

UNIVERZITA PALACKÉHO

V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra hudební výchovy

Diplomová práce

**Hlasová výchova v hodinách hudební výchovy
se zaměřením na žáky 1. stupně**

Olomouc 2016

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PaedDr. Pavel Režný

Vypracovala:

Lucie Lukačková

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracovala samostatně, s využitím daných citovaných literárních pramenů a dalších informačních zdrojů.“

V Olomouci dne: _____ Podpis: _____

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce doc. PaedDr. Pavlovi Režnému, Ph.D. za odborné vedení práce, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Obsah

Úvod	7
1 Zařazení hudební výchovy do rámcově vzdělávacího programu	8
1.1 Charakteristika Rámcového vzdělávacího programu	8
1.2 Umění a kultura	9
1.2.1 Hudební výchova	9
1.2.2 Očekávané výstupy	9
1.2.3 Učivo	10
2 Hlasová výchova	13
2.1 Vymezení pojmů hlasová a pěvecká výchova	13
2.2 Složky hlasové výchovy	13
2.2.1 Držení těla	13
2.2.2 Dýchání	14
2.2.3 Tvoření tónu	17
2.2.4 Hlasová cvičení a rozšiřování hlasového rozsahu	17
2.2.5 Nasazení tónu – hlasový začátek	18
2.2.6 Výslovnost	19
2.2.7 Přednes písně	19
2.2.8 Hlasová hygiena	19
3 Poruchy hlasu	22
3.1 Poruchy organické	22
3.2 Poruchy funkční	23
3.3 Prostředí a příčiny vzniku hlasových poruch v mladším školním věku	23
4 Tělesné orgány spojené s hlasovou výchovou	25
4.1 Dýchací ústrojí	25
4.2 Fonační ústrojí	26
4.3 Artikulační ústrojí	28

5	Vlastnosti hlasu	30
5.1	Fyzikální vlastnosti hlasu.....	30
5.1.1	Síla hlasu	30
5.1.2	Výška hlasu	30
5.1.3	Barva hlasu	30
5.1.4	Rozsah hlasu.....	30
5.2	Fyziologické vlastnosti hlasu.....	31
5.2.1	Hlasové rejstříky.....	31
5.2.2	Hrudní rejstřík	32
5.2.3	Hlavový rejstřík	32
5.2.4	Střední rejstřík	32
5.2.5	Smíšený hlas	32
5.3	Píseň a dětský hlas	33
6	Dětský hlas a jeho vývoj.....	34
6.1	1. období	34
6.2	2. období	35
6.3	3. období	36
6.4	4. období	36
6.5	5. období	37
6.6	6. období	37
6.7	Vliv socializačních činitelů na vývoj dětského hlasu	37
6.7.1	Vliv rodinného prostředí.....	38
6.7.2	Vliv sociálního prostředí	38
6.7.3	Psychologické aspekty.....	39
7	Nezpěvnost dětí	40
7.1	Typy nezpěváků.....	41
7.2	Náprava nezpěvnosti.....	43

8	Praktická část.....	44
8.1	Výzkumné šetření	44
8.2	Výsledky prvního dotazníkového šetření	45
8.3	Stanovení hypotéz.....	45
8.4	Identifikační údaje	46
8.5	Dotazníkové šetření zaměřené na učitele.....	57
	Závěr.....	63
	Literatura a použité internetové zdroje:.....	67
	Přílohy	

Úvod

„Hudba je jedním z nejkrásnějších a nejnádhernějších darů Božích. Je jedním z nejlepších druhů umění. Noty ožívují slova. Hudba zahání duchu smutek, jako bychom se dívali na krále Saula. Je nejlepší útěchou pro zarmoucené lidi, jí se srdce uspokojí, občerství a osvěží.“

Martin Luther

Když jsem se rozhodovala, jakému odvětví se budu při psaní diplomové práce věnovat, téma spojené s hudební výchovou pro mě byla jednoznačná volba. Už od mala jsem se pohybovala v hudebním prostředí, věnovala se hře na hudební nástroje v základní umělecké škole a chodila zpívat do kostela. Vybrala jsem si téma, které úzce souvisí se zpěvem a to hlasovou výchovou. Hlasová výchova nás učí správným pěveckým návykům, rozvíjí naše hlasové možnosti, pomáhá při nápravě nezpěvnosti a především náš hlas chrání před poškozením. Kvalitní hlasová výchova také umocňuje interpretaci i hlubší porozumění písni jak ze strany pedagoga, tak i dítěte.

Toho téma jsem si zvolila také proto, že jako budoucí učitel budu pro žáky vzorem a chtěla jsem více porozumět svému hlasu a dozvědět co nejvíce informací, abych pro žáky byla tím správným vzorem. Obzvláště malé děti se zpěvu učí nápodobou, a proto je velmi podstatné, aby byl učitelův mluvní a zpěvní hlas jasný, nosný, zvučný a zněl přirozeně.

Diplomová práce je strukturována do 2 oddílů. V teoretické části se zabýváme zařazením hudební výchovy do Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, hlasovou výchovou, orgány spojenými s hlasovou výchovou, poruchami hlasu, vlastnostmi a vývojem dětského hlasu a také nezpěvností dětí. Druhá část diplomové práce tedy praktická část se zabývá dotazníkovým šetřením zaměřeným především na žáky základních škol, kde si klade za cíl zjištění postojů k hudební výchově a zjištění toho, do jaké míry se žáci setkávají s hlasovou výchovou právě v tomto předmětu.

1 Zařazení hudební výchovy do rámcově vzdělávacího programu

1.1 Charakteristika Rámcového vzdělávacího programu

Rámcový vzdělávací program definuje ve školství v České republice nejvyšší úroveň vzdělávání spolu s projektem Národní program pro rozvoj vzdělávání. V roce 2004 byly Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy schváleny nové principy pro vzdělávání dětí ve věku od 3 do 19 let. Tímto nastala změna v systému kurikulárních dokumentů, které jsou nyní vytvářeny na dvou úrovních, a to na úrovni státní a na úrovni školské. Národní program neboli tzv. Bílá kniha se zaměřuje na počáteční vzdělávání jako na celek a rámcové programy pak vymezují závazné „rámce“ pro jednotlivé etapy vzdělávání. Školní úroveň pak představuje školní vzdělávací programy, které si každá škola vytváří individuálně v souladu s RVP, a podle kterých se pak uskutečňuje výuka na jednotlivých školách.¹

Vzdělávací oblasti

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání je orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Tyto oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více vzdělávacími obory, které si jsou však obsahově blízké.

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Každá z těchto vzdělávacích oblastí je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání dále rozčleněna na její charakteristiku, cílové zaměření dané oblasti a také na vzdělávací obsah, který je tvořen očekávanými výstupy a učivem.

¹ https://cs.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1mcov%C3%BD_vzd%C4%9B1%C3%A1vac%C3%AD_program

1.2 Umění a kultura

Vzdělávací oblast Umění a kultura umožňuje žákům jiné než pouze racionální poznávání okolního světa, a to poznávání prostřednictvím umění a kultury. Vzdělávání v této oblasti přináší umělecké osvojování světa, čímž máme na mysli osvojování s estetickým účinkem. V procesu uměleckého osvojování dochází k rozvoji specifického citění, vnímavosti a tvořivosti. Součástí tohoto procesu je také hledání spojitostí mezi druhy umění na základě společenských témat a schopnosti vcítit se do kulturních potřeb jiných lidí. Při tvořivých činnostech jsou rozvíjeny schopnosti nonverbálního vyjadřování prostřednictvím tónu, linie, tvaru, bodu, gesta a mimiky.

Tato vzdělávací oblast je v RVP ZV zastoupena obory Hudební výchova a Výtvarná výchova. Tuto oblast můžeme ještě rozšířit o Dramatickou výchovu, kterou lze na úrovni školního vzdělávacího programu realizovat jako samostatný vyučovací předmět. V naší práci nás zajímá především obor Hudební výchova, na který se teď konkrétněji zaměříme.

1.2.1 Hudební výchova

Hudební výchova má za úkol nejen poskytnout žákům základy hudebního vnímání, ale také z žáka vychovat posluchače hudby. Tento předmět vede žáka k porozumění prostřednictvím vokálních, instrumentálních, hudebně pohybových aktivit a poslechových činností. Hudební činnosti jsou vzájemně propojeny, ovlivňují se a mají za úkol rozvíjet celkovou osobnost dítěte. Jejich prioritou je však především rozvoj hudebnosti a hudebních schopností, jako jsou sluchové, rytmické, pěvecké, intonační, instrumentální, poslechové a hudebně pohybové dovednosti. Prostřednictvím těchto činností může žák uplatnit svůj hlasový potenciál jak při sólovém, tak při skupinovém zpěvu, může uplatnit své instrumentální dovednosti při doprovodu zpěvu, pohybové dovednosti při tanci a je mu dána také možnost interpretovat hudbu podle svého vlastního zájmu.²

1.2.2 Očekávané výstupy

V každé vzdělávací oblasti jsou, jak už jsme uvedli, také definovány očekávané výstupy. Ty jsou v RVP ZV rozčleněny na dvě základní skupiny – 1. stupeň a 2. stupeň.

² *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením [se změnami provedenými k 1.9.2005]*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání, 2006. ISBN 80-86956-01-6.

Kategorie 1. stupeň je dále rozdělena do dvou období. První období představuje 1.–3. třídu, druhé období 4. a 5. třídu. Následující text si popisuje očekávané výstupy v hudební výchově na prvním stupni.

Očekávané výstupy – 1. období

- Žák na základě svých dispozic zpívá intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase.
- Žák rytmizuje a melodizuje jednoduché texty, u jednodušších hudebních forem dokáže improvizovat.
- Žák využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodu písní.
- Žák reaguje pohybem na znějící hudbu, dokáže vyjádřit metrum, tempo, dynamiku i směr melodie.
- Žák rozlišuje jednotlivé tóny, rozpozná výrazné změny v tempu a dynamice.
- Žák dokáže v proudu znějící hudby rozpoznat některé hudební nástroje, dokáže rozlišit vokální, instrumentální a vokálně instrumentální hudbu.

Očekávané výstupy – 2. období

- Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu.
- Žák realizuje podle svých schopností a dovedností jednoduchou melodii či píseň zapsanou podle not, a to buď zpěvem, hrou na nástroj, nebo tancem.
- Žák využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře i k reprodukci jednoduchých motivů skladeb a písní.
- Žák rozpozná hudební formu jednoduché písně či skladby.
- Žák vytváří v rámci svých možností jednoduché přede hry, mezihry a dohry.
- Žák rozpozná v proudu hrající hudby některé z užitých hudebních výrazových prostředků, rozezná změny v rytmu, metru, tempu i harmonii.
- Žák ztvárňuje hudbu pohybem s využitím tanečních kroků, na základě svých schopností a dovedností vytváří pohybové improvizace.³

1.2.3 Učivo

Učivo je v hudební výchově rozděleno do čtyř základních oblastí. Každá tato oblast se zaměřuje na rozvoj jiných schopností a dovedností. Učivo hudební výchovy zahrnuje vokální činnosti, instrumentální činnosti, hudebně pohybové činnosti a poslechové činnosti. Všechny

³ Viz blíže: *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*.

tyto oblasti učiva by měly být zařazovány do hodin hudební výchovy a neměli bychom žádnou z nich opomíjet. Jsou spolu úzce spjaty, navzájem se prolínají a tvoří tak hudební prostředí, ve kterém se žák učí schopnostem a dovednostem kvalitně a efektivně.

1. Vokální činnosti

Vokální činnosti jsou jedny z nejzákladnějších činností v hudební výchově, se kterými se děti setkávají již v předškolních zařízeních. Vokální neboli pěvecké činnosti nezahrnují pouze zpěv, ale řadíme k nim také mluvní projev. K úkolům pěveckých činností patří osvojení správného dýchání, vyslovování, nasazení tónu a samotná tvorba tónu. Toho dosáhne pedagog správným vedením hlasových cvičení. Vokální činnosti dále rozvíjejí u žáka hudební rytmus, intonaci a vokální improvizaci a také zpěv ve dvojhlase nebo vícehlase formou kánonu, lidových dvojhlasů nebo prodlevy. V poslední řadě se tyto činnosti zaměřují na záznam vokální hudby. Žák by se měl naučit zachytit melodii pomocí jednoduchého grafického znázornění, orientovat se v notovém záznamu a dokázat zapsat jednoduchý rytmus.

2. Instrumentální činnosti

K instrumentálním činnostem žáků na prvním stupni základní školy patří zejména hra na jednoduché hudební nástroje. Většinou se jedná o nástroje z Orffova instrumentáře, zobcové flétny nebo keyboardy. Pomocí těchto nástrojů se žáci učí reprodukovat jednoduché skladby, osvojují si rytmické a melodické modely, pokoušejí se o hudební improvizaci formou tvorby jednoduchých předeher, doher nebo meziher. Spolu s hrou na hudební nástroj řadíme mezi instrumentální činnosti také schopnost číst noty z notového zápisu a také zapsat rytmické schéma nebo jednoduchý motiv.

3. Hudebně pohybové činnosti

S hudbou je už od pradávna spojený tanec, proto také pohyb a jednoduché taneční prvky řadíme mezi součásti hudební výchovy. Tyto činnosti nám umožňují pracovat s dětským kolektivem netradiční formou a pomáhají nám u žáků probouzet vlastní individualitu. Pro zvládnutí pohybových činností je v první řadě důležité naučit žáky koordinovat pohyb se znějící hudbou. Dále mezi hudebně pohybové činnosti řadíme hru na tělo, pohybový doprovod, jednoduché lidové tance a taktování v dvoudobém, třídobém a čtyřdobém taktu.

Rámcový vzdělávací program dále mezi hudebně pohybové činnosti řadí pohybové vyjádření hudby a reakce na změny. Pod pojmem pohybové vyjádření si můžeme představit

vyjádření hudby například pomocí pantomimy. V poslední řadě se tyto činnosti zaměřují na rozvoj orientace v prostoru a schopnost reprodukce daných rozvržených tanečních kroků.

4. Poslechové činnosti

Čtvrtou oblastí hudební výchovy jsou poslechové činnosti. Úkolem těchto činností je naučit žáky správně vnímat hudbu, zpěv a rozeznávat melodii od pouhého zvuku. Prostřednictvím poslechu hudebních záznamů si žáci osvojují základní vlastnosti tónu, jako je délka, síla, barva a výška, vztahy mezi jednotlivými tóny, hudebně výrazové prostředky, učí se rozpoznat dynamické a harmonické změny v hudebním proudu a také rozeznat rytmické změny. Prostřednictvím poslechových činností se také učí rozlišovat hudební styly a žánry, jako je pochodová hudba, taneční hudba, ukolébavka a podobně, učí se rozpoznat jednoduché hudební formy a také rozlišit hudbu vokální, instrumentální a vokálně instrumentální.⁴

⁴ Viz blíže: *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*.

2 Hlasová výchova

„Hlasová výchova učí děti správným pěveckým návykům, a tak ve výsledku nejen rozvíjí dětský hlas, ale navíc ho i chrání před poškozením. Hlasová výchova má vliv na čistotu zpěvu, pomáhá při nápravě nezpěvnosti.“⁵

2.1 Vymezení pojmů hlasová a pěvecká výchova

Hlasová a pěvecká výchova jsou prostředkem pro osvojování správného způsobu zpěvu. Hranici mezi těmito pojmy nelze přesně vymezit, protože mají mnoho společných prvků a rysů. Obecně však můžeme říct, že termín hlasová výchova používáme pro označení procesu kultivování mluvního hlasového projevu, zatímco termín pěvecká výchova pro označení pěstování zpěvního hlasu.

Marie Slavíková ve své knize poukazuje na to, že by hlasová výchova měla být základním kamenem pro všechny pěvecké činnosti ve škole. Mnoho pedagogů chápe hlasovou výchovu pouze jako hlasově technický výcvik, o kterém navíc ani nemají jasnou představu. Jejich způsoby a postupy jsou jednotvárné, pro žáky nezajímavé a tudíž také neefektivní, a proto učitelé nabydou dojmu, že je hlasová výchova zbytečná a zaměří se pouze na zpěv písní. Tím se však projev žáků nezlepšuje a zůstanou tak většinou na nízké úrovni.⁶

2.2 Složky hlasové výchovy

Mezi složky hlasové výchovy řadí Jaromír Synek držení těla, dýchání, tvoření tónu, hlasová cvičení, nasazení tónu, výslovnost a přednes písně. Nyní se budeme věnovat jednotlivým složkám podrobněji.

2.2.1 Držení těla

a) Pěvecký postoj

Držení těla je základem správného dýchání, tvoření tónu, ale má také estetický význam. Rozezpívání a interpretaci písní provádíme vestoje. Pěvecký postoj by měl působit přirozeně,

⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: Hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X., str. 73.

⁶ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-261-6., str. 11.

nenuceně, měl by být uvolněný a vzpřímený. Při správném postoji spočívá váha těla na obou nohou, chodidla jsou plně opřená, nohy máme mírně rozkročené a nekrčíme je v kolenou. Ruce jsou volně spuštěny podél těla, hrudní kost je mírně vypjatá a hlavu držíme vzpřímeně.

Děti bychom při pěveckém postoji měli obzvláště kontrolovat, protože se u nich často setkáváme s křečovitým postavením nebo hrbením se, čímž je omezena volnost a pravidelnost výdechu.

b) Pěvecký sed

Při nácviku písni často sedíme, ačkoliv tato pozice není pro zpěv úplně ideální. Při pěveckém sedu by mělo být tělo opět vzpřímené, uvolněné, záda opřená o opěradlo a elasticky vzpřímená, jakoby vytažená z pasu, volná ramena směřující dolů, kolena od sebe zhruba na šíři ramen, hlava vzpřímená a chodidla by měla zůstat na zemi.⁷ „*Přílišné zaklonění hlavy způsobuje napětí krčního svalstva, při předklonění nesměřuje zvuk dopředu, ale k zemi.*“⁸ Zpěvník nebo jinou notovou dokumentaci je dobré uchopit do obou rukou mírně pod úroveň očí tak, aby zpěvák mohl sledovat notový záznam a také periferním viděním pozorovat učitelova gesta.

c) Klek na patách

S dětmi, především s těmi nejmenšími, často pracujeme na koberci, a v tomto případě je optimální klek na patách. Podle Tiché podpoří správné držení těla mírně roztažená kolena, díky čemuž dochází k zapojení svalů v podbřišku. Zpevněné spodní břišní svaly vzpřímní záda, dojde k uvolnění spodních žeber a otevře se tak cesta k bránici.

*„K osvojení pěveckého držení těla by měly dospět postupným sebeuvědomováním – na základě svalového a pocitového vnímání. Pak budou stát rovně nikoli na příkaz, ale z vlastní potřeby.“*⁹

2.2.2 Dýchání

Kvalita zpěvu je závislá na správné funkci dechu. Dýchání ve zpěvu je mnohem náročnější než dýchání při běžné mluvě. To je způsobeno frázováním, vysokými tóny, drženými tóny a také výškovými rozdíly. Proto je nezbytné provádět dechová cvičení a dát

7 SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0972-0., str. 7.

8 ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru I.* Netolice: Jc-Audio, c2009. ISBN 978-80-87132-06-7., str. 14.

⁹ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 79.

dětem už od útlého věku správné základy dechové techniky. Ke zpěvu je nejvhodnější tzv. žeberně-brániční dýchání, při kterém využíváme celou kapacitu plic, a tak je dech vedený nejprve směrem do spodní části plic, kde stlačuje bránici a současně mírně rozšiřuje spodní část hrudníku. Při tomto dýchání zůstávají ramena v klidu a nedochází k jejich zvedání. Abychom dospěli ke správnému dýchání, je důležité vhodně volit a také obměňovat dechová cvičení, abychom zabránili mechanickému stereotypu. Dechová cvičení by neměla být prováděna příliš dlouho a není na škodu je propojit také s cvičeními hlasovými a artikulačními. Účelem dechových cvičení není schopnost vdechnout velké množství vzduchu do plic, ale správně hospodařit s dechem. Je velmi důležité upozornit děti hned od začátku, že by měly dechem šetřit a pokoušet se s co nejmenším množstvím vydechovaného vzduchu rozezvučet hlas co nejintenzivněji.¹⁰ Podle Aleny Tiché trpí především malé děti a netrénovaní zpěváci často nedostatkem dechu. Na příčině je malá kapacita plic a také chybné hospodaření s dechem. Dech nám nevystačí, pokud si dopředu nepředstavíme délku melodie, která následuje.¹¹

V pěveckém dýchání rozlišujeme tři fáze: nádech, zadržení a výdech.

a) Nádech

Správný nádech podle Koláře a Štíbrové provádíme nosem, ústy nebo nosem a ústy současně. Nadechnout máme jen takové množství vzduchu, které jsme schopni bez zvláštního úsilí v plicích zadržovat. Nádech má být rychlý, hluboký, neslyšný, ale přitom intenzivní. Učitel by měl zpočátku správný nádech kontrolovat u každého žáka individuálně. Mezi nejčastější chyby u dětí patří zvedání ramen a lapání po dechu. Děti bychom měli vést ke klidnému a přiměřenému dechu, ale neměli bychom jim určovat, kdy a jak se mají nadechnout, protože bychom jim tak nedali možnost pochopit potřebnou souhru svalů.¹²

Synek rozděluje nácvik nádechu do tří etap:

- Nádech „do břicha“ – dětem velmi dobře pomáhá představa, že nafukují balónek v břichu, zároveň si při tom kontrolují vyklenutí dutiny břišní.
- Zvětšení dechové kapacity rozšířením dolní části hrudníku – kontrolujeme dlaní, břicho a nejspodnější žebra se mírně rozšiřují do stran.

