

UNIVERZITA JANA ÁMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2013 – 2015

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Andrea Jíšová

Hlasová výchova budoucích učitelů na ZŠ a SŠ

Praha 2015

Vedoucí diplomové práce:

doc. PaedDr. Vladimír Kuželka

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER'S COMBINET STUDIES

2013 – 2015

MASTER'S THESIS

Andrea Jíšová

**Vocal training future teachers in primary and secondary
schools**

Prague 2015

The Master's Thesis Work Supervisor:

doc. PaedDr. Vladimír Kuželka

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 6.3.2015

Andrea Jišová

Anotace

Ve své diplomové práci jsem objasnila pojmy lidský hlas, jeho funkce a možné poruchy. Zdůraznila jsem důležitost správného hlasového výcviku a použití hlasu, jako pracovního nástroje učitelů. Cílem mojí práce bylo zjištění, jak dokáží učitelé základních a středních škol různých aprobací pracovat se svým hlasem, správně o něj pečovat a uplatňovat v komunikaci a zpěvním projevu se žáky a studenty.

Klíčová slova

Lidský hlas, mluvní hlas, péče o hlasové ústrojí, poruchy hlasového ústrojí, zpěvní hlas

Annotation

This diploma thesis clarifies the terms such as human voice, its functions and potential disorders. I have emphasized the importance of right voice training and the use of voice as teachers' tool. The aim of the thesis was to find out how elementary and secondary school teachers of different specializations are able to handle their voice, as well as their ability to take care of it properly and apply it in the communication and singing with pupils and students.

Key words

The human voice, the voice of speech, voice care system, disorders of the vocal tract, singing voice

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PaedDr. Vladimíru Kuželkovi za vedení mojí diplomové práce a za jeho podporu, trpělivost a rady při vypracování této diplomové práce.

„ Hudba nejpřirozenější nám jest: jak se na svět dostáváme, hned písničku, pád rajský připomínající zpíváme: A, á, é! Kvílení, pravím, a pláč nejprvnější naše muzika jest..... “

(Komenský, Informatorium školy mateřské)

OBSAH:

Úvod	10
Teoretická část	11
1 Lidský hlas.....	11
2 Předpoklady úspěšného hlasového rozvoje	13
2.1 Hlas, řeč, sluch	13
2.2 Péče o hlas a hlasové ústrojí	19
2.3 Možnosti odborné péče o hlas a hlasové ústrojí	20
3 Složky hlasového výcviku	21
3.1 Výcvik dechové techniky – tělo, dech	21
3.2 Význam bránice a bráničního dechu	27
3.3 Výcvik hlasové techniky – rezonance	29
3.4 Přímý hlasový výcvik ve cvičeních	33
3.5 Mluvní hlasový projev – artikulace	35
4 Poruchy hlasového projevu.....	38
4.1 Příčiny vzniku hlasových poruch a jejich druhy	38
5 Význam a místo hlasové výchovy v přípravě budoucích učitelů.....	42
5.1. Význam hlasové výchovy v přípravě učitelů	42
5.2. Diagnostická práce hlasového pedagoga	43
5.3. Složky pěveckého a mluveného projevu dětí a některé jeho zvláštnosti	44
Empirická část.....	48
6 Výzkum	48
6.1 Cíle a metody výzkumu	48

6.2 Popis respondentů	49
6.3 Vyhodnocení výzkumného šetření	50
6.4 Výsledky z výzkumného šetření	76
6.5 Rozhovor	79
Závěr.....	81
Seznam použitých zdrojů	83
Seznam příloh	84

ÚVOD

Ve své diplomové práci jsem se zabývala vývojem a používáním lidského hlasu, jako pracovního nástroje budoucích učitelů. Učitel nás provádí po celou dobu našeho vzdělávání. Předává nám vědomosti, praktické zkušenosti a dovednosti. Nejdůležitějším pracovním nástrojem učitele je jeho hlas, kterým musí umět vyjádřit nejen důležitost sdělení nebo emoce. Učitelé používají svůj hlas několik hodin denně, a proto by měli vědět, jak se správně o svůj hlas starat a co udělat pro jeho správný a zdravý rozvoj. Vždyť tak jak pracují se svým hlasem, tak budou později formovat i ten dětský. Sama působím jako pedagog a zpěvák a svůj hlas používám každý den a vím, jak velké nároky jsou kladeny na mluvní hlas.

Ve své práci jsem chtěla poznat a objasnit způsoby používání a práce mluvního i zpěvního hlasu, správné dechové funkce, artikulace a funkci hlasu, jeho důležitost a některé jeho poruchy v profesi budoucího učitele na základní a střední škole a některé zvláštnosti v práci s dětským kolektivem. Práci jsem rozdělila do dvou částí.

V teoretické části jsem využívala převážně knižní publikace. Zabývala jsem se vývojem lidského hlasu. Objasnila a vymezila jsem způsoby používání a práce s mluvním i zpěvním hlasem, jeho vývojem, vymezila problémy, které souvisí s nesprávným zacházením s lidským hlasem, jako pracovním nástrojem budoucích učitelů. Nastínila možnosti různých nápravných metod a cvičení v práci s hlasem.

V empirické části jsem zjišťovala způsoby, jak dokážou nejen učitelé základních, ale i středních škol různých oborů a aprobační ve své praxi pracovat se svým hlasem, správně o něj pečovat a uvědomovat si zásady správné hygieny a práce hlasového ústrojí. Vedla jsem rozhovor se zkušenou hlasovou pedagožkou a přidala její cenné názory a rady.

Každý z nás by se měl zamyslet nad svým hlasem, který je neopakovatelný a nezaměnitelný. Proto bychom o něj měli správně pečovat a používat ho, nejen jako budoucí učitelé. Správné způsoby péče o hlas, ale i jeho správné používání předáváme nejen jako pedagogové dětem ve škole ale vlastně i budoucím generacím.

TEORETICKÁ ČÁST

1. LIDSKÝ HLAS

Lidský hlas je jedním ze specifických znaků člověka, kterým se odlišuje od ostatních tvorů. Člověk je schopen své myšlenky přenášet řečí – užívá svůj mluvní hlas. Člověk však má možnost projevat své city a dojmy, radost a žal uplatněním svého zpěvního hlasu. Zdravý, čistý a kultivovaný hlas je lidem potřebný pro vykonávání řady profesí.

Podle druhu povolání jsou na lidský hlas kladeny také různé požadavky. Existují povolání, v nichž člověk je na svém hlasovém projevu zcela závislý, je mu vyjadřovacím prostředkem. Proto jsou na mluvní a zpěvní hlas kladeny maximální požadavky. Hlas, který by zněl nepěkně, chraptivě, zastřeně nebo nesrozumitelně a nebyl sdělný, by nemohl v určitých povoláních plnit ani svou základní funkci. Jistě nás v této souvislosti napadne práce hercova na jevišti nebo ve filmu, činnost pěvcova v divadle nebo na koncertě či hlasatelova v rozhlasu a televizi. Zajisté je nutno ocenit i celodenní, možno říci celoživotní hlasovou angažovanost učitelovu. Pro učitele je mluvní hlas opravdovým pracovním prostředkem, kde kultura řeči je důležitou složkou, někdy i zásadní podmínkou při výkonu daného povolání. „*V 21. století by hlas učitelů měl splňovat tato kritéria:- Kultura řeči: učební látka by měla být přednášena hlasem, splňujícím základní požadavky, které jsou v souladu se zvyklostmi a normou naší evropské kultury. Hlasová odolnost: Hlas by měl být natolik odolný, aby mnohahodinová námaha, kladená na hlasové ústrojí při výuce nevedla k jeho onemocnění. Hlas a řeč jsou prostředkem prezentace učitelovy osobnosti. Je důležité, aby se přednášející i ve zvukové stavbě promluvy představil jako osobnost kultivovaná. Kvalitní hlasový projev pomáhá zabezpečit srozumitelnost vyjadřovaných myšlenek a usnadňuje mu percepci promluvy a tím nadbytečně neunavuje posluchače. V současné době pozorujeme, že mnohé hlasy pedagogů nesplňují kritéria funkčně zdravého a kvalitního hlasu. Významný je i vliv hlasového projevu mluvčího na posluchače z pozice vzoru. Děti, zejména mladší věková kategorie, berou učitelův hlasový projev jako vzor a ať již vědomě či podvědomě jej*

napodobují. Měly by slyšet kvalitní hlasový projev od pedagogů jako optimální vzor hlasové produkce. (Hlasový projev učitele a žáka v systému školního vzdělávání, 2005)

Zvlášť náročné požadavky jsou kladeny na učitele hudební výchovy, který vedle projevu mluvního uplatňuje též složku zpěvní. Střídání mluvního a zpěvního projevu po několik hodin denně vyžaduje v odolnosti hlasového orgánu skutečně mnohdy maximum a navozuje brzkou únavu hlasu. U učitelů je tedy zvláště potřeba připravit hlasový orgán tak, aby vydržel celoživotní námahu, byl odolný, jeho funkce správná a dovedl plně zaujmout.

K přípravě budoucích učitelů hudební výchovy je na pedagogických fakultách vyučována hlasová výchova. Studenti se seznamují teoreticky i prakticky se základy pěveckého dechu, s vývinem pěveckého tónu a jeho zdokonalováním s rezonancí, správným frázováním a artikulací při zpěvu. Učí se samostatně vést a pěstovat dětský hlas a poznávají metodiku hlasové výchovy na základní škole. Na základě získaných poznatků si utvářejí svůj vlastní postup ve správném využívání a pěstování hlasového projevu. Mluva učitelů hudební výchovy je příjemnější i proto, že sami zpívají, neboť budou jednou sami vyučovat hudební výchově jako odborníci.

