

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ROZVOJ PĚVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Kateřina Bradáčová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Prezenční

Ročník: 3.

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

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

Datum:

.....

Kateřina Bradáčová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Karlu Ochozkovi za odbornou pomoc, ochotu, spolupráci, trpělivost a za cenné rady při vedení a vypracování bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	6
1.1. Lidský hlas, stavba hlasového ústrojí	7
1.2. Dechové ústrojí	8
1.3. Hlasové ústrojí	8
1.4. Artikulační ústrojí	12
1.5. Dechová technika	13
1.5.1. Nádech	13
1.5.2. Uklidnění dechu neboli zadržetí dechu.....	14
1.5.3. Výdech.....	14
1.6. Hlasová technika	15
1.7. Artikulační technika	19
1.8. Metodické pokyny pro formování pěveckého tónu	20
1.8.1. Správný pěvecký postoj.....	21
1.8.2. Hlasová cvičení.....	22
1.9. Hlasová hygiena	24
1.10. Poruchy hlasu	26
2.1. Cviky pro uvolnění a aktivizaci těla	27
2.2. Cviky pro správný pěvecký postoj.....	29
2.3. Cviky pro správný dech	31
2.3.1. Dechové cviky na posílení pružnosti dechového svalstva.....	33
2.3.2. Dechová cvičení pro rovnoměrné vydechování.	34
2.4. Správné tvoření tónu	36
2.4.1. Cviky pro správné nasazení měkkého tónu	36
2.4.2. Cviky pro odstranění dyšného tónu	36
2.5. Cviky pro správné rozeznění hlavové rezonance	37
2.6. Cviky pro správnou výslovnost.....	37

Závěr.....	39
Použitá literatura	40
Abstrakt	41
Abstract	42

Úvod

Téma mojí bakalářské práce je „Rozvoj pěveckých dovedností“. Vybrala jsem si toto téma, protože sama studuji zpěv od 14 let a chtěla jsem porovnat své dosavadní poznatky s vybranou literaturou a shrnout je do jednotného celku. Zpěvem bych se v budoucnu chtěla zabývat na pozici učitele na Základní umělecké škole. Proto mě zaujal nápad vytvořit text, který bude zahrnovat teoretickou část, ve které bude shrnuto vše podstatné o hlasovém ústrojí a praktická cvičení pro rozvoj jednotlivých částí hlasového ústrojí.

Bakalářská práce se zabývá především rozvojem pěveckých dovedností u dětí mladšího školního věku, protože u předškolních dětí jsou časté artikulační poruchy, které je potřeba řešit s odborníkem. Proto se práce zabývá technikami vhodnými pro děti, které mají správnou artikulaci, zvládají základní rytmus, základní intonaci a mají určitý hlasový rozsah.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá stavbou hlasového ústrojí, které se rozděluje na dechové ústrojí, hlasové ústrojí a artikulační ústrojí. Dále se zabývá dechovou technikou, hlasovou technikou a artikulační technikou. V bakalářské práci jsou zmíněny metodické pokyny ke správnému formování pěveckého tónu. V závěru teoretické části je popsána důležitost hlasové hygieny a možné poruchy hlasu.

Druhá část bakalářské práce, nazvaná Praktická cvičení, se zabývá především cvičeními, která pomohou ke správnému rozvoji pěveckých dovedností. Praktická cvičení jsou rozdělena na kapitoly podle jejich zaměření. Jednotlivá zaměření jsou: uvolnění těla, správný pěvecký postoj, dechová cvičení, správné tvoření tónu, správné tvoření rezonance. Závěr druhé části práce je zaměřen na správnou výslovnost, která zahrnuje především správnou artikulaci, uvolnění čelisti a správné formování rtů.

Cílem práce je popsat možnosti a způsob rozvoje pěveckých dovedností. Shrnout a porovnat mé poznatky z dosavadního studia zpěvu a poznatky z literatury.

Hlavní literatura, o kterou je bakalářská práce opřena, je: „*Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*“ Doc. PhDr. Jarmila Vrchotová-Pátová, CSc., „*Rady ke zpívání*“ MUDr. Jitka Vydrová, „*Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*“ Čestmír Kráčmar, „*Učíme děti zpívat*“ Alena Tichá.

1. Teoretická část

„Zpěv je součástí kulturního života.“¹ „Zpěv je zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen, spojený s řečí.“²

Při správném učení zpěvu musíme dodržovat několik aspektů, abychom dítě naučili správným návykům. Abychom dítěti neničili hlasové ústrojí, je potřeba si uvědomit, že nejdůležitější je, aby se dítě při zpěvu cítilo dobře, aby se nebálo celkového výstupu a aby byly položeny dobré základy pro správnou metodiku pro práci s hlasem. Důležité je dodržování dechové techniky, posazení tónu, dobrá rezonance tónu, postavení a držení těla. Pokud dítě projeví zájem o učení zpěvu, učitel musí zjistit, zda má dítě hudební sluch, hudební představivost, jaký má dítě hlasový rozsah, jestli zvládá základní rytmus, aby podle toho mohl začít s pěveckými cvičeními a dát žákovi určitý pěvecký materiál.

„Abychom mohli dodržet všechny tyto aspekty, měli bychom dodržovat určité návyky, dovednosti, dbát na to, aby dítě mohlo spojit teoretické poznatky s praxí.“³

1.1. Lidský hlas, stavba hlasového ústrojí

„Řeč je úmyslně vytvořená soustava zvukových značek, jejímž prostřednictvím se lidé dorozumívají.“⁴

„Jazyk je soustava těchto zvukových značek, organizovaných specifickým způsobem, společným pro určité skupiny lidí (národy).“⁵

„Mluvení je fyziologicko artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek.“⁶

„Hlasový orgán je složen z velkého množství svalů a svalových skupin. Pohyby těchto svalů tak, jak musí být vědecky jednotlivě vedle sebe pospány, přirozeně ještě nevytvářejí pěvecký orgán. Teprve souhrn všech těchto pohybů vytváří nástroj, teprve jejich funkční jednota umožňuje jeho existenci.“⁷

1 VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 5

2 VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 6

3 tamtéž

4 tamtéž

5 tamtéž

6 tamtéž

7 HUSLER, Frederick a Yvonne RODD-MARLING. *Zpěv: vrozené fyzické vlastnosti hlasového orgánu: návod k rozvinutí zpěvního hlasu*, s. 20

1.2. Dechové ústrojí

Plíce jsou nejdůležitějším orgánem dechového ústrojí. V plicích dochází k výměně plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Vzduch můžeme do plic vdechovat buď dutinou nosní, nebo dutinou ústní. Dále vzduch proudí nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, ty se dělí na dvě průdušky a ústí do jednotlivých plicních laloků. Dutina hrudní, kde se nacházejí plíce a srdce, je ohraničena ze stran hrudním košem a ze spodu bránicí. Hrudní koš je tvořen žebry, která jsou přichycena k páteři. Spojena jsou pružnými chrupavkami a vazy, které umožňují zvětšování a zmenšování hrudního prostoru. Mezi žebry se nacházejí mezižeberní svaly – rozpínací svaly (svaly nadechovací) a stahovací svaly (svaly vydechovací).⁸

Bránice, která se nachází ve spodu hrudního koše, je silný sval, který odděluje dutinu hrudní a dutinu břišní. Je to pohyblivý sval, který je používán především při hlubokém pěveckém nádechu. Nádech, je nejintenzivnější nosem, zvětší se dutina hrudní, hrudní koš se rozšíří a bránice se vyklene, tím dojde ke snížení a stlačení orgánů v dutině břišní. U výdechu dochází k vytlačení vzduchu pomocí výdechových svalů z hrudního prostoru a bránice se opět vrátí do vyklenuté podoby. „*Bránice umožňuje rychle anebo zase pomalu vydechnout, držet tón, pohrávat si s ním. Zároveň bránice tvoří tzv. dechovou oporu – appoggio. Bránice se chová jako trampolína, a to usnadňuje fonaci zejména vysokých tónů*“⁹. Samotné dýchání můžeme samozřejmě ovlivnit – dýchat rychleji, pomaleji, vzduch zadržet, výdech prodloužit nebo zkrátit, ale je důležité vědět a uvědomovat si zvláště u dětí, že dech je ovlivňován i psychickým stavem člověka.

Rozlišujeme dva typy dýchání 1) hrudní – žeberní (to je povrchní)

2) břišní – brániční (to je hluboké)

U většiny lidí, a hlavně u zpěváků se tyto typy dýchání mísí.¹⁰

1.3. Hlasové ústrojí

Hlasové ústrojí je součástí hrtanu. Ten je umístěn v přední straně krku. Samotný hrtan je složen z chrupavek, vazů a svalstva. Zpředu dozadu se v hrtanu napínají hlasivky. Ty jsou

⁸ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 6

⁹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 31

¹⁰ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 7

tvořeny vazy, sliznicí a svalstvem. Díky chrupavkám se mohou hlasivky od sebe oddalovat a přibližovat. Mezi hlasivkami vzniká tzv. hlasová štěrbina, nazývaná glottis. Hlasivky se rozlišují podle síly a délky.

Samotný hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami, které jsou při dýchání od sebe oddáleny. V okamžiku, kdy chceme ze sebe vydat tón, se hlasivky semknou k sobě a síla vzduchu která se pod hlasivkami zesílí, oddálí na moment hlasivky od sebe. Hlasová štěrbina se rozevře, část vzduchu unikne a tlak pod hlasivkami se znovu sníží, a hlasivky se opět přimknou k sobě. Tím vzniká kmitání hlasivek a z toho vznikají zvukové vlny a z nich se stane tón.¹¹ Lidé s delšími hlasivkami mají hlas hlubší a lidé s krátkými hlasivkami mají hlas vyšší.

Dutiny, které se nacházejí pod hrtanem a nad hrtanem, se nazývají rezonátory. V těchto prostorách se odráží vzduch, a díky tomu získává hlas správnou barvu a sílu. Mezi rezonanční prostory řadíme část průdušnic pod hlasivkami, prostor nad hlasivkami (který je u každého člověka jedinečně formován tvarem hrtanové příklopky), další rezonátory jsou dutina ústní, nosní, nosohltan a vedlejší nosní dutiny.

„Rezonanční prostory člověka lze pomocí artikulátorů v dutině ústní měnit. To je hlavní rozdíl mezi lidským hlasem a zvukem hudebních nástrojů. Lidský hlas je nekonečně variabilní svou barvou a nekonečně flexibilní svými možnostmi tvořit zvuk“¹².

Každý člověk má samozřejmě jiné rezonanční dutiny, rozlišují se velikostí, tvarem a slizniční výstelkou. Tak jsou snadno rozeznatelné hlasy jednotlivých lidí, dětský hlas od dospělé osoby nebo mužský hlas od ženského hlasu.

Rezonanci rozdělujeme na hlavovou a hrudní. Rozdíl mezi nimi si dítě snadno uvědomí, jak vnímáním vibrací v těle (buď je vibrace v hlavě, nebo v hrudníku), tak sluchem. To, jaké rezonanční oblasti se nám ozvou, záleží na vytvoření tónu, celkové poloze hlasu, a zároveň i na artikulačních schopnostech – postavení mluvidel a výslovnosti jednotlivých hlásek.¹³ Hlavová rezonance se ozývá jasně, svítivě a hlas se nese do prostoru. Hlavovou rezonanci bychom měli „cítit“ v tzv. masce. Tóny „v masce“ nám vibrují na čele, u kořene nosu, v lícních kostech a tzv. „kopuli“, ta se nachází v prostoru nad ústy za nosem. Tuto rezonanci můžeme „probudit“ vyslovením hlásek „m“, „n“, „ň“, „d“, „v“, „j“, „i“ a „e“. Uvědomit si, kde je kopule, můžeme pomocí slov „Hongkong“, „Kongo“, „gong“, „ring“ apod.