¹⁰ Viz blíže: LÝSEK, František. *Metodika hudební výchovy v 1.–5. ročníku ZDŠ: učebnice pro pedagogické fakulty*. 2. vyd. Praha: SPN, 1975. Učebnice pro vysoké školy (Státní nakladatelství), str. 106.

¹¹ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 104.

¹² Viz blíže: ŠTÍBROVÁ, Ivana a JIŘÍ KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1.*, str. 16.

- Prohloubení kapacity o nádech „do zad“ – zde se jedná spíše o vytvoření představy nové dechové rezervy, dětem tuto techniku přiblížíme tak, že si představí nafukování pneumatiky kolem břicha.¹³

b) Zadržení

Zadržení neboli uklidnění dechu je moment, kdy je nadechnutý vzduch uklidněn, koncentrován a připraven pro kvalitní a ovladatelný výdech. Zadržení tedy znamená, že se v daném okamžiku ani nenadechujeme ani nevydechujeme, vytvoříme si pevnou dechovou oporu, ale soustředíme svou pozornost na následující výdech.¹⁴

c) Výdech

Výdechem tvoříme tón. Ten musí tvořit celé tělo, nikoli samotný krk mechanicky. Začátek výdechu by měl být měkký a ovladatelný. Při výdechu je bránice oproti nádechu maximálně pevná a důležitou roli hraje tzv. dechová opora. Je to způsob výdechového pohybu, při kterém se reguluje tlak proudu dechu na hlasivky, díky tomu se dech zpomaluje, je rovnoměrný, dlouhý a plynulý.¹⁵

Marie Slavíková uvádí ve své publikaci příklady cvičení s prvky her a pohybu, které slouží právě k nácviku správného dýchání:

- a) Pomalý výdech: dýcháme jako líný had, zahříváme si dechem zmrzlé ruce, sfoukáváme z dlaně peříčko.
- b) Intenzivní výdech: sfoukni naráz všechny svíčky na dortu, syčíme jako had, zkoušíme napodobit vítr od nejslabšího po nejintenzivnější.
- c) Výdech ve spojení s fonací a artikulací: houkáme jako sova (hú), bzučíme jako čmelák (bz).¹⁶

Další modely dechového cvičení, které jsou vhodné pro nácvik správného dýchání, uvádí František Lýsek ve své publikaci *Metodika hudební výchovy v 1.–5. ročníku ZDŠ 2*. Tyto modely jsou vhodné obzvláště pro mladší děti.

¹³ Viz blíže: SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.*, str. 8.

¹⁴ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, str. 21.

¹⁵ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1*, str. 16.

¹⁶ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 96.

Model dechového cvičení pro mladší děti (1.–2. ročník)

Nádech nosem (jako bychom čichali ke květině), nezvedat ramena! Výdech ústy – hlasitě odfouknout.

- a) Nádech – výdech sykavkou podle vzoru učitele.
- b) Nádech – krátké nenásilné zadržetí – uklidnění dechu.
- c) Nádech – na znamení sykot. Pedagog hlasitým počítáním nebo jen taktováním řídí délku sykotu. Zbytek dechu odfouknout ústy.

Model dechového cvičení pro starší děti (3.–5. ročník)

- a) Nádech – výdech ústy (několikrát po sobě, nezvedat ramena).
- b) Nádech na 2 doby – zadržetí dechu na 1 dobu – výdech ústy.
- c) Nádech na 2 doby – uklidnění dechu (1–2 doby) – výdech na sykavku s na 5 dob.

František Lýsek upozorňuje, že při cvičení není vždy nutné provádět všechny jeho etapy, můžeme je kombinovat s cvičeními hlasovými. Dále připomíná, že během provádění dechového cvičení bychom měli stát.¹⁷

2.2.3 Tvoření tónu

Tón vzniká pravidelným chvěním hlasivek aktivovaných výdechovým sloupcem vzduchu a poté se dotváří v rezonančních orgánech a artikulačním ústrojí. Aby docházelo k přesné intonaci, musí konkrétní tón nejprve zaznívat ve zpěvákově představě.

2.2.4 Hlasová cvičení a rozšiřování hlasového rozsahu

V systému pěvecké výchovy se objevuje mnoho speciálních hlasových cvičení, která slouží k rozšiřování hlasového rozsahu. Díky nim postupně dosáhneme jak připravenosti hlasového orgánu na náročnější pěvecký výkon, tak i kultivace hlasu.

Podle Františka Lýska nelze dětský hlasový rozsah ani jeho polohu určit natrvalo. Hlasový rozsah podléhá dalšímu vývoji a pěveckému cviku. Podstatné znaky budoucích sopránů, altů, tenorů nebo basů se objevují už u batolat, ale samotné začlenění dětského hlasu například do sboru dětského kolektivu vyžaduje zkušenost učitele.¹⁸ Systematickou a vytrvalou prací umožníme dětem zařazovat do jejich repertoáru stále náročnější písně, a tím

¹⁷ Viz blíže: LÝSEK, František. *Metodika hudební výchovy v 1.–5. ročníku ZDŠ*, str. 107.

¹⁸ Viz blíže: LÝSEK, František. *Metodika hudební výchovy v 1.–5. ročníku ZDŠ*, str. 47.

tak u dětí probudit zvědavost a motivaci.¹⁹ Hlasová cvičení bychom měli do hodiny zapojit vždy nenásilnou formou a především tak, aby pro děti byly zábavou a staly se pro ně určitou formou hry. Tato cvičení začínáme vždy v přirozené poloze a postupně posouváme po půltónech/tónech nenásilně výš, čímž se uvolňují vyšší polohy. Pro rozšiřování horní hranice při výuce nejlépe poslouží rozkladová cvičení. Stejným způsobem postupujeme směrem k dolní hranici rozsahu, přičemž dbáme na to, aby byly i hlubší tóny obohaceny hlavovou rezonancí. Směrem dolů je vhodné používat spíše stupňovitá sestupná cvičení.²⁰

2.2.5 Nasazení tónu – hlasový začátek

Hlasový začátek je způsob, jakým začne hlasové ústrojí uvádět ve znění vzduchový proud. Nasazení tónu musí být nacvičeno v každé hlasové poloze a síle tak, aby bylo vždy precizní.²¹ Rozlišujeme několik způsobů nasazení tónu:

- Měkké nasazení – Měkké nasazení je jediné správné, hlasivky jsou rozechvívány plynule, tón je estetický a je správný i z hygienického hlediska. Hlasová štěrbinu je otevřena na nejmenší potřebnou míru a procházející vzduch je plně zužitkovaný. Synek doporučuje procvičovat měkké nasazení na izolovaných tónech opřených o dech na bránici pomocí crescenda. Dech si hlídáme pomocí dlaně na břichu. Pro nácvik jsou například vhodné slabiky mon, bim, bam, don.²²
- Tvrdé nasazení – „*Při tvrdém nasazení proud dechu prudce rozevře hlasovou štěrbinu a opět ji uzavře. Tento způsob je násilný a hlasivkám škodí. Vzniklý přetlak může mít za následek určitou robustnost tónu, ale další následky se dostávají v podobě vážných škod.*“²³ Toto nasazení tónu je hygienicky a esteticky nepřijatelné, většinou se jedná o emocionálně podmíněný mluvní či zpěvní projev, zpravidla nekontrolovaný.
- Dyšné nasazení – Dyšné nasazení je opakem tvrdého nasazení. Během něj zůstává hlasová štěrbinu nedovřená. Při hlasovém začátku nejprve proudí hlasovou štěrbinou vzduch a pak se teprve hlasivky účastní na vytvoření tónu. Toto nasazení je také nežádoucí. Není sice tak násilné jako tvrdé nasazení, ale i tak hlasivkám neprospívá. Většinou je způsobeno momentální únavou, která může odeznít, ale může být také projevem trvalejšího poškození hlasového orgánu.

¹⁹ SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.*, str. 9.

²⁰ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ, Ivana, a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1*, str. 44.

²¹ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1*, str. 25.

²² SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.*, str. 11.

²³ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1*, str. 25.

2.2.6 Výslovnost

Správná výslovnost a artikulace ovlivňují celkový dojem ze zpěvu a zajišťují, že je pro zpěváka text písně srozumitelný a jasný. Dbáme nejen na to, jak vyslovujeme jednotlivé hlásky, ale i na to, jak na sebe navazujeme jednotlivá slova. To znamená, že věnujeme pozornost hranicím jednotlivých slov, tedy momentům, kde dané slovo končí a následující slovo začíná.

2.2.7 Přednes písně

Přednesem písně se dostáváme do vrcholu její funkce. Každá píseň nám přináší nějaké emocionální sdělení a je jen čistě na zpěvákovi, jakým způsobem dokáže toto sdělení svým projevem obohatit nebo naopak oslabit.

2.2.8 Hlasová hygiena

„Péče o hlasovou hygienu dětí v procesu školní výchovy klade na učitele velké nároky. Především učitel sám musí dbát o své vlastní hlasové zdraví, aby jeho mluvní a zpěvní projev byl pro děti vzorem.“²⁴

Pod pojmem hlasová hygiena rozumíme adekvátní zacházení s hlasovým orgánem. Hlasová hygiena je velmi důležitá a musíme si uvědomit, že pouze zdravý hlas můžeme správně rozvíjet a kultivovat. Jarmila Vrchotová- Pátová upozorňuje na to, že péče o hlas není zajištěna pouze hlasovou hygienou, ale nezbytně musí spoluúčinkovat i hygiena duševní.²⁵ Podle Frostové a Vaniakové je také důležité udržovat dobrou fyzickou a psychickou kondici. Tím je myšleno střídání aktivity a klidu, námahy a odpočinku. Dalším důležitým faktorem je dostatek spánku. Jeho potřeba je individuální, obecně však platí, že dospělý člověk potřebuje průměrně 7 – 9 hodin spánku. Nezbytná je také dostatečná tělesná aktivita. Mezi nejvhodnější sporty se řadí například plavání, cyklistika, tenis, pěší turistika nebo také volejbal, jelikož tyto sporty významně podporují svalstvo hrudní a břišní. Nesmíme zapomínat ani na správnou stravu. Ta by měla být střídavá, pestrá, obsahovat dostatek vitamínů a minerálů. Vyhýbat bychom se měli ostrým a pálivým pokrmům, které mohou podráždit sliznici hltanu a vyvolat nepříjemné pocity. Velice důležitým faktorem je také dostatek vhodných tekutin.²⁶

²⁴ Viz blíže: FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*, str. 21.

²⁵ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, str. 13.

²⁶ Viz blíže FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele I.*, str. 21

Obecně platí několik zásad, které bychom při zpěvu měli vždy dodržovat. Tyto zásady platí jak pro děti, tak i pro dospělé, pro profesionální zpěváky, ale i pro pracovníky nejrůznějších oborů, při kterých hraje hlas důležitou roli.

Zásady hlasové hygieny můžeme obecně shrnout takto:

- 1) Zpívat ve větrané, nepřetopené a nezakouřené místnosti – Je nesmírně důležité, aby vdechovaný vzduch nebyl příliš studený, byl dostatečně vlhký a také aby nebyl znečištěný.
- 2) Přestat zpívat, pokud cítíme únavu – V průběhu zpěvu je vhodné vkládat krátké přestávky, aby si hlas odpočinul a nebyl vyčerpán do krajnosti. Pokud jsme velmi unaveni, nepřemáhejme se a ani se nenuťme do zpěvu. „*Vyčerpání se netýká jen hlasivek, ale celé nervové soustavy a tělesného stavu. Po velké únavě, sportování, v mimořádné ochablosti se zpívat nemá.*“²⁷
- 3) Nepřetěžovat hlas – Při zpěvu bychom se měli vyvarovat nadměrné hlasové síly a zcela se vyhnout křiku. Dále bychom měli dbát na to, abychom nezpívali v příliš vysoké, pro náš hlas nepřírozené poloze. Hlas bychom neměli přepínat zejména do vyšších tónů.
- 4) Rozezpívání před zpěvem – Rozezpívání je pro udržení zdravého hlasu velmi podstatné. Neměli bychom ho opomíjet zejména, pokud zpíváme ráno.
- 5) Nezpívat v indispozici – Zejména po nemoci nebo při nachlazení je nezbytné hlas šetřit.
- 6) Konzumace studených pokrmů – Zejména v parném létě bychom se měli vyvarovat konzumace ledových nápojů nebo zmrzliny. Tyto prudké změny teploty hlasivkám neprospívají a mohou jim velmi uškodit.
- 7) Odkašlávání před zpěvem – Odkašlávání před pěveckým výkonem patří mezi častý zlovyk. Namáháme tím však hrtan a dochází k překrvení sliznice.
- 8) Výběr repertoáru – Výběr zpěvního materiálu musí být vždy podřízen pravidlům hlasové hygieny.
- 9) Péči o hlas nepřehánět – „*Přehnanou úzkostlivostí hlasové orgány zchoulostiví a nemají pak dostatek zdravé odolnosti.*“²⁸

Můžeme se setkat s tím, že někteří učitelé používají tzv. školní hlas, což je zesílený mluvní projev umístěný výše nad přirozenou hlasovou polohu. Důvodem k takovému nesprávnému užívání hlasu bývá nejčastěji nekázeň žáků a marná snaha učitelů sjednat si

²⁷ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru 1*, str. 60.

²⁸ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, str. 15.

tímto zvýšeným hlasem ve třídě pořádek. Ve skutečnosti však učitelé škodí sobě a také žákům. Některé děti mohou začít vnímat tento hlas jako správný, snaží se ho napodobovat a fixují si tak nesprávné postavení hlasu. Proto je pro hlasovou hygienu podstatné i to, aby učitel hovořil měkce, v přirozené dynamice a také zřetelně artikuloval.²⁹

²⁹ HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*. 3., přeprac. vyd., v SPN 1. vyd. Praha: SPN, 1955. Pedagogické aktuality (SPN).

3 Poruchy hlasu

Podmínkou zdravého hlasového, mluvního a zpěvního projevu je vzájemná souhra hlasového, dechového a artikulačního ústrojí. Jakékoliv zvukové změny, které vznikají buď onemocněním hlasového orgánu, nebo nesprávnou funkcí souvisejících ústrojí, nazýváme hlasovými poruchami. Příčiny onemocnění jsou rozmanité a vzájemně se kombinují.³⁰ Ke vzniku těchto hlasových poruch vede často nešetrné a nehygienické zacházení s hlasem. Tyto poruchy se vyskytují nejčastěji u osob, které jsou na hlas odkázány ve svém zaměstnání a často přepínají své hlasové možnosti. Hlasové poruchy nepostihují jen dospělé, ale objevují se i u dětí školního a předškolního věku.

Soudobá foniatrie dělí hlasové poruchy na organické a funkční.

3.1 Poruchy organické

Organické poruchy vznikají často jako důsledek onemocnění hlasového ústrojí, proto jejich léčba spadá spíše do oblasti lékařské péče. Některé organické hlasové poruchy se však mohou dotýkat i práce pěveckého učitele, obzvláště pokud vznikají jako důsledek dlouhodobě utvrzovaných nezdravých hlasových funkcí užívaných při mluvě nebo zpěvu.³¹ U dětí se setkáváme především s akutními záněty hrtanu, prudkými záněty dýchacích cest, dále při chřipkových onemocněních nebo u některých infekčních chorob. Nyní si představíme nejčastější organické poruchy hlasu:

- a) akutní zánět hrtanu – Akutní zánět hrtanu je způsoben virovou nebo bakteriální infekcí. Nejčastěji sestupuje z nosních sliznic přes nosohltan a hrtan do dolních cest dýchacích. Vlivem infekce dochází k překrvení slizniční výstelky hrtanu a její zvýšené sekreci. To má za následek zhrubnutí a prohloubení hlasu, hlas se projevuje jako chraptivý. Stává se, že takto postižený člověk nevydá hlas vůbec a pouze šeptá. Základním léčebným doporučením je hlasový klid. Je nutné respektovat pravidlo, že pro co nejrychlejší uzdravení je nutno mlčet. Šepot hrtan nešetří, ba naopak ho namáhá a dráždí více než hlas.

³⁰ MAŘÍK, Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení*. 1. vyd. Praha: Panton, 1971. Edice přátel hudby, str. 100.

³¹ Viz blíže: MAŘÍK, Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení 1*, str. 102.

- b) rýma neboli akutní zánět nosní sliznice – Rýma bývá nejčastěji virového původu. Její vývoj je velmi rychlý. Projevuje se překrvením sliznice a ucpáním nosních průduchů. V důsledku toho je dýchání nosem ztíženo až téměř znemožněno.
- c) alergická rýma – Alergická rýma je chronický, opakující se zánět nosní sliznice objevující se při styku organismu s látkou, na kterou je daná osoba alergická. Většinou se jedná o alergii na drobné částičky z ovzduší, jako je prach, pyl, peří, nebo může být také způsobena požitím některých pokrmů. Při těchto projevech je nutné navštívit odborného lékaře.
- d) angína neboli akutní zánět hltanu a mandlí patrových – K projevům angíny patří horečka, bolesti hlavy, ztížené polykání a zduření krčních uzlin. To způsobuje i nepříjemné bolesti při polykání. Pokud dochází k častému opakování angíny, doporučuje se odstranění mandlí.
- e) hlasivkové uzlíky – Hlasivkovými uzlíky máme na mysli nerovnosti na okraji hlasivek. Vznikají přemáháním hlasu a přílišným zatěžováním hlasového orgánu. Nejčastěji se vyskytují u osob, které jsou hovorné, hovoří hlasitě a neustále. Uzlíky se tvoří v místě, kde jsou hlasivky při kmitání nejvíce namáhány a narážejí o sebe. Při tomto chronickém onemocnění se doporučuje zpravidla 4 – 6 dnů hlasového klidu.³²

3.2 Poruchy funkční

Funkční poruchy hlasového ústrojí se u dětí vyskytují jen velmi zřídka. Tyto poruchy se objevují především jako psychogenní reakce na zevní traumatizující vlivy, jako je podvědomý strach, nejistota nebo emoční napětí. Hlas se projevuje nepatřičnou znělostí a omezeným rozsahem.

3.3 Prostředí a příčiny vzniku hlasových poruch v mladším školním věku

Už od narození se u dětí objevují hlasové projevy, které mohou zapříčinit poruchy hlasu. Děti se často snaží vynutit si pozornost rodičů nepřiměřeným křikem, a právě tento nadměrný a abnormální křik vede k poruchám. Dětský křik je často důsledkem bolesti nebo

³² Viz blíže MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1534-8, str. 22–24.

nepříjemných pocitů. V tomto případě je nejlepší najít příčinu křiku a co možná nejrychleji ji odstranit.³³

Podle Miroslava Seemana bychom také měli věnovat zvýšenou pozornost zvukům, které děti vydávají opakovaně při svých hrách – například při napodobování zvířat, pohádkových postav a podobně. Zároveň také varuje před tzv. „inspiračními tóny“. Tyto zvuky vznikají zpětným vtažením dechu hlasovou štěrbinou do dechového ústrojí. V důsledku toho vydávají hlasivky ostrý až nepříjemně řezavý zvuk, který působí značně neesteticky.³⁴ Dalším nebezpečným faktorem pro správný rozvoj dětského hlasu je uspěchané životní tempo dnešních domácností a jejich hlučný provoz. V domácnostech často hraje v pozadí televize nebo rádio jako zvuková kulisa, což během rozhovoru nebo jakéhokoliv dorozumívání mezi členy rodiny vede k přemáhání hlasu. Ani pobyt dětí v zařízeních, která se prokazují větší hlučností, není podle Antonína Ferdinanda Maříka a Libuše Jonášové blahodárný. Dítě má tu schopnost, že se velmi rychle adaptuje do nového prostředí a v důsledku toho i velmi snadno uzpůsobuje svůj hlasový projev zvýšeným nárokům jiného prostředí. U dítěte dochází nejen k hlasitému sebeuplatnění, ale také k napodobování špatného hlasového vzoru učitele.³⁵

Zkušený pedagog by měl děti seznamovat s nejdůležitějšími zásadami hlasové hygieny a soustředit se na to, aby se ve školním prostředí co možná nejméně vytvářely předpoklady pro vznik hlasových poruch. Učitel by měl dbát především na vlastní hlasové zdraví a kultivovaný mluvní a zpěvní projev.

