolik neznámý, že jim způsobil lehké nepohodlí. I tato odchylka je však natolik nevýrazná, že faktor zapojení nového prvku neovlivnil úroveň motivace respondentů.

Při analýze vztahu mezi úrovní výzvy a motivací jsme zjistili, že jejich hodnoty také navzájem prakticky nesouvisí. Korelační koeficient je u všech cvičení téměř nulový. Největší odchylky bylo dosaženo opět u cvičení 3, ale hodnota této odchylky je stále příliš nízká na to, abychom ji mohli jakkoli hodnotit a přisuzovat jí nějaký význam. Tato interpretace je navíc potvrzena faktem, že u všech cvičení převyšovala v hodnocení optimální úroveň, a p-hodnota vztahu mezi úrovní výzvy a úrovní motivace ve všech cvičeních celkově jasně vylučuje náhodu.

Faktor požitku z výkonu cvičení jako jediný vykázal hodnoty, které naznačují spojitost mezi požitkem a motivací. Korelační koeficient byl u všech cvičení mírně pozitivní, a to

v nejmenší hodnotě u cvičení 1 (0,56) a v nejvyšší hodnotě u cvičení 6 (0,80). Je tedy zřejmé, že vyšší úroveň pozitivního prožívání aktivity mírně pozitivně přispívá k vyšší úrovni motivovanosti zpěváka se k danému cviku vrátit. Tento vztah je viditelný i na korelačním koeficientu mezi požitkem ze všech cvičení a motivací ke všem cvičením, který je mírně pozitivní. Podotýkáme, že podle p-hodnoty je u těchto dvou veličin velmi nepravděpodobné, že byly dosažené výsledky náhodné. Více v příloze 3 v tabulce 43 a 45.

Ve výsledku faktory novinky a výzvy ztrácí pro další zkoumání význam a jediným významným faktorem zůstává pouze požitek.

4.3.2 Výsledky týkající se celkové motivace a názoru na netradiční metody

V této části analyzujeme odpovědi u posledních dvou otázek dotazníku, tedy na celkovou motivaci ke zvýšení pěvecké aktivity při větším výskytu netradičních metod a na celkové hodnocení respondentů, tedy jejich názory na celkovou zkušenost účasti ve výzkumu.

4.3.2.1 Otázka týkající se celkové motivace

U motivace byla většina odpovědí rovnoměrně rozložena mezi možnosti s hodnotami 4 až 2, při čemž nejčastější odpověď měla neutrální hodnotu 2. Průměrná odpověď tedy byla pozitivní 2,88, ovšem směrodatná odchylka 0,94 naznačuje, že byly odpovědi různorodé.

Ze získaných dat jsme zjistili, že děti 10-18 a dospělí nad 46 se shodli v tom, že většinou volili odpověď s maximální možnou hodnotou, tedy 4. Na druhou stranu respondenti ve věku 26-35 své hlasy rovnoměrně rozdělili mezi možnosti s hodnotami 3 a 2. Nadšení dětí a starších tedy převyšovalo motivaci ostatních věkových skupin.

Výsledky také ovlivnila míra pěvecké zkušenosti, jelikož respondenti zpívající pouze občas většinu svých odpovědí směřovali k nejvyšší možné pozitivní hodnotě, zatímco obě skupiny zkušených zpěváků se přikláněly spíše k neutrální míře nadšení.

Podobných výsledků bylo dosaženo v kontextu vztahu ke zpěvu, kde respondenti se silně pozitivním nastavením preferovali možnost s neutrální hodnotou 2, zatímco respondenti se středně pozitivním nastavením volili spíše možnost s maximální hodnotou 4. Středně pozitivně nastavení zpěváci byli tedy netradičními metodami motivováni více než zpěváci se silně pozitivním nastavením. Více v příloze 2 v tabulce 41.

Protože byla motivace zkoumána dvěma různými způsoby, došlo ve výsledcích u otázek na motivaci k znatelným rozdílům. Při zkoumání vztahů mezi závěrečnou otázkou na motivaci a otázkami k motivaci v jednotlivých cvičení jsme zjistili, že korelační koeficient dosáhl pouze

hodnoty 0,47, což je slabý pozitivní vztah. Protože se p-hodnota rovná 0,29, není tento výsledek náhodný. Více v příloze 3 v tabulkách 44 a 45.

Nezávislost otázek se projevila například u vlivu vztahu ke zpěvu na motivaci, kde u otázek ve cvičeních volili zpěváci se silně pozitivním nastavením odpověď s nejvyšší možnou hodnotou, zatímco u motivace celkové se chýlili k neutrální odpovědi. K podobnému jevu došlo při srovnání s úrovní zkušenosti, kdy občas zpívající respondenti u všech cvičení volili spíše nejvíce pozitivní odpověď, ale zkušenější zpěváci se u jednotlivých cvičení chýlili k nejpozitivnější odpovědi a u celkové motivace k odpovědi neutrální. Z toho soudíme, že respondenti mohli být pozitivně motivováni k daným aktivitám, ale nemuseli se celkově pozitivně stavět k častějšímu kontaktu s netradičními metodami. Tato návaznost platí i naopak. Více v příloze 2 v tabulce 41.

Dle našeho názoru byla tato odchylka způsobena dvěma způsoby měření, kde u jednoho se jednalo o potenciaální reakci na opakované použití daného cvičení, a u druhého o potenciaální zvýšení pěvecké aktivity při častější využití netradičních cvičení. Domníváme se, že u aktivních zpěváků s pozitivním nastavením již typy cvičení nehrají roli a jejich nastavení tak nemusí být rozmanitostí metod ovlivněno. Celkové nastavení ke zpěvu a již existující zvyky tak hrají velkou roli při dopadu cvičení na motivaci.

4.3.2.2 Otázka týkající se názorů respondentů na celkovou zkušenost z účasti v šetření

V otázce na názor respondentů na celkovou zkušenost jsme získali celkem 234 výroků, z čehož 33 bylo nehodnoceno. Z hodnocených výroků pak byla většina pozitivních, jak vyplývá z nejčastější odpovědi s hodnotou 2 a průměrné odpovědi 1,65. Směrodatná odchylka 0,44 naznačuje mírný rozptyl, tedy některé odpovědi se od normy lišily, ovšem nijak výrazně. Jediné tři negativní výroky patřily mužům, jejichž věk, pěvecká zkušenost a vztah ke zpěvu se od sebe lišily. Nelze tedy určit příčinu této odchylky. Pět ze sedmi neutrálních výroků pak patřilo respondentům se spíše pozitivním nastavením ke zpěvu, ale další data těchto respondentů nevykazují žádnou podobnost, příčinu těchto odpovědí tedy nelze určit. Více v příloze 2 v tabulce 42.

4.3.2.3 Celkové srovnání výsledků šetření

Vztah mezi otázkou na celkovou motivaci a třemi zkoumanými motivačními faktory byl podobný, jako u vztahu faktorů na motivaci k daným cvičením. Faktor novinky a výzvy měly v korelačním koeficientu téměř nulovou hodnotu, zatímco faktor požitku měl mírně pozitivní vliv na výsledky otázky na celkovou motivaci, a to s hodnotou 0,54. Podle p-hodnoty pak existuje minimální pravděpodobnost, že jsou výsledky náhodné.

Podle výsledků korelačních koeficientů měly tři faktory téměř identický dopad na výsledky čtvrté otázky k jednotlivým cvičením a závěrečné otázky na motivaci. Ani faktor novinky, ani faktor výzvy nedosáhly relevantních hodnot. Jedině u požitku se objevila čísla znamenající mírně pozitivní vztah, který byl ovšem znatelně silnější u otázek ve cvičeních než u závěrečné otázky na motivaci.

Při analýze p-hodnoty u obou otázek na motivaci jsme zjistili, že otázka závěrečná vykazuje vyšší hodnotu než otázka ve cvičení, a tu tedy považujeme za více důvěryhodnou.

Otevřená otázka sloužící pro vyjádření názorů respondentů nevykázala mezi třemi motivačními faktory pozitivní vztah. U faktoru novinky a výzvy hodnotíme korelační koeficient jako velmi slabě pozitivní s p-hodnotou vylučující možnost náhodného výsledku. Koeficient je vyšší u faktoru požitku, ovšem stále nevykazuje příliš velký vliv na názory respondentů. Výsledek tedy hodnotíme jako slabě pozitivní, při čemž p-faktor indikuje, že výsledky nejsou náhodné.