¹¹ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 8

¹² VYDROVÁ, Jitka. *Radý ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 36

¹³ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 18

Hlavová rezonance by měla převládat u většiny zpívaných tónů. Dochází k měkkému posazení tónu, hlas je jasný a znělý.

U hrudní rezonance vnímáme hlas v jasné barvě a hlas je sytější. V hrudní rezonanci není potřeba na hlas tlačit, prostory hrudní rezonance se ozvou samy při zesílení dynamiky u nižších tónů. Hrudní rezonanci můžeme dětem představit pomocí vokálů spolu s hláskami „hou“, „dou“, „da“, „jou“, „gou“ apod. při nichž dochází k uvolnění hrtanu a vibracím v hrudníku.

Nejvhodnější je propojení hrudní a hlavové rezonance. Ve správně tvořeném tónu by se měly objevit obě rezonance v určitém poměru. K propojení hrudní a hlavové rezonance dojde při klidném, hlubokém nádechu a uvolnění hrtanu.

Základními vlastnostmi tónu jsou výška, délka, síla a barva.

Výška tónu je dána délkou hlasivek, elasticitou vláken hlasivkových tkání a schopností rozkmitání blanité části a pružností zevního napínače. U zpívání vyšších tónů dochází k většímu počtu kmitů za sekundu. To, jak se nám hlasivky natáhnou a rozkmitají, závisí na anatomické vlastnosti hlasivek, která je dána geneticky. Jestli je hlas vyšší nebo nižší je dáno mimo jiné vlastnostmi tkání. Hlas je možno cvičením rozšířit, a to o několik tónů výš i níž, ale je důležité dbát na to, abychom hlas zbytečně neunavovali a nepřetahovali.¹⁴

Délku tónu uvádíme podle toho, jak dlouho nám tóny zní. Tóny můžeme mít krátké, dlouhé, velmi dlouhé nebo velmi krátké, několik tónů vedle sebe mohou být stejně dlouhé atd.

Síla hlasu je závislá na rozkmitání hlasivek. Nejdůležitější je velikost a tvar rezonančních prostor. Když je tkáň zanícená nebo zbytněná, automaticky se snižuje síla hlasu a jeho nosnost. Dále síla hlasu závisí na proudu výdechového vzduchu, velikosti hlasivek a jejich umístění v hrtanu.¹⁵

Velikost, tvar, elasticita a slizniční výstelková tkáň rezonančních prostor velmi ovlivňují barvu hlasu. Každý člověk má charakteristickou a jedinečnou barvu svého hlasu. Barva hlasu se dědí. Často se stává, že syn a otec, matka a dcera mají velmi podobný nebo dokonce téměř stejný hlas. Způsobují to podobné nebo stejné rezonanční prostory. Věkem se barva hlasu mírně mění. V dětství jsou hlasy světlejší a jemnější. Je to způsobeno změnami na slizničních rezonančních prostorech. Výšku i sílu hlasu je možné ovlivnit cvičením, ale barva hlasu je nám dána a nelze ji změnit.¹⁶

¹⁴ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 39

¹⁵ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 39

¹⁶ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 38

V kvalitě hlasu se označují neharmonické zvuky. Často k tomu dochází během onemocnění horních cest dýchacích, kdy v hlase slyšíme chrapot, dyšnost, sípavost. Tyto příznaky mohou také poukazovat na nedomykavost hlasivek, uzlíky na hlasivkách nebo pouhou hlasovou unavenost. Pružnosti a ohebnosti hlasu je možné docílit pouze správným cvičením hlasu.

1.3.1. Rozdělení hlasů

Hlasy obecně rozdělujeme na mužské a ženské, dále podle tónového rozsahu. Druhy ženských hlasů se rozdělují na soprán, mezzosoprán a alt. Druhy mužský hlasů se rozdělují na tenor, baryton a bas. Soprán, je hlasově nejvyšší druh ženského hlasu, hlasivky u sopránového hlasu dosahují délky 13-16 mm. Hlasový rozsah je většinou od tónu h do h². Dále se soprán dělí na koloraturní, což je nejvyšší sopránový hlas. Rozsah koloraturního sopránu je do f³. U tohoto hlasu hlasivky dosahují délky 13 mm. Další dělení sopránu je na subretní, lyrický, mladodramatický, a dramatický. Mladodramatický se vyznačuje světlejší barvou hlasu.

Mezzosoprán je středně vysoký ženský hlas. Hlasivky dosahují délky přibližně 17 mm a rozsah hlasu je od g do g². Mezzosoprán můžeme dělit na dramatický a komický.

Alt je nejnižší ženský hlas. Délka hlasivek u altů dosahuje přibližně 18 mm. Rozsah altu je obvykle od e do e². U altů jsou hlasivky uloženy níže v hrtanu než hlasivky u vyšších hlasů. Dělíme ho na lyrický a dramatický.

Tenor je nejvyšší mužský hlas. Zní o oktávu níž než sopránový hlas. Hlasivky u tenoru dosahují délky 18-20 mm. Rozsah tenoru je od H do h¹. Můžeme ho dále dělit na komický, lyrický, kde je barva hlasu světlejší a hrdinný, tam je barva hlasu tmavší.

Baryton je střední mužský hlas. Hlasivky u barytonu dosahují délky 20-22 mm. Rozsah je obvykle mezi tóny G a g¹. Hlasivky barytonového hlasu se nacházejí hluboko v hrtanu. Dělíme na lyrický a dramatický.

Bas je celkově nejnižší hlas. Hlasivky dosahují délky až 25 mm. Rozsah u basu je od E do e¹. Dělí se na komický a vážný.¹⁷

Je důležité u zpěváka zjistit, do jaké skupiny hlasu patří, aby byl správně vybírán repertoár a zbytečně se hlas nepřetěžoval nebo naopak, aby hlas nebyl podceňován. Může se stát, že zpěvák je schopen mít rozsah přes tři oktávy. U těchto zpěváků je ale často obtížné, správně zařadit do jaké skupiny patří. „*Tito zpěváci mají potíže se spojením rejstříků*

¹⁷ Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 49-50

*a odstranění slyšitelných přechodů mezi nimi. Čím je hlas větší svým rozsahem, tím složitější je docílit, aby přechod mezi hrudním a hlavovým rejstříkem byl plynulý.*¹⁸

U dětí je těžké správně určit hlasový rejstřík. Hlas u dětí odpovídá stavbě rejstříků ženského hlasu. Proto zdravý a rozezpíváný dětský hlas zní vysoce a jednotně (není slyšet přechod z hlavového rejstříku do hrudního rejstříku). U dětí mladšího školního věku se můžeme setkat s dětskými hlasy – alt a soprán. Rozsah u dětských altů se nachází v rozmezí a-d2. Rozsah u dětských sopránů je od d1-a2.¹⁹

1.4. Artikulační ústrojí

Ke zpěvu patří správná artikulace. Abychom mohli správně artikulovat, je důležité mít dech správně opřený o bránici a dokázat správně postavit tón. Místo, kde je potřeba správně vytvářet hlásky je dutina ústní a její součástí jsou rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a jazyk, který se dále rozděluje na kořen, hřbet a špičku.²⁰ Všechny tyto části musíme dokázat využít, abychom mohli dobře artikulovat.

Nejdůležitější jsou rty, jazyk a čelisti. S těmito částmi artikulačního ústrojí jsme schopni hýbat a ovládat je. Postavení rtů a jazyka se pro vyslovení každé hlásky přizpůsobí. Samotná samohláska je nositelkou tónu. Ostatní části artikulačního ústrojí (hltna a dutina ústní) nám umožňují správně artikulovat – vyslovovat.

Artikulace je důležitá stejně jako ostatní složky, nelze ji od nich „odtrhnout“ a učit ji zvlášť. Dbáme na to, aby artikulace nebyla přehnaná a vypadala přirozeně. Při zpěvu je měkké patro nadzdvíženo a uzavírá tak vstup do nosu. Tím se vyvarujeme tzv. nosového tónu. Tón u souhlásek se tvoří pomocí mluvních orgánů, které se různě postaví proti výdechovému proudu.²¹

- Dělení souhlásek:
- 1) párové - znělé (b, d, d', g, v, z, ž)
- neznělé (c, č, f, k, p, s, š, t, t')
 - 2) samostatné - znělé (m, n, ň – nosové)
- neznělé (ch)
 - 3) slabikotvorné (l, m, n, r)

Vytváření a rozdělení souhlásek – retní (b, p), jazykové (j, l), patrové (ch, k), nosové (m, n).

¹⁸ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 50

¹⁹ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 21

²⁰ KRÁČMAR, Čestmír. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 43

²¹ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 13

1.5. Dechová technika

„Motorem“ zpěvu je dech. To, jaký vytvoříme tón, jakou mu dáme sílu a zda ho dobře posadíme, je závislé pouze na dechu. Čestmír Kráčmar ve své knize *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu* píše, že italští mistři říkali: „*Dobře dýchat znamená dobře zpívat*“. Samozřejmě je důležité zapojení i ostatních hledisek, abychom dospěli k dobrému zpěvu, ale dechová technika je nejdůležitější. Zpěv je na dechu závislý, a proto je důležité dbát na správnou práci s ním už od samého začátku. Na dech se musíme při zpěvu na rozdíl od mluveného projevu soustředit. Ve zpěvu se učíme dýchat tzv. „na bránici“, kdy si musíme uvědomit každý nádech, položení dechu na bránici a výdech. Zároveň se práce s ním postupně zautomatizovává.

Správné dýchání u zpěváků znamená plné využívání převážně břišního nádechu. Nádech do plic a zvedání ramen je naprosto špatné, neefektivní a při zpěvu je tímto způsobem dech nevyužit. Následkem toho je poškozování hlasivek, a to z toho důvodu, že zpíváme takzvaně „krkem“, všechny tóny jsou pouze vykřikovány. Tóny musejí být ovládány dechem a tyto tóny jsou zároveň ovládány dechovým svalstvem.²²

U dýchání ve zpěvu rozeznáváme tři fáze 1) Nádech

2) Uklidnění dechu neboli zadržetí dechu

3) Výdech

Než začneme s dechovými cvičeními, musíme si uvědomit, že naše tělo se musí uvolnit, nebýt v křečovitém postavení. Tato cvičení se nejlépe dělají vstoje, ramena a paže jsou uvolněné a hrudník by se neměl křečovitě vypínat. Dech u zpěvu musí být silný, měli bychom ho ovládat, neměl by být zbytečně křečovitý. Tato křečovitost se může snadno negativně promítnout do celkového pěveckého projevu.

1.5.1. Nádech

Nádech u zpěváka musí být hluboký a klidný. Nadechovat se při zpěvu můžeme ústy nebo nosem. Pokročilejší zpěváci se dokáží nadechovat ústy i nosem zároveň. U nádechových

²² Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 31

technik najdeme rozdíly, které jsou pro zpěváka důležité. Nádech nosem je sice hluboký a klidný, ale můžeme jej použít pouze na začátku fráze písniček, popřípadě tam, kde se nachází pauza a je čas se takto nadýchnout. Nádech pusou je sice méně efektivní, ale díky němu je možné se nadechnout rychle, pohotově a neslyšitelně. Tento styl nádechu se používá uprostřed fráze písničky, kde je potřeba se rychle dodechnout. U dětí bychom měli především trénovat klidný a hluboký nádech. Zároveň by ale nádechu vzduchu nemělo být mnoho. S velkým množstvím vzduchu se špatně pracuje a unikání vzduchu během zpěvu se objevují tzv. dyšné tóny, které jsou z hlediska zpěvu špatné. Cílem dechového cvičení je mimo jiné se naučit hospodařit s dechem.