³³ Viz blíže: MAŘÍK Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení 1*, str. 107.

³⁴ SEEMAN, Miloslav. *O lidském hlasu*. Praha: Orbis, 1953. Knihovna Československé společnosti pro šíření politických a vědeckých znalostí, str. 27.

³⁵ Viz blíže: MAŘÍK Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení 1*, str. 108–109.

4 Tělesné orgány spojené s hlasovou výchovou

Odborníci se často zabývají otázkou, co bylo dřív – zpěv, nebo mluva? Mnoho z nich je přesvědčeno, že hlasový orgán měl sloužit především pro zpěv. Své přesvědčení zakládají na tom, že mezi první hlasové projevy patří křik, smích nebo vráskot. Tyto projevy jsou velmi blízké zpěvu a jejich rozsah často dosahuje dvou oktáv. Podle Tiché jsou hlasivky už přírodou připraveny na větší rozsah a také na větší dynamickou zátěž, než je potřeba při obvyklé řeči. Používáním pouze k mluvě jsou naše původní hlasové možnosti značně omezovány.³⁶

Na tvorbě lidského hlasu se podílí několik orgánů a jeho tvorba je nesmírně složitý mechanismus. Lýsek uvádí, že dětské hlasové ústrojí je téměř shodné s ústrojím dospělých jedinců, liší se pouze rozměry a funkčními zvláštnostmi.³⁷

Základní komponenty podmiňující vznik hlasu jsou:

- Dýchací ústrojí
- Fonační ústrojí
- Artikulační ústrojí

4.1 Dýchací ústrojí

Dýchací ústrojí zajišťuje jeden ze základních fyziologicky nezbytných pochodů pro náš život. Samotné dýchání je automaticky ovládáno příslušnými nervovými centry. V oblasti zpěvu je dech základem pro kvalitní tvoření hlasového projevu. Hlavním dýchacím orgánem jsou plíce, ve kterých dochází k výměně plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Vzduch se do plic dostává pomocí dýchacích cest. Ty jsou tvořeny dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí a průduškami, které ústí do jednotlivých plicních laloků. Tyto trubice v plicích přecházejí ještě v menší průdušinky, které se nakonec rozšiřují v plicní sklípky. Stěny plicních sklípků jsou bohatě opředeny hustou sítí krevních vlásečnic a dochází zde k zevnímu dýchání.

³⁶ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 15.

³⁷ LÝSEK, František. *Vox liberorum: Dětský hlas, výzkum jeho znaků a vývoje*. 1. vyd. Brno: Blok, 1977, str. 39.

Dutina hrudní, ve které jsou uloženy plíce a srdce, je ohraničena hrudním košem a bránicí. Hrudní koš je tvořen dvanácti páry žeber. Ta jsou spojena s páteří pomocí pružných chrupavek a vazů, které zajišťují zmenšování a zvětšování hrudního prostoru.

Bránice je mohutný, pohyblivý sval, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Je to především nádechový sval, což znamená, že se nepodílí na regulaci výdechu. V klidovém postavení je bránice kopulovitě vyklenuta směrem vzhůru.

Neustálá výměna vzduchu v plicích je zajištěna rytmickou činností dýchacího svalstva a vdechových a výdechových svalů. Při nádechu se působením nádechového svalstva dutina hrudní zvětší – hrudní koš se rozšíří a bránice se zmenší, a zároveň stlačí orgány břišní dutiny. Při výdechu působí svalstvo opačně. Hrudní prostor se zmenšuje a dochází tak k vytlačení vzduchu z plic, bránice se opět klene do výchozí polohy.³⁸

Dýchací pohyby jsou do jisté míry ovládané vůlí – dech můžeme zrychlit, prodloužit nebo zastavit. Tyto změny však mohou nastat také samovolně v závislosti na dané situaci. Obecně platí, že dech je zpomalen při spánku a také při různých chorobných stavech. Naopak k jeho zrychlení dochází zejména při zvýšené tělesné aktivitě, vzrušení nebo změně teploty prostředí.³⁹

Rozlišujeme dva základní typy dýchání:

- a) žeberní (kostální), hrudní
- b) břišní, bránicové (abdominální)

Čistý typ dýchání u většiny lidí prakticky neexistuje, oba typy se většinou mísí a pro zpěv jsou stejně kvalitní. Tento typ dýchání nazýváme smíšený neboli hrudně-brániční.

4.2 Fonační ústrojí

Pod pojmem fonační ústrojí rozumíme ústrojí tvorby hlasu. Toto ústrojí je uloženo v hrtanu, který se nachází na přední straně krku. Hrtan je tvořen chrupavkami, přičemž největší je štítná, které jsou mezi sebou propojeny pomocí kloubů a vazů. Pohyblivou chrupavkou se hrtan přiklápí během polykání, aby nedošlo k vniknutí potravy. Uvnitř hrtanu jsou uloženy hlasivky. Ty jsou tvořeny hlasovými vazy, svalstvem a sliznicí. Hlasivky se díky

³⁸ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. Praha, 1976., str. 6.

³⁹ HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK.. *Hlas - řeč - sluch: (základní věci z fonetiky a logopedie)*, str. 27.

chrupavkám mohou od sebe oddalovat a zase se přibližovat a vzniká mezi nimi hlasová štěrbina. Hlasivky nejsou u všech lidí stejné – liší se jak svou délkou, tak i silou. U dospělého člověka dosahují velikosti přibližně 15–25 mm. Obecně však platí, že hlubší hlasy mají hlasivky delší a naopak vyšší hlasy je mají kratší.

Nad i pod hrtanem se nachází soubor dutin, který označujeme jako rezonátor. Rezonuje neboli spoluzní zde zvuk v dutinách a také v pevné části rezonančních dutin. Podle umístění rozlišujeme rezonanci hlavovou a hrudní.⁴⁰

S hrudní rezonancí se u dětí setkáváme v běžném mluveném projevu. *„Hrudní rezonance je oporou zvučnějšího a barevnějšího hlasu. Její převážné uplatňování však vede k snadnější únavě hlasivek a hlasového ústrojí. Hlavová rezonance dodává tónu nosnost, plynulost, svítivou a kovovou barvu a v pianu jemnou průzračnost.“*⁴¹

Hlavová rezonance determinuje především nosnost tónu, lesk a barvu. Hlavovou rezonanci tvoří tzv. maska, při které nám tóny znějí v oblasti čela a kořene nosu, a tzv. kopule, kdy tóny znějí v oblasti zadního prostoru úst, nosohltanu a temenu hlavy. Synek ve své práci uvádí, že k tomu, abychom u dětí navodili hlavový tón, nám pomohou zvuky, které děti samy umí vytvářet. Může se jednat o houkání, kukání nebo mňoukání, a to v poloze, do které se v běžné mluvě nedostanou. K probuzení používáme souhlásky jako m, n, d, v, j, slabiky mu, nu, ju, nebo slova obsahující ng, jako jsou například Hongkong, bingo, mango apod.⁴²

Správně tvořený tón by měl obsahovat v určitém poměru vždy obě rezonance. K tomuto propojení dochází pouze při uvolnění hrtanu a díky tomu se nám ozve měkký, ale plně znělý tón.⁴³

Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Ty jsou během dýchání od sebe vzdáleny tak, že hlasová štěrbina má tvar písmene „V“. Pokud chceme vydat hlas, hlasivky se nervovým popudem semknou, hlasová štěrbina se tak uzavře a pod hlasivkami se shromáždí tlak vzduchu. Vlivem tlaku se část hlasové štěrbině rozevře, část vzduchu unikne, tlak vzduchu pod hlasivkami se opět zmenší a hlasivky se opět sevrou. Díky tomuto

⁴⁰ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, str. 8.

⁴¹ ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru I*, str. 7.

⁴² SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*, str. 9.

⁴³ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 19.

střídavému otvírání a zavírání hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění, a tak vznikají zvukové vlny – tón.

4.3 Artikulační ústrojí

Artikulační ústrojí slouží k přeměně zvukového proudu v řeč a zpěv. Mezi složky tohoto ústrojí řadíme dutinu ústní, jazyk, rty, dutinu nosní a dutiny obličejových kostí. „*Teprve v ústní dutině se hlas formuje v hlásky, řeč a zpěv. Od hltanu vede k vnějšímu prostředí dvojitá cesta – ústy a nosem. Cesty jsou navzájem od sebe odděleny patrem. Jeho přední část tvoří kost patrová, pokrytá sliznicí, zvaná tvrdé patro. Zadní část – měkké patro je měkké a velice pohyblivé.*“⁴⁴

K tomu, abychom dosáhli zřetelného a také estetického zpěvu, je potřebná dokonalá výslovnost jednotlivých hlásek, slabik a slov. U všech začínajících zpěváků narazíme na artikulační problémy, protože samotná pěvecká artikulace vyžaduje mnohem více energie než artikulace mluvní. Srozumitelnost je jeden z hlavních požadavků, protože pokud zpěvu není rozumět, nejedná se o zpěv, ale jen o nějaké hlasové umění. Během zpívání probíhá modifikace hlásek, díky čemuž dochází k prolnutí a plynulému znění tónu v melodii.

Jak už jsem uvedla, při artikulaci je nutné dbát na správnou výslovnost hlásek – samohlásek a souhlásek. Ve zpěvu samohlásky nazýváme vokály a souhlásky konsonanty.

1) Vokály

Při vyslovování vokálů dbáme především na to, aby nedocházelo ke splývání. „*Vokály musí znít zvukově i barevně vyrovnaně a přitom si uchovávat své charakteristické vlastnosti. Pozor dáváme zejména na široké či úzké ,e‘, stažené ,u‘, ostré ,i‘ či ,a‘. Shodně vyslovujeme ,i‘ a ,y‘ – temněji.*“⁴⁵ Je důležité dbát na to, aby děti dostatečně otevíraly ústa a rostla tak kvalita jejich projevu. Podle Jaroslava Majtnera můžeme vokály rozdělit podle jejich fyziologicky-akustických vlastností na:

- a = neutrální

- e, i = aktivující hrtan

- o, u = nízké souhlásky, které by mohly více aktivovat hrudní rezonanci

⁴⁴ Viz blíže ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru I*, str. 9.

⁴⁵ Viz blíže SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*, str. 12.

- y = umístěn nejvíce vzadu⁴⁶

2) Konsonanty

Souhlásky mají oproti samohláskám větší význam pro tvoření tónu a srozumitelnost. Některým souhláskám je nutné věnovat obzvlášť velkou pozornost. Sykavky nesmíme vyslovovat příliš dlouze, aby se náš přednes nevyznačoval nežádoucím sykotem, ale neměli bychom je vyslovovat ani příliš krátce. Souhlásky na konci slov neboli koncovky nesmíme vyřázet ale ani polykat, měly by zaznít měkce a zřetelně. Dále bychom si měli dát pozor na souhlásku „n“, pokud stojí před „k“ nebo „g“. V těchto případech vyslovujeme „n“ více vzadu. Další problémovou souhláskou je také „r“. Během jeho výslovnosti nesmíme přehánět množství kmitů špičky jazyka.⁴⁷

Majtner dělí konsonanty následovně:

b, p, m, v, f = retné

h = hlasivkové

Ostatní = jazyčné⁴⁸

⁴⁶ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*, str. 13.

⁴⁷ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, str. 38.

⁴⁸ Viz blíže: MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*, str. 13.

5 Vlastnosti hlasu

Každý hlas má několik vlastností, které můžeme rozdělit do dvou skupin – fyzikální vlastnosti a fyziologické vlastnosti.

5.1 Fyzikální vlastnosti hlasu

5.1.1 Síla hlasu

Síla hlasu závisí na síle výdechového proudu, rozkmitání hlasivek a utváření rezonančních dutin. Zejména dutiny hlas zesilují. Rozdíly v síle hlasu závisí také na tělesné konstituci člověka.

5.1.2 Výška hlasu

„Výška hlasu je určena poměrem elastického napětí hlasivek a tlaku výdechového proudu. Je podmíněna anatomickým utvářením hrtanu i fonačního ústrojí.“⁴⁹

5.1.3 Barva hlasu

Barva hlasu neboli ténbr je subjektivní akustický dojem, kterým na nás hlas působí. Barva závisí na stavbě hrtanu, rezonančních prostorů, hrudníku, stavbě celého těla, na věku a vzniká právě vzájemným působením těchto složek. Na barvu hlasu má však překvapivě také vliv podnebí, nadmořská výška nebo fonetické zvláštnosti konkrétního národního jazyka. Ténbr je rozdílný, jedinečný, osobitý a také typický pro obě pohlaví. Právě podle barvy hlasu poznáme, zda se jedná o mužský, ženský nebo naopak dětský hlas. Barva hlasu při zpěvu by měla přibližně odpovídat barvě hlasu mluvního.

5.1.4 Rozsah hlasu

Pod pojmem rozsah hlasu máme na mysli rozmezí od nejnižšího tónu k nejvyššímu. Tento rozsah závisí především na věku a rozezpívanosti. Každý pedagog by měl znát všeobecný rozsah dětského hlasu a respektovat jej. Učitel by si měl také ověřit skutečný

⁴⁹ Viz blíže: FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIAKOVÁ. *Základy hlasové výchova pro učitele I*, str. 15.

rozsah hlasu svých žáků a respektovat jej při výběru písni. Jarmila Vrchotová-Pátová uvádí rozsah dětského hlasu podle Gutzmanna:⁵⁰

Věk:	Hoši:	Dívky:
Novorozeně	a^1	a^1
1 až 2 roky	$f^1 - a^1$	$f^1 - a^1$
3 až 5 let	$e^1 - a^1$	$e^1 - a^1$
6 let	$d^1 - a^1$	$d^1 - a^1$
7 let	$d^1 - h^1$	$d^1 - c^2$
8 let	$d^1 - h^1$	$d^1 - d^2$
9 let	$d^1 - d^2$	$c^1 - d^2$
10 let	$c^1 - d^2$	$c^1 - e^2$
11 let	$h - d^2$	$c^1 - f^2$
12 – 15 let	$h - e^2$	$h - f^2$

5.2 Fyziologické vlastnosti hlasu

5.2.1 Hlasové rejstříky

Hlasové ústrojí představuje velmi složitý systém. Miloš Sovák definuje hlasové rejstříky následovně: „*Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené řady tónů lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristickými odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými (způsobem kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbiny, utvářením rezonančních dutin apod.), tak akustickými (změnami v zabarvení hlasu), přitom okrajové tóny sousedních řad plynule v sebe přecházejí.*“⁵¹ Podle Tiché můžeme zjednodušeně říct, že hlasivky při zpěvu pracují třemi následujícími způsoby:

- Hlasivky pracují samy celou svou hmotou – tvoří tak tóny tzv. hrudního rejstříku

⁵⁰ Viz blíže: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, str. 61.

⁵¹ Viz blíže: SOVÁK, Miloš a Bohuslav HÁLA. *Hlas – řeč – sluch*.

- Hlasivky jsou napínány zvnějšku – pak pracují pouze jejich blanité kraje, jedná se o tzv. hlavový rejstřík (hlavový tón)
- Střední rejstřík – je mezníkem mezi hrudním a hlavovým rejstříkem

5.2.2 Hrudní rejstřík

Hrudní rejstřík je typický pro nižší hlasovou polohu do e¹. Pokud jej používáme správně, zní hlas plně a barevně. Hlasivky při něm kmitají v plné hmotě a jsou napínány tzv. vnitřním napínačem.⁵² Napínačem je samotný hlasivkový sval, který se může napnout jen do určité míry, proto je hlasový rozsah při použití hrudního rejstříku omezený.

5.2.3 Hlavový rejstřík

Tento rejstřík je typický pro vysokou polohu – tím máme na mysli zpěvní hlas. Hlavový rejstřík zní při správném užití měkce. Hlasivky při něm kmitají pouze blanitými okraji a jsou napínány tzv. vnějším natahovačem. Základní podmínkou pro správné tvoření tónu je uvolněný hrtan, který nesmí být ovlivňován nesprávným držením hlavy nebo přemírou dechu. Hlavový tón rezonuje jak v lebce, tak i v měkké hrudi.

5.2.4 Střední rejstřík

Střední rejstřík je charakteristický pro střední a vysokou hlasovou polohu ženského a dětského hlasu. Je spojen s měkkými hlasovými začátky, zní jasně a průrazně. Uplatňuje se při střední síle hlasu.⁵³

5.2.5 Smíšený hlas

Ideálně vyškolený hlas vnímáme jako „jednorejstříkový“ neboli smíšený – to znamená zdravý, barevně vyrovnaný hlas bez hlasových zlomů. Tohoto hlasu lze dosáhnout vycvičením určitého poměru hlavové a hrudní rezonance za pomoci správné dechové funkce. Tento poměr je u každého hlasu odlišný.⁵⁴

Hlasové začátky – viz v kapitole Hlasová výchova

⁵² Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 15.

⁵³ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 16

⁵⁴ Viz blíže: FROSTOVÁ, Jana, Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchova pro učitele I*, str. 18.

Délka fonace – Fonační dobou označujeme čas, během kterého dokáže osoba udržet nepřetržitý tón při výdechu. Tato doba závisí podle Frostové a Vaniakové na těchto faktorech:

- Umění hospodaření s dechem
- Množství vdechnutého vzduchu
- Výška a síla tónu
- Věk, pohlaví a fyzická stavba těla
- Stav vegetativního nervového systému⁵⁵

5.3 Píseň a dětský hlas

Dětskému hlasu musíme přizpůsobit také výběr písní. Při výběru je nutné zohlednit, pro jaký okruh pěveckého kolektivu píseň vybíráme, je důležité také posoudit vhodnost písní pro věk žáků. Snažíme se volit píseň takovou, která je pro většinu žáků přitažlivá a svým tématem blízká. Je nutno uvážit také počet zpívajících žáků, například píseň určená pro menší kolektiv může vést ke zbytečnému křiku, který však potřebný počet zpívajících nenahradí. Dále se musíme zaměřit na technickou obtížnost písně. Obtížnost písně je určena souhrnem určitých faktorů: Problém může nastat, jestliže se například setkáme s písní, která má náročnější rozsah. Píseň s větším počtem opakovaných tónů ve vypjatější hlasové poloze je pro žáky velmi náročná, až téměř nezvládnutelná. Dále se můžeme setkat s různými pěveckými problémy, kterými míníme spojování vzdálenějších tónů, staccato nebo výrazné dynamické změny. Technická obtížnost je způsobena také nesnadnou intonací, složitějším a méně obvyklým rytmem a tempem písně.⁵⁶ Pokud zvolíme píseň ve velmi rychlém až pro děti nezvládnutelném tempu, setkáme se jak s intonačními, tak artikulačními problémy.

⁵⁵ Viz blíže FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*, str. 16.
⁵⁶ LÝSEK, František. *Metodika hudební výchovy v I.–5. ročníku ZDŠ*, str. 58–59.

6 Dětský hlas a jeho vývoj

Během života člověk prochází vývojem jak psychickým, tak fyzickým a každé období života je něčím charakteristické a jedinečné. Stejně tak se během lidského života vyvíjí náš hlas. Dochází ke změnám jeho rozsahu a mění se také poloha – nejmenší je rozsah u novorozeňat, s přibývajícím věkem se rozsah postupně zvětšuje a ve stáří se rozsah opět zmenšuje. Mechanismus dětského hlasu se pozvolna a přirozeně rozvíjí a to tehdy, když tvoříme tón lehce, nenásilně a bez tlaku na hlasivky.

Marie Slavíková rozděluje vývoj dětského hlasu do několika věkových období:

1. období – období do ukončení 3. roku
2. období - období předškolního věku (4–6 let)
3. období - období mladšího školního věku (6–10 let)
4. období – přemutační období (10–12 let)
5. období – mutační (12–14 let)
6. období – období pomutační, (14–17 let)⁵⁷

6.1 1. období

Hlas dítěte se projeví ihned po narození, a to křikem, který je nepodmíněným reflexem a reakcí na změnu dosavadního prostředí. Výška hlasu se pohybuje kolem a^1 . „*Rozsah hlasu je v průměru dva až tři půltóny. Bylo zjištěno, že novorozenci křičí vesměs měkkými hlasovými začátky a jejich útlé hlasové ústrojí je tak reflektoricky chráněno před poškozením. Tvrdé hlasové začátky se začínají objevovat teprve během 2. měsíce.*“⁵⁸ Kolem 3. měsíce života se k broukání novorozeného přidávají různé zvuky vydávané hlasem. V tomto období je velmi důležitý sluch. František Sedlák uvádí, že sluchový analyzátor začíná fungovat několik dní po narození. Dítě už reaguje na zvuky ve svém okolí, při silných zvucích sebou dítě trhne a lekne se, při dlouhotrvajících umlká a někdy i znehybní po celou dobu jeho trvání. V období kolem 6. měsíce už dítě tvoří několik zvuků a začíná se objevovat napodobování. To se rozvíjí a při imitaci dochází ke komolení slov, protože dítě ještě nedokáže přesně artikulovat a nechápe

⁵⁷ SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 55.