Pro přesnější vyjádření rozdílu mezi otázkami na motivaci srovnáváme jejich vztah k otázce na názory respondentů. U obou těchto otázek vznikl slabě pozitivní vztah, který je vyjádřen téměř identickými korelačními koeficienty v dopadu názorů respondentů na jejich motivaci. Nulová p-hodnota vylučuje pravděpodobnost náhodného výsledku. Více v příloze 3 v tabulkách 43 až 45.

4.4 Diskuze

4.4.1 Relevantní a významné výsledky výzkumu a jejich dopad na hypotézy

Na základě zpracovaných dat jsme zjistili, že motivační faktory novinky a optimální výzvy nemají na výslednou úroveň motivace téměř žádný vliv. Vztah mezi nimi je tedy irelevantní. Tento jev v případě výzvy nemohl být způsoben neadekvátní volbou cvičení, protože cvičení byla jednotlivě i individuálně převážně hodnocena jako optimální. Jediný

faktor, který úroveň motivace ovlivnil, byl pocit požitku z výkonu aktivity. Tento faktor měl mírný pozitivní vliv na úroveň motivace, ať už na motivaci spojenou s konkrétními cvičeními, kde byl korelační koeficient podstatně vyšší, nebo motivaci ke zvýšení pěvecké aktivity při častějším využití netradičních metod hlasové výchovy, u které byl koeficient nižší, ale stále mírně pozitivní. Odpovědi zaznamenané u celkové motivace ke zvýšení pěvecké aktivity byly ovlivněny věkovou skupinou, mírou zkušenosti, i přístupem ke zpěvu respondentů. P-hodnota ovšem rozhodla, že otázka na motivaci přímo ve cvičeních měla vyšší důvěryhodnost a shodou okolností i korelační koeficient. Tato data přispívají k potvrzení správnosti hlavní hypotézy 1, tedy že alespoň jeden ze tří zkoumaných faktorů pozitivně ovlivnil motivaci respondentů.

Při zkoumání vztahu mezi vyjádřenými názory respondentů a mírou jejich motivace jsme zjistili, že celkový názor velmi mírně ovlivnil úroveň výsledné motivace, a to u obou způsobů měření téměř identicky. Toto zjištění přispívá k potvrzení hypotézy 2, tedy že pozitivní názor respondentů na zkušenost ze setkání s netradičními metodami pozitivně ovlivnil míru motivace. Tento výsledek nicméně není natolik silný, aby hypotézu potvrdil úplně, protože korelační koeficient je pouze velmi mírně pozitivní. Více v příloze 3 v tabulkách 43 až 45.

Ze zkoumání faktoru novinky vyplynulo, že někteří respondenti se se cvičeními již setkali, nebo alespoň se cvičeními jim podobnými. Jednalo se především o aktivní zpěváky s pozitivním nastavením ke zpěvu. Nicméně celkové výsledky prokázaly, že většina cvičení byla pro většinu respondentů zcela nová. Tento fakt přispívá k potvrzení hypotézy 3, podle které měla být většina cvičení pro respondenty dosud neznámá.

4.4.2 Zaznamenané odchylky a jejich význam

Ve výsledcích se objevily drobné odchylky způsobené různými faktory. Některé z těchto odchylek byly podle výsledků způsobeny rozpoznatelnými příčinami, a je tedy možné je přesněji interpretovat.

Mnoho odchylek bylo způsobeno zkušeností a pozitivním nastavením respondentů. Konkrétně byly tak ovlivněny výsledky zkoumání faktoru novinky, kde aktivní zpěváci často cvičení identifikovali jako známá či povědomá. Domníváme se, že byl tento jev způsoben tím, že zkušení a nadšení zpěváci se pro svou pravidelnou činnost setkávají celkově s větším množstvím různých hlasových cvičení, například ve sborech či jiných pěveckých uskupeních. Také se může jednat o žáky Základních uměleckých škol. Netradiční metody tak mohou být v jisté míře součástí jejich aktivit. Není vyloučeno, že cvičení byla pro tyto skupiny povědomá proto, že byla až příliš podobná cvičením vycházejících z tradiční metodologie.

U respondentů výše uvedených skupin jsme také zaznamenali rozdíl u výsledků dvou typu otázek na motivaci, protože v otázce na motivaci u konkrétních cvičení se přikláněli k nejpozitivnějšímu výsledku a u celkové motivace ke zvýšení aktivity k neutrální odpovědi. Podle toho soudíme, že výchozí situace respondentů související s jejich nadšením pro zpěv a pravidelností pěvecké aktivity, ze které vyplývá míra zkušenosti, má na motivaci respondentů tak silný vliv, že potenciální změna charakteru využívaných cvičení už míru jejich motivace neovlivní. Takto nadšení respondenti pak jednotlivá cvičení hodnotili jako motivující, ale je možné, že takto pozitivní reakci mají na většinu pěveckých cvičení nezávisle na jejich charakteru. Jediným spojujícím prvkem byla míra požitku z výkonu cvičení, která mohla svým dopadem na motivaci převýšit zmíněný pozitivní přístup k jakýmkoli pěveckým aktivitám.

Použitých šest cvičení bylo zvoleno z původních patnácti na základě jejich potenciálních pozitivních výsledků v oblasti tří motivačních faktorů. Byla ale také zkoumána míra netradičnosti a praktičnost cvičení. Na základě odpovědí v otevřené otázce ohledně názorů respondentů na celkovou zkušenost jsme usoudili, že cvičení pro ně byla většinou zajímavá, inovativní a netradiční. Stejně tak se mnoho respondentů pozitivně vyjádřilo k praktičnosti cvičení a jejich efektivitě. Zjistili jsme tedy, že cvičení byla pro svůj charakter zvolena adekvátně.

Ve zmíněné otázce na názor respondentů jsme zpozorovali častý výskyt slov jako „zajímavé“, „zábavné“, „inovativní“, „užitečné“, „motivující“ či „inspirativní“. Mezi ojedinělejší patřilo například i prohlášení, že demonstrace byla srozumitelná, příjemná a relaxační. Objevila se také tvrzení o tom, že by daný respondent rád aplikoval demonstrování cvičení ve své výuce zpěvu, nebo že byla z celé zkušenosti cítit radost ze zpěvu. Z hlediska kritiky například jeden respondent zmínil, že umístění tužky v ústech nepovažuje za příliš hygienické, obzvláště jedná-li se o děti školního věku. Tato námitka je na místě a bylo by vhodné uvést hygieničtější alternativu k tužce, tedy například brčko. Jinému respondentovi u cvičení chybělo vysvětlení, proč dané cvičení dělat. Tato námitka je na místě, protože u některých cvičení jasné vysvětlení skutečně chybělo, nicméně bylo tak učiněno za účelem zkrácení videa na optimální délku, a to z důvodu, aby svou časovou náročností respondenty neodradilo od účasti ve výzkumu. Zároveň podotýkáme, že u pěveckých cvičení je vhodné vždy krátké vysvětlení uvést.

Vzhledem k podmínkám, v jakých výzkum probíhal, jej celkově hodnotíme pozitivně, především s ohledem na nastalý nouzový stav, který znemožnil delší osobní kontakt s respondenty ve formě workshopů ve sborech nebo vyučovacích hodin ve školách. Účast ve výzkumu byla vyšší, než jsme očekávali, a výsledky tak můžeme alespoň z části hodnotit jako

legitimní. Výsledky šetření nám také ukázaly skutečnost, že některá cvičení pro potřeby našeho výzkumu v daných improvizčních podmínkách nebyla úplně vhodně zvolena a že výsledky výzkumu mohly být do určité míry ovlivněny i nemožností osobního kontaktu s respondenty.

4.4.3 Celkový význam výsledků výzkumu

Z analýzy výsledků výzkumu vyplývá, že pocit pozitivního prožitku z výkonu cvičení hraje v motivaci zpěváků významnou roli. Požitek svým dopadem na motivaci dalece převyšuje vliv úrovně cvičení nebo novinky, jakou cvičení představuje. Z výzkumů uvedených v kapitole zaměřující se na psychologii motivace vyplývá, že faktor novosti má vliv na žákovu motivaci, ovšem výsledky našeho šetření se s těmito výzkumy neslučují. Stejně tak úroveň cvičení jistě má svůj význam vzhledem ke zlepšování výkonu zpěváka, nicméně její vliv na motivaci je minimální. Z toho soudíme, že podstatnou součástí volby hlasových cvičení je právě jejich potenciál pro vyvolání požitku. Zábavná cvičení mohou zpěváky více motivovat ke zpěvu a zvýšit tak i jejich aktivitu, což může vést k větší motivaci k tréninku/ opakovanému zkoušení, a tím i ke zlepšení jejich pěveckých dovedností.