Horší situace je v případě studentů z nehudebních oborů, kteří o mluvním a zpěvním hlasu nejsou informováni vůbec, nebo jen okrajově. Tady můžeme hledat počátek později vzniklých nemocí v důsledku špatně používaného hlasu. *„Mnozí učitelé nemají dostatečně kvalitní a odolný hlasový aparát (preventivní foniatrické prohlídky)- Nebyly hlasově připraveni při studiu na VŠ- špatné vedení hlasové techniky a přetěžování hlasu. Určitým vstřícným krokem a návrhem k řešení se jeví skutečnost, že Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR věnovalo v "Rámcových vzdělávacích programech", a to jak pro základní, tak i gymnaziální vzdělání určitý prostor i problematice související s hlasovou kulturou i péčí o hlas. V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání by žák na I. stupni měl zvládnout (mj.) tyto pěvecké dovednosti - dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišný zpěv, poznatky o hlasové hygieně. Na II. stupni by měl žák (mj.) uplatňovat získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě, dokázat ocenit kvalitní vokální projev druhého, měl by mít poznatky z hlasové hygieny. V pilotní verzi Rámcového vzdělávacího programu pro gymnaziální vzdělávání se (mj.) objevují tyto požadavky: žák uplatňuje zásady hlasové hygieny v běžném životě, využívá svého individuálního pěveckého potenciálu při*

zpěvu, při mluvním projevu vede svůj hlas zněle a přirozeně, správně artikuluje, logicky člení větu.“ (Hlasový projev učitele a žáka v systému školního vzdělávání, 2005)

Uvážíme – li tyto skutečnosti, je velmi potřebné zabývat se hlasovou výchovou budoucích učitelů.

2 PŘEDOPKLADY ÚSPĚŠNÉHO HLASOVÉHO ROZVOJE

2.1 Hlas, řeč, sluch

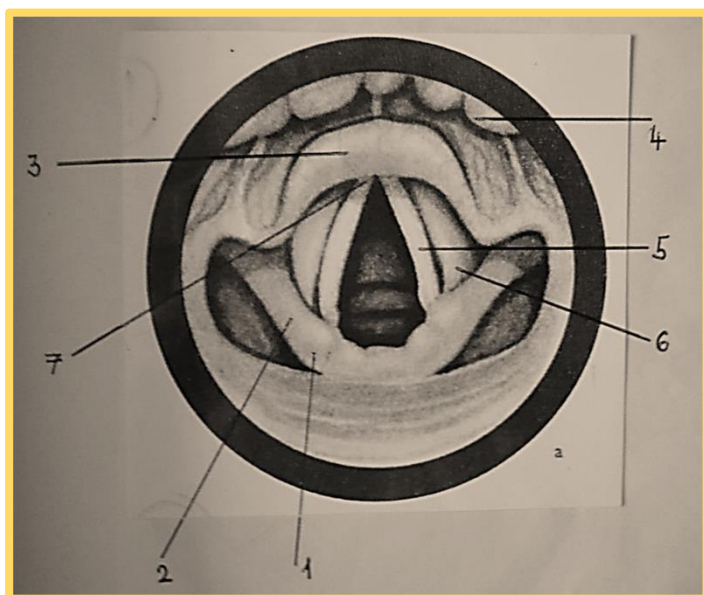
Hlas je zvuk, který je vytvářen hlasivkami, které jsou uloženy v hrtanu. Lidský hlas vzniká tak, že proud vzduchu z plic rozechvívá sevřené hlasivky, čímž vznikají zvuky. Jejich napnutím vzniká i nelineární zkreslení, které se velmi spolupodílí na barvě našeho hlasu. Takto vytvářené zvuky se dále mění rezonancí vzduchových sloupců v nosohltanové, hrudní a ústní dutině.

„Zdrojem hlasu je výdechový proud z plic. Hlasivky se na tvorbě hlasu podílí tak, že kmitají a propůjčují hlasu tónové složky (např. samohlásky, sonory, znělé konsonanty), a nebo že nekmitají a umožňují tvorbu šumu (např. neznělé obstruenty). Hlasivky můžeme pomocí svalů přibližovat či oddalovat. Od základního tónu jsou odvozeny všechny tónové složky řeči. Hlasové ústrojí může ale sloužit i jako zdroj šumu. V tomto případě hlasivky nekmitají, vytvoří pouze štěrbinu, kterou proniká vzduch (neznělé obstruenty). (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlas>)

„Hlasivky jsou tvořeny drobnými svaly, z nichž hlavní je sval hlasivkový. Mezi nimi je hlasivková štěrbinu (glottis). Vpředu jsou hlasivky upnuty těsně vedle sebe na chrupavku štítnou, vzadu na pohyblivé chrupavky koněvkové. Zadní část hlasivek (úpony na koněvkové hlasivky) má důležitou úlohu při zkracování délky kmitající části hlasivek: Je-li hlasové ústrojí v klidu, hlasivkové chrupavky jsou od sebe, hlasivková štěrbinu je široká. Jakmile má zaznít hlas, chrupavky se k sobě přiblíží a skloní dozadu, čímž propnou hlasivky, hlasivková štěrbinu se uzavře. Hlasivky mají různou délku.“ (<http://pevecka-technika.webnode.cz/anatomie-a-fyziologie-hlasoveho-ustroji>)

Vlastní hlasivkové ústrojí můžeme pozorovat na obrázku číslo 1. pořízeném nepřímou laryngoskopií – vyšetřením hrtanu. Světlé hlasivkové vazy jsou hlasivky v podobě obráceného písmene v při klidném dechu a těsně semknuté před fonací zaujímají fonační postavení – obrázek číslo 2., jsou hlavní složkou hlasového ústrojí a mají různou délku – 15 – 27 mm.

Obrázek č. 1 Hlasové ústrojí v nepřímé laryngoskopii při volném dýchání



- 1, artenoidní hrbolek**
- 2, aryepiglottická řasa**
- 3, epiglottis**
- 4, valekula**
- 5, hlasivka**
- 6, řasa ventrikulární**
- 7, petiolus epiglottidis**

Obrázek č. 2 Fonační postavení hlasivek



Vydávaný hlas má své vlastnosti – sílu, výšku a barvu. Síla hlasu: lidský hlas může modelovat zvuk do různé silové dimenze – slabé, střední a silné. U zpěvního hlasu hovoříme o tónu, který je buď - pianový, mezzofortový, nebo fortový. Utváření různé síly hlasu pomáhá při zpěvu k působení na posluchače buď jemným, nebo mluvním – normálním zvukem, nebo silným k vytváření tvrdého a výrazného akcentu. U mluvního hlasu často působíme i šepotem, který působí tajemně.

Výška hlasu: výška hlasu rozlišuje hlas ženský – soprán, mezzosoprán, alt od mužského – tenor, baryton, basbaryton, bas – viz tabulka - Hlas. U zpěvního hlasu zní ženský hlas o oktávu výš než mužský.

Hlas

Název hlasu:	Rozdělení:	Zkratka pro typ hlasu:	Rozsah hlasu:
SOPRÁN	ženský	S	h - c³
MEZZOSOPRÁN	ženský	mS	g - a²
ALT	ženský	A	e - e²
TENOR	mužský	T	H - c²
BARYTON	mužský	Bt	G - g¹
BASBARYTON	mužský	bBt	F - fis¹
BAS	mužský	B	E - e¹

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlas>)

I tyto uvedené rozsahy jsou individuální a ne vždy v těchto dimenzích. Toto dělení hlasu je velmi důležité jak pro zpěváka, tak i herce. Představme si, že by hlas – soprán mluvil, nebo dokonce zpíval postavu ježibaby, byť přesvědčivě, nikdo z posluchačů by mu to nevěřil. Krásný znělý a jasný soprán se hodí k postavám princezen, rusalek, atd.

Ten samý případ by nastal v roli prince, kdyby ho mluvil, nebo dokonce zpíval protagonista s rozsahem hlasu – bas. To by si posluchači mysleli, že to není princ, ale jeho otec. Proto volíme i k dané postavě v opěře, nebo divadelní hře odpovídající dělení hlasů k daným postavám, tak jak jej autor napsal.

Barva hlasu: barva je charakteristickým znakem každého hlasu. U jednotlivých zpěvních hlasů rozeznáváme u žen: soprán lyrický – jemný a vysoký až koloraturní, mladodramatický – výraznější, znělý, mnohdy s menším rozsahem, dramatický – silný hlas působící zejména pro znázornění dramatických částí skladby, alt -lyrický, dramatický. U mužů: tenor – buffo – měkčí zvuk užívaný v hudbě spíše pro roztržité, veselé postavy, lyrický – má měkký a vysoký hlas a je užíván pro mladé postavy, dramatický – představuje vždy hrdinné role je výrazný a silný v celém rozsahu. Basovým hlasům bývá v divadlech svěřována role vyzrálých a starších mužů a u dramatických basů role hrdinů a králů.

Mluvní hlas komunikuje myšlenky, touhy náměty, radost, smutek a jiné nálady – zkrátka zvukově umožňuje a zprostředkovává společenský kontakt lidí, živým slovem vzdělává, vychovává, pobaví. Často v mluvním projevu postřehneme důraznost, melodičnost, jinou hlasovou polohu, než ve které hlas obvykle zní. Jindy zase zaregistrujeme rychlost, trhavý a přerušovaný proud slov, zkrátka hlas odráží momentální stav, emoce a nálady člověka. Skladatel Leoš Janáček potvrdil odvážnou myšlenku Herberta Spencera, že hlasový projev je všeobecným základem instrumentální hudby. Janáček doplnil, že hudba a hlasový projev člověka jsou velmi těsně spjaty. Jako důkaz vypracoval Janáček svou známou nápěvkovou teorii – kde plně využil psychických stavů člověka a jeho reakce na tyto stavy.