Co se týče vnějších znaků, důležité je dbát na nadechnutí do hrudníku a bránice, což je velmi dobře kontrolovatelné, a vyvarovat se zvedání ramen. Měli bychom se tomuto zlozvyku vyvarovat hned ze začátku. Jako pomůcku můžeme použít zrcadlo. Dítě si stoupne před zrcadlo bokem a několikrát si vyzkouší nádech do břicha, nádech do hrudníku a následně zkouší nádech do břicha i do hrudníku.

1.5.2. Uklidnění dechu neboli zadržetí dechu

Tato fáze dechu se používá pouze při rozezpívání, když si žák uklidňuje dech a soustředí se pouze na něj. U dětí je důležité si dát pozor na křečovitě zadržování dechu. Měli bychom vysvětlit, že nejde o to, abychom co nejdéle zadrželi dech, ale soustředili se, koncentrovali se a připravili se k výdechu vzduchu. Zadržetí dechu trénujeme pouze během dechového cvičení. Během zpěvu dech nezadržujeme, během zpěvu funguje pouze nádech a fonační výdech.

1.5.3. Výdech

Při zpívání používáme fonační výdech, to znamená, že během výdechu vytváříme tóny. Samotný výdech by měl začínat měkce, plynule a neměl by být nárazovitý. Během dechového cvičení bychom měli postupně dechové fráze prodlužovat, ale nesnažit se zbytečně výdechovou délku prodlužovat a jít do křeče, protože tak se dítě zbytečně unavuje.

„Při výdechu hraje důležitou úlohu tzv. dechová opora. Je to takový způsob výdechového pohybu, při němž se ušetří co nejvíce výdechového vzduchu. Zpěvák zpomaluje výdech, aby trval co nejdéle tím, že udržuje hrudník pokud možno v nádechovém postavení.“²³

Pokud správně používáme dech, dokážeme vytvořit dostatečně dlouhou dechovou frázi. Tzv. dlouhodechost je důležitá pro každého zpěváka.

Dlouhodechost s dětmi můžeme cvičit nejdříve několikerým nadechnutím a vydechnutím a dále přejít na nádech, který budeme počítat na tři doby a krátký výdech. Dále nádech bude opět na tři doby a výdech bude na 2 doby. Postupně můžeme přejít na dlouhý nádech a výdech na písmeno „s“. Následně si připravíme větu a zkusíme ji co nejdéle opakovat, aniž bychom se nadechli. Př.: „Hop, hop, hop, byl jeden strop a v tom stropě byla díra pro velkého netopýra.“ Nebo můžeme použít říkanku „Hádaly se dvě babičky o kousíček másla, tahaly se za knoflíčky, jedna druhou třásla.“ Ale dbejme na to, aby nedocházelo ke křečovitému vyslovování. Dechová cvičení jsou náročná, a proto je dobré, nedělat je dlouhou dobu. Každou hodinu bychom měli dechová cvičení obměňovat, popřípadě dávat obtížnější cvičení, aby nedocházelo ke stereotypnosti. Více o dechových cvičeních viz kapitola 2.3.2. Dechová cvičení pro rovnoměrné vydechování.

Při výuce je dobré používat tyto tři fáze najednou a netrénovat každou zvlášť (zvlášť nádech, zadržení dechu a výdech). Dítě by se mělo hned od začátku snažit o propojení těchto fází, a proto je dobré dechové fáze s dětmi rovnou během cvičení spojovat. Nadechujeme se (čicháme ke květině), zadržíme dech (počítáme do dvou) a při výdechu vypouštíme dech na písmeno „s“, popřípadě brumendem vydáváme lehký tón.

1.6. Hlasová technika

V hlasové technice se především učíme pracovat s posazením tónu tak, abychom byli schopni pěvecky ovládnout co největší prostor, aniž bychom museli použít zesilovacích prostředků. Zpěvákům k zesilování pomáhá rezonance. Rezonanci můžeme tvořit v hlavě a v hrudníku, proto se nazývají hlavová rezonance a hrudní rezonance.

Hlavová rezonance se stává prvotní a hrudní je pak druhotná. S hlavovou rezonancí je spojeno artikulační ústrojí. Hlavová rezonance by měla převládat po celou dobu zpěvu. Je ale samozřejmé, že se to musíme naučit. Tak jako je důležité naučit se správnému dýchání

²³ VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 22

do bránice, stejně tak důležité je „přijít“ na správné posazení tónu do hlavové rezonance. V začátcích zpěvu je hlavová rezonance převážně používaná ve zpěvu vyšších tónů a hrudní naopak při zpěvu spodních tónů, ať už se jedná u dívek o soprán, alt nebo u chlapců o tenor, baryton. „Rezonance je střechou nad celkovou stavbou pěvecké techniky.“²⁴

U lidí je lidský hlas tvořen hlasovými rejstříky.

*„Lidský hlas je rozrejstříkovan podle výšky tónu. Odlišná kvalita zvuku rejstříků lidského hlasu je individuálně daná a závisí na anatomických a fyziologických vlastnostech fonačního aparátu každého jedince.“*²⁵

Rejstříky se rozdělují na hrudní, hlavový a střední. Hrudní rejstřík je pro nižší hlasovou polohu, využíván do tónu e1. Hrudní rejstřík nám dává barvu a sílu hlasu, takže hrudní hlas nám zní barevně a silně. Pokud zpěvák na hlas tlačí, můžeme hlas vnímat chraptivě a drsně. Hrudní rejstřík při zpěvu rezonuje v hrudi, ale při nepřiměřeném používání a zbytečném překřikování nám hlas zůstane „v krku“ a hlasivky se tak zbytečně unavují.²⁶

Hlavový rejstřík se objevuje při vyšší hlasové poloze. Pokud je použita správná dechová technika, tak se zapojí celý hlasový rozsah a dochází ke správnému a zdravému tvoření tónu. Hlavový rejstřík zní naopak od hrudního rejstříku měkce. Podmínkou pro vytvoření hlavového rejstříku je uvolnění hrtanu a hrtanových svalů. Je důležité dbát na to, aby nedocházelo ke strnutí zátylku, vysunutí brady, ztuhnutí čelisti a jazyka. To vše ovlivňuje správné použití hlavového rejstříku. U hlavového rejstříku by mělo docházet k rezonanci především v hlavě, v oblasti čela a temene.

Střední rejstřík je u středních a vysokých hlasových poloh hlasu. Většinou je u dětí a žen. Hlas středního rejstříku zní průrazně, jasně a čistě. U středního rejstříku dochází k intenzivnější práci s dechem. Je uplatněn ve vyšší poloze při forte a při střední síle hlasu. Střední rejstřík rezonuje v tzv. masce (obličejová část).²⁷

Smíšený hlas neboli voix mixte je „ideálem zdravého, zvukově vyrovnaného hlasu“²⁸. Smíšený hlas umožňuje volně se pohybovat v různé dynamické intenzitě do výšky i do hloubky tak, aby nedocházelo k hlasovým zlomům a sluchově nápadné změny hlasové barvy. Ve smíšeném hlase dochází k činnosti všech tří rejstříků. Samozřejmě vždy převažuje jeden z rejstříků. Ve vyšší hlasové poloze je to hlavový rejstřík a při zpěvu nižších poloh je to hrudní rejstřík.

²⁴ KRÁČMAR, Čestmír. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 54

²⁵ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 58

²⁶ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 16

²⁷ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 16

²⁸ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 17

Hlasovou techniku cvičíme postupně a nesmíme zapomenout na postupné rozvíjení hlasového rozsahu. Tuto techniku opět procvičujeme na začátku hodiny, kdy se rozezpíváváme. Aby si děti uvědomily, co to vlastně hlavová rezonance je, můžeme je navést pomocí tzv. „delfínka“, kdy vydáváme zvuky jako delfín. Následně se můžeme začínat pomalu rozezpívávat a to nasazením tónu pomocí broukáním hlásky „m“. Při tomto nacvičování je velice důležité dbát na to, abychom netlačili na vydávaný tón, abychom jej nechali volně proudit s výdechem. Při této technice dbáme na to, aby si dítě uvědomovalo, co dělá, že se nejdříve nadechuje do bránice a následně vede vzduch směrem do hlavy, kde vytváří tzv. fonační, vzduchový sloupec. Vše se děje naprosto přirozeně a nevzniká zde žádný tlak. Je to důležité především z toho důvodu, aby si dítě zvykalo na správný nácvik hlasové techniky a v pozdějších letech dokázalo udržet přesný, pevný a jasný tón. Učení resonanci, můžeme také pomoci představou, „zpívání do masky“. To znamená, že dítě má mít představu zpívání do přední části hlavy. Tam se nachází bod (kořen nosu), odkud by měl hlas „vycházet“. Každý zpěvák po určité době začne objevovat hlavovou rezonanci při určitém posazení dechu a vydání tónu. Učitel by se měl stát pouze průvodcem, aby dokázal žákovi říct, jakou cestou má jít a zda to dělá dobře.

Resonance je důležitá především z toho důvodu, že nám napomáhá k intenzitě a kráse hlasu. Pokud docílíme správného nádechu a správného posazení hlasu, což znamená docílení hlavové rezonance, můžeme na to spolehlivě navázat při cvičení správné artikulace.²⁹

Při zpěvu můžeme spojovat jednotlivé tóny různými způsoby. Jeden ze základních druhů je legato. Legato znamená italsky vázaný a v tomto smyslu jde o spojování (vázáni) tónů. Při legatu je důležitá plynulost tónů bez přerušení, ale je potřeba dbát na to, abychom tóny nepřetahovali. Legato se ve skladbách vyznačuje obloučkem, např.: od jedné noty po několik dalších, nebo třeba i přes více taktů. Další způsob spojování jednotlivých tónů se vyznačuje slovem portamento. Toto slovo znamená v italském překladu neseně. Portamento se ve skladbách vyznačuje také obloučkem, avšak označuje dva tóny nestejně výšky. Tento typ spojování jednotlivých tónů patří mezi nejobtížnější pěvecké techniky. Je důležité spojit tyto dva tóny nestejně výšky tak, aby tóny, které se nacházejí mezi, nebyly vyraženy a tóny se tak nestaly oddělenými. Když ovšem začneme portamento přehánět, vznikne nám tzv. klouzání z tónu na tón a tím nám vznikne druh hlasové techniky zvané glissando. Glissando je dobré používat pouze tam, kde je skladatelem dané písně předepsané například z výrazových důvodů. Časté používání glissanda, vypadá neesteticky a může se stát „pěveckým nešvarem“.

²⁹ Srov. KRÁČMAR, Čestmír. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 56

Mezi další způsoby spojování tónů se řadí i tzv. *ripetuto*. Tóny jsou spojeny po dvojicích obloučkem a druhý tón ze dvojice tónů se opakuje na začátku druhé dvojice. *Ripetuto* je jedním z oblíbených hlasových cvičení. U těchto cvičení se hlas uvolňuje, získává se pohyblivost, jistota hlasu a velmi dobře se při těchto cvičeních upevňuje správná intonace.