Výsledky výzkumu ukazují, že i zpěváci s velmi pozitivním vztahem ke zpěvu nevyžadují, aby cvičení byla převážně zábavná, a potvrzují názor Celine Dion, která říká, že cvičení na rozezpívání jsou pro zpěváka „*formou protažení. Když vidíte tanečnici, která se protahuje, řeknete si, že tu nohu dokáže skvěle protáhnout, ale není to choreografie, není to z uměleckého hlediska krásné. Stejně tak (se protahují zpěváci) aby když vyjdou na scénu podali skvělý výkon. (...) Je to velmi nudné, ale jde o to se rozezpívat.*“¹³⁰ Domníváme se, že u zpěváků, jejichž zkušenosti a celkové nadšení nedosahují nejvyšší možné úrovně, může být motivace nezáživností cvičení snižována. Podle výsledků totiž ani faktor novinky, ani faktor optimální výzvy nemají na úroveň motivace znatelný vliv. Je tedy možné, že i tradiční metody hlasové výchovy mohou působit motivačně, pokud jsou obohaceny o složku požitku. Tato domněnka pro své potvrzení vyžaduje další podrobnou studii, která by mohla nabídnout praktické výsledky pro učitele hlasové výchovy.

Pro učitele hlasové výchovy z toho vyplývá, že by měli dbát na to, aby metody, které ve svých hodinách aplikují, byly pro zpěváky záživné, zajímavé a zábavné. Domníváme se, že se nejedná pouze o přípravu zpěváka na výkon, tedy rozdýchání a rozezpívání, ale i o celkový průběh samotné hodiny, tedy metodologie jako komplexního pojmu. I tato domněnka nabízí

¹³⁰ LARRY KING. Celine Dion Shows Larry Her Vocal Warm-Ups. In: *Youtube* [online]. 2013 [cit. 03.05.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AIqUX2QbLGw> Překlad autora.

možnosti dalšího výzkumu. Tři autorky netradičních metod dokázaly, že propracovaná metodologie může dosahovat velmi vysokých výsledků, má-li stabilní vědecký a pedagogický základ a je-li pro zpěváky přístupná, srozumitelná, příjemná, přirozená a zábavná. Na základě výsledků zjišťujeme, že s tímto přístupem je možné pracovat s kýmkoli, bez ohledu na jeho dosavadní pěveckou zkušenost, vztah ke zpěvu, věk či pohlaví. Nabízí se zde výhoda sjednocování příprav jednotlivých hodin na základě žákovy úrovně, nikoli však podle jeho věku či nadšení ke zpěvu. Ačkoli výsledky výzkumu různé skupiny respondentů sjednocují pozitivními reakcemi na využitá cvičení, při aplikaci v hodinách je třeba pamatovat, že každý člověk nachází požitek v jiných faktorech činnosti, a je tedy třeba postupovat s myšlenkou na individuální potřeby a záliby žáka.

Z psychologické studie A. M. Isen a J. Reeva vyplývá, že zábavná aktivita v úvodu déle trvající činnosti motivuje zúčastněné osoby k vyšší aktivitě a lepším výsledkům po zbytek dané činnosti, a to i v případě, že zbytek dané činnosti již není tak záživný, jako úvodní aktivita.¹³¹ Z toho usuzujeme, že pokud není možné učinit celou vyučovací hodinu či zkoušku sboru zábavnou, je vhodné vytvořit alespoň záživnou formu úvodní aktivity, v případě zpěvu tedy rozezpívání. Zpěváci tak budou po zbytek hodiny či zkoušky více zapojeni do dění a projevat více snahy.

Z hlediska užitečnosti získaných poznatků se domníváme, že mohou pozitivně přispět ke zkvalitnění didaktického přístupu učitelů hlasové výchovy, kteří díky zapojení faktoru zábavy mohou lépe motivovat své žáky i sami sebe. S vědomím, jak důležitou roli může hrát faktor požitku v motivaci žáka, může učitel efektivněji volit adekvátní metodologii i konkrétní cvičení.

Pozitivní vliv na motivaci jsme také vyzkoumali ve vztahu názorů respondentů na celkovou zkušenost ze setkání s použitými cvičeními. Tímto způsobem jsme získali přesnější data o tom, jak byly netradiční metody celkově vnímány a zda se neobjevil nepředvídaný faktor, který by respondenty ovlivnil. Ve výsledku bylo pozitivní hodnocení celé zkušenosti spojeno především s motivací, inovací, zajímavostí a zábavou, což přesně odpovídalo předpokládaným výsledkům. V hodnoceních byl také brán důraz na příjemné emoce spojené s celou zkušeností. Z těchto poznatků soudíme, že atmosféra, jaká je učitelem během hodiny zpěvu navozena, má na motivaci žáků také jistý vliv a je tedy pro učitele i žáky přínosná, aby charakter hodiny

¹³¹ ISEN, Alice M. a Johnmarshall REEVE. *The Influence of Positive Affect on Intrinsic and Extrinsic Motivation: Facilitating Enjoyment of Play, Responsible Work Behavior, and Self-Control* [online] . DOI: DOI: 10.1007/s11031-006-9019-8

vyvolával v žácích pozitivní emoce. I zde se potvrzuje výhoda aplikace metod, které jsou zábavné, srozumitelné, příjemné a přirozené.

Tato práce a výsledky provedeného výzkumu mohou být užitečné pro učitele hlasové výchovy, sbormistry i zpěváky samotné. Práce nabízí pro učitele zdroj metod, které mohou být pro ně zatím neznámé, a mohou tak obohatit rozmanitost jejich hodin. Žáci a členové sboru by tak mohli být motivováni k aktivnějšímu zapojení do dění v hodinách a na zkouškách. Zdůrazňujeme, že faktor požitku nejvýznamněji ovlivňuje motivaci zpěváků, a měl by být tedy brán v úvahu při výběru aktivit.

4.4.4 Možnosti dalšího výzkumu

Získané poznatky nabízí několik možností, jak v problematice hlasové výchovy dále pokračovat ve výzkumu. Tyto možnosti byly vytvořeny typem výzkumu, charakteristikou sledovaného souboru a odchylkami v získaných výsledcích.

Z důvodu nastalého nouzového stavu nebylo možné provést výzkum, který by dovoľoval osobní kontakt s respondenty. Vyloučena tak byla i možnost kvalitativního a dlouhodobého výzkumu. Právě tyto alternativy by mohly v budoucnu přinést poznatky o tom, jak netradiční metody dlouhodobě ovlivňují motivaci zpěváků a jaká je jejich efektivita. Jine výsledky by také mohla přinést forma výzkumu, kde by byl prezentujícímu umožněn osobní kontakt s respondenty, který by nabízel větší časové možnosti, prostor pro zodpovězení případných dotazů a zpětnou vazbu.

Dále podotýkáme, že výzkumný vzorek se většinou skládal z nadšených aktivních zpěváků. Reakce respondentů s neutrálním či negativním vztahem ke zpěvu a nízkou pěveckou aktivitou tedy nemůžeme hodnotit jako legitimní. Je to však jistě skupina, která by v podobném budoucím výzkumu mohla přinést poznatky o tom, jak ke zpěvu motivovat nezpívající žáky. Prostorem pro takový výzkum by mohly být školy, kde se hlasové výchovy zúčastňují i žáci, kteří ke zpěvu nemají pozitivní vztah.

Užitečné výsledky by také mohl přinést dlouhodobý výzkum zkoumající, zda zábavnou složkou obohacené tradiční metody hlasové výchovy dlouhodobě motivují zpěváky. Byla by tak potvrzena domněnka, že faktor požitku má na motivaci nejsilnější vliv.

5 Závěr

Hlavního výzkumu se zúčastnilo 78 respondentů, kteří byli většinou pěvecky aktivní a ke zpěvu pozitivně nastaveni. Z hlediska věku byl sledovaný soubor velmi různorodý. Účastníci měli možnost se s netradičními metodami hlasové výchovy seznámit prostřednictvím videa obsahujícího demonstraci šesti analyticky zvolených cvičení. Jejich odpovědi v online dotazníku následně určily celkové přijetí netradičních metod a jejich vliv na motivaci.