Řeč je projev člověka, který slouží ke komunikaci. Každá řeč se skládá ze slov a slova z hlásek. Všechny činnosti, které souvisí s řečí, jsou řízeny naším mozkiem. V mozkové kůře se nachází naše centrum řeči a z mozkové kůry vycházejí signály do našich svalů, plic, hltanu a do našich úst. Naše řeč vzniká proudem vzduchu, který vychází z našich plic a prochází hlasivkami – tzv. hlasovou štěrbinou a ve výsledku je modulován jazykem a patrem, dásněmi a rty v ústní dutině, která působí jako rezonátor. V učitelské praxi se často setkáváme s různými projevy neurózy řeči, které jsou většinou organického charakteru. Jde například o koktavost provázenou často i vnějšími příznaky křečovitého stahu dýchacího, fonačního a artikulačního svalstva, které znemožňují souvislost řeči.

Příčinou však může být i strach a nemístný ostych z výslovnosti vadných hlásek., kterým se snaží postižený obvykle vyhnout. Jde o psychickou příčinu. Pěstování a trénování čisté, zvučné a barevné řeči vyžaduje činnost herců, moderátorů, učitelů, hlasatelů a samozřejmě i zpěváků. Působivým činitelem mluvního projevu zvláště u učitelů je tempo řeči. Většina studentů mluví rychlejším tempem, což oslabuje postupné a déle trávající vnímání výkladu dětmi. Ani však příliš pomalé tempo není vhodné, pokud je uplatňováno dlouhou dobu. Tím se rozměňuje pozornost a velké pauzy v projevu ruší kontinuitu aktivity žáků a studentů. Nejvhodněji působí střídání temp, čím se dosahuje účinného spádu výkladu a vyučovací hodina má skutečně pracovní charakter. Záleží i na složitosti obsahu učiva a mentálním složení třídy.

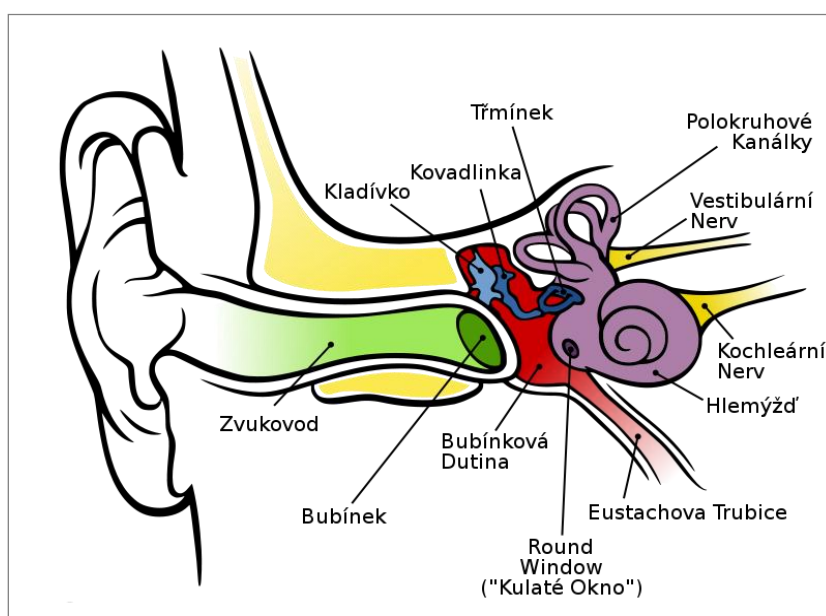
U učitele je potřebné, aby jeho mluvní projev byl vysoce působivý a účinný. Proto je nutné studenty učitelství naučit správně, jasně, zřetelně vyslovovat. Hlas podle potřeby modulovat a užívat s plnou slyšitelností i v nejslabší síle s minimálním úsilím vynaloženým na hlasový orgán. Proto je velmi důležité, aby byly alespoň základy hlasové výchovy zařazeny do všech učitelských oborů. Vždyť nejasný, nesrozumitelný a monotónní mluvní projev může způsobit řadu potíží při pochopení a sledování sdělovaného obsahu učitelem ve výuce dětí. Význam vysoce a naprosto správné mluvy učitele je velmi dobře charakterizován takto: „ *svým nekvalitním hlasovým projevem je učitel také špatným vzorem nápodoby. Nápodoba neexistuje jen u dětí na nižším stupni základních škol, případně v předškolním věku, ale i později, neboť učitelské autority ovlivňují své žáky nejen denním stykem, ale i svou osobností, již se žáci a posluchači staršího věku častokrát vědomě přizpůsobují. Narušený, nebo nekvalitně znějící hlas může způsobit v této stránce pedagogického procesu značné škody.*“ (Vrchotová, 1976 s23) Také interpretace učiva může být technicky nedokonalým mluvním projevem negativně ovlivněna. Je tedy důležité, že učitelův hlas má vysoce přesvědčující význam a každý jeho nedostatek a vada ohrožuje úroveň sdělení, jeho srozumitelnost a celkový účinek.

Sluch je jedním z našich základních smyslů. Díky sluchu máme tu schopnost vnímat zvuky, které jsou společné pro všechny živočichy. Jak pro zpěv, tak i řeč je sluch nejdůležitějším smyslem. Včasnou sluchovou zkouškou se rozhoduje, zda bude u dítěte výcvik řeči a v optimálním případě i pěveckého hlasu možný. Ve stáří se horní hranice sluchu snižuje. Schopností sluchu je možnost rozeznávat zabarvení zvuků i tónů. Tato

schopnost se označuje jako hudební sluch. Existují i lidé, kteří mají tzv. absolutní sluch - dokáží rozlišit i nepatrné rozdíly v tónech. Je jich velmi málo a je to vzácnost. Je velmi důležité ucho chránit a nevystavovat ho přílišnému hluku, který může náš sluch poškodit. „Nadměrný hluk může dočasně přerušit nervové spoje mezi vláskovými buňkami ve vnitřním uchu a sluchovým nervem a tím způsobit poruchu sluchu. Tento jev se nazývá "dočasný posun prahu slyšení" a jakmile expozice hluku skončí, pomalu se vytratí. Regenerace sluchu pak může trvat několik hodin až několik dní. Bylo přitom zjištěno, že posun prahu slyšení začíná už na hladinách hluku překračujících 80 dB! Jakmile tedy pocítujete po nějaké hlučné události nebo činnosti zvýšení prahu slyšení, berte to jako první signál únavy Vašeho sluchového ústrojí hlukem. V důsledku působení dlouhotrvajícího, opakovaného nebo velmi intenzivního hluku může dojít ke zničení vláskových buněk a trvalému posunu sluchového prahu. Poškozené vláskové buňky nemají schopnost regenerace a nikdy znova nedorostou. Proto jejich odumření znamená trvalé poškození sluchu, neboť je narušen přenos zvuku z vnitřního ucha na sluchový nerv a dále do mozku. Taková sluchová vada (mající příčinu ve vnitřním uchu) se označuje jako percepční porucha a postihuje hlavně slyšení v oblasti vysokých frekvencí. Projevuje se špatnou srozumitelností některých hlásek a tím i zhoršeným porozuměním řeči.“

(<http://www.auris-audio.cz/co-je-to-hluk-a-jak-poškozuje-sluch>)

Řez uchem



(<http://www.lidske-smysly.wbs.cz/Sluch.html>)

2.2 Péče o hlas a hlasové ústrojí

Hlas pro mnohé z nás znamená mnohem víc, než jen způsob komunikace – je to náš nástroj obživy, o který je třeba se pečlivě starat a hýčkat ho. „*Všichni, již hlas živí, občas potřebují vysadit a dát svému hlasu skutečnou dovolenou. Ta ovšem zdaleka nespočívá v mlčení. Na tvorbě hlasu se podílejí tři ústrojí – dechové, fonační (hrtan) a artikulační. A všem třem by se mělo dostat té nejlepší péče, jakou je možné najít. „Hlasová dovolená není jen péče o hlas, ale zaměřuje se na dosažení celkové fyzické i psychické relaxace, které jsou důležité pro správnou funkci a výkonnost hlasového ústrojí,*“ vysvětluje primářka MUDr. Jana Mahdalíková z Lázeňského hotelu Miramare Luhačovice. *Kdy potřebuje hlas dovolenou? Naprosto spolehlivým indikátorem je chrapot a rychlá únava hlasu, a to zpočátku při nemocech dýchacích cest, později také při delším hlasovém zatížení. Hlas může navíc přeskakovat a v pokročilejším stádiu lze o něj i zcela přijít (tzv. afonie).*“ (<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/277836-i-hlas-vyzaduje-jednou-za-cas-regeneraci.html>)

Péče o hlas souvisí i s datem 16. dubna, kdy můžeme slavit Světový den hlasu. Jedná se o celosvětový den prevence hlasu a péče o něj. Vznikl v Brazílii a Česká republika se k oslavám Světového dne hlasu připojila v roce 2009. „*Cílem je zlepšit informovanost veřejnosti o významu hlasu pro mezilidskou komunikaci a kvalitu života a zvýšit ostražitost vůči hlasovým poruchám.*“ Zamysleme se: „*jaký by byl váš život bez hlasu nebo s trvalou chraptivostí? Byli byste schopni kvalitně pracovat? Byli byste schopni vyjádřit své emoce či náklonnost k lidem, které máte rádi?*“ (<http://www.hlasovecentrum.cz/cs/hlasove-centrum-praha/svetovy-den-hlasu>) Péče o hlas je tedy velmi důležitá, nejen v pozici budoucího učitele, ale i v běžném životě. Velmi přínosné jsou i následující rady pro ochranu a péči o hlas.

RADY PRO VÁŠ HLAS:

Nepodceňujte chrapot! Chrapot je signálem, že hlasivky nejsou v pořádku a potřebují léčit.

Sucho v krku škodí hlasu. Chraňte svůj hlas dostatečným přísunem tekutin, zejména vody. Alkohol a kofein ale vysušují sliznice a nebezpečí poškození hlasivek zvyšují.