Protikladem *legata* je *staccato*. *Staccato* v překladu znamená ostře, odraženě. *Staccato* je jedním z nejdůležitějších, ale také nejtěžším druhem spojování not v hlasové technice. Nejtěžší na *staccato*vé technice je souhra celého hlasového ústrojí. *Staccato* se může rozdělit na tři stupně: a) *polostaccato*, b) *staccato*, c) *staccatissimo*. Tyto tři stupně se mezi sebou liší jak v notovém zápise, tak i délkou trvání not. *Polostaccato* se značí tečkami nad notou, nad nimi se vyznačí oblouček a délka tónu je zkrácená asi o třetinu jejího trvání. *Staccato* se vyznačuje v notovém zápise tečkou nad notou a její délka je zkrácená na polovinu doby. *Staccatissimo* je značeno svislou čárkou nad notou a délka noty je zkrácená na čtvrtinu z celkové doby noty. Typ *staccatissimo* se používá výjimečně.

Tenuto je v hlasové technice pojem vyznačující spojování not, což v překladu znamená drženě. V hudebním smyslu jde o přísné dodržení hodnoty dané noty. *Tenuto* se vyznačuje vodorovnou čárkou nad notou.³⁰

Krátce o termínech označujících způsob zpěvu a provedení jednotlivých tónů. Výrazový termín *mezza voce* znamená v překladu polohlasem. Hlas je tzv. utlumen. Na rozdíl od výrazu *messa di voce*, kdy zpěvák zpívá od *pianissima* k *fortissimu* (zpěvák postupně zesiluje svůj hlas) a zpět do *pianissima* na jednom tónu. V hudebním zápise se vyznačuje tzv. vidlicemi *crescendo* a *decrescendo* (zesílení a zeslabení). Dalším z výrazů je *vibrato*. Jedná se o vyškolený hlas, jímž je zpěvák schopen plně využít dechovou a hlasovou techniku. Tón, který vydává je pravidelný, mírný a stejné síly.

U zpěváků dochází k přechodovým tónům, to znamená, že se tóny nacházejí na hranici dvou rejstříků, kdy na hlase poznáme nejistotu, nevyrovnanost a hlas se nachází v hlasovém zlomu. Tento zlom nazýváme *amfoterní tóny*. U těchto tónů je důležité začít se správnými hlasovými cvičeními, při kterých budeme dbát na správnost otevřeného a uvolněného hrdla na dechovou techniku.

Tzv. *krycí tóny* se nejvíce využívají ve vyšších polohách, kdy je potřeba tóny zakulatit, aby se zpěvák neunavil, protože u *krycích tónů* není potřeba vydat tolik dechu a zároveň aby bylo u zpívaného slova rozumět textu. *Krycího tónu* docílíme rozevřením hltanu, často se rozevřením hltanu rozumí tzv. *pocitově náběh na zívnutí*.³¹

³⁰ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 23-26

³¹ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 29-30

1.7. Artikulační technika

Artikulační technika se zabývá především správností, přesností a hlavně srozumitelností pěveckého projevu. U pěveckého projevu, stejně jako u mluveného projevu, je velmi důležité dbát na správnou výslovnost. U artikulační techniky musíme dávat pozor na vyslovování jednotlivých vokálů. Musejí být barevně a zvukově vyrovnané. Vokály by neměly být vykřikované. Například vokály „o“ nebo „u“ bývají často stažené (hrdlo a rty nejsou dostatečně uvolněny), vokál „e“ a „i“ bývají často příliš ostře nasazené a vokál „a“ může být přehnaně otevřen až křiklavě nasazen. Při měnění vokálů je lepší méně hýbat ústy a měnit pouze tvar rtů. Ústa by měla být po celou dobu uvolněna a spuštěna volně dolů. Při výslovnosti „o“ nebo „u“, je důležité, aby se zachovala přirozená oblost. Často se stává, že „o“ zní jako „a.“ Samohlásky „e“ a „i“ jsou těžko zpívatelné, proto je možné při nácvičku písničky cvičit pomocí samohlásek „o“ a „u“. Například můžeme uvést písničku „Čí jsou to koníčky čí“, slovo „čí“ předěláme, na slovo „čo“ a píseň budeme takto trénovat.

Na začátek hodiny při rozezpívání samozřejmě patří i artikulační cvičení. Jde o jednoduché jazykolamy, které žáka rozmluví. Příklad: „Nesnese se se sestrou., Tato teta, tuto tetu plete.“

Správná výslovnost souhlásek zajišťuje dobrou srozumitelnost zpívaného slova. Často se stává, že souhlásky jsou nepřesně vyslovovány z několika příčin:

- 1) U dětí při vývoji mluvení
- 2) Při poruchách výslovnosti a řeči. Nejčastěji to jsou souhlásky r, ř, s, š, c, č, d a l. V takovémto případě je vždy dobré se spojit s logopedem a společně spolupracovat na odstranění řečových vad.
- 3) U technicky nedokonalého a nedbalého vyslovování³²

Je velmi důležité si uvědomit, v jakém akustickém prostoru se nacházíme a jak si ve větším prostoru při zpěvu bez mikrofonu počínat. V akusticky vyhovujícím sále se nám zpívá lehce a bez problémů. Ale často se můžeme setkat s akusticky nevhovujícím sálem. V tomto případě je důležité dbát o to víc na všechny složky pěvecké techniky. Vše musí být co nejlépe opřené o dech, dbát na dobré posazení tónu – správná rezonance a co se týče artikulace, zde musíme mírně přehánět, aby nám bylo dobře rozumět.

³² Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 37

1.8. Metodické pokyny pro formování pěveckého tónu

Především u dětí je velmi důležité správně formulovat věty, hesla, přirovnání, které dětem pomohou ke správné pěvecké technice. Je potřeba, aby si děti co nejdříve uvědomovaly a zafixovaly správné posazení tónů, dýchání na bránici a správný postoj. Důležité je si uvědomit, že každé dítě je specifické a co se pokynů týče, každé dítě je pochopí jinak. Proto je potřeba sledovat vývoj pěveckého studia dítěte a spolu s ním hledat, zkoušet a vymýšlet nové metodické pokyny a přirovnání, které dítěti pomohou k dalšímu správnému pěveckému vývoji. U každého dítěte může docházet k jiným pokynům, ale je důležité, aby nakonec všechny děti došly ke společnému, správnému pěveckému přednesu.

Začněme na příkladu dechových cvičení. Děti se sice snaží o hluboký nádech, ale často dochází ke zvedání ramen a dech je pouze povrchový. Je potřeba dětem vysvětlit, že k hlubokému nádechu dochází například ve spánku, nebo když ucítíme vůni a chceme ji co nejvíce nasát. Během dechového cvičení dětem můžeme navozovat představu, přivonět si ke květině. U dětí dojde k zafixování hlubokého nádechu a později bude stačit pokyn, hluboký nádech. U starších žáků je možno použít také těchto přirovnání, ale zároveň zdůraznit proč to po nich chceme, čeho chceme dosáhnout a že pomocí těchto přirovnání snadněji pochopí, co po nich chceme.

U správného posazení tónu je potřeba navodit pocitovou představu. Tón musí být měkce posazen, v představě hlazení kočky, nebo měkkého kožíšku. U správného otevření hrdla je velice těžké navodit takovou představu, aby nedocházelo ke křečovitosti jak krku, tak čelisti. Je možné, aby si dítě samo kontrolovalo čelist pomocí ruky, kterou si přiloží na konec sanice a samo se přesvědčí, zda se čelist správně hýbá směrem dolů a ne dopředu. U dětí je skoro nemožné docílit „měkkého tónu“ bez představ. Často se stává, že čím měkčí tón chtějí nasadit, tím více mají hrdlo stažené a v křeči. Co se týče představ, je dobré u dětí navodit představu pocitu zívání, zakousnutí se do jablka nebo například žvýkání velkého sousta se zavřenou pusou. Všechny tyto představy by nám měly pomoci ke správnému otevření hrdla a správnému pohybu čelisti.

Díky představivosti můžeme navodit správné tvoření tónů. Cílem je mít otevřené měkké patro, aby tóny byly dobře klenuté. Děti mají často díky trémě, nebo nedostatečnému zafixování stažené měkké patro, a proto je nejlepší přirovnání, aby děti uvolnily a otevřely měkké patro, navodit představu vysokého stropu, například v katedrálách, ve velkých halách, na hradech nebo zámcích a podobně. Tím docílíme krásně vyklenutého tónu, aniž by docházelo ke křečovitému tvoření tónu. Je to pro děti lépe pochopitelné než vysvětlovat,

že tón je plochý a je třeba ho zakulatit. U spojování dvou tónů do sebe u dětí často dochází k roztrhnutí fráze nebo k falešné intonaci mezi těmito tóny, proto je velmi dobré pomoci si celým tělem. Dítě si dá jednu nohu dopředu a druhou dozadu, stoupne si na zadní nohu a zpívá spodní tón, následně kdy chce zazpívat vyšší tón, přenesení váhu na přední nohu a lehce se zhoupne. Toto by mělo zabránit stoupaní hrtanu, zvedání hlavy a ramen.

Učitelé zpěvu musejí mít neustále na vědomí, že hlas dětí, se musí neustále formovat, ale zároveň musíme dbát na správné formování. Lidskému hlasu se dá i uškodit. Kdybychom pracovali s dítětem, které se naučilo někde špatně zpívat, je potřeba začít hlas správně učit od základů. Musíme se snažit dovést ho k dokonalému posazení tónu a držení těla takovým způsobem, aby si dítě uvědomovalo, jakým způsobem to dělá a v samostudiu na to dbalo. Abychom toho docílili, musíme dodržovat všechny aspekty, které tu byly zmíněny, jen díky nim, budeme schopni učit správně zpívat. Na začátku to dětem bude připadat složité a správné posazení dechu nepřirozené. Pokud ale my sami dodržujeme všechny zmíněné aspekty, můžeme děti motivovat naším, čistým a pevným hlasem.

Pěvecký tón je také velmi závislý na psychickém rozpoložení, je důležité si uvědomit, že i děti jsou nuceny se vyrovnávat s psychickými i fyzickými problémy. Na dechu i na samotném postoji a držení těla se odráží zdraví, emocionální stavy, stres, radost apod. Ať už jsou děti pouze na hodině zpěvu nebo mají před koncertem, je důležité, aby tělo uvolnilo. Nejde pouze o uvolnění svalů celého těla, především dechové svaly musí být v pohotovosti, ale jde o postavení, které nesmí být křečovitě. Tělo postavené v křeči ovlivňuje celé svalové ústrojí. Je důležité u dětí dbát na to, aby se cítily uvolněně například jako při chůzi.

1.8.1. Správný pěvecký postoj

„Uvolněný postoj je jedním ze základních předpokladů správného zpívání.“³³

Při zpěvu nebývá správnému postoji věnována dostatečná pozornost, ale je třeba si uvědomit, že správný postoj umožňuje správné dýchání a tvoření tónu.³⁴

Zpěv vyžaduje koordinaci svalů celého těla. Při zpěvu jsou nejdůležitější krční a zádové svaly. Tyto svaly musí být při zpěvu maximálně uvolněny a nesmí docházet ke křeči. Proto je dobré hned od prvních hodin zpěvu dbát na správné postavení, křečové stažení svalů na zádech a krku přispívá ke svalovým křečím v oblasti krční páteře. Následně se křeč může přenést na hrtanové svaly a u zpěvu dochází ke špatné technice a zbytečnému tlačení.