Bylo zjištěno, že faktory novinky a výzvy neměly na motivaci znatelný vliv, zato faktor požitku z výkonu cvičení motivaci pozitivně ovlivnil, stejně tak v menší míře celkové přijetí demonstrací. Většina cvičení byla pro většinu respondentů novinkou a bylo tedy dosaženo cílené úrovně inovace. Teoretická část této práce pak nabízí kompilát netradičních metod vytvořených třemi učitelkami zpěvu, který nabízí učitelům nové možnosti přístupu k výuce hlasové výchovy. Cvičení mohou být stejně tak použita vedoucími sborů, zpěváky i herci.

Na základě získaných dat a z nich vyplývajících vztahů a poznatků jsme ověřované hypotézy zhodnotili takto:

Hypotéza 1: Jeden z faktorů motivace zvolených netradičních metod hlasové výchovy měl pozitivní dopad na motivaci respondentů. Jedná se o faktor požitku z výkonu aktivity. Hypotéza byla tedy potvrzena.

Nulová hypotéza: Tato hypotéza byla vyvrácena, protože byl zjištěn pozitivní vztah mezi faktorem požitku a úrovní motivace.

Hypotéza 2: Pozitivní názor na celkovou zkušenost s netradičními metodami mírně pozitivně ovlivnil míru celkové motivace respondentů, a hypotéza byla tedy potvrzena, nicméně tento výsledek není jednoznačný.

Hypotéza 3: Zvolená cvičení vycházející z netradičních metod byla pro většinu respondentů nová, jak vyplývá z výsledků zkoumání faktoru novinky. Hypotéza byla tedy potvrzena.

Tyto výsledky mají přínos pro výuku hlasové výchovy, protože aplikací zábavných forem hlasových cvičení mohou být žáci více motivováni k lepšímu výkonu i častějšímu cvičení. Zpěváci tak díky přizpůsobení cvičení učitelem mohou dosáhnout vyšší úrovně dovedností.

Tento výzkum nabízí možnosti dalšího výzkumu, a to ve formě dlouhodobého pozorování respondentů nebo kvalitativního výzkumu při sledování jednoho respondenta nebo malé skupiny. Jiných výsledků by také mohlo být dosaženo provedením stejného výzkumu kontaktní formou, tedy workshopy nebo vyučovacími hodinami. Posledními možnostmi je zkoumání

dopadu netradičních metod na motivaci nezpívajících žáků a také zkoumání dopadu tradičních metod obohacených o zábavnou složku na motivaci zpěváka.

Seznam použité literatury

- ALTPRESS. 9 vocal tips legendary vocal coach Melissa Cross wants you to know. In: *Altpress* [online]. 2017 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: https://www.altpress.com/features/melissa_cross_interview_how_to_scream/
- AMES, Carole. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology* [online]. 1992, roč. 84, č. 3, s. 261-271. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. Praha: Supraphon, 1976. Svazek druhý, Část praktická. ISBN (Brož.).
- BRIDGE THE ATLANTIC. Melissa Cross: The Authentic Voice, Coval Technique and The Zen of Screaming. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 27.04.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=542&v=1rEB6vqtQdc&feature=emb_logo
- BRIDGE THE ATLANTIC. Screaming Lessons w/Melissa Cross (Vocal Coach: Corey Taylor - Slipknot, Stone Sour) | Deleted Scene. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 13.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-waEq3mc4sE>
- BUNZECK, Nico a Emrah DÜZEL. Absolute Coding of Stimulus Novelty in the Human Substantia Nigra/VTA. *Neuron* [online]. 2006, roč. 51, č. 3, s. 369-379. ISSN 0896-6273. DOI: [10.1016/j.neuron.2006.06.021](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.06.021)
- CMÍRAL, Adolf a Jiří PILKA. *Základní pojmy hudební*. 9. vydání. vyd. Praha: Supraphon, 1974.
- CROSS, Melissa. *Hlavní prezentace/Skupinový Workshop*. Olomouc: [s.n.], 2015.
- ČINČERA, Jan. *Práce s hrou pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
- DANIEL, Ladislav. *Intonace a sluchová analýza*. 1. vydání. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. I. ISBN 80-7067-351-6.
- DR DAN'S VOICE ESSENTIALS. Learn to Scream from the Master! | Melissa Cross with #DrDan. In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UPRti68IwE8>
- DUCKLES, Vincent et al. Musicology. *Oxford Music Online* [online]. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.46710>
- FRANC, Daniel, Daniela ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- FUNKY 'N FUN. Kim Chandler's Revolutionary Vocal Training Series. In: *Funky 'n Fun* [online]. 2020 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: <https://www.funkynfun.com/>
- FYZIOKLINIKA FYZIOTERAPIE S.R.O., PRAHA. Brániční dýchání. In: *FYZIOklinika* [online] [cit. 15.04.2020]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/branicni-dychani>

GREAT BIG STORY. The Vocal Coach of Screaming. In: *Youtube* [online]. 2015 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bkfhfxAcF7w>

HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základy fonetiky a logopedie*. 4. přeprac. a dopl. vyd., v SPN vyd. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.

HARACKIEWICZ, Judith. The Effects of Reward Contingency and Performance Feedback on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1979, roč. 37, s. 1352-1363. DOI: 10.1037/0022-3514.37.8.1352

CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 1 vocal exercises* [CD]. Funkynfun, 2013. A1945.

CHANDLER, Kim. *Funky 'n fun 3 challenging patterns* [CD]. Funkynfun, 2013. A1947.

CHERYL PORTER VOCAL COACH. Berklee Student Roberta Natalini THE MIDDLE w/ Vocal Coach (subtitles). In: *Youtube* [online]. 2020 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yMTFNbjt6Qg>

CHERYL PORTER VOCAL COACH. Cute beginning singer and Vocal Coach (EN subs) Cheryl Porter. In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 16.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9vSi6E2vlik&t=1s>

CHERYL PORTER VOCAL COACH. FIRST singing Lesson w/Vocal COACH (EN subs). In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-CxPXtPAbtQ>

CHERYL PORTER VOCAL COACH. HAVANA Vocal Workout - Cheryl Porter vocal coach. In: *Youtube* [online]. 2018 [cit. 21.02.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=VIkIGmtN_1Q

CHERYL PORTER VOCAL COACH. Cheryl Porter Vocal Workout - Pronuncia Ingles scioglilingua. In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 25.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=sQ3baJyY2Pw>

CHERYL PORTER VOCAL COACH. Vocal Coach Teaches OPERA - Madame Butterfly „Un bel di vedremo". In: *Youtube* [online]. 2019 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7tDpyx5cpuI>

CHERYL PORTER VOCAL COACH. Vocal Coach TRANSFORMS Singer's Voice! (EN subs). In: *Youtube* [online]. 2020 [cit. 20.02.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=iH8vXhQeN8A>

ISEN, Alice M. a Johnmarshall REEVE. The Influence of Positive Affect on Intrinsic and Extrinsic Motivation: Facilitating Enjoyment of Play, Responsible Work Behavior, and Self-Control. *Motivation and Emotion* [online]. 2006, roč. 29, č. 4, s. 297-325. DOI: DOI: 10.1007/s11031-006-9019-8

KIM CHANDLER. Biography. In: *Kim Chandler* [online]. 2020 [cit. 12.03.2020]. Dostupné z: <http://www.kimchandler.com/>

KRAIGER, Kurt, Robert S. BILLINGS a Alice M. ISEN. The influence of positive affective states on task perceptions and satisfaction. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* [online]. Netherlands: Elsevier Science, 1989, roč. 44, č. 1, s. 12-25. ISSN 1095-9920(Electronic),0749-5978(Print). DOI: 10.1016/0749-5978(89)90032-0

KRČMOVÁ, Marie. Mluvní orgány. In: *CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. 2017 [cit. 06.04.2020]. Dostupné z: URL<https://www.czechency.org/slovník/MLUVN%C3%8D%20ORG%C3%81NY>

LARRY KING. Celine Dion Shows Larry Her Vocal Warm-Ups. In: *Youtube* [online]. 2013 [cit. 03.05.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AIqUX2QbLGw>

LAST.FM. Cheryl Porter. In: *Last.fm* [online]. 2013 [cit. 18.02.2020]. Dostupné z: <https://www.last.fm/music/Cheryl+Porter/+wiki>

LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*. Překladatelé Jelena HOLEČKOVÁ-DOLANSKÁ a Betta FRANKENBERGOVÁ. 1. vydání. vyd. Praha: Supraphon, 1968.

MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměněné vydání. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1534-8.