⁵⁸ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 54.

význam slov.⁵⁹ Marie Slavíková však poukazuje na to, že i když nedochází k přesné artikulaci, dítě vždy správně napodobí přízvuk, melodii a výrazové akcenty slova. Důvodem je pravděpodobně skutečnost, že rytmus a melodie jsou fylogeneticky nejstarší prvky řeči. Na počátku 3. roku si začíná dítě samo pobrukovat a snaží se o napodobení písni, které slyší doma od rodičů nebo sourozenců.⁶⁰ František Sedlák uvádí, že zpěvní rozsah batolete je individuální, ale nejčastěji se pohybuje v rozmezí tercie e^1-g^1 . Impulsem k hudební spontaneitě je často vztah dítěte k nějaké hračce, pocity, nebo je vyvolána nějakou událostí.⁶¹ Obecně platí, že některé děti dokážou dříve zpívat než mluvit a můžeme se u nich setkat dokonce i s intonačně čistou reprodukcí.

6.2 2. období

Předškolní věk je charakteristický všestranným rozvojem dítěte a toto období je také rozhodujícím pro hudební vývoj jedince. Důležité je pohodové rodinné prostředí, a také docházka do mateřské školy, která částečně tento vývoj ovlivňuje a ukazuje dítěti správnou cestu. Dítě se zde často poprvé setkává se svými vrstevníky a formuje se jeho osobnost. Spolu s duševním vývojem dochází také k tělesnému vývoji. Zlepšuje se jeho hrubá motorika, dítě je schopno koordinovat pohyby paží a nohou a začíná se rozvíjet také jemná motorika. Na hudební vývoj dítěte má v tomto období rozhodující vliv rodina. Pokud se dítě doma neseťkává se zpěvem nebo jinou hudební činností, jeho hudební rozvoj je tím značně poznamenán. František Sedlák poukazuje na schopnost dítěte už v tomto útlém věku transponovat určitý hudební obsah, vyjádřit hudební náladu nebo charakter skladby v příslušný tělesný pohyb. Dále uvádí, že se prohlubuje dynamika citových reakcí k hudbě, dítě dokáže vycítit charakter hudby, zda je radostná, veselá nebo vážná. „*Velmi intenzivně zde působí emocionálně zabarvený a dokonalý zpěv učitelky a její hra na hudební nástroj. Kapacita hudební paměti se postupně zvětšuje poznáváním nových písní a skladbiček a s jejich opakováním.*“ František Sedlák dále uvádí, že v předškolním věku nejsou ještě všechny hrtanové svaly v dostatečné funkci, a proto dochází k tzv. falzetovému tvoření hlasu, při kterém hlasivky nekmitají celou hmotou.⁶² Výsledkem je ten typický, dětský, lehký

⁵⁹ SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1974. Comenium musicum (Supraphon), str. 84.

⁶⁰ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 56.

⁶¹ Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 86.

⁶² Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 88.

a zvonivý hlásek. Je důležité, abychom v tomto věku dítě nepřepínali, nekladli na něj vysoké nároky a respektovali i jeho hlasový rozsah a možnosti.

6.3 3. období

Toto období je charakteristické nástupem do první třídy a vzdělávání celkově. Na dítě jsou kladeny vyšší nároky, je emocionálně vyspělejší, posiluje se jeho koncentrace a mění se jeho chování a prožívání. Marie Slavíková uvádí, že v tomto období vznikají výborné předpoklady pro rozvoj hudebních schopností i dovedností. Kvalitní hudební výchovou můžeme dosáhnout pozoruhodných výsledků. U dětí jsou při vstupu do školy velké pěvecké rozdíly, které jsou dány nesterjím genetickým základem a vlivy sociálního prostředí. „*Rozvoj hlasového ústrojí je pozvolný, zpěvní hlas je tvořen převážně vrchní, tzv. falzetovou funkcí, s typickou barvou dětského hlasu. Od počátku tohoto období je již možná soustavná hlasová výchova.*“⁶³ Bohuslav Hála uvádí, že se rozsah dětského hlasu zvětšuje a má rozlohu přibližně 1 ½ oktávy. Asi u třetiny dětí se objevuje i větší hlasový rozsah.⁶⁴ Díky systematické a vytrvalé práci dochází podle Františka Sedláka k několika změnám. U dítěte se objevuje základní orientace v melodii, dokáže zachytit jak stoupající, tak klesající melodie, dokáže se soustředit a zaposlouchat se.⁶⁵ Dále je u něj rozvinuté tonální cítění, rozvíjí se u něj základní hudební představy, hudební paměť, díky které je schopno zapamatovat si krátký melodický úryvek a pěvecky ho reprodukovat. U dítěte se projevuje i rytmické cítění. Je schopno vytleskat jednoduché rytmy, poznat změny tempa nebo synchronizovat kroky s tempem hudby.

6.4 4. období

V tomto období se utvářejí u každého jedince charakteristické znaky hlasu, jeho barva, síla, hlasový rozsah a intenzita. Pokud se do tohoto věku u dítěte nevytvoří základní hudební návyky a znalosti, tak v pozdějším věku jsou téměř neschopné si je vybudovat. Marie Slavíková zmiňuje, že v tomto období se začínají objevovat první příznaky mutace. Dítě je ovlivňováno různými sociogenními faktory, což se projevuje tím, že dítě snadno podléhá

⁶³ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 58.

⁶⁴ Viz blíže: SOVÁK, Miloš a Bohuslav HÁLA. *Hlas – řeč – sluch*, str. 59.

⁶⁵ Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 91.

okolním vlivům. Na dítě má rozhodující vliv to, s jakými lidmi se stýká a tráví s nimi čas, je ovlivněno módními trendy, hudbou a také populárními žánry, které se kolem něj objevují.

6.5 5. období

Toto období často nazýváme pubescencí nebo dospíváním. Z pedagogického hlediska je toto období vlivem hormonálního působení nejnáročnější. Kolem 12. roku života se dotváří nervově svalový systém a hlas tak získává větší sílu a barvu. Toto období mutace přináší i anatomické změny. Bohuslav Hála uvádí, že v době pohlavního zrání dochází ke zvětšování hrtanu u obou pohlaví. Hlasivky se u hochů prodlužují až od 1 cm a u děvčat přibližně o 4 mm. Díky těmto změnám dochází k přeměně hlasového rozsahu. U chlapců se prohlubuje asi o oktávu, u děvčat zhruba o horní sextu. I u děvčat dochází k prohlubování, ale jen asi o tercii.⁶⁶ „*V době tzv. hlasové krize, trvající v průměru dva až tři měsíce, hlas často přeskakuje z chlapeckého do mužského znění a polohy, zní drsně až chraptivě a je narušena sluchově fonační koordinace.*“⁶⁷ Jiří Kolář a Ivana Štíbrová poukazují na to, že pokud v období mutace důsledně respektujeme a dodržujeme hlasovou hygienu, její průběh se urychluje a zlepšuje se tak i ustálené a vyžívání hlasu.⁶⁸ Marie Slavíková však upozorňuje na to, že pokud v tomto období zpěv vynecháme dlouhodobě, může to vést až k atrofii svalů a porušení sluchově fonačního spoje.⁶⁹

6.6 6. období

Po mutační období je obdobím postupného dotváření hlasu a jeho ucelování. Jedinec získává osobitý a jedinečný charakter hlasu a zpěv se stává součástí života.

6.7 Vliv socializačních činitelů na vývoj dětského hlasu

„*Každé dítě je individualita, osobnost, a tak je třeba k němu přistupovat.*“⁷⁰

Podle Františka Sedláka si každý jedinec na svět přináší vnitřní vývojové možnosti a potence, výbavu tendencí a sklonů, které tvoří základní rámec jeho vztahu k okolí. Potence

⁶⁶ Viz blíže: SOVÁK, Miloš a Bohuslav HÁLA. *Hlas – řeč – sluch*, str. 59.

⁶⁷ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 60.

⁶⁸ Viz blíže: ŠTÍBROVÁ Ivana a Jiří KOLÁŘ *Sborový zpěv a řízení sboru I.*, str. 11.

⁶⁹ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 60.

⁷⁰ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 26.

máme dvojího druhu – dědičné a vlohy. Dědičné potence programují určité dílčí výsledky vývoje a dávají vznik vrozeným potřebám. Dědičné potence jsou řízeny přímo genetickou informací a jsou uskutečňovány během procesů zrání. Hudební vlohy jsou nutné pro vznik hudebních schopností, ale nepředurčují jejich průběh ani obsah.⁷¹ Vlohy je nutné rozvíjet už od útlého věku dítěte vhodnými hudebními činnostmi. Pokud se tak nestane, zůstanou nerozvinutými a nerealizují se.

Často se setkáváme s dětmi, které jsou hudebně nerozvinuté. Tyto děti se nám mohou jevit jako nezpěváci, ale ve skutečnosti jimi nejsou. Často postrádají ten správný hudební vzor a zpěv v rodinném prostředí.

6.7.1 Vliv rodinného prostředí

Marie Slavíková uvádí, že hudební pedagogika a sociologie zastává názor, že hlavním důvodem, proč děti nezpívají, je málo hudebně podnětné rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.⁷² Dříve se děti se zpěvem setkávaly velmi často a už od narození, doma se zpívalo u běžných pracovních činností, zpěv sloužil k uspávání dětí, jen tak pro zábavu při volné chvílce nebo při rodinných výletech. Alena Tichá poukazuje na to, že rodinné prostředí často nepodporuje zpěv dětí, ba právě naopak. Rodiče zpěv ruší a děti za něj okřikují. Rodiče své děti kárají i za jásot a přirozené výkřiky při hrách. Ale právě samotný spontánní hlasový projev je pro dítě přirozený. Tyto „tiché a hodné“ děti pak ale nejen že nezpívají, ale nedokážou ani zněle mluvit. Významný vliv na dnešní nezpěvnost dětí mají především maminky. U dítěte vyvolává matčin zpěv pocit bezpečí, a tak i svůj první kontakt se zpěvem prožívá v příjemném citovém souznění.⁷³ Matčin zpěv pomáhá dítěti orientovat se v složitém světě plném zvuků. Matka by měla pro své dítě vybírat vhodné písně odpovídající jeho úrovni a vnímání. Dítě se pak snaží matčin zpěv napodobit a zároveň zapamatovat. Tím si utváří jednoduché melodické struktury, které tvoří základ jeho hudebního rozvoje.⁷⁴

6.7.2 Vliv sociálního prostředí

Výchovnou funkci rodiny částečně nahrazují kolem 4. roku dítěte dětská sociální zařízení. Tato zařízení mají za úkol doplňovat funkci rodiny a hrají důležitou roli v péči o dítě v jeho útlém věku, mají vliv na jeho tělesný a duševní vývoj. V mateřských školách si děti

⁷¹ Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 91.

⁷² Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 15.

⁷³ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 12.

⁷⁴ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 15.

začínají osvojovat základní pěvecké návyky, učí se hudbě naslouchat a doprovázet ji jednoduchými pohyby a vyjádřit tak její obsah. Podle Františka Sedláka má zpěv vnášet do dětského života radost a optimismus. U dětí mají být vytvořeny základní pěvecké návyky a dovednosti a má se také rozvíjet cit pro rytmus. Vztah dítěte k hudbě má zajišťovat klidný a přirozený zpěv učitelky, který je náhradou matčina zpěvu. Učitelka by měla podle něj také ovládat interpretaci drobných skladeb na klavír a poslechem písni pomocí kazet nebo CD disků dětem přibližovat snazší skladby.⁷⁵ Často se však v mateřských školách setkáváme s neodborností pedagogů a nesprávným vedením. Nevhodnou volbou písni v příliš nízké nebo naopak vysoké hlasové poloze dochází k špatnému vývoji. Děti si tak nemají možnost procvičit různé polohy a vyzkoušet si, jak jejich hlas může znít. „Zvýšený počet, bručounů‘ se vždy objeví v odděleních, kde učitelka zpívá příliš silným a hlubokým hlasem a kde svou hlasitou hrou překrývá zpěv dětí.“⁷⁶

6.7.3 Psychologické aspekty

Jedním z dalších důvodů nezpěvnosti dítěte jsou psychologické příčiny. Jejich příčinou je celková nevyváženost nervové soustavy a narušení rovnováhy v osobnosti dítěte. „Děti se slabou nervovou soustavou se projevují jako ostýchavé, zamklé, příliš tiché a uzavřené.“⁷⁷ Dále František Sedlák uvádí, že mezi těmito jedinci mohou být také děti, které jsou přehnaně citlivé a svědomité a už jen pouhý zpěv v kolektivu jim dělá velký problém a samostatný projev odmítají úplně. Tato nesmělost často souvisí se strachem z neúspěchu a s nízkým sebevědomím dítěte. Dítě má malou víru ve vlastní síly, cítí obavy z hodnocení učitele a výsměchu spolužáků při nezdařeném výkonu. Tato nesmělost se vstupem do puberty ještě roste a po netaktních odezvách okolí se u jedince rozvíjí chorobný rys pocitu méněcennosti.⁷⁸ Dále patří podle Marie Slavíkové k příčinám nezpěvnosti také porušený emocionální tonus. Ten vzniká při chronicky špatné výchově. Tato výchova má za následek to, že je dítě přecitlivělé, podrážděné, mrzuté nebo trpí depresemi.⁷⁹ Tyto negativní vlivy oslabují efektivnost učení nejen v hudební výchově, ale promítají se i do jiných předmětů, avšak přítomnost těchto vlivů v hudební výchově je mnohem výraznější.

75 Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 82.

76 Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 13.

77 Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 124.

78 Viz blíže: SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*, str. 124.

79 Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 17.

7 Nezpěvnost dětí

Jak už jsem uvedla v minulé kapitole, na rozvoj hudebnosti dětí má rozhodující vliv rodina a sociální zařízení, které dítě navštěvuje. Příčiny nezpěvnosti jsou však ještě početnější. Proč tedy některé děti nezpívají? Alena Tichá ve své knize uvádí, že jedním z důvodů je to, že dětem chybí správný hudební vzor. Děti mají vrozené napodobovací schopnosti a svým hlasem tak kopírují nízkou a plnou sílu často technicky deformovaných hlasů, které slýchají při reprodukované hudbě. Kolem dítěte stále něco hraje, do popředí se dostává zpěv hudebních pop-idolů, který se děti snaží napodobovat a tím si fixují nefyziologické tvoření tónu a ztrácí schopnost tvořit hlavový tón.⁸⁰

Jako další důvod uvádí Marie Slavíková to, že se dítě během společného zpěvu neslyší. Při kolektivním zpěvu, který je často velmi hlasitý, nemůže dítě korigovat nepřesnosti v intonaci ani další chyby, jelikož je jeho hlas překřičen zpěvem ostatních nebo hlasitým instrumentálním doprovodem. Aby se dítě mohlo ve zpěvu zpřesňovat, je důležité, aby se slyšelo. Jedním z dalších důvodů je to, že se dítě neposlouchá. Dítě je písničkou zaujato, nevnímá kvalitu svého projevu a nemá vypěstovanou koordinaci mezi sluchem a hlasem.⁸¹ Podle Tiché je dítě schopno rozpoznat písničku, interpretovat ji například na zvonkohře, má jasnou hudební představu, ale hlasivky ho neposlouchají. Abychom zlepšili koordinaci mezi hudební představou a její realizací hlasem, může nám pomoci to, že dítě postavíme vedle zkušenějšího zpěváka a necháme děti, aby se melodii ukazovaly pohybem ruky.⁸²

Mezi další problém související s nezpěvností můžeme zařadit to, že je dítě málo soustředěné. Často se setkáváme s tím, že dítě nevnímá pokyny učitelky, nevěnuje jim dostatečnou pozornost a tedy jim ani nerozumí. Když se dítě setká s neúspěchem, často ztrácí motivaci ke zpěvu i chuť spolupracovat. Pak už je jen úkolem pedagoga, aby se dítěti dostatečně věnoval a opět u něj probudil zvědavost a chuť se o zpěv znovu pokusit. Jako další faktor nezpěvnosti Tichá uvádí malou fyzickou zdatnost a chybné držení těla. Podle ní dětem často chybí přirozený pohyb a v důsledku toho nejsou jejich svaly dostatečně elastické a výkonné. Děti se hrbí, mají špatný postoj a držení těla, zúžený hrudní koš a v důsledku toho i sníženou fyzickou vybavenost pro správné dýchání. Toto chybné držení těla ovlivňuje

⁸⁰ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. Nápad, hry, tvořivost. ISBN 80-7178-323-4., str. 13.

⁸¹ Viz blíže: SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, str. 17.

⁸² Viz blíže: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*, str. 14.

především tvoření tónu a narušuje nezbytnou souhru mezi dechem a hlasivkami.⁸³ Posledním důvodem je podle Tiché mluva na úkor zpěvu a nízká poloha mluvního hlasu. „*Malé děti zpočátku užívají svůj hlas správně – tvoří ho na základě přirozené, ničím nerušené souhry dechu a hlasivek. Při spokojeném pobrukování, pláči, smíchu, zavýsknutí, radostném zvolání nebo údivu posilují svůj dech a jeho součinnost s hlasivkami. Libují si v melodických zvukových projevech, bezprostředně jimi vyjadřují prožívanou libost či nespokojenost.*“⁸⁴ V tomto útlém věku jejich hlas pracuje jako celistvý orgán. Pak ale přichází mluvení a děti začnou používat nižší hlasovou polohu a hlas se nezdravě snižuje k spodní hranici hlasového rozsahu. Pokud dítě nezpívá, ztrácí schopnost tvořit vyšší tóny a hlas tak ztrácí svou lehkost a jas. Tohle všechno pak vede k omezení hlavového rejstříku, a pokud nedojde k včasné nápravě, dochází k tomu, že děti „bručí“ a v jejich zpěvu převládá spíše jen mluva.

7.1 Typy nezpěváků

Ke každému dítěti musíme vždy přistupovat individuálně, a pokud má nějaký problém, snažíme se ho vyřešit. Při práci s nezpěváky je důležité, abychom správně volili vhodné metody a splnitelné úkoly. Vždy se snažíme porozumět, proč dítě nezpívá. Alena Tichá řadí nerozezpívané děti podle příčin do dvou skupin:

1. skupina: Hudebně rozvinuté, avšak nerozezpívané děti

Tyto děti se na první pohled jeví jako nezpěváci, ale ve skutečnosti jimi nejsou. Jsou od přírody obdařeny hudebními vlohami, které jsou částečně rozvinuty, mohou mít dobrou úroveň hudebního sluchu, hudební paměť nebo rozvinuté tonální cítění, avšak přesto nezpívají. Jedním z důvodů může být malý a nevhodně umístěný hlasový rozsah. Dítě si samo pro sebe zpívá čistě, protože zpívá v navyklé poloze, ale jakmile zpívá v kolektivu a tudíž i v poloze, která neodpovídá jeho dosavadním hlasovým zkušenostem, zpívá falešně. Při nápravě bychom měli postupovat tak, že ukážeme dítěti nový hlasový vzor. Předvedeme mu zpěv snadných melodií, měkkým hlasem ve střední a vyšší hlasové poloze. Dítě pak často přijme nový způsob tvoření tónu. Jako další důvod uvádí Alena Tichá to, že dítě nemá vytvořenou koordinaci mezi hudebními představami a činností hlasivek. To se projevuje tak, že hlasem nedokáže vyjádřit, to co slyší, přitom to však dokáže bez problému zahrát na nějaký hudební nástroj. Při nápravě je nezbytné probudit u dítěte hlavový tón a s ním vyšší hlasovou

⁸³ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 12.

⁸⁴ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 12.

polohu, tyto vyšší tóny pak propojit se střední a nízkou hlasovou polohou. Je také důležité zlepšit čistotu zpěvu, neboli naučit hlasivky vytvořit a zopakovat výšku tónu. „*Po sjednocení vnitřního a vnějšího zpěvu je rozhodující dobře fungující hudební sluch. Ten však není u nezpěváků ještě plně rozvinutý. Musí mu přijít na pomoc zrak a pohyb. Děti naslouchají tónům nebo je zpívají a při tom současně zrakem sledují, jak jejich ruka v prostoru ukazuje výšku tónu.*“ Díky tomuto si dítě ujasňuje správné tónové vazby. V této chvíli je důležité, aby vedle sebe mělo dítě správný hudební vzor. Nejvhodněji působí na nezpěváka hlas dobře zpívajícího dítěte nebo vyšší ženský hlas. Dítě nejprve zpívá se vzorem a pozorně mu naslouchá, poté se snaží o vlastní projev.