³³ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 63

³⁴ Srov. KOLÁŘ, Jiří a Josef ROB. *Sborový zpěv a řízení sboru – 1*, s. 14

Tělo by mělo být rovné hlava zpříma, nohy mít pevné, nepokrčené a dotýkat se podlahy celými chodidly. Děti by neměly být prolomeny v zádech a krk by měl být přirozeně vzpřímený, ne moc vytažený, ani ne schovaný mezi rameny. Je možné použít cvičení „divadelní loutka,“ viz kapitola 2.1. Cviky pro uvolnění a aktivizaci těla.

Nejen postoj, ale i celý zpěv by měl být klidný, jistý a hlavně by měl znít a především z dítěte by měla vyzařovat radost ze samotného zpěvu.

1.8.2. Hlasová cvičení

U hlasových cvičení je nejdůležitější si neustále uvědomovat důležitost dechové techniky. Je dobré tvoření hlasu přirovnat k tvoření tónů na houslích, najdeme zde několik podobností.

„Dech rozechvěje hlasivky jako smyčec struny. Rezonanci v lidském těle umožňují rezonanční prostory v oblasti hlavy a krku, u houslí rezonuje jejich dřevěné tělo. Centra hudebního cítění v mozku jsou pro oba nástroje, housle i hlas, stejná.“³⁵

Jak již bylo několikrát zmíněno, nejdůležitější je správný, nepřerušovaný výdech, který je možné realizovat pouze správným používáním bránice. *„Tak jako houslista rozeznívá struny svého nástroje smyčcem, tak zpěvák rozeznívá svoje hlasivky správně ovládaným proudem vydechovaného vzduchu, který opírá o dobře vytrénovaný brániční sval“³⁶*. Je důležité si uvědomit správnost brániční opory při fonaci.

Hlasová cvičení by měla v hodině postupovat od jednodušších po složitější. Musí se dbát na fyzickou zdatnost zpěváka. Samotné hlasové cvičení bývá velmi vyčerpávající, a proto je důležité ke každému dítěti přistupovat individuálně. Základní pravidla bychom však měli vyžadovat u všech a dbát na ně.

Jedná se především o správný postoj. Tělo je vzpřímené, ale ne vypjaté a strnulé, mělo by být uvolněné. U dětí bychom mohli přirovnat postoj k loutce, která je zavěšená. Je narovnaná, ale zároveň uvolněná. Důležité je dbát na uvolněné hrdlo, krk by neměl být v křeči, před zpěvem si můžeme navodit pocit na zívnutí. Dech by měl být klidný, dítě by nemělo před zpěvem běhat a být unavené. Dále je nutno dbát na klidný a hluboký nádech do bránice a zároveň hlídat, aby nedocházelo ke zvedání ramen. Ústa a rty by měly být také uvolněny. Pocitově jako bychom mluvili. Před samotným zpíváním si můžeme s dětmi odříkat několik říkadel, abychom rozcvičili mluvidla. Při rozezpívání děti upozorňujeme na tzv. „představované tóny“, než vydáme tón, je důležité si tón v hlavě představit. Dech položíme

³⁵ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 34

³⁶ tamtéž

na bránici a nejdříve brumendem vydáme měkké tóny. Tento způsob rozezpívání brumendem může pomoci k intonačnímu nácviku. Důležité je, zvláště u dětí, dbát na to, aby rty ani zuby nebyly křečovitě tisknuty k sobě. Dochází k vytlačování tónů a hlas není uvolněný. Při tomto cvičení nesmí docházet k hlasitému zpívání. Mělo by docházet k měkkému položení tónu na bránici.

V další části rozezpívání můžeme přejít na zpívání jednotlivých vokálů. Je důležité neustále připomínat dechovou techniku, dbát na správné položení dechu na bránici. Ústa jsou volná a při zpívání jednotlivých vokálů dbáme na spodní čelist, která volně klesá dolů a brada se nevysouvá dopředu. U dětí se často stává zlovykem vysouvání brady dopředu. Mají pocit, že tak lépe vyslovují. Je důležité na to ihned upozornit a v případě nutnosti chytit bradu rukou a upravit ji do správné polohy. Jazyk by měl být lehce položený v ústech, neměl by se zvedat k vrchnímu patru, ani vylézat z pusy.

Všechny tyto zásady je důležité u zpěvu dodržovat hned od začátku. Děti si dodržování těchto zásad kontrolují pohledem na sebe samé v zrcadle. U dětí je velmi důležité, aby správně porozuměly všemu, co po nich ve zpěvu chceme, proto bychom měli připodobňovat jednotlivé pokyny k činnostem, které děti dobře znají, např.: vyklenutí měkkého patra můžeme přirovnat k náznaku zívnutí, nebo velké zakousnutí do jablka. Během rozezpívání bychom měli především u dětí dbát na to, aby zbytečně jednotlivé cvičení nezpívaly celou dobu ve forte (silně). Je dobré vždy začínat v pianu (slabě), postupně zesilovat a následně se opět vracet do pianu.

Hlasová cvičení by měla být individuální. Rozezpívávající cvičení bychom měli vést po půltónech v hlasovém rozsahu jedince. Začínat je dobré ve střední poloze daného hlasu, jít nejdříve po půltónech směrem dolů, následně nahoru a v závěru cvičení zase dolů. Není důležité se v rozezpívání snažit o velký hlasový rozsah. Je důležité dbát na dodržování všech dechových technik, aby si je děti upevňovaly.

Samotná hlasová cvičení můžeme rozdělit do několika druhů. Snadná, těžší a složitá. Dále rozeznáváme ménětónová, vícetónová, postupová, rozkladová, kombinovaná cvičení a různé skoky.³⁷ Začínat bychom měli ménětónovým cvičením ve střední poloze. Cvičení by mělo být zpíváno na začátku shora dolů na pár tónech. Takto docílíme správného nasazení tónu v dobré rezonanci. Cvičení by měla být ze začátku legátově vázaná a následně přejít do staccatových cvičení, při kterých se výborně trénuje pružnost bránice. U staccatových cvičení je nutné dbát na to, aby nedocházelo ke křečovitému svírání hrdla. Cvičení trénuje pouze

³⁷ Srov. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*, s. 32

pružnost bránice. Čím výše nám hlasová cvičení stoupají, tím více se musíme zaměřovat na dechovou oporu a dbát na správnost dechu. Cvičení je možné upravovat a kombinovat podle potřeb dítěte.

Je dobré vždy zapojit všechny pěvecké techniky tak, aby si dítě během rozezpívání uvědomilo, co všechno musí hlídat. Cvičení by měla být zaměřená i na artikulaci, vystřídat různá tempa a střídat různé vokály nebo slabiky. U menších dětí je dobré se věnovat pouze durovým tóninám. Mollové tóniny do cvičení zapojujeme až u starších dětí. U hlasových cvičení bychom se měli vyvarovat stereotypu, často to může svádět k mechanickému zpívání. Je důležité cvičení měnit a postupně přidávat na obtížnosti.

1.9. Hlasová hygiena

„Úspěchu ve všech oborech lidského konání dosáhne jen ten, kdo je plně oddán své věci. Chci-li být jednou vynikající, nejlepší, to vyžaduje vnitřní kázeň. Ten, kdo chce být úspěšný, musí někdy oželeť i to, co jiní neoželeť.“³⁸

Hlasovou hygienou by se měl zabývat člověk, který chce zpívat dlouho a především zdravým hlasem. Jako u většiny činností, které chceme dělat dobře, je především důležitý duševní stav. Abychom byli klidní a dokázali se dobře soustředit, je pro nás důležitý spánek. Po probuzení je dobré se nejdříve pořádně rozmluvit, aby se hlas usadil a tzv. „nastartoval“.

Jednou z nejdůležitějších součástí hlasové hygieny je správná životospráva. Správná životospráva je důležitá pro zdraví tkání, které tvoří hlas. Je důležité přijímat dostatek živin, zejména vlákniny, vitamínů a minerálů.

Je dobré se vyvarovat gastroezofageálního refluxu. K tomuto refluxu dochází, když se žaludeční kyseliny dostávají ze žaludku na sliznici jícnu a hltanu. Tyto žaludeční kyseliny poškozují sliznici, a způsobují chrapot. Proto je dobré zbytečně nezvyšovat žaludeční kyselost. Můžeme tomu předejít snížením konzumace džusů, omezením žvýkání žvýkaček apod.

Je velmi důležité dbát především u dětí na prostory, ve kterých děti budou zpívat a pokud možno vyhnout se klimatizovaným, suchým a zaprášeným místnostem. Klimatizace působí na sliznici dýchacích cest velmi negativně.

³⁸ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 148

„Dochází na sliznicích k reflexní vazomotorické reakci, která se projeví prosáknutím a zduřením sliznice zejména v oblasti nosohltanu. V takto změněné tkáni pak snadno dojde k pomnožení bakteriální flory a zánětu.“³⁹ Doporučuje se během zpívání nestřídat teplotní výkyvy větší než 6°C. Prašné prostředí bude škodit především zpěvákům trpícím alergií na prach, může docházet k častějšímu onemocnění dýchacích cest, a proto je potřeba se vyvarovat tomuto prostředí. Místnost, ve které chceme s dětmi zpívat, by měla být dobře vyvětraná a teplota vzduchu by měla být okolo 20 stupňů Celsia. Je velice nezdravé zpívat v chladu nebo naopak v přetopené místnosti. Měli bychom se vyvarovat zpívání v sychravém, větrném počasí, protože dochází k velkému přepínání hlasu.

Děti bychom neměli nechat zvykat si na „povzbuzující“ prostředky před výkonem, ať jsou to bonbóny, různé přeslazené nápoje apod. Dbejme na to, aby si děti před výkonem nezvykaly na časté odkašlávání nebo kloktání různých přípravků. Důležitý je klidný dech, který uvolní tělo i hlasivky.

Neměli bychom nechat děti zpívat především, když jsou rozzlobení, hlasivky se překrvují a často dochází k překřičení hlasu a může docházet k nesprávným návykům při rozezpívání. Zároveň bychom neměli zpívat při nemoci, tělo je oslabené a především při onemocnění horních cest dýchacích, máme nateklé uzliny a tělo nedokáže zpívat tak, jako když je zdravé, opět dochází k překřikování hlasu a naučení nesprávných návyků.

Je důležité zpívat pravidelně, ale dbejme na to, že před každým zpíváním, by se děti měly rozezpívat na nějakém hlasovém cvičení a nezpívat hned hlasově těžké písně. U dětí zvlášť musíme dbát na pěvecká cvičení. Je dobré si hodinu rozdělit a větší část hodiny věnovat dechovým a hlasovým cvičením a zbytek hodiny zpívat písně s textem. Poději, když si budeme jisti, že dítě samo zvládá pěveckou techniku a je schopno se samo rozezpívat před hodinou, můžeme na začátku hodiny pouze zkontrolovat správný rozsah rozezpívání a následně se věnovat zpívání písní s textem.