MELISSA CROSS. About Melissa Cross. In: *Melissa Cross* [online]. 2008 [cit. 15.02.2020]. Dostupné z: https://melissacross.com/vocal_coach_melissa_cross.php

NEUMAN, Jan. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Překladatel Petr ĎOUBALÍK. 1. vydání. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

REBER, Arthur S. a Emily S. REBER. *The Penguin Dictionary of Psychology*. 3. vydání. vyd. Londýn: Penguin Books, 2001. ISBN 978-0-14-051451-3.

RYAN, Richard a Edward DECI. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist* [online]. 2000, roč. 55, s. 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

SINGWISE. How to Improve VOCAL RESONANCE (Lesson 3): Singing „OVER THE PENCIL“. In: *Youtube* [online]. 2018 [cit. 04.03.2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=xgT8ZMc2Pqk&fbclid=IwAR1TGV-DT_fbU8ieODW5GSxs7TltYT-EHKf9us1zOwZAbJQz9kqYYuHLGI

SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 2. vydání. vyd. Praha: Supraphon, 1972. ISBN (Brož.).

SOUNDSPHERE. Industry Spotlight: Melissa Cross [Vocal Coach]. In: *Soundsphere* [online]. 2010 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <http://www.soundspheremag.com/spotlight/industry/industry-spotlight-melissa-cross-vocal-coach/>

STERIADE, Mircea. Arousal: revisiting the reticular activating system. *Science*. 1996, roč. 272, č. 5259, s. 225-226.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. 1. vydání. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X.

TODAY. Teaching rock stars how to scream. In: *NBC Universal* [online]. 2005 [cit. 15.03.2020]. Dostupné z: <https://www.today.com/popculture/teaching-rock-stars-how-scream-wbna9676713>

TOMMY JONES. Melissa Cross „Matt Tuck (Bullet For My Valentine) Warmups". In: *Youtube* [online]. 2008 [cit. 23.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QMUoJbOVihg>

UCL. Novelty aids learning. In: *UCL* [online]. 2006 [cit. 13.02.2020]. Dostupné z: <https://www.ucl.ac.uk/news/2006/aug/novelty-aids-learning>

VACCAI, Nicola. *Praktická škola italského zpěvu*. Praktická škola italského zpěvu: Supraphon, 1970.

VÁŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv: jeho zásady a metodika*. Praha: Panton, 1977.

VICE NEWS. This Trained Singer Teaches Metal Bands How To Scream (HBO). In: *Youtube* [online]. 2017 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=YD6wZnkffog>

VOCAL COACHING. A „real" Vocal Coach of modern singing, directly from the USA Great news in Italy. In: *Vocal Coaching* [online] [cit. 17.02.2020]. Dostupné z: <http://www.vocalcoaching.it/index.php>

VOCAL COACHING. What should be the right way to learn to sing? And with which teacher? In: *Vocal Coaching* [online] [cit. 17.02.2020]. Dostupné z: http://www.vocalcoaching.it/come_imparare_cantare_insegnante_canto_tecnica_voicecraft_a_pproccio_naturale.php

VOICECOUNCIL. A Warm Up for the Soul Singer. In: *Youtube* [online]. 2011 [cit. 06.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=oKXnsXxYhwk>

VOICECOUNCIL. Twist Your Vocal Warm Up. In: *Youtube* [online]. 2011 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UyVlaqQH8c>

VOICECOUNCIL. Vocal Warm-Ups: Time to do Dorian. In: *Youtube* [online]. 2010 [cit. 20.03.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=5lCfaM1co6c>

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 1. vydání. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. ISBN 80-7082-381-X.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Hlasová výchova pro studující na PI*. 1. vydání. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. 1. vydání. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

WANG, J. et al. Perfusion functional MRI reveals cerebral blood flow pattern under psychological stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2005, roč. 102, č. 49, s. 17804-17809.

WILLIS, Judy. The current impact of neuroscience on teaching and learning. In: SOUSA, David A. *Mind, Brain, and Education: Neuroscience Implications for the Classroom*. 1. vydání. vyd. Bloomington: Solution Tree Press, 2010. The Leading Edge 6. ISBN 978-1-935249-63-4.

WU, Xinyi. Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment. *System* [online]. 2003, roč. 31, s. 501-517. DOI: 10.1016/j.system.2003.04.001

Seznam použitých zkratek

ASRF – aktivační systém retikulární formace

Přílohy

Příloha 1: Znění dotazníku a k němu přiřazené kódování a škálování

Poznámka autora: Otázky 5 až 8 byly použity u všech demonstrováných cvičení stejně.

Tabulka 1: Vzor pro interpretaci tabulek kódování a škálování

| KÓD OTÁZKY | |
|--------------|--------------------|
| Znění otázky | |
| Odpověď 1 | Hodnota odpovědi 1 |
| Odpověď 2 | Hodnota odpovědi 2 |

Tabulka 2: Otázka 1

| GEN | |
|-----------------------|---|
| Jaké je vaše pohlaví? | |
| Muž | 1 |
| Žena | 2 |

Tabulka 3: Otázka 2

| AGE | |
|-----------------------------------|---|
| Do jaké věkové kategorie patříte? | |
| 9 a méně | 1 |
| 10-18 | 2 |
| 19-25 | 3 |
| 26-35 | 4 |
| 36-45 | 5 |
| 46 a více | 6 |

Tabulka 4: Otázka 3

| EXP | |
|--------------------|---|
| Jak často zpíváte? | |
| Nikdy | 0 |
| Zřídka | 1 |
| Občas | 2 |
| Pravidelně | 3 |
| Často | 4 |

Tabulka 5: Otázka 4

ATT

Baví vás zpívat? Jaký máte ke zpěvu vztah?

| | |
|-----------------|---|
| Silně negativní | 0 |
| Spíše negativní | 1 |
| Neutrální | 2 |
| Spíše pozitivní | 3 |
| Silně pozitivní | 4 |

Tabulka 6: Otázka 5

NEW

Setkali jste se už někdy s tímto cvičením?

| | |
|-----------------|---|
| Ano, se stejným | 0 |
| Ano, s podobným | 1 |
| Ne, nikdy | 2 |

Tabulka 7: Otázka 6

CHA

Jakou výzvu pro vás představovalo toto cvičení?

| | |
|----------------------|---|
| Žádnou, byla to nuda | 0 |
| Spíše moc malou | 1 |
| Optimální | 2 |
| Spíše moc velkou | 3 |
| Příliš velkou | 4 |

Tabulka 8: Otázka 7

ENJ

Bylo pro vás cvičení zábavné/záživné?

| | |
|-------------|---|
| Určitě ano | 4 |
| Spíše ano | 3 |
| Průměrně | 2 |
| Spíše ne | 1 |
| Rozhodně ne | 0 |

Tabulka 9: Otázka 8

CBC

Chtěli byste se k tomuto cvičení vrátit, ať už v soukromí, v hodinách, či na zkouškách?

| | |
|--|---|
| Určitě ano | 4 |
| Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | 3 |
| Jsem k tomu lhostejný/á | 2 |
| Raději ne (ani s případnými úpravami) | 1 |
| Rozhodně ne | 0 |

Tabulka 10: Otázka 9

MOT

Za předpokladu, že by tato cvičení byla obsažena ve vašem tréninku (v soukromí, v hodinách či v uskupení), věnovali byste se zpěvu aktivněji, více se zapojili do pěveckého uskupení nebo se stali součástí nového? Srovnajte se situací, kdyby cvičení nebyla obsahem tréninku.

| | |
|---|---|
| Ano, cvičení by mě velmi motivovala | 4 |
| Spíše ano | 3 |
| Cvičení by mou motivaci nijak neovlivnila | 2 |
| Spíše ne | 1 |
| Ne, cvičení mě velmi demotivovala | 0 |

Tabulka 11: Otázka 10

3WS

Pomocí 3 slov (samostatných, ne věty) popište své celkové hodnocení cvičení použitých ve videu:

| | |
|--------------------------------------|---|
| Pozitivní | 2 |
| Neutrální | 1 |
| Negativní | 0 |
| Irelevantní/nejednoznačné/nevyplněné | - |

Tabulka 12: Kódy jednotlivých cvičení

| | | | | | | |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Číslo cvičení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kód cvičení | BOX | JAZ | OBL | TUZ | PEN | DOR |

Příloha 2: Výsledky všech jednotlivých otázek

Tabulka 13: Výsledky otázky 1

| | | |
|-------|-----|------|
| | Muž | Žena |
| Počet | 25 | 53 |

Tabulka 14: Výsledky otázky 2

| | | | | | | |
|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| | 9 a méně | 10-18 | 19-25 | 26-35 | 36-45 | 46 a více |
| Počet | 1 | 17 | 17 | 15 | 9 | 19 |