Nepřemáhejte hlas. Přemáháním hlasu můžete své hlasivky poškodit. (Pozor na konverzace v barech a klubech s hlasitou hudbou!)

Poranění hlasivek se musí zahojit. Náhle vzniklý chraptot a bolest v krku signalizují poranění hlasivek. Šetřete svůj hlas, dokud bolest a chraptot neustoupí.

Chraptot běžně přejde do tří týdnů. Déle trvající chraptivost znamená, že se hlasivky nehojí.

Při déle trvajícím chraptotu navštivte lékaře, který je schopen hlasivky vyšetřit. Včasné odhalená příčina chraptivosti, kterou může být i rakovina hlasivek, se tak lépe léčí s minimálním dopadem pro organismus.

Nekuřte! Kouření zvyšuje riziko rakoviny hlasivek a hrtanu.

(<http://www.hlasovecentrum.cz/cs/hlasove-centrum-praha/svetovy-den-hlasu>)

2.3 Možnosti odborné péče o hlas a hlasové ústrojí

Vzhledem k stále se zvyšujícím nárokům kladených na náš hlas je důležité využít i možnosti odborné péče. Záleží na každém z nás, jakou odbornou péčí si vybere. Jedná se zpravidla o hlasová centra, foniatrické kliniky a ordinace laryngologů. „**Foniatrie** je definována jako lékařský obor, který se věnuje fyziologii, patofyziologii, diagnostice, léčbě a rehabilitaci komunikačního procesu u člověka, věnuje se tedy i poruchám hlasu. Poruchy komunikace - poruchy řeči, sluchu a hlasu – mají dalekosáhlý společenský význam. Jde často o nepříjemně dlouhodobá onemocnění s vlivem na psychiku pacienta a jeho okolí. Většinou vyžadují i dlouhodobou komplexní edukační či reedukační terapii.“ (<http://atlas.lf1.cuni.cz/ohr/uvod-2/>) Pro příklad uvedme **možné instituce odborné péče o hlas a hlasové ústrojí:**

- **Foniatrická klinika 1. LF UK a VFN**
Žitná 24, 120 00 Praha 2
- **Medical Healthcom**
Španělská 4, 120 00 Praha 2

K možnostem odborné péče se řadí i lidé s poruchami sluchu a vad řeči. V průběhu našeho života se hlas, řeč i sluch vyvíjejí. Pedagogická, ale i mezilidská komunikace jsou velmi důležité. „Podle současných odhadů trpí poruchami mezilidské komunikace přibližně 540 miliónů obyvatel naší planety. V ČR je cca 750 tisíc takto postižených občanů, z toho 350 tisíc dětí (přibližně 30 % dětí do 7 let věku, 5-7 % dětí 7-14letých a 5 % dospělých). Vážné poruchy mohou vést u dětí k opoždění nebo nevyvinu řeči, v dospělém věku mohou být prvním příznakem život ohrožujících stavů (např. rakovina hlasivek). V ČR má obor foniatric a logopedie dlouholetou tradici (Pražská foniatrická škola, založená prof. MUDr. M. Seemanem již v roce 1922) Podle údajů z 1. 1. 99 pracuje v současné době na území ČR celkem 79 foniatrů a 278 klinických logopedů. Pro rozvoj foniatrické péče po roce 1989 se ukázalo jako důležité přetrvání vazby k otolaryngologii. Nedostatek lze vidět v rozmístění ambulantních zařízení, které je nerovnoměrné a v některých oblastech chybí. Podobná situace je i v dosažitelnosti návazných specialistů (klinický logoped, psycholog aj. Bývalá krajská státní foniatrická oddělení jsou dosud často nedostatečně vybavena jak po stránce personální, tak technické, a proto jsou málo funkční. Problém představuje pro obor nezbytná nákladná přístrojová diagnostika a speciální léčebná technika (dokonce foniatrická oddělení fakultních nemocnic až na Foniatickou kliniku v Praze trpí nedostatečným přístrojovým vybavením.“ (http://www.zdrava-rodina.cz/med/med1199/med1199_19.html)

3 SLOŽKY HLASOVÉHO VÝCVIKU

3.1 Výcvik dechové techniky – tělo, dech

Správná a osvojená funkční dechová technika je základem ušlechtilého a kvalitního zpěvu. Touto otázkou se zabývalo mnoho hlasových pedagogů vychovávajících sólové i sborové profesionální zpěváky. Nejde však jen o výchovu

budoucího pěvce, ale o vytvoření spolehlivé cesty užívání mluvního a zpěvního hlasu v učitelském povolání.

Uznávaná byla a mnohými pedagogy je dodnes dechová technika staroitalská, užívaná úspěšně už v 17. a 18. století. Tato teorie však neměla zvláště podrobně rozpracovanou teorii rozlišování jednotlivých způsobů pěveckého dýchání. Je však známo, že Italové užívali tzv. smíšeného dechu s hlubokým nádechem – *respirio profondo* i s polovičním nádechem – *mezzo respirio*. Obecně se této technice říká, že je při pěveckém výkonu realizována při zataženém břichu. „*Tato staroitalská technika pěveckého dechu měla pro tehdejší hlasové virtuosity ohromné přednosti v navození a zjištění fyziologické, normální dechové funkce a opory a v neposlední řadě v aktivizaci, která se přes dechovou funkci rozlila až do emocionální a volní oblasti a dala by se považovat za přirozený doping zpěváka.*“ (Bar, 1976 s56) Dnes je používána pedagogy v dechové technice přirozenost.

V denním životě si člověk téměř neuvědomuje zvláštnost a pravidelnost dechové funkce, protože jde spíše o činnost bezděčnou. Je nutné navodit pro vytváření správného pěveckého dechu i adekvátní pozornost žáků a studentů. Velmi dobré jsou ukázky způsobu dýchání při různých duševních stavech, nebo při pohybu či klidu člověka.

Určíme tři dvojice a každé přidělíme jinou činnost a necháme je několikrát oběhnout učebnu. První dvojicí sledujeme jejich kvalitu dechu – rychlost vdechu a výdechu i jejich intenzitu proti pozorování druhé dvojice, která sedí v klidu na židli v kontrastu se třetí dvojicí, která musela poklusem vyběhnout do schodů z přízemí budovy školy až do učebny. Výsledné intervaly vdechu a výdechu jsou u všech dvojic rozdílné. Jejich zkracování při aktivním pohybu a námaze při překonávání výškového rozdílu je zcela evidentní. Hlavní poznatek z pokusu však tkví v tom, že pedagog názorně ukáže na svrchní dech posluchačů, který se bude zcela určitě u většiny posluchačů uplatňovat. Posluchači poznají nevýhodu tohoto dýchání, jeho krátkost, malý obsah vzduchu v plicích a pocit brzké únavy, protože dýchají právě svrchním – horním dechem doprovázeným navenek zvedáním ramen a pocitem stísněného hrtanu.

Poté předvedeme studentům druhý způsob dýchání, zvaný žeberní – hrudní. Jako pomůcka poslouží upozornění na některé namáhavé cviky, nebo zvedání břemene, sportovní výkony, při nichž obvykle dýcháme krajinou hrudní s rozšiřováním hrudního

koše do stran, většinou s klidnou polohou ramen a mnohem menším pocitem tlaku pod krkem než u dýchání svrchního. Také bránice je po celou dobu tohoto dýchání vcelku ve stejné – původní poloze. Učitel doporučí studentům sledovat způsob dýchání v hodinách tělocviku, nebo při sportovních hrách. Avšak ani tento způsob dýchání není vhodný pro správný pěvecký a mluvní výkon.

Přecházíme k vytvoření psychického a fyziologického pocitu správného pěveckého dechu – tj. dechu smíšeného – kombinovaného nebo někdy také tzv. žeberně – bráničního. Tento hluboký a klidný, tedy i snáze ovladatelný způsob dechu se velmi snadno navodí zcela jednoduchým cvikem: vleže na vodorovné pohovce – zemi s rukama volně podél těla, se uklidníme a začneme zvolna hluboce dýchat nosem nebo současně nosem a ústy. Tento způsob dýchání je mnohem vydatnější působením noso plicních reflexů, které vznikají po doteku vzduchu na nosní sliznici. Tento způsob dýchání je zároveň hygieničtější.

Jednotlivé dechové fáze:

- první fáze - nádech
- druhá fáze – uklidnění, koncentrace - zadržení dechu
- třetí fáze - výdech



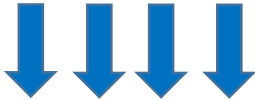
V první fázi nádechu uplatňujeme shora popsaný způsob aktivity vdechu nosem, nebo nosem a ústy současně – **nádech**. Máme - li dostatek času k přípravě fonace, postačí zcela vdech nosem. Provádíme jej v podobě sání vzduchu, které studentům spojujeme s různou motivací, kterou mohou uplatnit později v praxi s dětmi např.: přivonění ke květině, zjišťování vůně v místnosti, klidný a hluboký nádech za krásného dne uprostřed volné krajiny, nebo v horách apod. Je nutné dbát na to, aby bylo v učebně vyvětráno a otevřené okno. Nácvik této fáze vedeme s co největší přirozeností tj. bez zbytečného přemýšlení na jednotlivé dechové funkce. Připomeneme pocit, který měli studenti při nácviku hlubokého dechu v leže a zvýrazníme právě automaticnost, lehkost a přirozenost této činnosti při naprostém uvolnění organismu a uplatňované aktivitě pouze výkonnými orgány. Činnost bránice a součinnost břišních svalů je zcela normální, nenucená, realizovaná bez jakéhokoliv tlaku, proto je možno celý obsah vdechnutého vzduchu ovládnout.