Při učení nové písně, je důležité si ji rozdělit na lehčí části a těžší části a učit se každou část zvlášť a postupně. Nejdříve se naučit melodii, kterou zpíváme na slabiky např.: „no“, „mo“, „jo“ apod. U zpívání jednotlivých slabik bychom měli dbát na zapojení dechu a spodní čelisti. U dětí se stává, že pohyb vychází pouze ze rtů.⁴⁰ Následně můžeme přidat text. Snadno se stane, že když se u nové písně budou děti snažit o správnou intonaci a zároveň číst text, nebudou se soustředit na správnou pěveckou techniku a píseň se naučí špatně. Dále je důležité

³⁹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 149

⁴⁰ Srov. MALURA, Miroslav. *K otázkám přednesu a hudební interpretace: studijní materiály*, s. 59

hlídat hlasovou únavu. Měli bychom s dětmi přestat zpívat dřív, než začnou pociťovat únavu, protože potom dochází k únavě celého těla a přestávají se soustředit na správnost zpívání.

U vybírání repertoáru, je důležité znát hlasovou polohu dítěte a repertoár tomu přizpůsobit. Neměly bychom vybírat těžší repertoár než je potřeba, zbytečně budeme přepínat hlas a budou zde opět špatné hlasové návyky. Je důležité, aby byl repertoár pestrý a našly se zde jak rychlé písničky, tak ale i pomalé.

I zpěváci musejí mít hlasové prázdniny. Je dobré mít hlasový klid přibližně čtrnáct dní, kdy děti nebudou podávat vysoké pěvecké výkony. Je důležité vydržet nezpívat, aby se hlas mohl zregenerovat a děti mohly načerpat fyzické i duševní síly. Hlasové prázdniny by ale neměly být delší než jeden měsíc.

1.10. Poruchy hlasu

Mezi poruchy hlasu patří zánětlivá onemocnění, nezápětlivá onemocnění, funkční poruchy hlasu, psychogenní poruchy hlasu, nedomykavost hlasivek, vada řeči.

Mezi zánětlivá onemocnění patří rýma, kašel, záněty průdušek, záněť nosohltanu, infekční záněty, alergické záněty atd.... Mezi nezápětlivá onemocnění se řadí nerovnosti na hlasivkách, což jsou hlasové uzlíky, polyp, cysta, chronický otok, dále úrazy, obrny hlasivek atd.... Funkční poruchy hlasu nastávají při akutní hlasové únavě, při hyperkinetické nebo hypokinétické dysfonii. Psychogenní poruchy hlasu jsou při fononeuróze, psychogenní dysfonii, psychogenní afonii a spastické dysfonie. Při nedomykavosti hlasivek dochází k neuzavření hlasivek a pravidelnému rozechvění pomocí výdechového vzduchu, tím dochází k tomu, že mezi hlasivkami zůstává štěrbina. Mezi vadu řeči se řadí vývojová porucha řeči – dyslálie a porucha zvuku řeči.⁴¹

⁴¹ Podrobněji: VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, s. 78-107

2. Praktická cvičení

„Cvik je opakované provádění určitého úkonu, které směřuje k jeho zlepšení a zdokonalení. Cvikem si jedinec osvojuje činnosti a zvyšuje jejich kvalitu.“⁴²

U jednotlivých cvičení je důležité dětem vysvětlit, co po nich chceme, proč jsou cvičení pro ně důležitá a čeho jimi docílí. Do cvičení by se měli ze začátku zapojit i sami učitelé. Děti by měly nejdříve vidět, jak se cvičení dělá správně a poté ho po učiteli zopakovat. Zapojení učitelů do cvičení je dobré i z toho důvodu, že děti ztrácejí ostych a nebojí se cvičení provést „naplno“. Postupem dítě reaguje již samo a učitel může pouze kontrolovat správnost cviku.

Následující cvičení jsou rozdělena podle jejich zaměření.

2.1. Cviky pro uvolnění a aktivizaci těla

Tělo při zpěvu musí být uvolněné. Je potřeba docílit toho, aby tělo u dětí nebylo v křeči, ale došlo k jeho aktivizaci pro práci s hlasem. Je dobré si před začátkem zpěvu udělat několik uvolňovacích cvičení.

Hadrový panák

Přirovnání těla k hadrovému panáku. Cvičení bychom měly dělat s dětmi tak, aby se nestyděly a zároveň viděly, jak se cvičení správně dělá. Děti si stoupnou do prostoru a střídavě skáčou na obou nohách, na jedné noze a u toho třesou rukama do stran, tak aby pocitově ze sebe setřásly všechnen stres a napětí. Postupně uvolňujeme hlavu tak, aby se kymácela z jedné strany na druhou. Obličej je uvolněný, oči mohou být zavřené. Následně mohou děti začít vydávat zvuky např.: mo, no, hy, apod. Při tomto cvičení by se mělo docílit naprostého uvolnění těla. Děti by se měly cítit, jako by nic nevážily a měly by si uvědomit, jak volně se dá hlas tvořit.

⁴² SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*, s. 210

Setřásání sněhu

Můžeme navodit atmosféru zimy, kdy jdeme celí zapadání sněhem domů a na rohožce setřásáme z jednotlivých částí těla sníh. Dospělý dává dětem pokyn z jaké části těla se má sníh setřepat a je potřeba dbát na absolutní uvolnění dané části. Např.: z hlavy, z ramen, z nohou, ze zad apod.

Divadelní loutka

Na začátku tohoto cvičení, můžeme dětem lehce uvázat provázek na ruce a nohy, aby dítě pochopilo, jak má s končetinami pracovat. Dítě si sedne a učitel jemně tahá za provázky. Dítě musí být uvolněné a všímat si, jak jeho končetiny „volně létají“. Následně můžeme provázky sundat, dítě se postaví tak, jako by ho někdo držel za provázek (narovnaná záda, nohy natažené, ruce volně podél těla, hlava vzpřímená). Následně si můžeme společně s dětmi představit, že nás někdo drží a za provázek libovolně tahá.

Nákupní tašky

Dětem řekneme, ať si představí, že jdou z nákupu s velmi těžkými taškami. Ruce jsou svěšeny podél těla, kolena lehce „podlomená“ a v chůzi se celé tělo lehce pohoupává. Postupem času můžeme přidat hudbu nebo hlas, kterým můžeme říkat „houpy, houpy“ a s dětmi se pohupovat v rytmu hudby. Je důležité stále hlídat, jestli jsou ramena a šíje uvolněná.

Prádlo ve větru

Děti si představí, že jsou vyprané prádlo, které bylo pověšeno na šňůru, a začal foukat silný vítr. Postaví se rozkročmo, předkloní a hlavu svěsí dolů. Ruce budou svěšené dolů, hlava volně svěšená a celý obličej uvolněný. Následně můžeme začít s dětmi hlasitě vydechovat na „fu, fu“. Postupně můžeme s dětmi přecházet v lehký hlas a říkat „hu, hu“. Motivovat děti můžeme na přecházení v lehkou meluzínu. Ohnutá polovina těla se přitom lehce kymácí ze strany na stranu. Při rozeznění hlasu na „hu, hu“, by mělo docházet k rozhýbání bráničního svalu. Tělo by mělo být uvolněné, ramena spuštěna dolů a uvolnění by mělo být především v zátylku.

Pan Medvěd

Stoj rozkročný s rukama v bok. Toto cvičení je o přenášení váhy z jedné strany na druhou, popřípadě ze předu dozadu. Během cvičení přidáme brumlání „brum, brum“.

Neposedná opička

Sedneme si na zem a ruce i nohy necháme ve vzduchu, tím se nám váha přesune na hýždě. Dáme dětem povel, aby se zkusily pohybovat po zemi tak, aby se rukama, ani nohama nedotkly země. Měly bychom docílit uvolnění končetin a naopak zpevnění břišních svalů.

2.2. Cviky pro správný pěvecký postoj

Správný pěvecký postoj by měl vypadat následovně. Stoj s mírně rozkročenýma nohama, chodidla pěvně opřená o zem (podložku). Váha celého těla by měla být rovnoměrně rozdělena na obě chodidla, dítě by nemělo stát opřeně o jednu nohu. A pocitově by váha měla být spíše vepředu. Záda jsou narovnaná, ramena jsou uvolněná, „spadá“ dolů, ruce volně podél těla. Hlava je vzpřímená a obličej je uvolněný.⁴³

Při zpívání s dětmi je občas dobré sedět. Je ale potřeba i u sedu dodržovat správné sezení, aby mohlo dojít ke správné pěvecké technice. Židle by měla být přiměřeně velká dítěti tak, aby dosáhlo nohama na zem. Děti by měly sedět na kraji židle, chodidla by měla být opřená o zem a úhel pokrčené nohy by měl svírat 90 stupňů. Nohy by neměly být překřížené, měly by být mírně od sebe. Záda by měla být narovnaná, ramena volná, „spuštěná“ dolů. Ruce volně položené na stehnech.⁴⁴ Následující cvičení pomohou ke správnému postoji či sedu.

Sbírání jablek ze žebříku⁴⁵

Toto cvičení se dělá vstoje. Nohy jsou mírně od sebe a celým tělem se natahujeme, jako bychom trhali jablka. Můžeme pokyny měnit např.: jablka jsou výš, níž, vpravo, vlevo apod. U tohoto cvičení je dobré si všimnout, zda děti zbytečně nezvedají ramena.

Ohýbáme záda jako luk⁴⁶

Děti si sednou na kraj židle, nohy opřou pevně o zem a horní polovinu těla spustí mezi kolena. Ruce a hlavu volně spustí k podlaze. Pokusíme se o hluboký nádech do zad. A výdechem by se měly děti zkusit ještě více uvolnit. Měly bychom to několikrát zopakovat, až děti pocítí úplné uvolnění a protažení těla. U tohoto cvičení je důležité hlídat uvolněnou hlavu. Děti mají často tendenci hlavu zvedat, ale tím nedocílíme uvolněného zátylku.

⁴³ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 78

⁴⁴ tamtéž

⁴⁵ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 79

⁴⁶ tamtéž

Narovnání drátku

Děti stojí s mírně rozkročenýma nohama na zemi. Horní polovina těla je spuštěna hlavou dolů. Ruce a hlava uvolněné, směřují k podlaze. Pomalu obratel po obratli se děti narovnávají až do vzpřímeného postoje. Při tomto cvičení je potřeba dbát na pomalé zvedání, aby si děti uvědomovaly postupné narovnávání.

Ježek

U zpívání je důležité, aby děti měly neustálý kontakt celých chodidel se zemí a neměly tendenci při zpěvu vyšších tónů stoupat na špičky. V tomto cvičení mají děti za úkol dupat celým chodidlem do země a nezvedat příliš nohy. Mělo by docházet k nepatrnému zvednutí chodidel a jasnému a razantnímu dupnutí. U tohoto cvičení by měly děti pocítovat tíhu nohou.

Posílání pozdravu

Děti sedí na kraji židle v kroužku. Chodidla jsou pevně opřená o zem, záda jsou narovnaná a hlava vzpřímená. Pravou ruku položíme na hrudník a pohybem ruky směrem od hrudníku pošleme pozdrav kamarádovi. Při posílání pozdravu by se měl hrudník co nejvíce vypnout a při vracení ruky k hrudníku by se měla záda trochu zkulatit. Komunikace by měla probíhat neverbálně pomocí očí a úst.

Zesilovač

U tohoto cvičení je možné sedět i stát. Pokud děti sedí, tak na kraji židle, nohy mají mírně od sebe a ruce volně položené na stehnech. Tělo je úplně povolené, záda ohnutá, hlava svěšená dolů. Děti začnou potichu vydávat jakýkoliv zvuk např.: „mo“, „no“, „jů“ apod. Při postupném narovnávání těla se jejich hlas postupně zesiluje. Nejhlasitěji zvuk vydávají přesně v momentě, kdy sedí správně. Poté se mohou pomalu vracet do uvolněné, polohy a jejich hlas se opět zeslabuje. Děti upozornujeme na to, že nejde o co nejrychlejší a nejhlasitější narovnání, ale především o postupné a správné narovnání.