Tabulka 15: Výsledky otázky 3

| | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|------------|-------|
| | Nikdy | Zřídka | Občas | Pravidelně | Často |
| Počet | 0 | 3 | 25 | 23 | 27 |

Tabulka 16: Výsledky otázky 4

| | | | | | |
|-------|-----------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------------|
| | Silně negativní | Spíše negativní | Neutrální | Spíše pozitivní | Silně pozitivní |
| Počet | 0 | 1 | 4 | 17 | 56 |

Tabulka 17: Výsledky otázky 5 ve cvičení 1

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 5 | 29 | 44 |
| Muž | 2 | 10 | 13 |
| Žena | 3 | 19 | 31 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 1 | 5 | 11 |
| 19-25 | 1 | 4 | 12 |
| 26-35 | 1 | 8 | 6 |
| 36-45 | 2 | 2 | 5 |
| 46 a více | 0 | 10 | 9 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 2 |
| Občas | 1 | 8 | 16 |
| Pravidelně | 2 | 10 | 11 |
| Často | 1 | 11 | 15 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 1 | 3 |
| Spíše pozitivní | 1 | 5 | 11 |
| Silně pozitivní | 3 | 23 | 30 |

Tabulka 18: Výsledky otázky 6 ve cvičení 1

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 2 | 11 | 57 | 5 | 3 |
| Muž | 2 | 5 | 16 | 1 | 1 |
| Žena | 0 | 6 | 41 | 4 | 2 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 10-18 | 0 | 3 | 12 | 0 | 2 |
| 19-25 | 0 | 3 | 12 | 2 | 0 |
| 26-35 | 1 | 4 | 9 | 1 | 0 |
| 36-45 | 0 | 1 | 5 | 2 | 1 |
| 46 a více | 1 | 0 | 18 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 0 | 4 | 18 | 3 | 0 |
| Pravidelně | 0 | 5 | 14 | 1 | 3 |
| Často | 1 | 2 | 24 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 0 | 3 | 11 | 2 | 1 |
| Silně pozitivní | 1 | 8 | 43 | 2 | 2 |

Tabulka 19: Výsledky otázky 7 ve cvičení 1

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 28 | 34 | 14 | 2 | 0 |
| Muž | 8 | 8 | 7 | 2 | 0 |
| Žena | 20 | 26 | 7 | 0 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 8 | 4 | 5 | 0 | 0 |
| 19-25 | 2 | 12 | 3 | 0 | 0 |
| 26-35 | 4 | 9 | 0 | 2 | 0 |
| 36-45 | 6 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 46 a více | 7 | 9 | 3 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 10 | 11 | 3 | 1 | 0 |
| Pravidelně | 10 | 8 | 5 | 0 | 0 |
| Často | 8 | 14 | 5 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 7 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| Silně pozitivní | 21 | 25 | 10 | 0 | 0 |

Tabulka 20: Výsledky otázky 8 ve cvičení 1

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 26 | 38 | 12 | 1 | 1 |
| Muž | 6 | 13 | 5 | 0 | 1 |
| Žena | 20 | 25 | 7 | 1 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 3 | 12 | 2 | 0 | 0 |
| 19-25 | 4 | 9 | 3 | 1 | 0 |
| 26-35 | 7 | 5 | 2 | 0 | 1 |
| 36-45 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 46 a více | 7 | 8 | 4 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Občas | 10 | 10 | 5 | 0 | 0 |
| Pravidelně | 6 | 11 | 6 | 0 | 0 |
| Často | 10 | 16 | 1 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Neutrální | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 6 | 7 | 4 | 0 | 0 |
| Silně pozitivní | 20 | 29 | 7 | 0 | 0 |

Tabulka 21: Výsledky otázky 5 ve cvičení 2

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 5 | 29 | 44 |
| Muž | 2 | 10 | 13 |
| Žena | 3 | 19 | 31 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 1 | 5 | 11 |
| 19-25 | 1 | 4 | 12 |
| 26-35 | 1 | 8 | 6 |
| 36-45 | 2 | 2 | 5 |
| 46 a více | 0 | 10 | 9 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 2 |
| Občas | 1 | 8 | 16 |
| Pravidelně | 2 | 10 | 11 |
| Často | 1 | 11 | 15 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 1 | 3 |
| Spíše pozitivní | 1 | 5 | 11 |
| Silně pozitivní | 3 | 23 | 30 |

Tabulka 22: Výsledky otázky 6 ve cvičení 2

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 2 | 11 | 57 | 5 | 3 |
| Muž | 2 | 5 | 16 | 1 | 1 |
| Žena | 0 | 6 | 41 | 4 | 2 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 10-18 | 0 | 3 | 12 | 0 | 2 |
| 19-25 | 0 | 3 | 12 | 2 | 0 |
| 26-35 | 1 | 4 | 9 | 1 | 0 |
| 36-45 | 0 | 1 | 5 | 2 | 1 |
| 46 a více | 1 | 0 | 18 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 0 | 4 | 18 | 3 | 0 |
| Pravidelně | 0 | 5 | 14 | 1 | 3 |
| Často | 1 | 2 | 24 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 0 | 3 | 11 | 2 | 1 |
| Silně pozitivní | 1 | 8 | 43 | 2 | 2 |

Tabulka 23: Výsledky otázky 7 ve cvičení 2

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 24 | 32 | 14 | 8 | 0 |
| Muž | 5 | 12 | 5 | 3 | 0 |
| Žena | 19 | 20 | 9 | 5 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 6 | 6 | 2 | 3 | 0 |
| 19-25 | 3 | 7 | 5 | 2 | 0 |
| 26-35 | 5 | 9 | 1 | 0 | 0 |
| 36-45 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 46 a více | 6 | 7 | 3 | 3 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Občas | 8 | 12 | 4 | 1 | 0 |
| Pravidelně | 5 | 11 | 3 | 4 | 0 |
| Často | 10 | 8 | 6 | 3 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 5 | 9 | 3 | 0 | 0 |
| Silně pozitivní | 18 | 21 | 10 | 7 | 0 |

Tabulka 24: Výsledky otázky 8 ve cvičení 2

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 35 | 24 | 12 | 7 | 0 |
| Muž | 10 | 10 | 5 | 0 | 0 |
| Žena | 25 | 14 | 7 | 7 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 8 | 7 | 0 | 2 | 0 |
| 19-25 | 4 | 7 | 3 | 3 | 0 |
| 26-35 | 10 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| 36-45 | 5 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 46 a více | 7 | 5 | 6 | 1 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Občas | 13 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Pravidelně | 6 | 11 | 4 | 2 | 0 |
| Často | 15 | 6 | 3 | 3 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 6 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| Silně pozitivní | 27 | 16 | 7 | 6 | 0 |

Tabulka 25: Výsledky otázky 5 ve cvičení 3

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 3 | 25 | 50 |
| Muž | 1 | 9 | 15 |
| Žena | 2 | 16 | 35 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 1 | 3 | 13 |
| 19-25 | 1 | 4 | 12 |
| 26-35 | 0 | 8 | 7 |
| 36-45 | 0 | 3 | 6 |
| 46 a více | 1 | 7 | 11 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 2 |
| Občas | 2 | 5 | 18 |
| Pravidelně | 0 | 7 | 16 |
| Často | 1 | 12 | 14 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 4 |
| Spíše pozitivní | 2 | 5 | 10 |
| Silně pozitivní | 1 | 19 | 36 |

Tabulka 26: Výsledky otázky 6 ve cvičení 2

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 5 | 8 | 47 | 16 | 2 |
| Muž | 3 | 3 | 15 | 4 | 0 |
| Žena | 2 | 5 | 32 | 12 | 2 |
| 9 a méně | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 3 | 2 | 6 | 5 | 1 |
| 19-25 | 0 | 2 | 8 | 6 | 1 |
| 26-35 | 1 | 0 | 13 | 1 | 0 |
| 36-45 | 1 | 1 | 4 | 3 | 0 |
| 46 a více | 0 | 2 | 16 | 1 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 1 | 3 | 14 | 6 | 1 |
| Pravidelně | 2 | 1 | 13 | 6 | 1 |
| Často | 1 | 4 | 19 | 3 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 0 | 2 | 9 | 5 | 1 |
| Silně pozitivní | 3 | 6 | 36 | 10 | 1 |