Specifickým znakem pěveckého dechu ve srovnání s běžným dýcháním při řeči je druhá fáze – **uklidnění – koncentrace**, někdy **zadržení dechu**, která je velmi významná. „*Termín uklidnění je pro funkci nadechnutého vzduchu přísnější, neboť skutečně jde o to, aby byl nadechnutý vzduch uklidněn, koncentrován, připraven pro ovladatelný a kvalitní výdech. Termín zadržení skrývá v sobě pro začátečníky nebezpečí křečovitosti. Je však již vžitý a záleží proto na dokonalém objasnění obsahu tohoto pojmu. Moment uklidnění dechu tedy znamená, že v tomto okamžiku ani nenadechujeme, nejsme však pasivní a soustředujeme svou pozornost k následující fázi – výdechu.*“ (Vrchotová - Pátová, 1963 s15) Podobně zde koncentrace zadržení dechu má rozhodující vliv na výsledný dechový efekt. Doktorka J. Dolanská ve své knize „500 pěveckých cvičení“ rozvádí fázi zadrženého dechu z hlediska působení svalstva, zúčastněného při dýchání a při vytváření dechové opory. Autorka kritizuje zbytečné prodlužování zadrženého dechu různými cvičeními, mnohdy až do stavu, kdy se organismus dostává do nesprávného napětí, úzkosti a strnulosti. „*Takový člověk není schopen vydechovaný proud vzduchu ovládnout. Vzduch „vyletí“ sám, protože není síly, která by jej dále mohla udržet.*“ (Dolanská 1973 s 4) Takové cviky nemohou pomáhat k navození správné dechové techniky, která má být realizována ve stavu klidu s pocitem radosti, jistoty a pohody, že v sobě máme energii, kterou můžeme podle své vůle účelně využít.

Třetí dechovou fází je **výdech**. Jedná se o pozvolný a ekonomicky výhodný výdech. U studentů navozujeme metodicky k dosažení plynulého a pozvolného výdechu různé motivace, které pak využijí ve své praxi s dětmi např.: vypouštěním vzduchu na souhlásku „f“ přes na nitce zavěšené peříčko, tak aby peříčko bylo udrženo v mírně vychýlené poloze ve směru vydechovaného vzduchu.




Správným a soustavným cvičením se vytváří dovednost nezbytná pro vybudování správného pěveckého dechu. K nácviku této dovednosti je nutno používat dechová cvičení. Při vlastním provádění dechových cviků je nutno dbát lehkosti a plynulosti nádechu i výdechu. Ekonomickým šetřením při výdechu dosáhne hlas přirozeného provedení i delších frází. V uměleckém projevu herců, zpěváků, moderátorů a v neposlední řadě i učitelů se vyskytují velmi často dlouhé fráze výrazného projevu. Zdržování dechu při hlasovém projevu delších frází musí zůstat nenásilné, plynulé a přirozené.

Dechové cvičení č. 1.

Počet dob	1	2	3	4	1	2	3	4
Znázornění								
	Nádech		Zadržetí dechu		Výdech, přerušovaně, intenzivně			



„Postoj v rozkročení – na šíři ramen, tělo rovné a uvolněné. Nádech hluboce na dvě doby, pak dech zadržíme na třetí a čtvrtou dobu a teprve pak vydechneme – fičíme velmi energicky s přerušovaným výdechem - slyšitelně na 4 doby.“ (Jiša, 1976 s27) Tento cvik provádíme plynule nejméně tři krát za sebou.

Dechové cvičení č. 2.

Počet dob	1	2	3	4	1	2	3	4
Znázornění								
	Nádech		Zadržetí dechu		Výdech - nepřerušovaně			

Toto cvičení je podobné prvnímu, pouze výdech je plynulý bez přerušování na čtyři doby. Opět opakujeme nejméně třikrát. (Jiša, 1976 s27)

Dechové cvičení č. 3.

Počet dob	1	2	1	2	3	4	5	6
Znázornění								
	Nádech		Výdech – nepřerušovaně					

„V plynulém hlasovém projevu však často nebývá čas na druhou fázi cvičení a je nutno rychle vydechnout po nádechu. Způsob výdechu je však dvojitý. Při klidném projevu hlasu dechem šetříme a lehce vydechujeme. Při rychlém, silném a energickém projevu je výdej vzduchu větší a silnější. Opět opakujeme nejméně třikrát.“ (Jiša, 1976 s29)

Těmito cvičeními je získána základní dovednost správného dechu a jeho použití při trvalém hlasovém výkonu. Funkce dechových cvičení je účinná jen tehdy, užívá – li se jich vskutku k výcviku svalstva zúčastněného při pěveckém a mluvním výkonu a pomáhají – li k vytváření dovedností uplatnění dechu při tvorbě kvality zpěvního a mluvního tónu. Dechovými cvičeními má být navozen potřebný stav jistoty, klidu a pohody, odstraněna jakákoliv křečovitost všech částí těla, které se nejen při pěveckém a učitelském výkonu účastní.

K realizaci a úspěšnému plnění jednotlivých dechových cviků i jejich konečného účinku je potřeba zejména v počátečním období zafixovat správný postoj, soustředění pozornosti na prováděný cvik a vytvořit návyk vědomého ovládnutí dechového svalstva *„Volnost (ale zároveň i pevnost) těla je spojená s plynulým volným výdechem. Svaly na krku jsou volné, svaly v oblasti bránice, břicha a zad drží pevně (ne v křeči) Důležité je nezadržovat dech v sobě a plynule ho vypouštět, aby nás nezadusil. Prostor v ústech je důležitý pro volný výdech z těla ven, abychom rozezvučeli všechny možné rezonanční oblasti těla – dutiny a kosti. Prostor v ústech, volnost krčních svalů a pevnost svalů v oblasti bránice společně umožňují hluboký dech.“* (<http://www.danakrausova.cz/vyuka-zpevu/metoda.html>)

Vypěstování správné a účinné dechové techniky k funkčnímu ovládnutí mluvního a zpěvního hlasu budoucích učitelů je samozřejmě dlouhodobou záležitostí, probíhající současně s budováním fonace a kultury zpěvního hlasu a nikdy ne odděleně a samoúčelně.

Tělo a dech spolu s výcvikem dechové techniky velmi úzce souvisí. *„Dech je proces výměny plynů, zejména kyslíku a oxidu uhličitého, mezi organismem a jeho externím prostředím.“* (<http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%BDch%C3%A1n%C3%AD>) Základem správného a ušlechtilého zpěvu i mluvy je správný dech. Jsme-li v klidu, nebo mírném pohybu, dýcháme zcela automaticky a vůbec si toho nepovšimneme. Při zvýšené námaze, rozčilení, stoupaní do schodů či do vrchu pocítíme náhle změnu v dýchání. K vlastnímu dýchání slouží plíce, kam se vzduch dostává nosem, nebo ústy přes nosohltan,

hrtan, průdušnici rozdělenou na dvě průdušky a řadu drobných průdušinek. Plíce jsou uloženy v hrudním koši složeném ze dvanácti párů žeber.

Existují různé typy dýchání – hrudní, břišní a smíšené - kombinované. Hrudní dýchání se koncentruje na horní část těla a projevuje se vyklenutím hrudníku. Bránice svou původní polohu nemění – nesnižuje se. Typem hrudního dýchání je tzv. horní, nebo vrchní dýchání, kdy se zdvíhají ramena a horní část těla. Dýchá se tak např. u lékaře. Toto dýchání však neumožňuje příjem dostatečného množství vzduchu a při námaze, nebo běhu způsobuje zadýchání. Je nepříjemné a neestetické a ve zpěvu a mluveném projevu nepoužitelné. Často jím dýchají malé děti při přednesu básniček či písniček a nadechují pak i uprostřed slova, protože jim dech na celou frázi nestačí. Dýchání břišní spoléhá na vyklenutí spodní části těla, bránice se snižuje a hrud' zůstává ve vrchní části klidná. Nejvhodnějším pěveckým, hereckým dýcháním je dýchání smíšené – kombinované. Při vdechu položíme dlaň ruky na místě kde je bránice (od důlku na prsou směrem dolů) a zjistíme hluboké snížení bránice spojené s jejím napnutím. Současně se rozšiřuje dolní část hrudníku a dutina břišní. Do plic vchází velké množství vzduchu, který snížená bránice udržuje v těle. I když vlastně zcela čistý typ dýchání ve skutečnosti nemůže být dlouho uplatňován, protože plíce se zapojují ve všech typech dýchání.