Dalším problémem, který může nastat, je podle Tiché to, že dítě zpívá velmi pěkně a čistě, ale ve škole ho záměrně učitelka posadí vedle „bručouna“. Díky tomu dochází k selhání dobrého zpěváka, který se lehce nechá strhnout a ztrácí orientaci v tonálních vztazích. Dítě pak zpívá falešně, protože se neslyší a nemůže tak sluchem porovnávat svou hudební představu s výškou tónu, který zpívá. Abychom dítěti pomohli, je nutné změnit vnější podmínky tak, aby se dítě mohlo kontrolovat sluchem. Vhodné je celkově snížit hlasitost společného zpěvu, nechat děti zpívat ve dvojicích s dobrým zpěvákem a důležité je dát dítěti také možnost slyšet správný pěvecký vzor bez hudebního doprovodu.

Na vině jsou podle Aleny Tiché také psychické zábrany dítěte. Dítě může ve skupině zpívat jasně a čistě, ale pokud ho necháme zpívat samotného, přepadne ho úzkost, strach, nejistota a není schopno ze sebe vydat ani tón. Příčinou je psychický blok, který dítě doslova paralyzuje. V tomto případě je náprava složitá a vyžaduje především hodně trpělivosti. Pokusíme se zajistit klidnou a pozitivní atmosféru, dítě do ničeho nenutíme a první nesmělé pokusy přijímáme se samozřejmostí.

2. skupina: Hudebně nerozvinuté, a proto nerozespívané děti

„*Tyto děti nejsou schopny čistě zazpívat jednoduchou píseň, a to jak při společném zpěvu, tak ani samy nebo ve dvojici s oporou dobrého zpěváka. Nepoznají zahranou písničku, kterou se již učily, ani se jim nedaří vyhledat snadnou melodii na klaviatuře, případně metalofonu.*“ Tichá dále uvádí, že nejsou schopny opakovat zazpívaný tón a ani část melodie. Tyto děti zpěv nahrazují tzv. mluvozpěvem. Tyto děti mají svou melodii, kterou univerzálně používají u všech písní. Tato melodie bývá velmi jednoduchá a pohybuje se jen na několika tónech. Jiní naopak improvizují a neuvědomují si nepřesnost svého projevu. Tyto děti neumí soustředěně naslouchat, nemají vycvičený hudební sluch a ani krátkodobou paměť, tudíž nejsou schopny

tóny reprodukovat. Nedokážou rozlišit tonálně výškové vtahy, a proto nevnímají ani melodie. Často u nich také zaostává rytmické cítění, což se projevuje tím, že nejsou schopny pochodovat na hudbu nebo vytleskat jednoduchý rytmický model. Tichá také poukazuje na to, že tyto děti se často psychicky odlišují od ostatních, jsou nesoustředěné, neklidné, roztěkané a bez zájmu. Většinou pocházejí z hudebně málo podnětného prostředí, což je důvodem jejich vztahu k hudbě. Při práci s nimi musíme být velmi trpěliví a vytrvalí. Při nápravě je vhodné zařadit hlasovou výchovu pomocí motivačních her. Velkou pozornost věnujeme výcviku hlavového tónu. Hry s hlasem jsou pro většinu dětí zábavou, napodobují při nich různé zvuky, se kterými se v životě setkávají, hry jim pomáhají najít odvahu hlasově se projevit. Učitel by se měl snažit postupně rozšiřovat hlasový rozsah směrem nahoru. Dále by měl s dětmi procvičovat sluchovou pozornost. Začínáme tím, že učíme žáky rozlišovat délku a sílu tónu, až teprve pak barvu a výšku tónu. Při porovnávání tónů začínáme nápadnými kontrasty, u kterých je snadné určit, zda je tón nízký nebo vysoký, postupně pak rozdíly zmenšujeme. I když dítě stále nezpívá a ani nedokáže intonovat, zapojujeme ho do společného zpěvu, avšak volíme takové melodie, které jsou přehledně členěné a výraznější. Je také vhodné volit písně, které obsahují některé tóny tónického kvintakordu.⁸⁵

7.2 Náprava nezpěvnosti

Celkově musíme při nápravě nezpěvnosti pracovat s dětmi citlivě a být vytrvalí. S nápravou je nejlepší začít už v předškolním věku a mladším školním věku. Děti nižšího věku nejsou tolik sebekritické jako ty starší a chovají se spontánně. Náprava je možná i ve vyšším věku, ale je již velmi obtížná, protože děti už mají zafixované špatné návyky a nemají vyvinuté základní hudební schopnosti. S nezpěváky bychom neměli pracovat samostatně, ba naopak je vhodné ponechat nezpěváky zpívat společně s ostatními. Měli bychom na ně klást takové nároky, o nichž víme, že jsou schopny je splnit. Velmi důležitá je taky pochvala. Děti chválíme i za triviální úkony, čímž je motivujeme a podněcujeme k tomu, aby se nepřestávaly snažit a nadále se pokoušely o rozvoj svých hudebních schopností.

⁸⁵ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 26–30.

8 Praktická část

8.1 Výzkumné šetření

Ve svém výzkumném šetření jsem se zaměřila na průběh hodin hudební výchovy a na četnost a kvalitu hlasové výchovy právě v hodinách hudební výchovy. Zajímalo mě, jak často se učitelé hlasové výchově věnují a jaké pěvecké aktivity do hudební výchovy zařazují. Informace o kvalitě a náplni jsem získávala z odpovědí uvedených v dotazníku. Zde jsem žákům položila několik konkrétních otázek. Většina těchto otázek byla uzavřená, pouze jedna byla otevřená.

Z mých dosavadních zkušeností jsem zatím přesvědčena, že se kvalitní hudební výchova vyučuje zcela ojediněle a učitelé prvního stupně nevěnují potřebný čas samotnému hlasovému výcviku, který je však pro vývoj dětského hlasu zcela nezbytný. Během svých pedagogických praxí umožněných studiem na vysoké škole jsem se často setkala s tím, že se učitelé věnovali pouze zpěvu, a to v těch lepších případech. Mnohdy učitelé z časových důvodů hodiny hudební výchovy buď nezařazovali každý týden, nebo když je do výuky zařadili, nevěnovali jim celých 45 minut, ale pouze určitou část hodiny. Ve zbytku hodiny se často řešily třídnické záležitosti, vybíraly se peníze na různé školní akce nebo se dokončovala práce, na kterou nezbyl v jiných předmětech čas.

Dále jsem se na během praxe setkala s tím, že vyučující zvolil nevhodnou píseň a pro děti se tak stala nezvládnutelnou. Pedagogové často volí píseň, která je sice líbivá, melodická, ale často ji nechají v původní tónině, která dětskému hlasovému rozsahu nevyhovuje, nebo naopak volí rychlé tempo, které narušuje celkový dojem z písně. Učitelé se podle mě také dostatečně nevěnují nápravným cvičením. Ve třídním kolektivu se často setkáváme s „nezpěváky“ a každý učitel by si měl umět poradit i s tímto problémem.

Myslím si dále, že učitelé nevěnují dostatečnou pozornost tomu, jak žáci při zpěvu sedí, nebo jestli správně dýchají, což se také odráží na celkovém dojmu z písně.

Hlavním cílem mého výzkumu tedy bylo zjistit, jakým činnostem se žáci v hodinách hudební výchovy věnují a zda se vůbec setkávají s kvalitní hlasovou výchovou. K zjištění tohoto faktu jsem volila metodu dotazníku. Dotazníky jsem sestavila dva. Jeden byl určen pro žáky čtvrtých tříd základních škol a druhý právě pro jejich učitele.

8.2 Výsledky prvního dotazníkového šetření

První dotazníkové šetření bylo zaměřeno na samotné žáky, dotazník byl administrován 212 respondentům a návratnost byla stoprocentní. Dotazník byl poskytnut žákům čtvrtých tříd základních škol na Olomoucku. Výzkum byl prováděn v 10 třídách 9 základních škol. Jelikož jsem chtěla zmapovat rozdíl mezi situací ve městě a v obci, rozdala jsem dotazníky jak do vesnických, tak i městských škol. Do výzkumu se v Olomouci zapojili Základní škola sv. Voršily, Fakultní základní škola Hálkova, Základní škola Demlova, Základní škola Řezníčkova a Základní škola Olomouc tř. Spojenců. V okolních obcích se mi do výzkumu podařilo angažovat Základní školu Bystrovany, Základní školu Velký Újezd, Základní školu Hlubočky – Mariánské údolí a Základní školu Velká Bystřice.

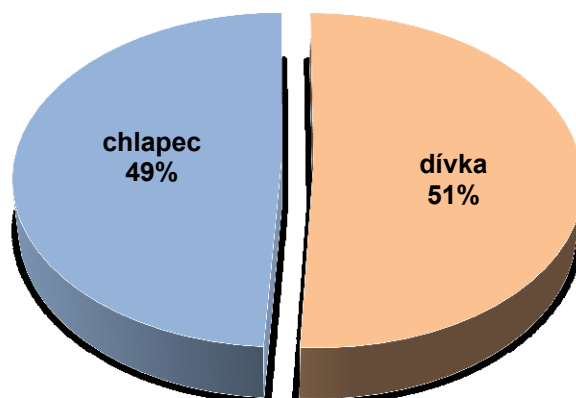
Celý výzkum byl zcela anonymní. Při zpracování dat jsme používali statistických funkcí programu Microsoft Office Excel, který umožňuje rychlé výpočty a poskytuje přehledné grafy.

8.3 Stanovení hypotéz

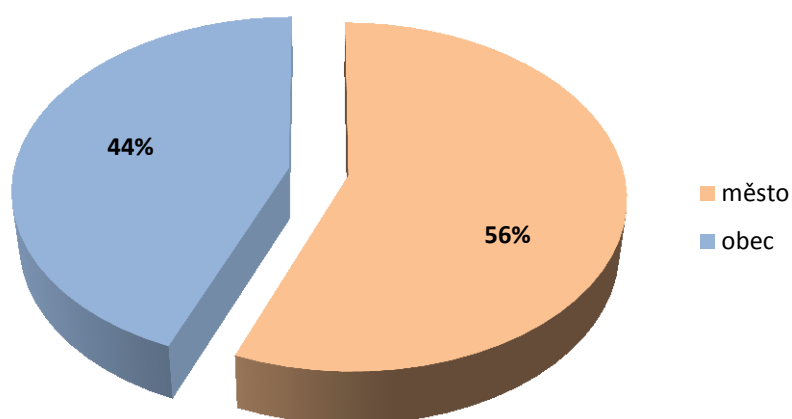
Ve svém výzkumu se budu snažit dospět k potvrzení či vyvrácení následujících hypotéz.

1. Učitelé prvního stupně se v hodinách hudební výchovy dostatečně nevěnují hlasové výchově a činnostem s ní souvisejícími.
2. Většina učitelů na prvním stupni se s dětmi před zpěvem nevěnuje rozezpívání.

8.4 Identifikační údaje



Obrázek 1: Pohlaví dětí



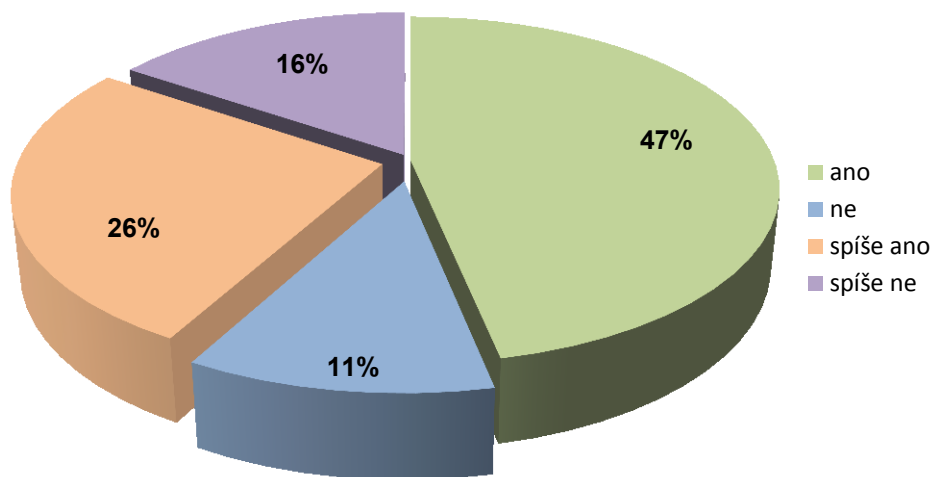
Obrázek 2: Bydliště dětí

Do výzkumu se mi podařilo zapojit celkem 212 respondentů, z toho bylo 51 % dívek a 49 % chlapců. Dotázané respondenty jsem dále pro účely výzkumu rozdělila podle místa bydliště. 56 % dotázaných navštěvuje základní školy v Olomouci, zbylých 44 % jsou žáky základních škol v obcích.

Otázka č. 1

Máš rád hudební výchovu?

Výběr odpovědí: ano, spíše ano, spíše ne, ne



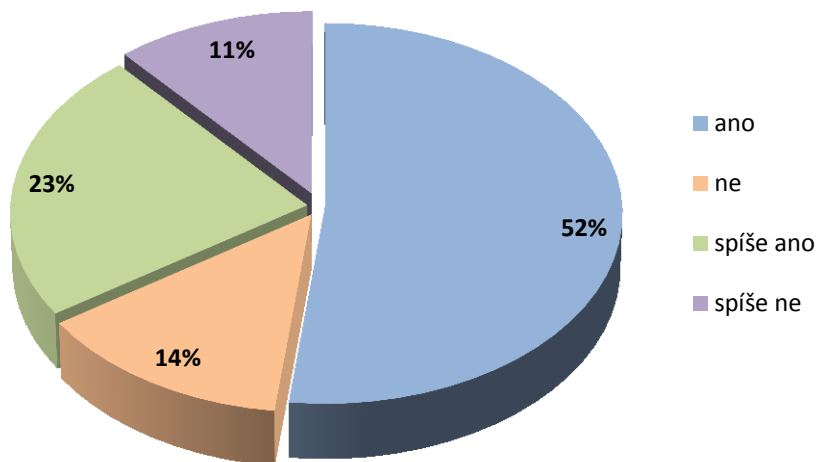
Obrázek 3: Máš rád hudební výchovu

U této otázky jsme zjišťovali, jaký vztah mají žáci k předmětu hudební výchova. Uvedený graf nám v procentech ukazuje nejčastější odpovědi všech žáků. Z grafu vyplývá, že nejčastěji žáci vypověděli, že hudební výchovu mají rádi. 26 % dotázaných uvedlo odpověď spíše ano. S negativní odpovědí jsme se setkali celkem u 27 % dětí, z toho 16 % uvedlo odpověď spíše ne a 11 % uvedlo odpověď ne.

Otázka č. 2

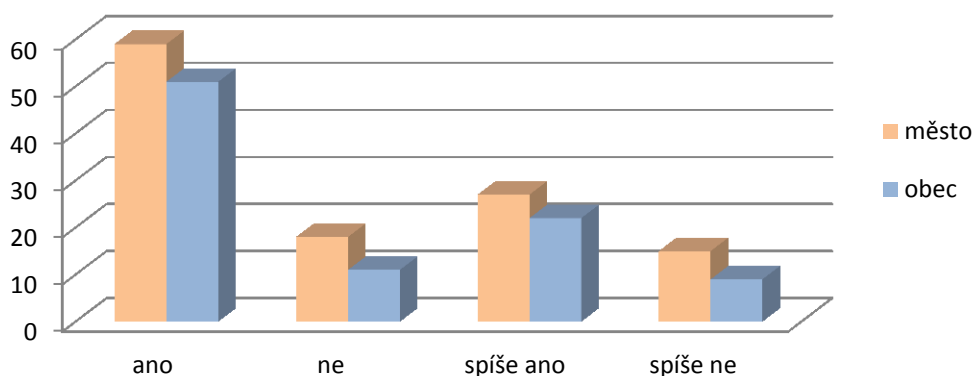
Zpíváš rád?

Výběr odpovědí: ano, spíše ano, spíše ne, ne



Obrázek 4: Zpíváš rád?

U této otázky jsme se snažili zjistit, jaký vztah mají dotázaní žáci k samotnému zpěvu. Více než polovina dotázaných – tedy 52 % žáků odpovědělo, že zpívají rádi. Dalších 23 % z nich uvedlo také kladnou odpověď spíše ano. Zbylá čtvrtina dotázaných dětí tedy 25 % však uvedlo, že zpěv spíše rádi nemají nebo ho nemají rádi dokonce vůbec.



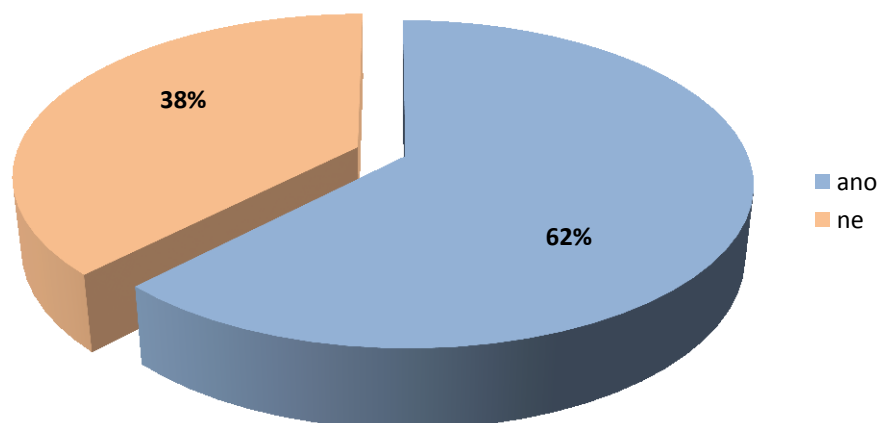
Obrázek 5: Zpíváš rád (srovnání)?

Dále jsme se snažili porovnat odpovědi žáků základních škol ve městě a odpovědi žáků v obcích. Chtěla jsem zjistit, zda má na vztah ke zpěvu vliv prostředí, ve kterém žáci vyrůstají a tráví čas. Jak můžeme vyčíst z grafu, odpovědi jsou celkem srovnatelné, když uvážíme, že dotázaných respondentů na školách ve městě je o 12 % více.

Otázka číslo č. 3

Zpíváme každou hodinu.

Výběr odpovědí: ano, ne



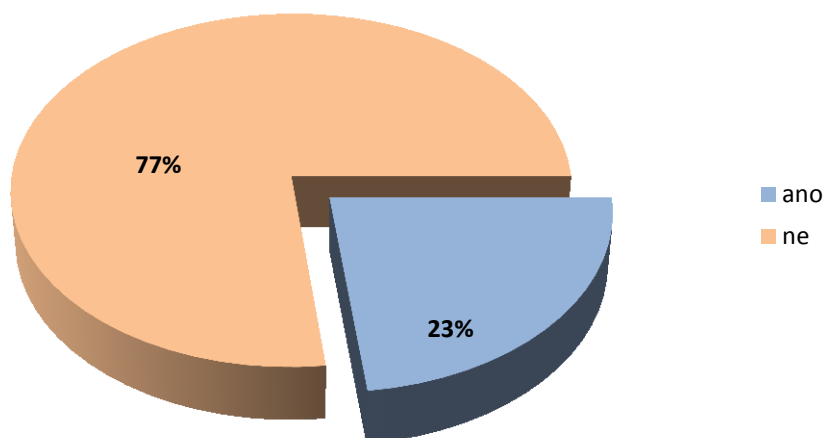
Obrázek 6: Zpíváme každou hodinu?

V této otázce jsme se snažili zjistit, zda se žáci věnují zpěvu v každé hodině hudební výchovy. Osobně si myslím, že by se měl vyskytovat zpěv v každé vyučovací jednotce, ať už ve větší nebo v menší míře. Všechny hudební aktivity jsou pro rozvoj dítěte nesmírně důležité, ale samotný zpěv by podle mě měl zaujmout alespoň část hodiny. Ze všech dotázaných dětí uvedlo 62 %, že zpívají každou hodinu. Avšak velká část a to 38 % uvedla, že každou hodinu bohužel nezpívají.

Otázka č. 4

Před zpěvem se vždy rozezpíváme.