Zed'

Po několika cvičení, které jsme s dětmi udělaly, je možné si vyzkoušet, zda opravdu stojí rovně. Postavme děti ke zdi a řekněme, ať se pokusí opřít celou jejich páteř o zed', pokud se jim to nedaří, mohou trochu oddálit nohy od zdi, popřípadě je pokrčit nebo rozkročit.

Cílem tohoto cvičení je, aby si děti uvědomily vyrovnání páteře, aby tělo nebylo v křeči, ale uvolněné a lehce opřené o zed'.

Ke správnému postoji patří i správné držení hlavy. U dětí dochází k nejvíce pěveckým chybám právě kvůli nesprávné poloze hlavy. Je to způsobeno ztuhými šíjovými svaly. Nejčastější chyby při zpívání u vyšších tónů je zvedání hlavy vzhůru. Naopak při zpěvu nižších tónů mají děti tendenci klopit hlavu k zemi a vsouvat ji mezi ramena. Dále dochází k častému vysouvání brady, zaklánění hlavy nebo naklánění hlavy na stranu. Všechny tyto chyby jsou dobře viditelné, křečové napětí krčních svalů, tím dochází ke špatnému zpracování dechu a tím tvoření špatného tónu. Tyto chyby jsou dobře kontrolovatelné pohledem. Pro uvolnění šíjových svalů můžeme vyzkoušet několik uvolňovacích cviků.⁴⁷

Korunka

Při tomto cvičení mají děti za úkol balancovat s nějakým předmětem na hlavě. Postoj musí být volný, ramena a šíjové svalstvo uvolněné. Děti dostanou na hlavu např.: polystyren, knížku, krabici (předmět by neměl být těžký). Jejich úkolem je udržet předmět co nejdéle na hlavě. Pokud to zvládnou za klidné situace, mohou zkusit chodit tak, aby předmět z hlavy nespádl.

Hurvínek

Abychom docílili rychlého uvolnění ramen, může nám pomoci napodobování postavičky Hurvínka. Úkolem dětí je vysunout hlavu dopředu, zvednout ramena a bradou opisovat osmičku. Následně vše najednou uvolníme. Několikrát cvik opakujeme. Cílem tohoto cvičení je, aby si děti uvědomily staženého a uvolněného pocitu v oblasti krčních a horních zádoových svalů.⁴⁸

2.3. Cviky pro správný dech

V dechových cvičení nám jde především o to, aby si děti uvědomovaly prohlubování jejich přirozené dechové funkce. Dále jde o posílení pružnosti dechových svalů a především o hospodaření a rovnoměrnost výdechu. Nejčastější chybou u dětí je tzv. „lapání po dechu“.

⁴⁷ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 85

⁴⁸ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 87

Dochází ke zvedání ramen a pouze k povrchnímu nádechu, který se hromadí ve vrchní části plic a k bránici se vůbec nedostane. Tento dech se nedá ovládat a regulovat a většina vzduchu unikne spolu s nasazením tónu. Dítě má takto neustále potřebu dodechnout se a dochází k neustále větší křečovitosti. Naším cílem je vést děti k uvolnění, ke klidnému a prohloubenému dechu. U dechových cvičení nelze dětem říkat, kdy se mají, nadechnou a kdy vydechnout. Musíme dětem navozovat pomocí cvičení volnou a především přirozenou dechovou funkci.

Spánek

Děti si lehnou na záda a zavřou oči. Dají si ruce na břicho. Úkolem je pozorovat zvedání a klesání břicha. Jejich dech má být klidný a hluboký. Můžeme s dětmi vyzkoušet zadržení dechu při nádechu, nebo zastavení dechu po výdechu.⁴⁹

Na louce

Navodíme atmosféru, že ležíme na louce plné květin a zlehka se nadechujeme a cítíme krásnou vůni. Měli bychom si všimnout, zda se děti nadechují pouze do plic (zvedá se pouze hrudník) nebo zda dochází k hlubokému nádechu (zvedá se břicho). Pokud dochází k povrchnímu dýchání, řekněme dětem, ať si mírně pokrčí nohy tak, aby se chodidly opřely o zem, a pomalu se nadechují. Mělo by přirozeně dojít k nadechnutí až do břišní dutiny. Můžou si lehce položit ruku na břicho a tím si kontrolovat hloubku dechu. Během tohoto cvičení je dobré vyprávět příběh nebo pustit relaxační hudbu, aby došlo k uvolnění celého těla a děti se křečovitě nesoustředily na dech.

Peříčko

S dětmi si sedneme na zem do kleku. Do dlaně jim dáme peříčko. Jejich úkolem je peříčko odfouknout co nejdál. Nejde o to vypustit co nejrychleji všechn vzduch, ale o hluboké nadechnutí a lehké, pomalé vydechnutí. Vše by mělo probíhat naprosto přirozeně a nikde by neměla vzniknout žádná křeč. Hlídat bychom měli především ramena a krční svaly, aby opět nedošlo k jejich zvedání a křeči.

⁴⁹ Srov. LIŠKOVÁ, Marie. *Zpíváme si s dětmi*, s. 53

Zahřívání si dlaní

Toto cvičení je vhodné především pro zimní období, kdy mají děti, kdy mají děti po příchodu na hodinu opravdu studené ruce. Při tomto cvičení děti chodí po místnosti a lehce vydechují teplý vzduch do dlaní. Po vydechnutí se zastaví, ruce si položí na tváře nebo zátylek, aby zjistily, zda už je mají teplé. Pokud ne pomalu a hluboce se nadechnou a během výdechu do dlaní opět chodí po místnosti. Hlídejme, aby děti nechodily a nevydechovaly vzduch zbytečně rychle. Cílem tohoto cvičení je uklidnění dechu.⁵⁰

2.3.1. Dechové cviky na posílení pružnosti dechového svalstva.

Pomocí bránice, mezižebních a břišních svalů dochází ke správné regulaci dechu. Pružnost dechu cvičíme spolu s artikulací, tím dochází k posílení dechových svalů včetně bránice.⁵¹

Pejsek

Tento cvik se může dělat v sedě i ve stoje. Děti si položí ruku na břicho, tím si samy můžou kontrolovat správnost cviku. A začnou vydávat zvuky – „haf“, „haf“ nebo pro menší děti, u kterých by mohlo docházet ke špatnému vyslovování, můžeme použít – „ha-fo“, „ha-fo“. Dbejme na to, aby u dětí nedocházelo ke zvedání ramen, ale opravdu k pohybu břicha.

Čenichání

Při tomto cvičení řekneme dětem, že jsou malí pejsci, kteří ucítili vůni masa a hledají, kde je. Děti zůstanou vestoje, záda a ramena mají uvolněné a snaží se nosem o krátké nádechy rychle za sebou. Tím docílíme automatického a přirozeného pohybu bránice a roztažení mezižebních svalů. Děti si mohou správnost cvičení ověřit tak, že si dají ruku na břicho nebo i na bedra, kde by měly cítit pohyb. Dbejme při tomto cvičení, aby nedocházelo ke křečovitosti ramen a šíje.

Kokoška

V tomto cvičení můžeme připomenout postavu Kokošky z pohádky Šíleně smutná princezna. Cílem tohoto cvičení je navodit představu koktání. Při rychlém opakování jakýkoliv slabik začnou děti automaticky používat bránici. Např.: „ma-ma-ma-ma“, „ko-ko-ko-ko“,

⁵⁰ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 93

⁵¹ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 97

„po-po-po-po“ apod. Opět se děti mohou samy kontrolovat pomocí ruky položené na břicho. Artikulace by měla být pružná a lehká, čelist by měla být uvolněná a nemělo by docházet k násilnému vytlačování slabik.

Lokomotiva

Při tomto cvičení děti mohou stát na místě nebo se volně pohybovat po prostoru. Ruce budou mít volně pokrčené, zaťaté v pěst. A střídá se vysunutí pravé a levé ruky spolu s přerušovaným výdechem na písmeno „š“. Toto cvičení se může postupně zrychlovat. Můžeme navodit situaci pomalé nebo rychlé jízdy lokomotivy, při „projíždění“ tunelem můžou děti zahoukat, po zrychlení může následovat zadýchané syčení apod. Dbejme na to, aby při postupném zrychlování nedocházelo ke zvedání ramen a tunutí krčních svalů.⁵²

2.3.2. Dechová cvičení pro rovnoměrné vydechování.

Cílem těchto cvičení je naučit se co nejlépe pracovat s dechem, aby při vystoupení, kdy je dech ovlivněn nervozitou a automaticky se zkracuje, nedocházelo ke „strnutí“ bránice. Bránice bude schopna regulovat dech pouze při správném postavení, proto dbejme i na správné držení těla.⁵³

Netopýr

Říkanka: „Hop, hop, hop, byl jeden strop a v tom stropě byla díra pro velkého netopýra.“ Před touto říkankou se děti klidně, hluboce nadechnou a poté ji odříkávají. Pokud jim stačí dech, mohou ji několikrát opakovat, ale dbejme na to, aby nedocházelo ke křečovitému držení dechu do poslední chvíle. Pokud naopak např. u menších dětí uvidíme, že dech dochází už během říkanky, rozdělíme říkanku na dvě části a před druhou částí opakujeme klidný a hluboký nádech. Pokud v každé hodině provedeme toto cvičení, automaticky dojde k prodloužení dechu. Říkanku můžeme obměnit: „Hádaly se dvě babičky o kousíček másla, tahaly se za knoflíčky, jedna druhou třásla.“ „*Král, král na dudy hrál, královna za času vrzala na basu.*“⁵⁴

⁵² Srov. LIŠKOVÁ, Marie. *Zpíváme si s dětmi*, s. 32

⁵³ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 104

⁵⁴ TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 106

Malování brčkem

Dětem dáme papír a brčko. Učitel kape na papír naředěné barvy a úkolem dětí je foukáním do brčka vytvořit obrázek. Děti by měly sedět u stolu tak, aby nedocházelo k přílišnému tlačení na břicho. Na obrázku nemusí být nic určitého. Cílem tohoto cvičení není vytvoření výtvarného díla, ale práce s dechem a rovnoměrností výdechu. Měli bychom hlídat, aby se děti nenadechovaly křečovitě a povrchově, ale klidně a především zhluboka.

Syčení

Při tomto cvičení řekneme dětem, ať si představí, že jsou had nebo papiňák. Děti si u tohoto cvičení mohou lehnout anebo stát. Při stožení mají děti nohy mírně rozkročené a ruce volně podél těla. Děti se klidně a zhluboka nadechnou a volně vydechují na písmeno „s“. Během jednoho výdechu postupně přecházejí na písmeno „š“, které „brzdí“ výdechový proud. Výdech končíme písmenem „p“. U tohoto cvičení musíme dát pozor na to, aby u dětí nedocházelo ke křečovitosti na konci výdechového proudu, kdy se děti snaží o co nejdělsí výdech.

Igelitový pytlík

K tomuto cvičení je zapotřebí igelitový pytlík, který dáme dětem. Jejich úkolem je hluboce se nadechnout a pokusit se o co nejdělsí výdechový proud tak, aby igelitový pytlík vydržel co nejděle nad jejich hlavou. U tohoto cvičení je možné s dětmi klečet na zemi nebo si lehnout. Je potřeba hlídat, aby děti nevysouvaly bradu.