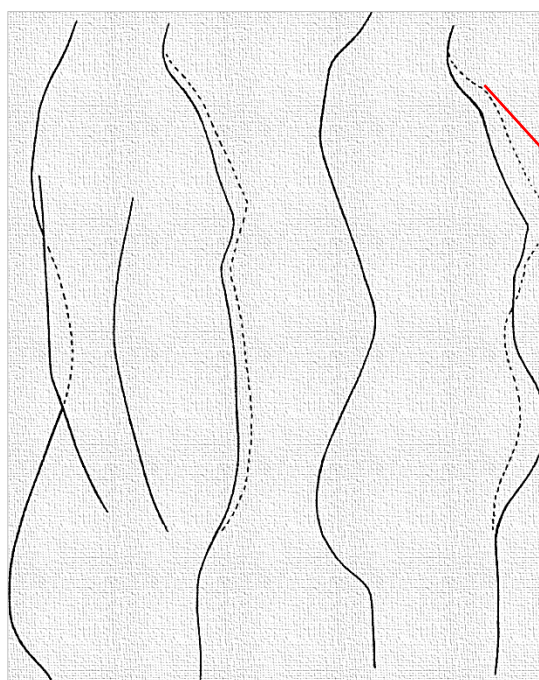
3.2 Význam bránice a bráničního dechu

Dutinu hrudní od dutiny břišní odděluje velmi pružný a silný sval zvaný bránice – opora při mluvení i zpěvu. Je to jeden z našich hlavních svalů. *„Patří jistě k těm nejdůležitějším a nejpozoruhodnějším z hlediska zpívání a mluvení v celé naší přirozenosti a uděláme dobře, budeme-li v ní stejně jako antika spatřovat skutečný střed, sídlo a zřídlo životního principu v nás. Bránice je plošný, svalově-šlachovitý útvar kopulovité formy, upnutý na spodních žebrech a vzadu hluboko v kříži a rozdělující “vajíčko“ našeho trupu na horní a dolní dutinu hrudní a spodní dutinu břišní. Kontrakcemi se její poměrně vysoká kopule zplošťuje, a zvětšuje tak hrudní prostor v rovině vertikální na způsob pístu. Její vydatný nádechový pohyb však podstatně závisí*

na normální činnosti i druhé skupiny aktivního nádechového svalstva.“ (Bar, 1976 s134)
Při nádechu se dutina hrudní zvětší a kopulovitě vyklenutá bránice se sníží a stlačí břišní orgány, čímž se břicho „klene“ dopředu. Hovoříme o abdominálním - bráničním dýchání.
“ Nádech je hluboký, cítíme, jak se nadechujeme „do břicha“ - břicho se vyklene. Brániční dýchání je vydatné a pro lidský organismus fyzicky nenáročné, a proto jím člověk dýchá v situacích naprostého uvolnění ve spánku. Pro efektivní práci s hlasem je nejvýhodnější smíšené dýchání.“ (Hájková, 2011 s 28) Smíšené dýchání zvané hrudně brániční je nejefektivnější pro práci s dechem. Dýchání je ovládáno automaticky nervovými centry.

Úzká spolupráce zautomatizovaného dechu s pružně spolupracující bránicí je nutným předpokladem odpovídající připravenosti těla i dechu ke správně tvořenému vlastnímu hlasovému projevu.

Práce bránice: „Ilustrace změny lidského těla během dýchání“



přerušovaná křivka značí změnu našeho těla při dýchání

<http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%BDch%C3%A1n%C3%AD>

Cviky na aktivní rozvoj bránice, kterou lze kontrolovat hmatem můžeme provádět následujícími způsoby.

- Energickým šepotem vyslovovaných souhlásek tk – tk - tk, nebo bk – bk – bk. Pouhým pohmatem můžeme pociťovat v brániční krajině silné rytmické záchvěvy bránice. Současně tak pěstujeme i délku využití funkčního bráničního dechu.
- *„Položením dlaně ruky přibližně na rozhraní dutiny hrudní a dutiny břišní se zasmějeme, nebo zakašleme. Měli by být cítit určité rázy – výrazné pohyby bránice. Tyto pohyby totiž umožňují vyrazit prudce výdechový proud z plic ústy ven přes hlasivky a způsobit zvuky, které při kašlání, ale především při smíchu slyšíme.“*
(Hájková, 2011 s 30)
- *„Zkusíme zaštěkat jako bernardýn. Záměrně si snažíme představit velkého psa, abychom se touto představou donutili do hlubokého dunivého štěkání – takové zvuky při správném provedení půjdou tzv. z bránice nikoliv z krku. Nesnažíme se ani nijak zvlášť vyslovovat haf haf, cílem je bafání na vyraženém bráničním dechu.“*
(Hájková, 2011 s 31)

Pokud chceme dlouho a hlasitě mluvit, ovládat svůj hlas i dech, musíme umět vědomě ovládat svojí bránici a její pohyby, jen tak můžeme dosáhnout správného výdechového sloupce k dosažení správného mluvního projevu.

3.3 Výcvik hlasové techniky – rezonance

Část dechové techniky se zabývá zvládnutím pěveckého dechu, jako přípravy pro úspěšný rozvoj pěvecké a mluvní činnosti. Je nutno připomenout, že je efektivní provádět dechový výcvik současně s fonací. Spojováním dechových cviků s hlasovými se zamezí samoúčelnému fixování výhradně dechových úkolů a naopak přímo funkčně se využívá stejnoměrného a prodlouženého výdechu. Student má tak kontrolu v klidném a plynulém znění zvuku v pružném a uvolněném postoji, s jazykem volně položeným na dolní čelisti, rty mírně zahrocenými dopředu – jako při sfoukávání svíčky se soustřeďuje na správné

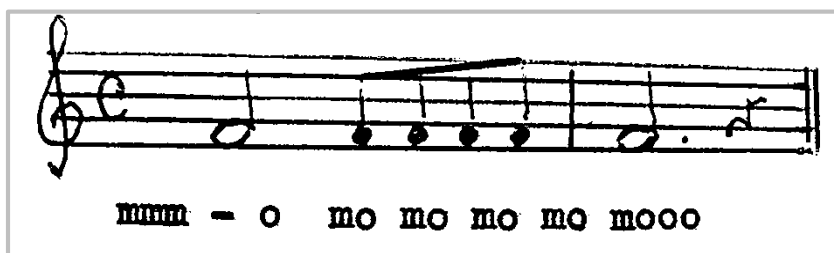
provedení cviku. Je nutno začít s tzv. lehkou fonací. Lehká fonace na tónech bývá nejpřirozenější, protože odpovídá tónu mluveného slova. Jde o tóny hlasového středu. „*U dívek to bývá jednočárkovaná „a“ u chlapců malá oktáva. Pro vyšší hlasy volíme nejčastěji jako základní tón fis – g, pro nižší hlasy es – e. Pojem lehké fonace lze chápat jako pianissimový tón, obyčejně ještě bez lesku a měkkého tónu.*“ (Jiša, 1976 s 20)

V praxi je možno použít při fonaci velmi slabě mluvené slabiky, nebo celá slova se všemi vokály na tónech uvedené výšky. Z lehkého zvuku fonace přejdeme k mírnému a později výraznějšímu akcentu na slabiku s procvičovaným vokálem, jehož znění otevíráme a posilujeme až do mezzoforte.

Mnozí budoucí studenti učitelství přicházejí na pedagogickou fakultu většinou bez předchozích pěveckých zkušeností a předběžného hlasového vedení. Zpívají a mluví převážně naturálním hlasem, který se stoupající hlasitostí a výškou se projevuje nejčastěji napínáním krčních svalů a tlakem na hlas. Pokud budoucí studenti mají přirozený, volný hlas stejně potřebují soustavné vedení a správně si osvojit nácvik schopností, kdy zpívají volně a správně a v jakém případě je správná hlasová funkce porušena. Soustavnými uvolňovacími cviky a odpovědným přístupem ke studiu hlasu můžou studenti poměrně brzy najít správnou cestu svého budoucího hlasového rozvoje.

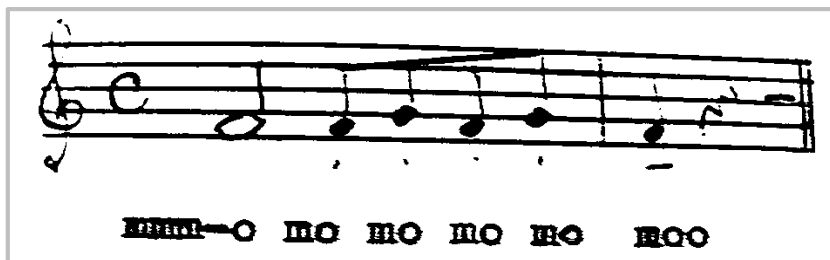
Nejčastěji uplatňované cviky v počáteční fázi rozvoje hlasové techniky:

Cvičení 1



Cvičení 1: Lehce nasadíme tón na „m“ a během druhé doby protažením rtů a mírným přiblížením koutku úst zazní vokál „o“. Opakujeme několikrát při zvýrazněném znění „m“, aby se zvuk soustředil do horní části hlavy a využíval jejich rezonančních dutin – nosohltanu – nosu – čelní dutiny. Změna dlouhého tónu půlové noty ve staccatované osminy pomáhá za neustálého znění konsonanty „m“ hlavovému navozování zvuku. Dbáme na spojování primárního tónu s hlavovou rezonancí.

Cvičení 2



Cvičení 2: Pracujeme podobně jako v prvním cvičení, ale střídání vrchní sekundy se základním tónem přináší určité „napětí“ pro vedení zvuku na kraji rtů. Kontrolou je nám projev jakéhosi chvění zvuku u nosního chřípí a nosních dírek.

V počátečních obdobích se zaměřujeme na co nejuvědomější nácvik hlavového znění tónu, postupující pohyblivost rtů a jazyka, zkvalitňování a uplatňování dechové techniky ve spojení s hlasovou. Realizovaná hlasová cvičení se omezují nejprve na střed a jeho zvukové vyrovnání bez tlaku a nebezpečných napětí při zpěvu. Vytváříme pocit pohody, lehkosti a postupného uvolňování při zpěvu.

Jedním z nejvýznamnějších úkolů hlasových pedagogů je vypěstovat u studentů rezonanci. „*Rezonanci se rozumí rozeznění utvořeného zvuku, nebo tónu do maximální plnosti a síly. Je to souhrn všech akustických jevů a možností, které spolupůsobí při tvorbě zpěvního tónu na základě posílení, kvalitativního a kvantitativního rozvinutí primárního zvuku vyluzovaného hlasivkami v nosný, čistý, kultivovaný a témbrově zabarvený zpěvní tón.*“ (Seeman, 1962 s58) Jak učitel, tak i zpěvák potřebují k přesvědčivému ztotožnění divadelní postavy, nebo mluvy umět využívat svůj hlas od pianissima přes mezzoforte až do forte. Zajímavá, vyhrazená místa dramaturgie postavy vyžadují úlohu plně rezonančně zvládnout. Rezonanci můžeme rozdělit na hrudní a hlasovou.