Odpovědi: ano, ne



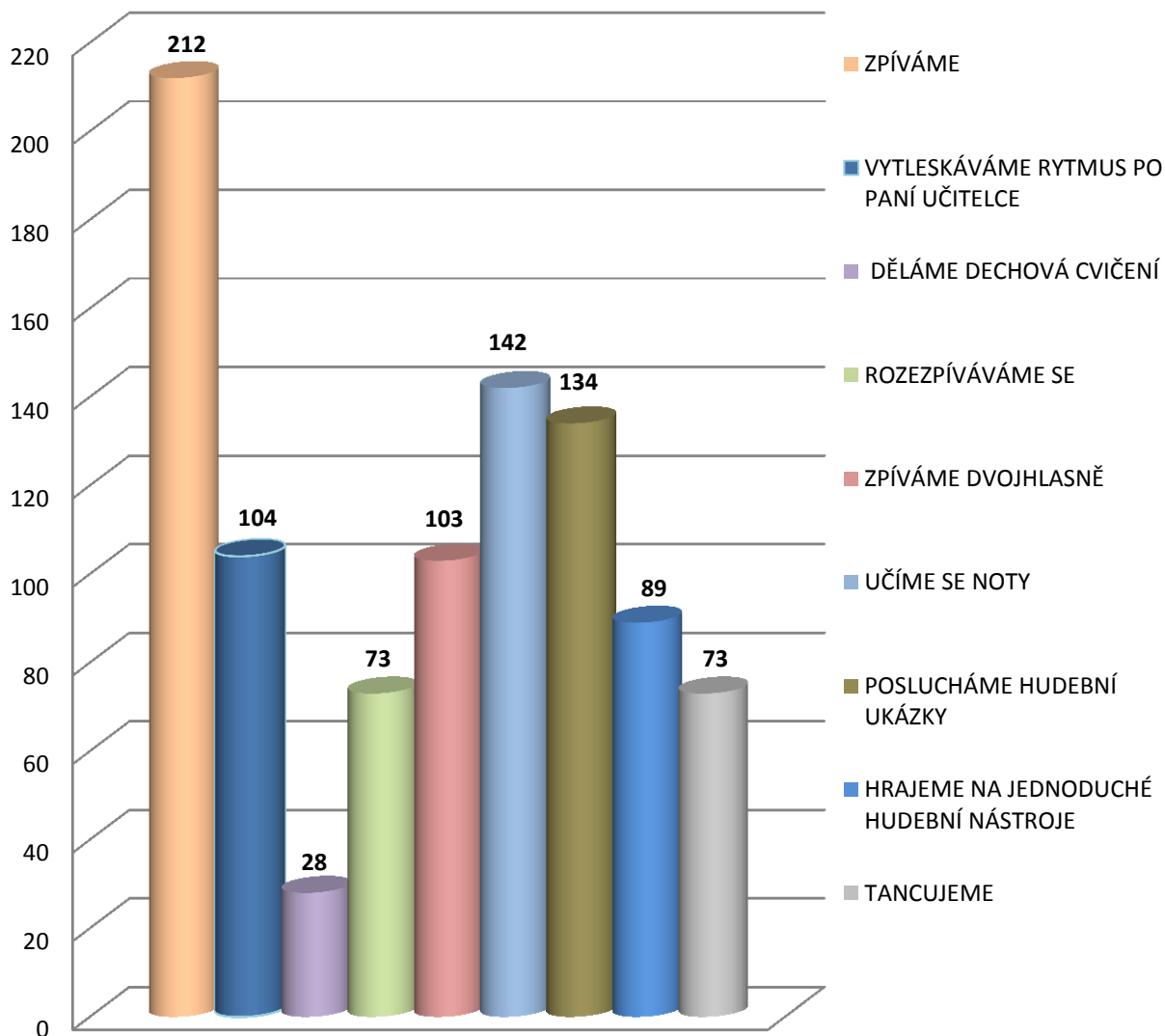
Obrázek 7: Před zpěvem se vždy rozezpíváme

Rozezpívání před každým zpěvem je pro udržení zdravého hlasu zcela nezbytné. Neměli bychom ho tedy opomíjet. Hlasová cvičení bychom do hodiny měli zapojit hravou formou, aby se pro děti staly zábavou. Výše uvedený graf nám ukazuje přehled odpovědí dotázaných žáků. Téměř $\frac{3}{4}$ dotázaných tedy 77 % vypovědělo, že se před každým zpěvem nerozezpívají. Pouhých 23 % žáků řeklo, že se rozezpívání věnují. Osobně si myslím, že je tento výsledek zcela alarmující.

Otázka č. 5

V hodinách hudební výchovy děláme následující činnosti:

Odpovědi: zpíváme, vytleskáváme rytmus po paní učitelce, děláme dechová cvičení, rozezpíváváme se, zpíváme dvojhlasně, učíme se noty, posloucháme hudební ukázky, hrajeme na jednoduché hudební nástroje, tancujeme



Obrázek 8: V hodinách hudební výchovy

V této otázce jsme se snažili zjistit, kterým z uvedených činností se žáci v hodinách hudební výchovy věnují. Žáci mohli vybírat z 9 uvedených možností, možností mohlo být několik a nejlépe ovšem všechny. Beru na vědomí, že důležitých činností v hudební výchově je mnohem více, ale výše uvedené mi přišly nejvíce podstatné. Všechny dotázané děti tedy 212 žáků vypovědělo, že v hodinách hudební výchovy zpívají.

Další možností bylo tvrzení týkající se rytmického výcviku. Zde uvedlo pouze 104 žáků, že se vytleskávání rytmu v hodinách věnují.

Dále jsme se zaměřili na dechová cvičení. Právě ta, by měla být součástí tohoto předmětu. Vždyť právě správné dýchání má vliv na tvorbu tónu při zpěvu. Z výzkumu jsme zjistili, že pouhých 28 dětí uvedlo, že v hodinách nějaká dechová cvičení provádějí.

Dále jsme zjišťovali, zda se děti před zpěvem rozezpívají. Již z předchozí otázky jsme zjistili, že před každým zpěvem se rozezpívává pouze malé procento žáků. Cílem této otázky bylo zjistit, jestli vůbec s rozezpíváním mají zkušenosti. Z grafu můžeme vyčíst, že kladně odpovědělo pouze 73 žáků.

Dále jsme zjišťovali, zda se v hodinách žáci věnují i vícehlasnému zpěvu. Vícehlasný zpěv má v rozvoji dětské hudebnosti velkou váhu. U dětí rozvíjí smysl pro harmonii, polyfonii a intonační čistotu. Žáci se učí soustředit na vlastní interpretaci a zároveň vnímat další znějící hlasy. Necelá polovina všech žáků tedy konkrétně 103 z nich odpovědělo, že se s dvojhlasem ve škole setkali.

Naše následující otázka se zaměřila na to, zda se žáci v hodinách hudební výchovy učí noty. Podle mě je schopnost orientovat se v notovém zápisu velmi důležitá. Pokud tuto dovednost žáci zvládnou, může jim to ulehčit orientaci v neznámých písních a snáze si je dovedou představit, sami zazpívat nebo dokonce zahrát na nějaký hudební nástroj. Téměř $\frac{3}{4}$ z dotázaných uvedlo, že se v hodinách výuce not opravdu věnují. Poté jsme zjišťovali, jaké množství žáků se v hodinách setkává s poslechem hudebních ukázek. Z grafu můžeme vyčíst, že 134 žáků uvedlo, že se s těmito činnostmi setkávají.

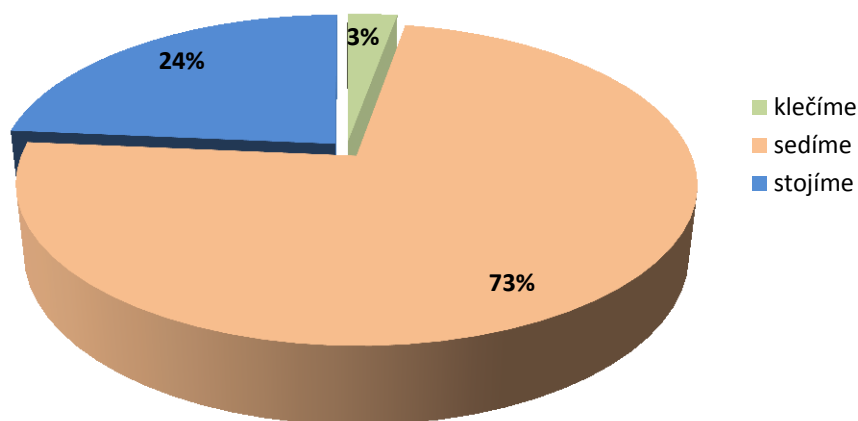
Předposlední možnost se zaměřila na hru na hudební nástroje. Žáci by se měli v hodinách setkávat s jednoduchými nástroji a učit se hře na ni. Pod pojmem jednoduché hudební nástroje máme na mysli především nástroje z Orffova instrumentáře, jako jsou zvonkohry, metalofony, xylofony a jiné. Pouze 89 žáků vypovědělo, že se s hrou právě na tyto nástroje v hodinách setkávají.

Jako poslední jsme zjišťovali, zda jsou do hodin hudební výchovy zařazovány hudebně pohybové činnosti. U žáků na prvním stupni se jedná především o taneční doprovod na jednoduché lidové písně nebo hru na tělo. Pouze 73 žáků uvedlo, že se těmito činnostem v hodinách věnují.

Otázka č. 6

Tvrzení: Při zpěvu nejčastěji:

Odpovědi: stojíme, sedíme, klečíme



Obrázek 9: Při zpěvu nejčastěji

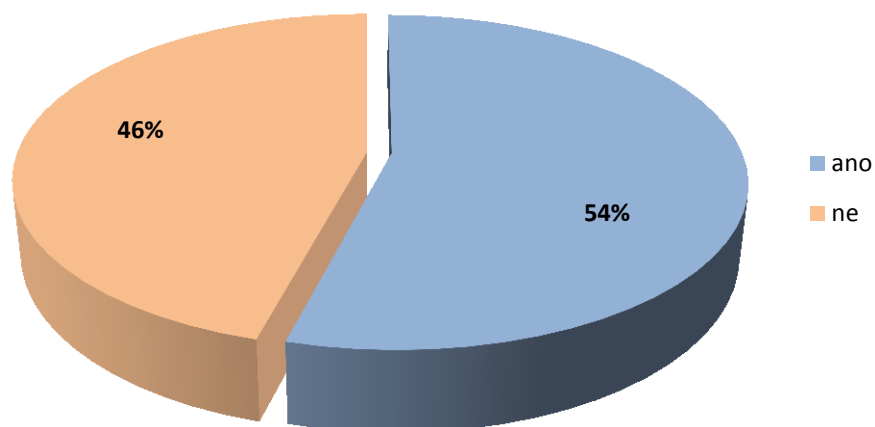
V této otázce jsme se snažili vypátrat, jaké je nejčastější poloha při zpěvu. Držení těla je základem správnému dýchání, tvoření tónu a má také estetický význam. Nejvhodnější je pěvecký postoj, ale ve školním prostředí je praktičtější pěvecký sed nebo pěvecký klek. Zde je velmi důležitá role pedagoga. Měl by žáky dostatečně poučit o správném pěveckém sedu a vždy na něj před zpěvem děti upozornit. Během pedagogické praxe jsem se často setkávala s tím, že děti při zpěvu seděly zkroucení, houpali nohama, což je nežádoucí.

Nejčastější odpověď všech dotázaných žáků byla, že při zpěvu sedí. Tuto odpověď uvedlo 73 %. Dalších 24 % uvedlo, že při zpívání stojí. Pouhé 3% dotázaných napsali, že při zpěvu klečí.

Otázka č. 7

Otázka: Trénujete s paní učitelkou správnou výslovnost při zpěvu?

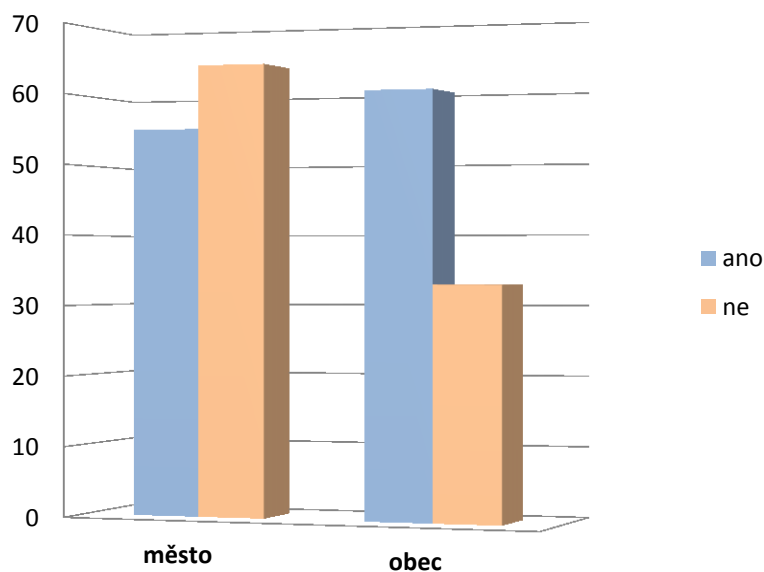
Odpovědi: ano, ne



Obrázek 10: Trénujete s paní učitelkou správnou výslovnost při zpěvu

Při zpěvu je správná artikulace velmi důležitá. Zpěvák při zpěvu vyslovuje mnohem výrazněji než při pouhé mluvě a proto je nezbytné pěveckou artikulaci cvičit. Na správnou artikulaci bychom se měli zaměřit již při rozezpívání, aby se nám ustálila. Mezi nejčastější chyby jak u dětí tak dospělých patří špatná výslovnost „i“ a „y“, nedostatečné nebo přehnané otvírání pusy nebo nesprávná výslovnost vokálů.

Z grafu je zřejmé, že odpovědi dotázaných žáků jsou téměř vyrovnané. 54 % potvrdilo, že se s paní učitelkou na artikulaci opravdu zaměřují. Zbýlých 46 % odpovědělo, že se s ničím takovým v hodinách hudební výchovy nesetkávají.



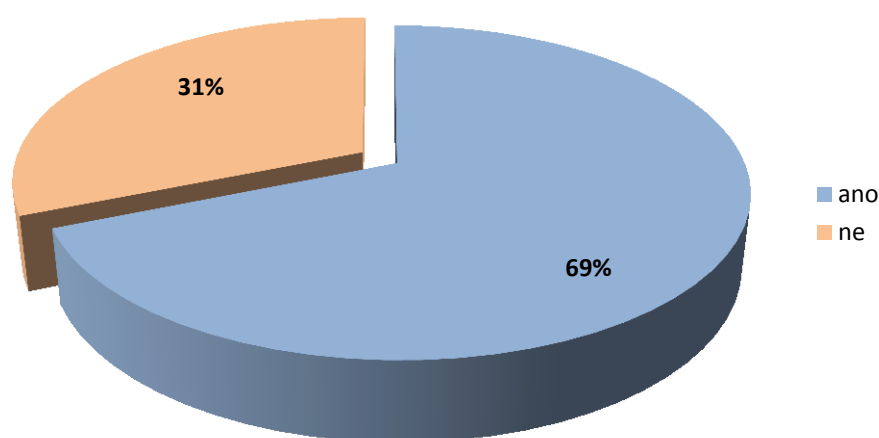
Obrázek 11: Trénujete s paní učitelkou správnou výslovnost při zpěvu (město, obec)?

Tento graf vypovídá o rozdílech mezi školami ve městě a školami v obci. Zatímco ve městě jsou odpovědi žáků téměř vyrovnané, děti z vesnice odpověděly mnohem častěji, že se v hodinách zabývají artikulací.

Otázka č. 8

Otázka: Předzpívává vám paní učitelka písničky nebo jejich části během nácvičku?

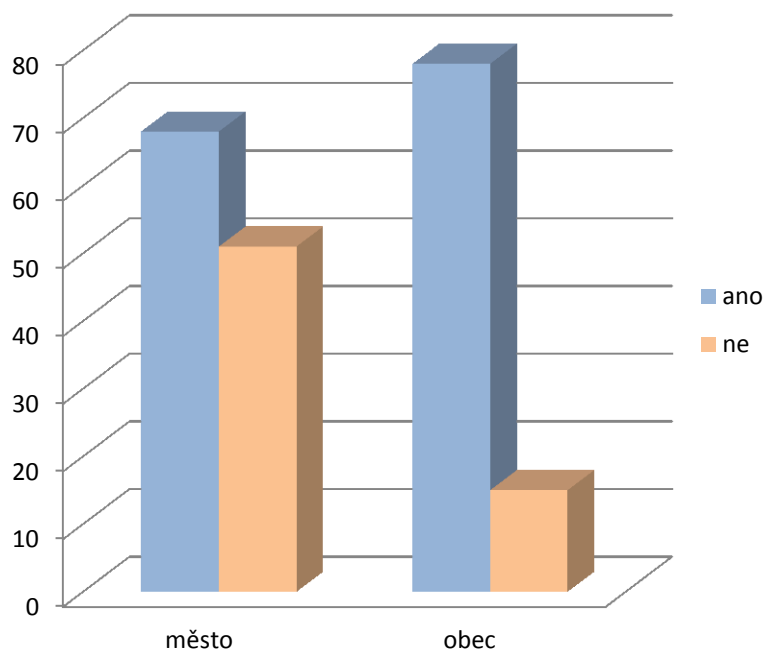
Odpovědi: ano, ne



Obrázek 12: Předzpívává vám paní učitelka písničky nebo jejich části během nácvičku?

Zde jsme se žáků ptali, jak probíhá nácviček nových písniček. Malé děti se nejlépe učí nápodobou a je důležité, aby měly představu konečné podoby písničky. Nácviček by měl probíhat v propojení se zpěvem vyučujícího a hrou na hudební nástroj. Při předzpívávání bychom také měli respektovat pěvecké fráze.

69 % z dotázaných žáků uvedlo, že jim vyučující píseň nebo její části opravdu předzpívávají. Zbýlých 31 % uvedlo negativní odpověď.



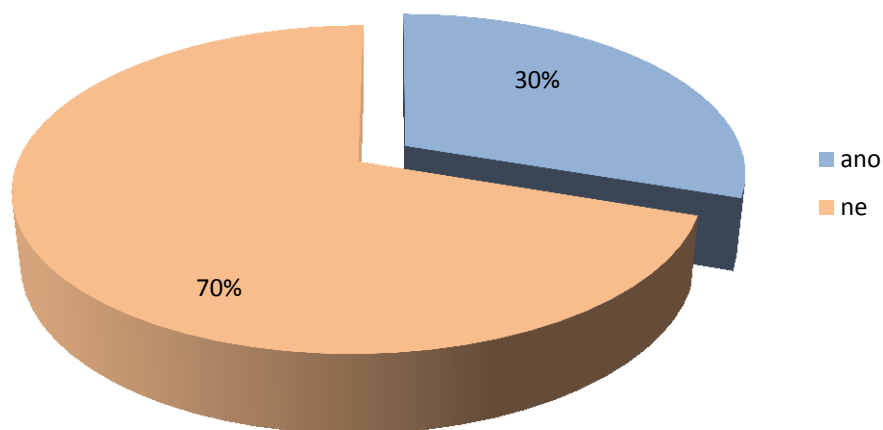
Obrázek 13: Předzpívává vám paní učitelka písničky nebo jejich části během nácvičku (město, obec)?

Zde se opět podíváme na rozdíl mezi městem a obcí. Jak vidíme z výše uvedeného grafu, v obcích je situace mnohem lepší. Skoro všichni dotázaní žáci z obcí odpověděli, že jim vyučující předzpívává píseň nebo její části při nácvičku.

Otázka č. 9

Otázka: Hrajete v hodinách hlasové hry?

Odpovědi: ano, ne



Obrázek 14: Hrajete v hodinách hlasové hry?