Tabulka 27: Výsledky otázky 7 ve cvičení 3

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 34 | 25 | 11 | 8 | 0 |
| Muž | 8 | 7 | 7 | 3 | 0 |
| Žena | 26 | 18 | 4 | 5 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 7 | 4 | 4 | 2 | 0 |
| 19-25 | 7 | 6 | 3 | 1 | 0 |
| 26-35 | 6 | 7 | 0 | 2 | 0 |
| 36-45 | 5 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| 46 a více | 8 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Občas | 10 | 11 | 1 | 3 | 0 |
| Pravidelně | 8 | 5 | 9 | 1 | 0 |
| Často | 15 | 8 | 1 | 3 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 7 | 6 | 2 | 2 | 0 |
| Silně pozitivní | 25 | 17 | 9 | 5 | 0 |

Tabulka 28: Výsledky otázky 8 ve cvičení 3

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 41 | 20 | 7 | 9 | 1 |
| Muž | 13 | 6 | 2 | 4 | 0 |
| Žena | 28 | 14 | 5 | 5 | 1 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 9 | 6 | 1 | 1 | 0 |
| 19-25 | 7 | 5 | 3 | 2 | 0 |
| 26-35 | 8 | 3 | 2 | 2 | 0 |
| 36-45 | 5 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 46 a více | 11 | 4 | 1 | 3 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 12 | 6 | 3 | 4 | 0 |
| Pravidelně | 10 | 8 | 3 | 2 | 0 |
| Často | 18 | 6 | 0 | 2 | 1 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 8 | 3 | 4 | 2 | 0 |
| Silně pozitivní | 31 | 16 | 2 | 6 | 1 |

Tabulka 29: Výsledky otázky 5 ve cvičení 4

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 6 | 21 | 51 |
| Muž | 4 | 5 | 16 |
| Žena | 2 | 16 | 35 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 2 | 3 | 12 |
| 19-25 | 2 | 4 | 11 |
| 26-35 | 2 | 5 | 8 |
| 36-45 | 0 | 3 | 6 |
| 46 a více | 0 | 6 | 13 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 2 |
| Občas | 1 | 7 | 17 |
| Pravidelně | 4 | 7 | 12 |
| Často | 1 | 6 | 20 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 4 |
| Spíše pozitivní | 0 | 4 | 13 |
| Silně pozitivní | 6 | 16 | 34 |

Tabulka 30: Výsledky otázky 6 ve cvičení 4

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 0 | 7 | 50 | 20 | 1 |
| Muž | 0 | 4 | 18 | 3 | 0 |
| Žena | 0 | 3 | 32 | 17 | 1 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 10-18 | 0 | 2 | 11 | 4 | 0 |
| 19-25 | 0 | 1 | 10 | 6 | 0 |
| 26-35 | 0 | 1 | 11 | 3 | 0 |
| 36-45 | 0 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 46 a více | 0 | 2 | 14 | 3 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 0 | 1 | 18 | 6 | 0 |
| Pravidelně | 0 | 3 | 16 | 3 | 1 |
| Často | 0 | 2 | 15 | 10 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 0 | 0 | 13 | 4 | 0 |
| Silně pozitivní | 0 | 5 | 35 | 15 | 1 |

Tabulka 31: Výsledky otázky 7 ve cvičení 4

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 29 | 25 | 19 | 5 | 0 |
| Muž | 10 | 4 | 9 | 2 | 0 |
| Žena | 19 | 21 | 10 | 3 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 7 | 6 | 4 | 0 | 0 |
| 19-25 | 8 | 3 | 5 | 1 | 0 |
| 26-35 | 3 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 36-45 | 4 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| 46 a více | 6 | 7 | 4 | 2 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| Občas | 8 | 9 | 6 | 2 | 0 |
| Pravidelně | 11 | 3 | 9 | 0 | 0 |
| Často | 10 | 11 | 4 | 2 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 6 | 4 | 5 | 2 | 0 |
| Silně pozitivní | 23 | 18 | 13 | 2 | 0 |

Tabulka 32: Výsledky otázky 8 ve cvičení 4

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 38 | 22 | 14 | 3 | 1 |
| Muž | 12 | 7 | 5 | 1 | 0 |
| Žena | 26 | 15 | 9 | 2 | 1 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 10 | 6 | 1 | 0 | 0 |
| 19-25 | 6 | 4 | 6 | 1 | 0 |
| 26-35 | 7 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| 36-45 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 46 a více | 10 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 12 | 7 | 5 | 1 | 0 |
| Pravidelně | 12 | 7 | 4 | 0 | 0 |
| Často | 14 | 7 | 4 | 1 | 1 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| Spíše pozitivní | 6 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| Silně pozitivní | 32 | 13 | 9 | 1 | 1 |

Tabulka 33: Výsledky otázky 5 ve cvičení 5

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 6 | 42 | 30 |
| Muž | 1 | 14 | 10 |
| Žena | 5 | 28 | 20 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 3 | 5 | 9 |
| 19-25 | 1 | 12 | 4 |
| 26-35 | 1 | 7 | 7 |
| 36-45 | 1 | 3 | 5 |
| 46 a více | 0 | 15 | 4 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 2 | 1 |
| Občas | 3 | 12 | 10 |
| Pravidelně | 2 | 12 | 9 |
| Často | 1 | 16 | 10 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 1 | 3 |
| Spíše pozitivní | 3 | 8 | 6 |
| Silně pozitivní | 3 | 32 | 21 |

Tabulka 34: Výsledky otázky 6 ve cvičení 5

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 2 | 7 | 52 | 13 | 4 |
| Muž | 1 | 3 | 19 | 1 | 1 |
| Žena | 1 | 4 | 33 | 12 | 3 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 10-18 | 1 | 2 | 12 | 0 | 2 |
| 19-25 | 0 | 1 | 10 | 5 | 1 |
| 26-35 | 0 | 3 | 9 | 3 | 0 |
| 36-45 | 0 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 46 a více | 1 | 0 | 14 | 4 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| Občas | 0 | 3 | 18 | 4 | 0 |
| Pravidelně | 0 | 1 | 16 | 3 | 3 |
| Často | 2 | 3 | 16 | 6 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| Spíše pozitivní | 0 | 1 | 12 | 3 | 1 |
| Silně pozitivní | 2 | 5 | 37 | 10 | 2 |

Tabulka 35: Výsledky otázky 7 ve cvičení 5

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 30 | 29 | 14 | 4 | 1 |
| Muž | 4 | 12 | 7 | 1 | 1 |
| Žena | 26 | 17 | 7 | 3 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 4 | 9 | 1 | 2 | 1 |
| 19-25 | 5 | 6 | 5 | 1 | 0 |
| 26-35 | 7 | 3 | 4 | 1 | 0 |
| 36-45 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 46 a více | 9 | 7 | 3 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 9 | 10 | 4 | 1 | 1 |
| Pravidelně | 8 | 9 | 6 | 0 | 0 |
| Často | 13 | 9 | 3 | 2 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| Spíše pozitivní | 7 | 6 | 4 | 0 | 0 |
| Silně pozitivní | 23 | 21 | 9 | 3 | 0 |

Tabulka 36: Výsledky otázky 8 ve cvičení 5

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 37 | 30 | 9 | 1 | 1 |
| Muž | 6 | 13 | 5 | 0 | 1 |
| Žena | 31 | 17 | 4 | 1 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 3 | 10 | 3 | 0 | 1 |
| 19-25 | 6 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| 26-35 | 6 | 6 | 3 | 0 | 0 |
| 36-45 | 6 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 46 a více | 15 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Občas | 10 | 9 | 5 | 0 | 1 |
| Pravidelně | 13 | 7 | 3 | 0 | 0 |
| Často | 14 | 13 | 0 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| Spíše pozitivní | 5 | 8 | 4 | 0 | 0 |
| Silně pozitivní | 32 | 21 | 3 | 0 | 0 |

Tabulka 37: Výsledky otázky 5 ve cvičení 6

| | Ano, se stejným | Ano, s podobným | Ne, nikdy |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Celkem | 2 | 36 | 40 |
| Muž | 0 | 12 | 13 |
| Žena | 2 | 24 | 27 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 1 | 7 | 9 |
| 19-25 | 0 | 10 | 7 |
| 26-35 | 1 | 5 | 9 |
| 36-45 | 0 | 2 | 7 |
| 46 a více | 0 | 12 | 7 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 1 | 2 |
| Občas | 1 | 11 | 13 |
| Pravidelně | 0 | 12 | 11 |
| Často | 1 | 12 | 14 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 0 | 0 | 4 |
| Spíše pozitivní | 1 | 8 | 8 |
| Silně pozitivní | 1 | 27 | 28 |