Hrudní je přirozená a snadná, protože zahrnuje tóny hlubší a střední výšky a zní takřka „sama“ - bez zvláštních cviků. Snadno se o ní přesvědčíme položením ruky na prsa – cítíme chvění – brnění.

Hlavovou rezonanci nutno cvičit. Vzniká rozechvíváním vzduchu a jeho souzněním se zpěvním primárním tónem. Tím vznikne pocit chvění a posílení zvuku v nosohltanu, ve všech hlavových prostorách například: na tvrdém a měkkém patře ústní dutiny. Charakteristické jsou pro ni vyšší a vysoké tóny. Silně se vyznačuje bránice s oporou. Hlavová rezonance ovlivňuje vznik krásné barvy zvuku a tónu, zjemňuje jej a

dodává hlasový tón. Hlasy s velkou rezonancí zveme „hrdinné“ s menší rezonancí pak „lyrické“. Hlavová rezonance posiluje a zabarvuje zvuk mluvy a tón ve zpěvu tak silně, že zvuk je nosný a slyšitelný i ve velkých prostorech. To znamená v divadle i v posledních řadách a ve velkých učebnách a aulách ve škole. Takto nacvičený zvuk a tón nepotřebuje žádných umělých posilovacích prostředků – mikrofon apod. Hlavová rezonance je součástí výcviku a nutná složka hlasového projevu zejména v operních představeních, kde ve vypjatých scénách působí silně a přesvědčivě na posluchače.

„Spojování hlavové a hrudní rezonance: propojení hlasových rejstříků. Tóny ve střední poloze nasazujeme lehce, stoupající melodii zesilujeme a stále se opíráme o dech. Hluboké i vysoké tóny musíme zpívat s představou, že jsou v přirozené poloze. Důležitá představa stejné výšky tónu.“ (<http://cantus.ami.cz/zpevl.htm>) ve cvičení 2. Označené tóny „v“ vyžadují pečlivou oporu brániční s pocitem vedení tónu vzhůru – do hlavové oblasti.

Rezonance má vliv a spolupůsobí při správné hlasové funkci zpěvní i mluvní a to v celém rozsahu hlasu. *„Učitelům, respektive učitelkám však záměrně doporučujeme cvičení – Rozeznívání masky. Jeho cílem je, aby se promlouvající osoba snažila využívat spíše hlubšího hlasu a tak se vlastně „chránila“. Zvláště ženy při určitém stupni rozčilení (ve třídě snadno vyvolaném), často hlas nejen zesilují, ale i intonačně zvyšují. Není proto divu, že žáci takto promlouvající učitelky příliš neposlouchají. Jejich organismus se brání – jejich ucho prostě nepříjemné zvuky neslyší. Je tedy taktické, aby zvláště ženy záměrně cvičily svůj hlas především v hlubších polohách a aby si na využívání rezonance hrudní dutiny zvykly natolik, že pro ně bude naprosto přirozená. Bude pak též znamenat zcela přirozenou obranu proti zvyšování hlasu v psychicky náročných situacích.“ (Hájková, 2011 s 62-63)*

Cvičení 3: „Spojování hlavové a hrudní rezonance“



The image shows a musical score for exercise 3. It consists of 12 staves. The first three staves are vocal lines. The first staff is in 3/4 time, the second in 4/4, and the third in 4/4 with lyrics 'ma ma ma' under the notes. The remaining nine staves are piano accompaniment, with various time signatures including 3/4, 4/4, and 3/8. The score includes various musical notations such as notes, rests, and bar lines.

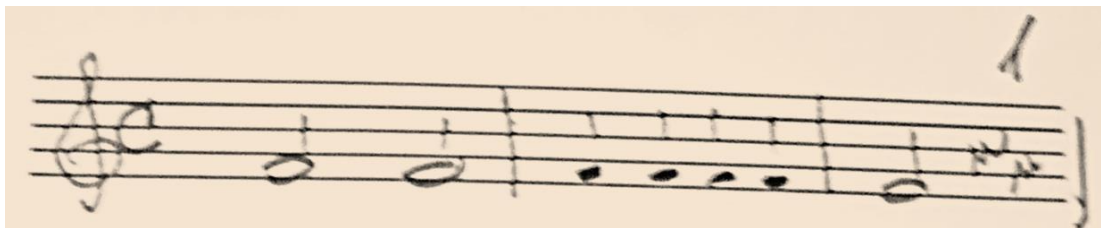
(<http://cantus.ami.cz/zpevl.htm>)

Ve všech hlasových cvičeních je nutné upozorňovat na „pružné i vzpřímené postavení těla s rukama podél těla – nikdy ne za zády s hlavou drženou přirozeně.“
(Daniel, 1962 s42)

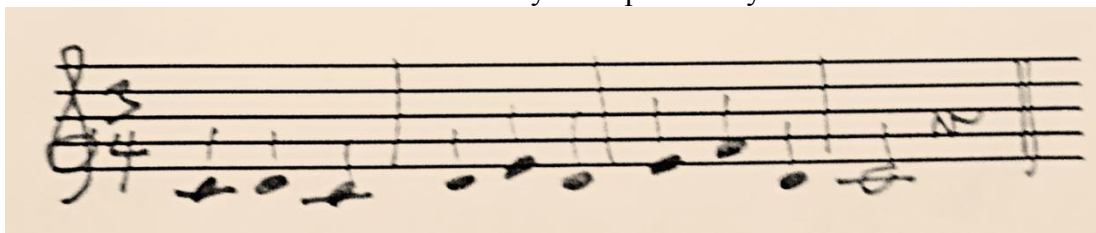
3.4 Přímý hlasový výcvik ve cvičeních

V hlasovém výcviku nacvičujeme a upevňujeme vedle zvukového zkvalitňování zpěvního projevu současně všechny složky artikulace. Přímý hlasový výcvik zahájíme správným postojem, uvolněním těla a soustředěním žáka na čistotu intervalů i zvuku. Dbáme na jasný a klidný tón, nádechy po dvou taktech a čistou intonaci.

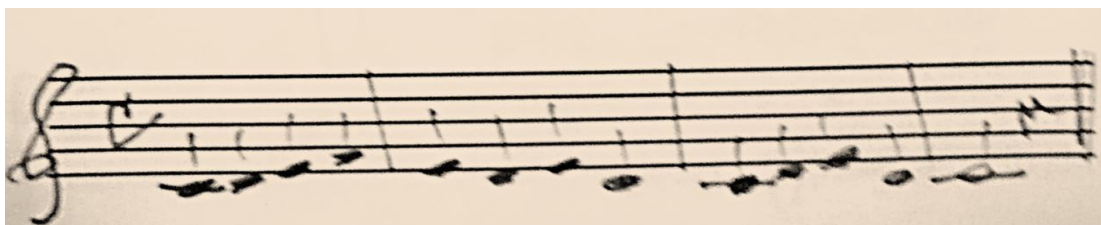
Hlasové cvičení č. 1: Vznik fonace na stejné výšce půlové noty na všechny vokály



Hlasové cvičení č. 2: Pohyb třech tónů čtvrt'ové a půlová. Posouváme o půltón výš podle hlasového rozsahu žáka. Dbáme na klidný tón a pravidelný dech.



Hlasové cvičení č. 3: Pohyb čtyř tónů. Nejprve volně poté v rychlejším tempu. Opět na všechny vokály. Nádech po druhém taktu. Vyrovnávání zvuku u všech tónů.



Hlasové cvičení č. 4: Tonický trojzvuk zafixujeme intonačně jako opěrný interval pro další intonaci. První část v legatu dech po dvou taktech. Dbáme na vyrovnaný a čistý zvuk všech tónů. Opět cvičíme na všechny vokály.



3.5 Mluvní hlasový projev – artikulace

Aby byl zpívaný, nebo mluvní hlas srozumitelný je nutno při hlasové výchově pečovat o správnou artikulaci. Artikulace znamená správnou, pružnou, pohotovou a srozumitelnou výslovnost.

Při mluvě je třeba dávat pozor na přesnou výslovnost, čistotu hlásek a jejich správné spojování do slabik a vět. Výslovnost souhlásek má být zřetelně jasná a krátká, zejména u sykavek a „r“. Vychází se od širokých vokálů „a“ „o“, které mají svou specifickou formu – „a“ je poněkud širší, při zpěvu „o“ přibližujeme koutky rtů k sobě. Úzké vokály „i“ „e“ nesmíme příliš zužovat, aby se příliš neměnil jejich zvuk širokých vokálů. Při mluvě a zpěvu vokálů „í“ „ý“ třeba dbát aby nevyčnívaly příliš ostře ze zpívaného, nebo mluveného projevu. U neškolených hlasů často slýcháme velmi výrazně zpívané ostré „í“, které ruší vyrovnanou mluvu i zpěv. U vokálu „u“ je při nácviku mnohdy složitý konečný zvuk, protože přílišným zúžením úst do malého kroužku je výsledný zvuk tónu výrazně slabší. Nutno cvičit s otevřenějšími ústy tvarem podobnému malému „o“. Souhlásky znělé se tvoří skutečně plně znějícím tónem, neznělé ostrým a slyšitelným šumem, který předchází znějící samohlásce. K procvičování souhlásek se mohou použít u dětí vhodná říkadla, která jsou zmelodizovaná. V práci s dětmi se uplatňují cvičení s rytmickým vyšeptáváním vět, textu písní apod., aby se naučily pěvecky artikulovat. Zpočátku se provádí cvičení v tempu pomalém a později v rychlém sledu vět.

Při mluveném i zpívaném projevu dělá mnohdy potíže stejná hláska na konci prvního a na počátku následujícího slova například: „mám míč, dělám masku“. Pozornost věnujeme výslovnosti obou hlásek odděleně. Také souhláska „m“ na konci slova často bývá zpěváky či recitátory přeceněna, protože silné vyslovení „m“ jako koncovky působí nepřirozeně a ruší plynulost fráze. Podobně ve slově panenka se přeceňuje v některých dialektech – na Moravě výslovnost „n“ uprostřed slova. Správně přes toto „n“ přecházíme lehce. Snažíme se proto při nácviku těchto slov ať zpívaných či mluvených o jejich správné vyslovení jasně, ale krátce.