Výdechování brčkem do vody

Cílem tohoto cvičení je, aby děti automaticky zapojovaly brániční sval. Úkolem dětí je brčkem vydechovat do skleničky s vodou. Výdech by měl být nepřerušovaný a plynulý. O intenzitě výdechu si děti můžou rozhodovat samy.⁵⁵

Toto cvičení můžeme zpestřit soutěží, o nejdělsí tvoření bublin bez přerušování. Stále musíme kontrolovat děti, aby nešly do křečovitého výdechu.

⁵⁵ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 108

2.4. Správné tvoření tónu

Správné vytvoření tónu je především ve správně opřeném dechu na bránici, v měkkém začátku a hlavové rezonanci.

2.4.1. Cviky pro správné nasazení měkkého tónu

Abychom dospěly měkkého začátku je potřeba mít uklidněný dech a postupně rozeznávat hlasivky, nemělo by dojít k „nárazu“ do hlasivek (ostrého vyhrknutí). Nasazení měkkého tónu bývá náročné, měli bychom dbát na všechny složky (správný, hluboký nádech, správný postoj, uvolněná čelist, klidný nepřerušovaný výdech. Je potřeba souhra dechu a hlasivek. Práce na měkkém tónu je neustálá. U dětí je dobré využít fantazie a představivosti pomocí her. Měkký tón můžeme přirovnat k hebkému kožíšku zvířátka, vaty, sklouznutí po klouzačce apod.....⁵⁶

Kočička

Dětem dáme plyšové zvířátko do ruky. Jejich úkolem je hladit zvířátko a jemně směrem k zvířátku zpívat slabiku „Mo“. Na učiteli je, zda zadá určité melodie nebo nechá slabiku na jednom tónu. Toto cvičení je vhodné zařadit u menších dětí.

Klouzačka

Děti pomocí ruky budou naznačovat sklouznutí po klouzačce. Gesto ruky bude doprovázeno zpěvem pomocí samohlásky „á“ „ó“ nebo slabik „mó“, „nó“.

2.4.2. Cviky pro odstranění dyšného tónu

Hodiny s kukačkou

Dětem dáme do ruky hodinky a vždy po čtvrt minutě budou mít za úkol zakukat jako kukačka v hodinách. Učitel dětem zahraje dva tóny v rozmezí malé tercie a na tyto dva tóny budou mít děti za úkol zazpívat slabiku „ku“ „ku“. Dbejme na to, aby děti na zazpívání slabik nechvátaly, ale v klidu se nadechly a dbaly na správné nasazení.

⁵⁶ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 109

Kapičky

Děti si u tohoto cvičení můžou představit dopadání kapiček do kaluže. Při každém dopadnu jedné z nich, dítě lehce zpívá na jednotlivé slabiky. Slabiky se můžou střídát „bim“, „pim“, „dym“, „bom“, „pom“, „dom“ apod. ...

2.5. Cviky pro správné rozeznění hlavové rezonance

U správného rezonančního tónu by mělo dojít k „rozeznění hlavy“. Dítě by mělo pociťovat určité chvění v hlavě. Díky rezonančnímu tónu bývá hlas barevnější, pevnější a získává jas tzv. se „nese“ do prostoru. Dětem bychom měly vysvětlit, kudy by měl tón jít, než „vyjde“ z úst. Tón, který jde přes hlavovou rezonanci, „udělá“ oblouček přes zadní část hlavy a přes čelo kořen nosu a lící kosti se „vrací“ do úst. U dětí je potřeba použít hravé cvičení, aby byly schopny uvědomit si, jak má hlavová rezonance znít.

Brumendo

U tohoto cvičení není potřeba navozování nějaké představy. Jde o obyčejné „brumlání“, které vytvoříme pomocí hlasu a zavřenými ústy. V představě můžeme vydávat tón na samohlásku „á“, ale se zavřenými ústy. Pak už je na učiteli, zda dítěti určí melodii, nebo nechá dítě „pobrumlávat“.

Zvon

Říkáme „bim-bam-bim-bam“. Děti upozorníme, ať nechají doznít písmeno „m“, u toho by mělo dojít k rozeznění hlavové rezonance. Děti samy poznají, zda došlo k hlavové rezonanci, můžou si dát ruku na čelo, nebo kořen nosu, kde by měly cítit chvění.

Moucha

Budeme s dětmi „bzuchet“ jako moucha. Děti můžou pozorovat rozdíl rezonance, pokud dají zuby od sebe, k sobě, usmějí se, našpulí rty apod. ...

2.6. Cviky pro správnou výslovnost

U správné výslovnosti musíme dbát na dobrou artikulaci, aby byl dostatečně uvolněn artikulační aparát, čelist a jazyk. Cílem cvičení správné artikulace je přirozená výslovnost.

Žvýkačka

Představíme si, že máme v puse velkou žvýkačku. Zkusíme žvýkat několika způsoby, s otevřenou nebo zavřenou pusou, na jedné nebo druhé straně úst, zkusíme mlaskat apod. ... "

Vypadáme hloupě

Zkusíme uvolnit všechny svaly v obličeji. Spodní čelist se může lehce otevřít, jazyk se nám rozšíří. Po uvolnění obličeje začneme vydávat jakékoliv zvuky, tak aby nedocházelo k aktivizaci obličeje. Děti můžeme postavit před zrcadlo. Toto cvičení bychom ze začátku měli dělat s dětmi, aby se nestyděly.⁵⁷

Kvákání

S dětmi si zahrajeme na žáby. Úkolem je vydávat zvuky jako žába „kvá-kvá“. Dbejme na správnou výslovnost.

Čertík

S dětmi budeme vydávat zvuky jako čert „bllllll“. U tohoto cvičení je potřeba, aby děti jazyk aktivizovaly co nejvíce.

Pískání

Zkusíme s dětmi pískat pomocí rtů. Děti by se měly pokusit vnímat postavení rtů. Jejich napětí a uvolnění.⁵⁸

Napovídání

U tohoto cvičení se děti představí, že chtějí napovědět spolužákovi u tabule. Jejich úkolem je pomocí rtů vyslovit nějakou větu, ale tak aby nebyl slyšet dech. Cílem tohoto cvičení je přehnaně artikulovat a výrazně hýbat ústy.

⁵⁷ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 127

⁵⁸ Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 129

Závěr

Učit děti zpívat vyžaduje určité vědomosti, dovednosti a dodržování určitých pravidel. Děti se nejlépe učí hrou. Především je potřeba správné motivace a komunikace, protože je důležité vědět, jak se děti cítí při jednotlivých cvičení. Nejdůležitější je děti vést k nadšení z toho co dělají, podporovat je a naslouchat jim. Jedině tak jim můžeme zadávat ta cvičení a písně, které jim vyhovují a budou je dále pěvecky rozvíjet.

V práci jsou popsány jednotlivé aspekty zpěvu z teoretického hlediska. Teoretická část práce je zaměřena především na stavbu a jednotlivé složky hlasového ústrojí. Dále jsou rozepsány techniky správného používání dechu, artikulace a práci s hlasem. V závěru teoretické části jsou zmíněny metodické pokyny pro formování pěveckého tónu, správnost pěveckého postoji či důležitost hlasové hygieny.

Praktická cvičení navazují na poznatky z teoretické části. Cvičení jsou zaměřena na pomoc při rozvoji pěveckých dovedností především u dětí mladšího školního věku. Cvičení slouží k procvičení jednotlivých složek pěveckých dovedností hravou formou. Většinu cvičení jsem si vyzkoušela v praxi jak na sobě, tak při výuce dětí. Především při výuce dětí jsem zaznamenala jejich přínos pro zlepšení pěveckých dovedností. Některými cvičeními jsem se inspirovala v knize Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let od Aleny Tiché, některá jsem upravila, některá jsem sama vymyslela a některými jsem se inspirovala u svých učitelů zpěvu.

V práci jsou shrnuty dosavadní poznatky ze studia zpěvu v ZUŠ, na konzervatoři a ze studia pedagogiky volného času. Tyto poznatky jsou porovnány s odbornou literaturou.

Cílem práce bylo popsat možnosti a způsob rozvoje pěveckých dovedností. Shrnout a porovnat mé poznatky z dosavadního studia zpěvu a poznatky z literatury. Při porovnávání svých poznatků z dosavadního studia a poznatků z literatury jsem došla k závěru, že cvičení je opravdu spousta, a proto jsem se snažila vybrat ta nejlepší, která opravdu dítě posunou dál v rozvoji pěveckých dovedností.

Práce si nekladla za cíl být univerzální příručkou pro kohokoli, kdo by chtěl učit děti zpívat. Jde pouze o souhrn poznatků. Může být použita jako výběr toho nejdůležitějšího k zopakování a upevnění znalostí, nebo jako inspirace pro ty, kteří chtějí hodiny zpěvu oživit a nechtějí pročítat spousty knih zabývajících se touto problematikou.

Po získání více praxe bych se ráda k této práci vrátila a rozšířila a obohatila o nové poznatky, které mi praxe přinese.

Použitá literatura

1. HUSLER, Frederick a Yvonne RODD-MARLING. *Zpěv: vrozené fyzické vlastnosti hlasového orgánu: návod k rozvinutí zpěvního hlasu*. 1. vyd. Ilustrace Frederick Husler. Ostrava: F-Print, 1995. ISBN 80-901883-0-3.
2. KOLÁŘ, Jiří a Josef ROB. *Sborový zpěv a řízení sboru - 1*. První, 1983. Univerzita Karlova v Praze: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., Praha 1. ISBN 17-194-83.
3. KRÁČMAR, Čestmír. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu: [určeno pro posl. pedagog. fak.]*. 1. vyd. Čes. Budějovice: Pedagogická fakulta, 1989. ISBN 80-7040-000-5.
4. LIŠKOVÁ, Marie. *Zpíváme si s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0855-8.
5. MALURA, Miroslav. *K otázkám přednesu a hudební interpretace: studijní materiály*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 1994.
6. SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1989. Comenium musicum (Supraphon). ISBN 80-7058-073-9.
7. 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.
8. VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: Pro studující PeF a PGS*. První. Praha 1: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1976. ISBN 17-196-76.
9. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.
10. ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky*. 8. vydání (v Bärenreiter Praha vydání druhé - dotisk). Praha: Bärenreiter, 2014. ISBN 978-80-86385-21-1.

Abstrakt

BRADÁČOVÁ, KATEŘINA. *Rozvoj pěveckých dovedností*. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka.

Klíčová slova: zpěv, rozvoj, dovednosti, rozvoj pěveckých dovedností, pěvecký, hlas

Bakalářská práce se zabývá rozvojem pěveckých dovedností, a je rozdělena na dvě části. První část popisuje jednotlivé složky dechového ústrojí, techniky správného používání dechu, artikulace a práce s hlasem. Závěr první části obsahuje metodické pokyny pro formování pěveckého tónu.

Druhá část navazuje na teoretické poznatky z první části. Jsou v ní popsána cvičení, která slouží k procvičení jednotlivých složek pěveckých dovedností hravou formou.

Abstract

Development of Singing Skills

Key words: singing, skills, improvement, improvement of singing skills, voice

The Bachelor thesis deals with improvement of singing skills. It is divided into two parts. First part describes parts of respiratory tract, techniques for correct breathing during singing, articulation and working with voice. The conclusion of the first part includes guidelines for styling of the singing tone.

The second part follows up with the first part. It describes exercises for practicing of singing skills in a fun way.