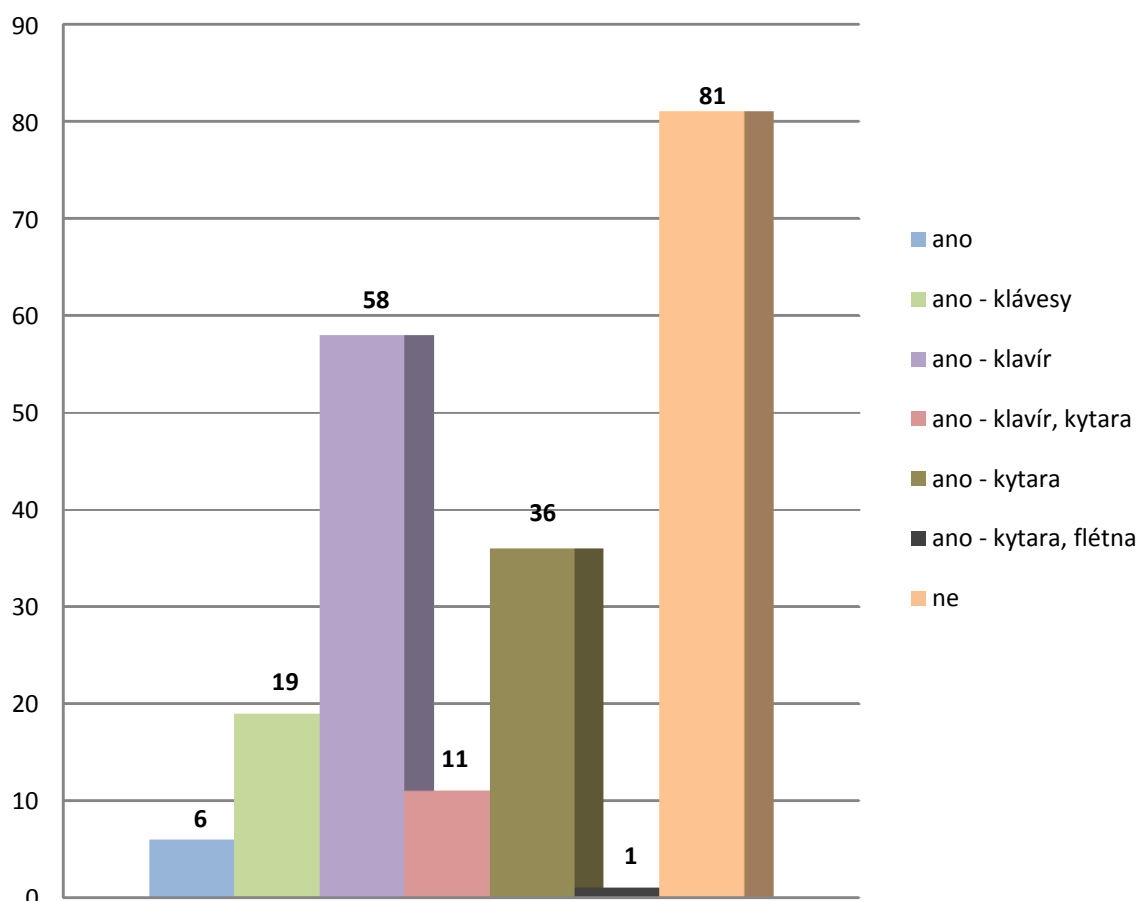
Zde jsme se snažili zjistit, jestli se učitelé zaměřují na hlasový výcvik a to formou hlasových her. Pod pojmem hlasové hry máme na mysli hry, při kterých hlasem napodobujeme různé zvuky, nejčastěji zvuky zvířat.

Pouze 30 % žáků uvedlo, že se s těmito hrami setkávají. Většina, tedy 70 % však uvedlo, že jsou pro ně tyto hry neznámé.

Otázka č. 10

Otázka: Doprovází zpěv paní učitelka na nějaký hudební nástroj? Pokud ano, na jaký?

Odpovědi: ano, ne



Obrázek 15: Doprovází zpěv paní učitelka na nějaký hudební nástroj?

Tato otázka nám měla za úkol zjistit, zda učitelé doprovázejí zpěv na nějaký hudební nástroj. Podle mě je hudební doprovod nesmírně důležitý a neměl by být vynechán. Nejvíce využívaným nástrojem bývá obvykle klavír, který je povinnou součástí vysokoškolského studia.

Z 212 dětí jich 81 vypovědělo, že učitel v hodině nevyužívá žádný hudební nástroj. Osobně si myslím, že je tento výsledek velmi znepokojivý. Přehrávání písni na internetu nebo na přehrávači nemůže nahradit hudební nástroj. Zbytek žáků uvedlo kladnou odpověď. Z grafu také můžeme vyčíst, na jaké hudební nástroje učitelé nejčastěji zpěv doprovází. Mezi nejčastější patří samozřejmě klavír/ klávesy, dále učitelé doprovázejí na kytaru nebo flétnu.

Otázka č. 11

Otázka: Co tě na hodinách hudební výchovy baví nebo nebaví? Napiš.

Zde jsme se dotázaných dětí ptali, co vlastně na hodinách hudební výchovy mají nejraději. Odpovědi byly opravdu různorodé, ale pokusím se shrnout ty nejčastější. Nejprve se zaměříme na činnosti, které děti baví. Mezi nejčastější odpovědi patřilo zpívání a to především zpívání veselých a moderních písni, sledování videoklipů na internetu, poslouchání hudebních ukázek tancování.

Když jsme se ptali na to, co žáky na hodinách nebaví, velmi častá odpověď byla, že jsou hodiny prostě monotónní a nezábavné. Myslím si, že je opravdu velká škoda, že některé děti mají takový pocit. Vždyť právě hudební výchova by měla být pro děti zábavným a oddechovým předmětem. Mezi další odpovědi patřilo zpívání lidových písni, zpívání před tabulí na známky, učení textů písni nazpaměť a písemné testy.

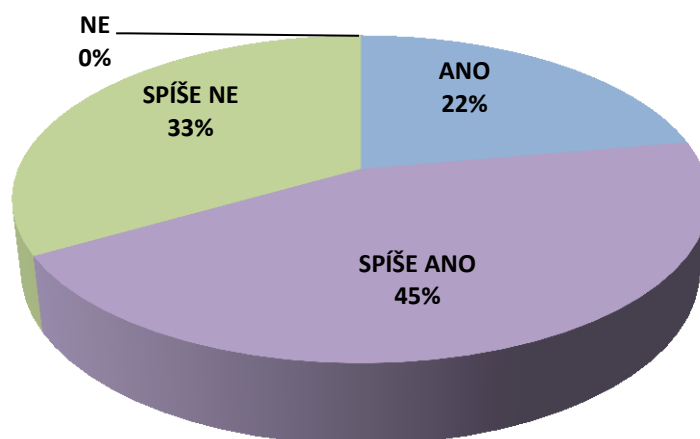
8.5 Dotazníkové šetření zaměřené na učitele

Druhé dotazníkové šetření jsme zaměřili na vyučující dotázaných tříd. Učitelům jsme poskytli dotazníky, které se skládaly ze 14 otázek. V dotazníku jsme se zaměřili na přístup k vyučování hudební výchovy, na složky hlasové výchovy a na četnost činností. Dotazníky byly poskytnuty pouze 9 učitelům, takže беру na vědomí, že výsledky nejsou nijak objektivní, ale i přesto bych je chtěla zmínit.

Otázka č. 1 + 2

Otázka: Vyučujete rádi hudební výchovu?

Možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne



Obrázek 16: Vyučujete rádi hudební výchovu?

Jak můžeme vidět, učitelé odpovídali nejčastěji kladně. Žádný z dotázaných nevedl, že by hudební výchovu vyučoval přímo nerad.

S touto otázkou je spojená i druhá otázka. V té učitelé otevřeně psali, proč hudební výchovu vyučují rádi nebo naopak neradi. Někteří z nich bohužel k otázce vůbec nevyjádřili. Dva učitelé, kteří odpověděli ano, uvedli, že hudební výchovu vyučují rádi, protože mají blízký vztah ke zpěvu a ke hře na hudební nástroj. Jedna z dotázaných učitelek, která uvedla negativní odpověď, napsala, že nemá dobrý hlasový rozsah a také ze zdravotních důvodů nemůže v současné době doprovázet zpěv na hudební nástroj, tudíž jsou pro ni hodiny spíše nepříjemné.

Otázka č. 3

Otázka: Zpívají vaši žáci rádi?

Možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne

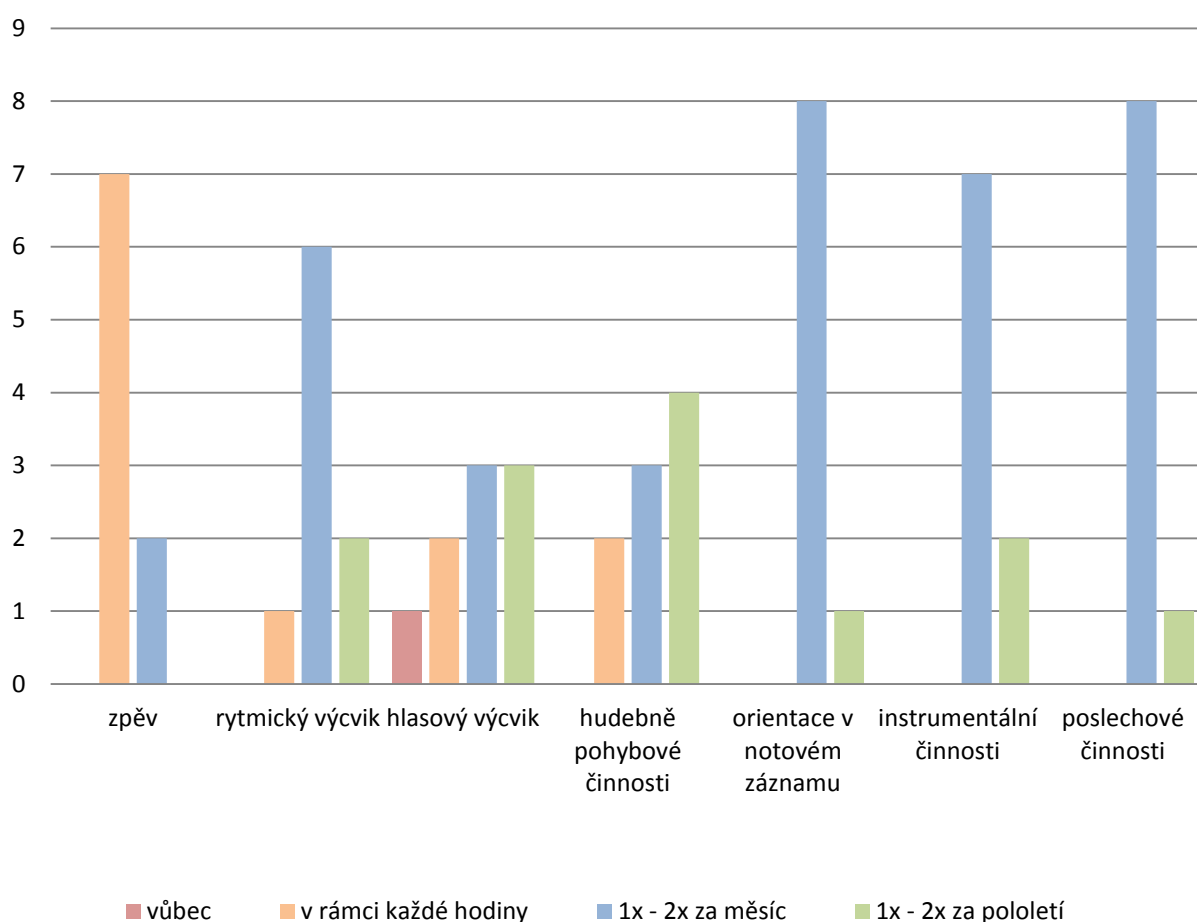
Zde jsme se snažili zjistit, jaký přístup mají žáci ke zpěvu z pohledu vyučujícího. Všichni učitelé uvedli kladné odpovědi. 7 z nich volilo možnost spíše ano, zbytek zakroužkoval možnost ano.

Otázka č. 4

Otázka: Kterým aktivitám se při výuce hudební výchovy věnujete?

Možnosti: v rámci každé hodiny, 1x -2x za pololetí, 1x – 2x za měsíc, vůbec

Dále jsme zjišťovali, jak často se daným činnostem učitelé v hodinách hudební výchovy věnují. Zajímala nás četnost následujících činností: zpěv, rytmický výcvik, hlasový výcvik, hudebně pohybové činnosti, orientace v notovém záznamu, instrumentální činnosti, poslechové činnosti.



Obrázek 17: Kterým aktivitám se při výuce hudební výchovy věnujete?

Z grafu vidíme, jak dotázaní odpovídali. Odpovědi jsou velmi různorodé. Když se zaměříme především na hlasový výcvik, který je v této práci klíčový, můžeme si všimnout, že pouze 2 učitelé odpověděli, že se mu věnují každou hodinu.

Otázka č. 5

Otázka: Rozezpíváváte se s dětmi před každým zpěvem? Pokud jste odpověděli ne, proč?

Možnosti: ano, ne

Velká většina učitelů – respektive 7 z nich odpovědělo, že se rozezpívání nevěnují před každým zpěv. Pouze 2 uvedli kladnou variantu.

Když jsme dále zjišťovali, proč tomu tak je, vypověděli, že mají pocit, že to děti moc nebaví nebo na to není dostatek času.

Otázka č. 6

Otázka: Poučil (a) jste děti o správném pěveckém stoji/ sedu?

Možnosti: ano, ne

Všichni učitelé odpověděli, že jsou jejich žáci se správným pěveckým stojem/ sedem seznámeni.

Otázka č. 7

Otázka: Provádíte nácvik písni pomocí metody nápodoby? (předzpívávání)

Možnosti: ano, ne

Dále nás zajímalo, jestli učitelé provádí nácvik nových písni pomocí předzpívávání. Odpovědi byli kladné i záporné.

Otázka č. 8

Otázka: Provádíte v hodinách dechová cvičení? Jaký čas jim průměrně věnujete?

Možnosti: v rámci každé hodiny, 1x – 2x za měsíc, 1x – 2x za pololetí, vůbec

Pedagogové nejčastěji odpověděli, že se těmto cvičením věnují pouze 1x – 2x za pololetí. Jedna paní učitelka uvedla, že se dechovým cvičením nevěnuje vůbec.

Otázka č. 9

Otázka: Provádíte v hodinách artikulační cvičení? Jaký čas jim průměrně věnujete?

Možnosti: v rámci každé hodiny, 1x – 2x týdně, 1x- 2x za pololetí, vůbec

Zde byli výsledky celkem standartní. 6 učitelů uvedlo, že se artikulačním cvičením věnují 1x – 2x měsíčně. Zbytek uvedl 1x – 2x za pololetí.

Otázka č. 10

Otázka: Doprovázíte zpěv na nějaký hudební nástroj? Pokud ano, na jaký?

Možnosti: ano, ne

Zde jsme zjišťovali, zda učitelé v hodinách doprovázejí zpěv na nějaký hudební nástroj. Z dotazníků předložených dětem už víme, že je učitelé při zpěvu často nedoprovází a tyto dotazníky nám výsledek potvrdily. Z 9 dotázaných pedagogů odpovědělo pouze 6, že doprovází zpěv na hudební nástroj.

Otázka č. 11

Otázka: Myslíte si, že Vám vzdělání na vysoké škole poskytlo dostatečné vzdělání pro výuku hudební výchovy?

Možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne

V další otázce jsme se vyučujících ptali, co si myslí o znalostech získaných během studia na vysoké škole. Většina z nich odpověděla negativně. S názory učitelů musím bohužel souhlasit, ani já si nejsem jistá, že mi vysoká škola poskytla v této oblasti dostatečné vzdělání.

Otázka č. 12 + 13

Otázka: Jaké písně dětem vybíráte? Podle čeho se při výběru písní rozhodujete?

Možnosti: Zpěvník pro 1. Stupeň, Svěrák a Uhlíř, písničky z filmů

Při výběru repertoáru pro děti musíme vždy zohlednit několik věcí. Pro nás učitele by mělo být směrodatné, pro jaký pěvecký kolektiv píseň vybíráme, zda je vhodná pro danou věkovou kategorii, zda je pro děti text písně blízký a také nesmíme zapomínat na technickou obtížnost písně.

Většina z učitelů zakroužkovala všechny uvedené možnosti. Při výběru se většinou rozhodují podle textu a zájmu dětí. Jedna z dotázaných učitelek dokonce odpověděla, že se rozhoduje především podle toho, zda je píseň schopna zahrát na hudební nástroj.

Otázka č. 14

Otázka: Kde jsou podle Vás největší rezervy ve výuce hudební výchovy na prvním stupni?

Možnosti: nízká časová dotace předmětu, nedostatečná příprava budoucího pedagoga na vysoké škole, nevhodné zpracování učebnic, jiné

V poslední otázce jsme se učitelů ptali na to, kde jsou podle nich největší rezervy ve výuce hudební výchovy. Většina dotázaných zakroužkovala všechny uvedené možnosti. Úplně všichni se však shodli na tom, že především zpracování učebnic není odpovídající a dostatečně přehledné.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo především zjistit, do jaké míry se do hodin hudební výchovy prolíná hlasový výcvik a jaká část hodin je mu věnována. Jedná se o mou první rozsáhlou práci a byla to pro mě opravdu cenná zkušenost. Ze začátku bylo psaní velmi náročné, ale postupně jsem se do práce více ponořila a získávání informací spojených s tímto tématem mě začalo naplňovat.

V první kapitole obsahující teoretickou část diplomové práce jsem popsala zakotvení hudební výchovy do Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, který vymezuje závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání. Hudební výchova je zde zakotvena do vzdělávací oblasti Umění a kultura, ve které jsou popsány očekávané výstupy, a najdeme tu také rozepsané jednotlivé učivo.

V druhé kapitole se věnuji hlasové výchově a vymezení tohoto pojmu. Dále se věnuji popisu dílčích složek, kterými jsou držení těla, dýchání, tvoření tónu, hlasová cvičení, nasazení tónu, výslovnost a přednes písně. V závěru kapitoly popisují jednotlivé zásady hlasové hygieny.

Třetí kapitola nás seznamuje s poruchami hlasu, se kterými se u dětí můžeme setkat. V kapitole popisují jak poruchy organické, tak funkční.

Čtvrtá kapitola se zabývá tělesnými orgány spojenými s hlasovou výchovou. Popisují zde dýchací ústrojí, fonační ústrojí a artikulační ústrojí. Všechny tyto orgány se společně podílejí právě na tvorbě hlasu.

V páté kapitole své diplomové práce se věnuji vlastnostem hlasu. Každý hlas má několik vlastností, které obecně dělíme na fyzikální vlastnosti a fyziologické vlastnosti hlasu. Postupně zde popisují jednotlivé složky jako je síla hlasu, výška hlasu, barva hlasu, rozsah hlasu a hlasové rejstříky.

Šestá kapitola se zabývá dětským hlasem a jeho vývojem. Popisují zde jednotlivá období od narození až po pomutační období, ve kterém se hlas dotváří, uceluje a získává osobitý a jedinečný charakter. Dále v této kapitole popisují socializační vlivy, které ovlivňují vývoj dětského hlasu.

V sedmé kapitole jsem se zaměřila na nezpěvnost dětí. S nezpěvností dětí se pedagog setkává poměrně často a je důležité, aby věděl, jak s těmito dětmi pracovat a jaké nápravné

metody využívat. Dále jsem se zaměřila na jednotlivé typy nezpěváků a věnovala se jim konkrétněji.

Poslední kapitola se zabývá praktickou částí diplomové práce. Ta se věnuje dotazníkovému šetření, které bylo zaměřeno na žáky čtvrtých tříd v Olomouci a okolí. Zde nás především zajímalo, do jaké míry se do hodin hudební výchovy prolíná hlasová výchova a také to, jak žáci celkově vnímají hodiny hudební výchovy.

Výzkum byl rozdělen na dvě části. Hlavní část výzkumu je zaměřena na žáky, druhá část výzkumu je zaměřena na postoje učitelů. První části výzkumu se zúčastnilo celkem 212 žáků, z toho bylo 51 % dívek a 49 % chlapců. Tyto respondenty jsem dále rozdělila podle místa bydliště. Žáci škol v Olomouci tvoří 56 %, zbytek žáků tedy 44 % navštěvuje základní školy v obcích v okolí Olomouce.

V první otázce jsme se snažili zjistit, jaký vztah mají žáci k hudební výchově. Výsledky dopadly podle mého očekávání. Většina z dotázaných žáků uvedlo, že tento předmět mají rádi. S negativní odpovědí jsme se setkali u 27 % dotázaných.

Dále jsme se zaměřili na vztah žáků ke zpívání. Více než polovina z nich napsala, že zpívají rádi. Bohužel čtvrtina ze všech dotázaných se nám svěřilo, že je zpívání nebaví. Podobnou otázku jsme také položili vyučujícím daných tříd. Zjišťovali jsme, zda si učitelé myslí, že jejich žáci rádi zpívají. Všichni vyučující se domnívají, že jejich děti zpívají rády, ale když se podíváme na odpovědi dětí, tak je tomu ve skutečnosti jinak.

Dále jsme se pokoušeli zjistit, jak často se žáci v hodinách setkávají se zpěvem. Určitě by se hodiny neměly zaměřovat pouze na zpěv, ale myslím si, že by měl být prioritní složkou hudební výchovy. Z výzkumu jsme se dozvěděli, že 62 % dotázaných tvrdí, že zpívají každou hodinu. Zbýlých 38 % se zpěvu v každé hodině nevěnují.