Tabulka 38: Výsledky otázky 6 ve cvičení 6

| | Žádnou, byla to nuda | Spíše moc malou | Optimální | Spíše moc velkou | Příliš velkou |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|------------------|---------------|
| Celkem | 1 | 4 | 52 | 16 | 5 |
| Muž | 1 | 3 | 17 | 3 | 1 |
| Žena | 0 | 1 | 35 | 13 | 4 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 10-18 | 1 | 0 | 13 | 1 | 2 |
| 19-25 | 0 | 2 | 11 | 3 | 1 |
| 26-35 | 0 | 0 | 7 | 7 | 1 |
| 36-45 | 0 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 46 a více | 0 | 1 | 15 | 3 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Občas | 1 | 1 | 16 | 7 | 0 |
| Pravidelně | 0 | 1 | 18 | 1 | 3 |
| Často | 0 | 2 | 17 | 6 | 2 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Neutrální | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 0 | 2 | 11 | 3 | 1 |
| Silně pozitivní | 0 | 2 | 39 | 11 | 4 |

Tabulka 39: Výsledky otázky 7 ve cvičení 6

| | Určitě ano | Spíše ano | Průměrně | Spíše ne | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|-----------|----------|----------|-------------|
| Celkem | 27 | 38 | 7 | 6 | 0 |
| Muž | 7 | 13 | 2 | 3 | 0 |
| Žena | 20 | 25 | 5 | 3 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 8 | 7 | 0 | 2 | 0 |
| 19-25 | 6 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| 26-35 | 2 | 7 | 3 | 3 | 0 |
| 36-45 | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 46 a více | 5 | 13 | 1 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Občas | 6 | 12 | 3 | 4 | 0 |
| Pravidelně | 8 | 12 | 1 | 2 | 0 |
| Často | 12 | 13 | 2 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 5 | 7 | 3 | 2 | 0 |
| Silně pozitivní | 21 | 29 | 3 | 3 | 0 |

Tabulka 40: Výsledky otázky 8 ve cvičení 6

| | Určitě ano | Nebyl/a bych proti (s případnými úpravami) | Jsem k tomu lhostejný/á | Raději ne (ani s případnými úpravami) | Rozhodně ne |
|-----------------|------------|--|----------------------------|---|-------------|
| Celkem | 32 | 33 | 9 | 4 | 0 |
| Muž | 8 | 11 | 5 | 1 | 0 |
| Žena | 24 | 22 | 4 | 3 | 0 |
| 9 a méně | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 8 | 7 | 2 | 0 | 0 |
| 19-25 | 5 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| 26-35 | 3 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 36-45 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 46 a více | 8 | 10 | 1 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| Občas | 9 | 9 | 6 | 1 | 0 |
| Pravidelně | 10 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| Často | 13 | 12 | 1 | 1 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Spíše pozitivní | 5 | 8 | 3 | 1 | 0 |
| Silně pozitivní | 27 | 23 | 4 | 2 | 0 |

Tabulka 41: Výsledky otázky 9

| | Ano, cvičení by mě velmi motivovala | Spíše ano | Cvičení by mou motivaci nijak neovlivnila | Spíše ne | Ne, cvičení mě velmi demotivovala |
|-----------------|---|-----------|---|----------|---|
| Celkem | 26 | 21 | 27 | 4 | 0 |
| Muž | 6 | 8 | 10 | 1 | 0 |
| Žena | 20 | 13 | 17 | 3 | 0 |
| 9 a méně | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 10-18 | 9 | 3 | 4 | 1 | 0 |
| 19-25 | 4 | 4 | 6 | 3 | 0 |
| 26-35 | 3 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| 36-45 | 2 | 2 | 5 | 0 | 0 |
| 46 a více | 8 | 5 | 6 | 0 | 0 |
| Nikdy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zřídka | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Občas | 10 | 7 | 6 | 2 | 0 |
| Pravidelně | 8 | 6 | 9 | 0 | 0 |
| Často | 8 | 8 | 11 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Neutrální | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| Spíše pozitivní | 8 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| Silně pozitivní | 18 | 15 | 22 | 1 | 0 |

Tabulka 42: Výsledky otázky 10

| | Negativní | Neutrální | Pozitivní |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| Celkem | 3 | 7 | 67 |
| Muž | 3 | 3 | 19 |
| Žena | 0 | 4 | 48 |
| 9 a méně | 0 | 0 | 1 |
| 10-18 | 0 | 1 | 16 |
| 19-25 | 1 | 3 | 12 |
| 26-35 | 2 | 1 | 12 |
| 36-45 | 0 | 1 | 8 |
| 46 a více | 0 | 1 | 18 |
| Nikdy | 1 | 0 | 2 |
| Zřídka | 0 | 3 | 21 |
| Občas | 1 | 2 | 20 |
| Pravidelně | 1 | 2 | 24 |
| Často | 0 | 0 | 0 |
| Silně negativní | 1 | 0 | 0 |
| Spíše negativní | 0 | 0 | 4 |
| Neutrální | 1 | 2 | 13 |
| Spíše pozitivní | 1 | 5 | 50 |
| Silně pozitivní | 0 | 0 | 0 |

Příloha 3: Korelační koeficienty a p-hodnoty

Tabulka 43: Korelační koeficient mezi motivačními faktory a motivací v jednotlivých cvičeních

| | BOXQ4CBC | JAZQ4CBC | OBLQ4CBC | TUZQ4CBC | PENQ4CBC | DORQ4CBC |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| NEW | -0,01 | -0,02 | -0,23 | -0,10 | -0,03 | -0,12 |
| CHA | 0,13 | 0,06 | 0,21 | -0,04 | 0,11 | -0,06 |
| ENJ | 0,56 | 0,62 | 0,73 | 0,74 | 0,69 | 0,80 |

Tabulka 44: Korelační koeficient mezi celkovými výsledky jednotlivých otázek

| | TOTCBC | MOT | 3WS |
|-----|--------|-------|------|
| NEW | -0,05 | -0,04 | 0,27 |
| CHA | 0,17 | 0,21 | 0,21 |
| ENJ | 0,78 | 0,54 | 0,44 |
| MOT | 0,47 | - | 0,41 |
| 3WS | 0,42 | - | - |

Tabulka 45: p-hodnoty korelačních koeficientů

| | TOTCBC | MOT | 3WS |
|-----|--------|-------|-------|
| NEW | 0,00% | 0,00% | 0,46% |
| CHA | 0,00% | 0,00% | 0,00% |
| ENJ | 0,73% | 7,05% | 0,00% |
| MOT | 0,29% | - | 0,00% |
| 3WS | 0,00% | - | - |

Anotace

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Jméno a příjmení: | Bc. Krystyna Pękała |
| Katedra: | Katedra hudební výchovy |
| Vedoucí práce: | doc. PaedDr. Pavel Režný, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2020 |

| | |
|------------------------------------|--|
| Název práce: | Netradiční metody hlasové výchovy |
| Název v angličtině: | Non-traditional Methods of Vocal Coaching |
| Anotace práce: | Diplomová práce pojednává o netradičních metodách hlasové výchovy a jejich vlivu na motivaci žáků. Zaměřuje se na celkovou problematiku tvorby hlasu, hlasové výchovy, netradičních metod a jejich autorů, a také motivace. Hlavní výzkum zkoumá dopad motivačních faktorů netradičních metod a celkového dojmu žáků z výuky na jejich motivaci. |
| Klíčová slova: | Zpěv, hlasová výchova, hudební výchova, netradiční metody, výukové metody, motivace, motivační aktivity, rozezpívání, Cheryl Porter, Melissa Coss, Kim Chandler |
| Anotace v angličtině: | This diploma thesis focuses on non-traditional methods of vocal coaching and their influence on learners' motivation. The thesis presents a background to vocalisation, vocal coaching, non-traditional methods and their authors, and also motivation. The research then aims to compare the impact of three motivational factors of the non-traditional methods, as well as the learners' general impression of the lesson, on participants' motivation. |
| Klíčová slova v angličtině: | Singing, vocal coaching, music education, non-traditional methods, teaching techniques, motivation, motivational activities, vocal warm-up, Cheryl Porter, Melissa Cross, Kim Chandler |
| Přílohy vázané v práci: | Tabulky, ilustrace, notové zápisy |
| Rozsah práce: | 119 665 znaků |
| Jazyk práce: | Český jazyk |