V čtvrté otázce jsme se zaměřili na rozezpívání před zpěvem. Tento bod byl také jednou z mých hypotéz, kdy jsem předpokládala, že tuto činnost učitelé často vynechávají, i když je pro udržení zdravého hlasu nezbytná. Mé předpoklady se výzkumem naplnily. Velká většina dotázaných dětí a to konkrétně 77 % uvedlo, že se s nimi paní učitelka před každým zpěvem nevěnuje rozezpívání. Tento výsledek se nám také potvrdil v druhém dotazníkovém šetření, které bylo zaměřeno na učitele. Učitelům jsem položila tu samou otázku jako dětem. 7 z nich uvedlo, že se této činnosti nevěnují, pouze 2 učitelé odpověděli kladně. Jedna z učitelek uvedla, že sice sama ví, že je rozezpívání nezbytné, ale není na něj dostatek času.

Dále se učitelé obhájovali tím, že to děti nebaví, tudíž tuto činnost opomíjejí. Myslím si, že je zde chyba jednoznačně ve vyučujícím. Existuje mnoho zábavných hlasových cvičení, která dokážou upoutat téměř každého žáka a je pouze na vyučujícím, zda se na tyto cvičení dostatečně zaměří a udělá je pro děti zábavnými a užitečnými.

U další otázky jsme se zaměřili na činnosti, kterým se žáci v hodinách věnují. Žákům jsem poskytla na výběr 9 aktivit a cílem bylo zjistit, jestli se se všemi z nich v hodinách hudební výchovy setkávají nebo nikoliv. Zajímalo nás, jestli se věnují zpívání, rytmickému výcviku, dechovým cvičením, rozezpívání, dvojhlasnému zpěvu, výuce not, poslechu hudebních ukázek, hře na jednoduché hudební nástroje a tanci. Chtěla bych se zaměřit především na dechová cvičení, která jsou pro hlasový výcvik a správnou tvorbu tónu velmi důležitá. Pouze 28 žáků z 212 uvedlo, že mají zkušenost s dechovými cvičeními. Zbytek tuto možnost nezakroužkoval. Je možné, že si někteří žáci neuvědomili, že se občas něčemu takovému v hodinách věnují, ale celkově by to naše negativní zjištění nijak zvlášť neovlivnilo. Podobnou otázku jsme opět položili pedagogům. Jejich odpovědi korespondují s výpověďmi žáků. Učitelé nejčastěji uvedli, že se dechovým cvičením věnují pouze 1x – 2x za pololetí, jeden z vyučujících dokonce uvedl, že se dechovým cvičením nevěnuje vůbec.

V šesté otázce jsme se dětí ptali, v jaké poloze nejčastěji zpívají. Nejvhodnější je samozřejmě pěvecký stoj, ale ve školním prostředí není příliš praktický, jelikož děti mladšího školního věku nevydrží tak dlouho v klidu stát a soustředit se na zpěv. Nejčastěji nám žáci odpověděli, že při zpěvu sedí. Tuto odpověď uvedlo 73 % žáků. Dalších 24 % uvedlo, že při zpívání stojí. Pouhé 3% dotázaných napsali, že při zpěvu klečí.

Dále jsme se zaměřili na artikulační cvičení. Správná výslovnost je při zpěvu obzvlášť důležitá, a proto ji nesmíme opomíjet. Odpovědi dětí byly poněkud vyrovnané. 54 % dětí potvrdilo, že se na trénování správné výslovnosti v hodinách zaměřují, zbytek tvrdí, že se s ničím takovým neseťkávají. Odpovědi učitelů jsou celkem standartní. 6 z nich uvedlo, že výslovnost trénují 1x – 2x do měsíce, zbytek uvedl možnost 1x – 2x za pololetí.

V osmé otázce jsme zjišťovali, zda se žáci učí nové písně nápodobou. Tím jsme měli na mysli to, zda paní učitelka předzpívává dětem celou píseň nebo její jednotlivé části právě při nácviu. 69 % dětí napsalo, že jim vyučující píseň nebo její části vždy předzpívává.

Devátá otázka byla zaměřena na hlasové hry. Zajímalo nás, jestli s nimi děti setkávají. S kladnou odpovědí jsme se setkali pouze u 30 % oslovených žáků, ostatní se s těmito hrami neseťkali.

V předposlední otázce jsme se děti ptali, zda je učitelka doprovází při zpěvu na nějaký hudební nástroj. Tento výsledek mě osobně velmi zarazil. 81 dětí, což je více než třetina dotázaných, uvedlo, že je vyučující při zpěvu nedoprovází na žádný hudební nástroj. Tento fakt nám potvrdilo i dotazníkové šetření zaměřené na učitele. Pouze 6 z 9 uvedlo, že zpívání doprovází na hudební nástroj. Myslím si, že je zde na vině především to, že při přijímacím řízení na obor Učitelství pro 1 stupeň základních škol není potřeba prokazovat dovednost hrát na nějaký hudební nástroj. Během studia je sice povinná hra na klavír, ale za pár semestrů se téměř nikdo, kdo do té doby na nic nehrál, nenaučí hře na nástroj tak, aby byl schopen sebevědomě doprovázet zpěv dětí.

V poslední otázce jsme se ptali žáků na to, co je v hodinách hudební výchovy konkrétně baví nebo naopak nebaví. Mezi nejoblíbenější činnosti patřilo zpívání a to především moderních písní, sledování videoklipů na internetu, poslouchání hudebních ukázek a tancování. Naopak neoblíbenými činnostmi jsou zpívání před tabulí na známky, učení textů písní nazpaměť a písemné testy.

V závěru práce bych se chtěla zaměřit na hlavní hypotézu. Domnívala jsem se, že se pedagogové v hodinách hudební výchovy dostatečně nevěnují hlasové výchově a činnostem s ní souvisejícími. Tato hypotéza se bohužel potvrdila. Výsledky dotazníkového šetření mě utvrdily v tom, že se žáci ve většině případů nevěnují rozezpívání, s dechovými cvičeními nemají téměř žádné zkušenosti, trénování správné výslovnosti se věnuje jen polovina učitelů a s hlasovými hrami se žáci v hodinách téměř neseťkávají.

Ve vlastní budoucí dráze učitelky prvního stupně se chci dostatečně zaměřit na hudební výchovu a hlasový výcvik u žáků rozvíjet co nejvíce. Doufám, že budu schopna získané znalosti uplatnit a budu pro žáky správným vzorem.

Literatura a použité internetové zdroje:

FROSTOVÁ, Jana, VANIAKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2000. ISBN 80-210-1229-3.

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

LIŠKOVÁ, Marie. *Zpíváme si s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0855-8.

LÝSEK, František. *Metodika hudební výchovy v 1.–5.ročníku ZDŠ: učebnice pro pedagogické fakulty*. 2. vyd. Praha: SPN, 1975. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

LÝSEK, František. *Vox liberorum: Dětský hlas, výzkum jeho znaků a vývoje*. 1. vyd. Brno: Blok, 1977.

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

MAŘÍK, Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení*. 1. vyd. Praha: Panton, 1971. Edice přátel hudby.

SEEMAN, Miloslav. *O lidském hlasu*. Praha: Orbis, 1953. Knihovna Československé společnosti pro šíření politických a vědeckých znalostí, sv. 27.

SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1974. Comenium musicum (Supraphon).

SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-261-6.

SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0972-0.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. Nápad, hry, tvořivost. ISBN 80-7178-323-4.

ŠTÍBROVÁ, Ivana a Jiří KOLÁŘ. *Sborový zpěv a řízení sboru I.* Netolice: Jc-Audio, c2009. ISBN 978-80-87132-06-7.

TICHÁ, Alena a Milena RAKOVÁ. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími: od narození do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-100-6.

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

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy : pro studující PeF a PGS*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením [se změnami provedenými k 1.9.2005]. Praha: Národní institut pro další vzdělávání, 2006. ISBN 80-86956-01-6.

https://cs.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1mcov%C3%BD_vzd%C4%9Bl%C3%A1vac%C3%AD_program

Přílohy:

Příloha č. 1 - Dotazník pro žáky

HLASOVÁ VÝCHOVA V HODINÁCH HUDEBNÍ VÝCHOVY – DOTAZNÍK PRO DĚTI

Milí žáci, úkolem tohoto dotazníku je zjistit, kolik času učitelé věnují hlasové výchově při hodinách hudební výchovy. Výsledky dotazníky budou zcela anonymní a zjištěné informace nebudou nikomu dalšímu sdělovány. Proto prosím, čtěte pozorně, odpovídejte pravdivě a pište čitelně. Děkuji vám za pravdivé vyplnění dotazníku.

Zakroužkuj: chlapec dívka

1.) Máš rád (a) hudební výchovu? Zakroužkuj.

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

2.) Zpíváš rád (a)?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

3.) Zpíváme každou hodinu. Zakroužkuj.

ANO NE

4.) Před zpěvem se vždy rozezpíváme. Zakroužkuj.

(Rozezpíváním mám na mysli různá cvičení, kdy postupně stoupáme hlasem na co nejvyšší tón nebo naopak nejnižší, například na slabiku „la“)

ANO NE

5.) V hodinách hudební výchovy (zakroužkuj všechny správné odpovědi – může jich být klidně víc):

ZPÍVÁME// VYTLESKÁVÁME RYTMUS PO PANÍ UČITELCE// DĚLÁME
DECHOVÁ CVIČENÍ//

ROZEZPÍVÁVÁME SE// ZPÍVÁME DVOJHLASNĚ// UČÍME SE NOTY//
POSLUCHÁME HUDEBNÍ

UKÁZKY// HRAJEME NA JEDNODUCHÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE//
TANCUJEME

6.) Při zpěvu nejčastěji (zakroužkuj):

STOJÍME SEDÍME KLEČÍME (například na koberci)

7.) Trénujete s paní učitelkou správnou výslovnost při zpěvu?

ANO NE

8.) Předzpívává vám paní učitelka písničky nebo jejich části během nácviku?

ANO NE

9.) Hrajete v hodinách hlasové hry? (Těmito hry mám na mysli hry, kdy například napodobujete zvuky zvířat – mňoukání, kukání, bzučení)

ANO NE

10.) Doprovází zpěv paní učitelka na nějaký hudební nástroj? Pokud ANO, na jaký?

ANO NE

Pokud ANO, na jaký? Napiš.

11.) Co tě na hodinách hudební výchovy baví nebo nebaví? Napiš.

BAVÍ MĚ:

NEBAVÍ MĚ:

Příloha č. 2 - Dotazník pro učitele

HLASOVÁ VÝCHOVA V HODINÁCH HUDEBNÍ VÝCHOVY

Milá paní učitelko/ pane učiteli,

tento dotazník se týká hlasové výchovy při hodinách hudební výchovy. Odpovědi z dotazníku poslouží ke zjištění, jakou část tohoto předmětu věnujete právě hlasové výchově. Výsledky dotazníku poslouží pouze mojí diplomové práci, nebudou nikomu dalšímu sdělovány a jsou zcela anonymní. Proto Vás srdečně prosím, vyplňte dotazník pozorně a pravdivě.

1.) Vyučujete rádi hudební výchovu?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

2.) Pokud ANO/ NE proč?

3.) Zpívají vaši žáci rádi?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

4.) Kterým aktivitám se při výuce hudební výchovy věnujete? Zakroužkujte jejich četnost.

ZPĚV v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

RYTMICKÝ VÝCVIK v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

HLASOVÝ VÝCVIK v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

ORIENTACE V NOTOVÉM ZÁZNAMU

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

INSTRUMENTÁLNÍ ČINNOSTI

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

POSLECHOVÉ ČINNOSTI

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

5.) Rozezpíváváte se s dětmi před každým zpěvem?

ANO NE

Pokud jste odpověděl (a) ne, proč?

6.) Poučil (a) jste děti o správném pěveckém postoji/ sedu?

ANO NE

7.) Provádíte nácvik písní pomocí metody nápodoby? (předzpívávání)

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

8.) Provádíte v hodinách dechová cvičení? Jaký čas jim průměrně věnujete? Zakroužkujte.

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

9.) Provádíte v hodinách artikulační cvičení? Jaký čas jim průměrně věnujete? Zakroužkujte.

v rámci každé hodiny/ 1x – 2x za měsíc/ 1x – 2x za pololetí/ vůbec

10.) Doprovázíte zpěv na nějaký hudební nástroj? Pokud ano, na jaký?

ANO NE

Nástroj:

11.) Myslíte si, že Vám vzdělání na vysoké škole poskytlo dostatečné vzdělání pro výuku hudební výchovy?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

12.) Jaké písně dětem vybíráte? Zakroužkujte.

ZPĚVNÍK PRO 1. STUPEŇ

SVĚRÁK A UHLÍŘ

PÍSNÍČKY Z FILMŮ A POHÁDEK

JINÉ: (doplňte)

13.) Podle čeho se rozhodujete při výběru písní?

14.) Kde jsou podle Vás největší rezervy ve výuce hudební výchovy na prvním stupni?
Zakroužkujte.

NÍZKÁ ČASOVÁ DOTACE PŘEDMĚTU

NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA BUDOUCÍHO PEDAGOGA NA VYSOKÉ ŠKOLE

NEVHODNÉ ZPRACOVÁNÍ UČEBNIC

JINÉ: (doplňte)

Příloha č. 3

TIPY NA CVIČENÍ V HLASOVÉ VÝCHOVĚ

Následující cvičení jsou z knihy Aleny Tiché - Učíme děti zpívat.

1.) Uvolnění těla

SETŘÁSÁME SNÍH

Všichni stojí a podle pokynu vyučujícího uvolňují jednotlivé části těla. „Venku sněží, ale my chceme jít domů do tepla. Na zápraží setřásáme sníh z ramen, ze zad, z hlavy, z boků, z rukávů.“

LOUTKY NA PROVÁZKU

Cvičení lze provádět vsedě i vestoje. Děti se vytahují vzhůru, pak se naráz uvolní a zhroutí.

„Představ si, že jsi loutky a na tvém temeni je provázek, který tě zvedá nahoru. Teď náhle lanko povolí. Loutka se sesype.“ Po chvíli se lanko opět natáhne a vše opakujeme.

ČERVÍK

Děti leží a na dohodnuté signály (bubínek, činel) reagují změnou polohy. „Ležíte klidně a jako malý červík se vyhříváte na sluníčku. Blíží se mrak, červík se stočí do klubička.“

Na tiché zvuky se děti balí do klubička. „Začíná pršet, červík se s výdechem ještě více stočí a ani nedutá. Krátká přehánka skončila, vysvitlo sluníčko (úder do činelu) a červík se prudce s nádechem rozvine do všech stran a protáhne!“

2.) Dýchání

OBLÁČKY V MISCE

Žáci sedí s rozkročenýma nohama, ruce spustí dolů, spojí prsty a vytvoří miskou. Vydechnou na fúúú a nechají dech volně přejít jako obláček do misky. Dochází tak k hlubokému bráničnímu dýchání. Vše se umocní při relaxační hudbě.

ZAHŘÍVÁNÍ PROCHLADLÉHO PTÁČKA

Děti se pohybují volně po místnosti. Nesou před sebou v dlani zmrzlého ptáčka. „Procházíš se a přitom lehce dýcháš na malého, třesoucího se ptáčka. Jakmile ti dojde dech, zastav se.“

Podívej se, jestli je ptáčkovi lépe. Nepospíchej, znovu lehce dýchej na peří ptáčka a chod' přitom.“

U dětí dochází k uklidnění a bezděčnému hlubokému nádechu. Každé dítě i samo určuje vlastní dechový rytmus.

PLIVÁME „PTFUJ“

„Na špičce jazyka máš smítko. Chceš se ho plivnutím zbavit. Drobounce, ale intenzivně vyslov ptfuj špičkou jazyka mezi mírně našpulenými rty.“

POPLAŠNÉ VAROVÁNÍ V OPIČÍ TLUPĚ

„Opičí tlupa je v ohrožení. Varujte ji opičími zvuky ho – ho – ho. Rukou přitom ukazujte směr nebezpečí.“

VÁNEK, VÍTR, VICHŘICE

„Vzpomínáte na pohádku o Večernici? Jeden z nápadníků byl vládce větrů. Každý z vás se jím teď může stát. Zkuste vymyslet situace, při kterých fouká vítr a na fúú ho předved'te. Ruce a celkový pohyb těla znázorňuje, o jak silný vítr se jedná,.

3.) Tvoření tónu

TŘI ZLATÉ VLASY DĚDA VŠEVĚDA (přímý hlasový začátek)

„Znáte všichni pohádku o Dědu Vševědovi? Zahrajeme si na jeho mámu. Vytrhněte Dědovi vlas a odhod'te ho na zem. V okamžiku, kdy dopadne, cinkne: *pom*, jiný *pim*, další *pam*.

BZUČENÍ ČMELÁKA (postupné rozeznění hlavových rezonančních prostor)

„Představte si, že jsme na rozkvetlé louce. Do úst vám vlétl čmelák. Postupně se stěhuje z úst *m* přes nos *n* do hlavy *ng*. Zkuste kroužit rukama kolem uší a kruhy postupně zvětšujte. Čmelák pak vylétne. Sledujte, kde zrovna čmelák bzučí a kam se svým zvukem odletěl – naznačte krouživým pohybem.“

Při *m* rezonuje ústní oblast, při *n* rezonuje nosní oblast, při *ng* rezonuje celá lebka.

ŘEČ KOČEK (práce s hlasem v rezonanci)

„Vytvořte dvojice a povídejte si kočičí řečí“. Děti napodobují povídající si kočky, mohou se vtělit do koťátek, rozumné dospělé kočky nebo do zlého kocoura.

4.) Správná výslovnost

NA CIZÍ PLANETĚ (vyrovnávání vokálů)

„Představme si, že jsme mimozemšťané. Neznáme vůbec žádné souhlásky a dorozumíváme se jen samohláskami. I přesto se mezi sebou dokážeme domluvit. Dokonce při hovoru různě měníme hlas nahoru a dolů, jako bychom zpívali.“

MLUVENÍ FANSTASTICKOU ŘEČÍ ZA SKLENĚNÝMI DVEŘMI (výrazná artikulace)

„Představte si, že jste se ocitli za zavřenými skleněnými dveřmi a chcete se domluvit s někým, kdo je na druhé straně. Pěkně vyslovujte, ale dejte pozor, aby se při tom nezamlžilo sklo.“

DÝCHÁNÍ NA ZRCÁTKO (správné nastavení rtů a jazyka, uvolnění čelisti)

„Chceš se podívat do zrcátka, ale je celé ušmudlané a potřebovalo by vyčistit. Dýchni na něj a vylešti ho.“

Děti směřují lehký a teplý dech na zrcátko. Ústa se sama nastaví do tvaru vokálu *o*, z něhož vychází výslovnost ostatních vokálů. Představa teplého vzduchu nám otevře hrdlo a zajistí správnou polohu klidného jazyka. Cvičení také přirozeně aktivizuje bránici.

CHRÁPAJÍCÍ CHLAP (uvolnění čelisti)

„Zkuste předvést chlapa, který usnul vsedě a hlasitě chrápe. Občas se mu hlava zakloní a spodní čelist spadne dolů. Cítíte, jak se vám uvolňují svaly vzadu na krku? Hlava se pomalu s pocitem vláčnosti vrací do vzpřímené polohy, čelist necháváme povolenou.“⁸⁶

⁸⁶ Viz blíže: TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*, str. 75-134.

Jméno a příjmení:	Lucie Lukačková
Katedra:	Hudební výchovy
Vedoucí práce:	doc. PaedDr. Pavel Režný, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Hlasová výchova v hodinách hudební výchovy se zaměřením na žáky 1. stupně
Název v angličtině:	Voice training in the music education of children of younger school age
Anotace práce:	Diplomová práce je strukturována do 2 oddílů. V teoretické části se zabýváme zařazením hudební výchovy do Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, hlasovou výchovou, orgány spojenými s hlasovou výchovou, poruchami hlasu, vlastnostmi a vývojem dětského hlasu a také nezpěvností dětí. Praktická část diplomové práce se zabývá dotazníkovým šetřením zaměřeným na žáky základních škol, kde si klade za cíl zjištění postojů k hudební výchově a zjištění toho, do jaké míry se žáci setkávají s hlasovou výchovou právě v tomto předmětu.
Klíčová slova:	Hudební výchova, hlasová výchova, tělesné orgány spojené s hlasovou výchovou, vlastnosti hlasu, dětský hlas, nezpěvnost dětí
Anotace v angličtině:	This diploma thesis is divided into 2 parts. The main focus in the theoretical part is on the musical education within the Framework Educational Programme, voice development and body parts connected with musical education, voice malfunction, characteristics and development of children's voice and reasons for their non-singing. In the practical part

	there is summarized the research targeted on the elementary school students.
Klíčová slova v angličtině:	Music, voice training, organs affect voice training, voice properties, child's voice, elementary school students
Přílohy vázané v práci:	Dotazník pro žáky Dotazník pro učitele Tipy na cvičení v hlasové výchově
Rozsah práce:	76
Jazyk práce:	český