Pro herce, recitátory, řečníky, moderátory i hlasatele v rozhlasu či v televizi má nácvič artikule a pozornost správné výslovnosti prvořadý význam. Velkou roli hraje i v učitelské profesi. „ Mluvní zatížení učitele je obrovské. Přestože to tak na první pohled nevypadá, učitel až osm hodin denně mluví, a to podstatnou část doby ve školní třídě. Vzhledem k nevyhovující akustice v učebnách našich škol a celkovému psychickému vypětí, jemuž je učitel vystaven, lze konstatovat, že hovoří za ztížených podmínek. Bez ohledu na další okolnosti jde o značný a vyčerpávající fyzický výkon.“ (Hájková, 2011 s 61)

Srozumitelnost mluvního a zpěvního projevu je podmíněna součinností aktivity všech částí artikulačního ústrojí – dutiny hrdeční, ústní, nosní a všech artikulačních orgánů – rty, jazyk, dolní čelist - zuby, patro a čípek. Při zřetelné výslovnosti, zejména při projevu mluvním a zpěvním sledujeme, aby žáci a studenti nepřeháněli přílišnou aktivizací výslovnost na úkor plynulosti melodie a jednotlivých frází.

Cvičení 1: „Artikulační cvičení“

b) *mf*
 mi mi mi mi mi mi mi mi min min min
 c) *p*
 jo jo jo jo jo jo jo
 f) *f*
 ju ju ju ju ja ja ja ja
 c) *c*
 ju ju ju ju ja ja ja ja
 e) *e*
 zy e a o u a o
 ju o a e y e a

Cvičení 2: „Cvičení na uvolnění brady“:

ja ja ja ja ja ja ja ja ja
jo jo jo jo jo jo jo jo jo

ja ja ja ja ja ja ja ja ja
jo jo jo jo jo jo jo jo jo

ja ja
jo jo
ju ju
je je
ji ji

na na na na na na na na na

vokaliza 3b

<http://cantus.ami.cz/zpevl.htm>

Cvičení 3: „Mluvní rozvíčka“

- Maximální uvolnění a rovné držení těla
- Několik hlubokých nádechů a výdechů
- Vyrovnání výdechového proudu
- Aktivizace bránice
- Rozeznění masky
- Výběr vokálů
- Uvolnění mimického svalstva
- Uvolnění dolní čelisti, jazyka a rtů
- Výběr maximálně tří jazykolamů

(Hájková, 2011 s53)

Správná artikulace je velmi důležitá hlavně v učitelské profesi – u učitele na prvním stupni základních škol, neboť děti mladšího školního věku se snaží správně napodobovat artikulaci svého učitele – učitelky. Neméně významnou je artikulace při výuce cizích jazyků, proto by měl učitel mít na vysoké úrovni svůj mluvní projev, aby mohl předávat nejen vědomosti, ale i základy správné artikulační mluvy.

4 PORUCHY HLASOVÉHO PROJEVU

4.1 Příčiny vzniku hlasových poruch a jejich druhy

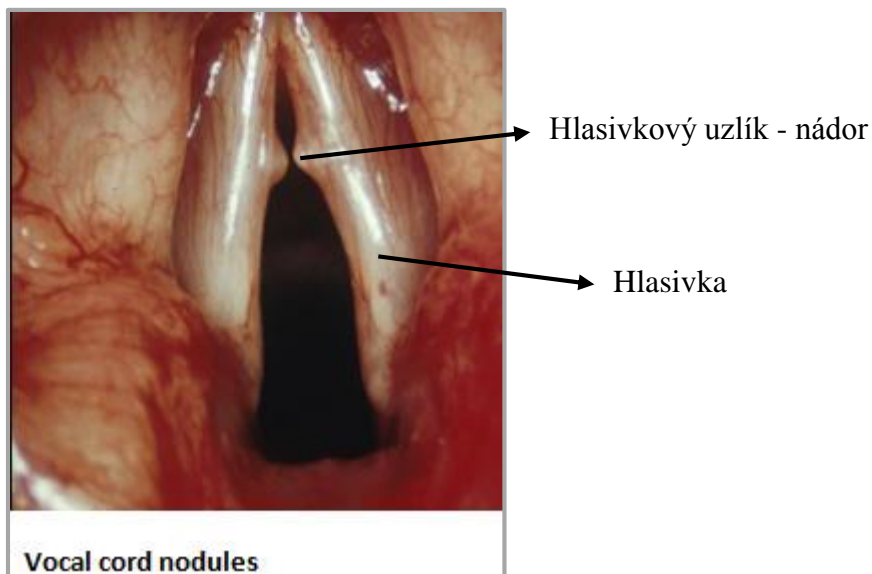
Je evidentní, že mluvní hlas učitele musí být zabezpečen proti nadměrnému zatížení správným posazením na dechové opoře a hlavové rezonanci. Není – li tomu tak dochází k násilnému tvoření hlasu většinou v krku, což podporuje překrvování hlasivek, brzkou hlasovou únavu a časté forsírování a nesprávný tlak na hlasový orgán může vyvolat i vážná hlasová onemocnění tzv. nemoc z učitelského povolání. Lékaře - foniatry často vyhledávají právě učitelé z uvedených důvodů. Bývají to lehčí, ale i vážná hlasivková onemocnění různého původu. „*Každá porucha hlasu má jeden společný příznak - **chrapot**. Ten vzniká dvěma různými mechanismy: buď nepravidelným kmitáním hlasivek, nebo poruchou uzávěru hlasové štěrbiny. V důsledku výše popsaných mechanismů má hlas buď drsný charakter, nebo přítomný šelest, který vzniká únikem vzduchu mezi hlasivkami.*“ (<http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/poruchy-hlasu-153323>) Pokud dojde k hlasivkovému napětí a přepínáním hlasového projevu následkem organických změn hovoří se o tzv. nedomykavosti hlasivek, která vzniká netěsněním – nedomykavostí při fonaci.

Dalšími projevy hlasových poruch jsou chronicky zastřený a opotřebovaný hlas, dušný hlasový projev mnohdy se sípavým zvukem způsobeným záněty různého původu, kdy na hlasivkách zasychá hnisavý sekret - hlen, dochází k otokům hlasivek a jejich ztluštění, unavenost hlasového orgánu z přetížení a nesprávně užívané hlasové funkce až po nejzávažnější organické poruchy – hlasivkové uzlíky a nedomykavost hlasivek.

Z foniatického hlediska lze rozdělit hlasové poruchy na **organické** a **funkční**. Mezi **organické poruchy hlasu** patří – různé záněty – akutní zánět hrtanu – laryngitis, tuberkulóza, vrozené anomálie – asymetrie hrtanu – důsledek nerovnoměrného růstu jedné části hrtanu v období dospívání, což má za následek chraptivý a zastřený hlas, úrazy různého typu a nádory – hlavně hlasivkové uzlíky. Hlasivkové uzlíky vznikají většinou zatěžováním hlasu v době nemoci, nebo nesprávně užívanou mluvou – při přehnaném

užívání mluvního hlasu a častém forsírováním – tlakem na hlas. Uzlíky na hlasívkách jsou malé nádory velikosti špendlíkové hlavičky vyskytující se na volných okrajích hlasivek.

Organická porucha hlasu - „Hlasivkový uzlík“:



(<http://www.andrewcamilleri.co.uk/article.asp?article=26>)

Funkční hlasové poruchy mají svou příčinu v nesprávné hlasové funkci. Ve školní praxi je proto nutno věnovat těmto poruchám velkou pozornost, protože jim lze předejít, zabránit a soustavnou péčí omezit, nebo zcela odstranit. Mezi **poruchy funkční** patří porucha tvorby hlasu a řeči – dislalie, disartie, ráčkování atd., psychogenní poruchy a mutace - období puberty. Poruchy způsobené dospíváním – mutace postihují častěji a silněji chlapce než dívky. Projevují se formou fistulovaného hlasu, který má příčinu v kolísavém napětí hlasivek. V tomto období chlapci prodělávají biologicko-fyziologickou změnu v podobě růstu hlasivek, které se prodlužují a zesilují. „Často se stává, že učitelé přejímají třídu s nesprávně školenými hlasy. S porušenými hlasy musíme pracovat zvlášť opatrně. Uplatňují se uvolňovací cvičení s měkkým tónovým nasazením i častějšími brumendovými cvičeními.“ (Kobrlé, 1976 s52) Dívky mohou být postiženy tzv. inverzní mutací, kdy hlas zhrubne, zdrsne a často se i abnormálně prohloubí. Poruchy funkční: „Tyto hlasové poruchy, popisovala Eva Sedláčková z Foniatrického oddělení fakulty všeobecného lékařství UK v Praze takto: "Ohraničení těchto poruch oproti onemocněním organickým není ostré, protože i při funkčních dysfoniích vznikají sekundárně organické změny na hlasovém orgánu. Proto jako funkční dysfonie

označujeme ty hlasové poruchy, kde primární je porucha funkce a organické změny jsou sekundární. Z hlediska etiopatogenetického je možno rozdělit funkční dysfonie na dvě velké skupiny. První skupina hlasových poruch vzniká přímo z fonačního aktu přemáháním hlasového orgánu zvětšeným hlasovým výkonem, při čemž se fonační funkce neadaptuje účelně na zvýšené fonační nároky. Význačnou úlohu hraje individuální dispozice. V druhé skupině je hlasová porucha psychogenní reakcí na zevní traumatizující vlivy, které jsou většinou v těsném spojení s hlasovým výkonem. V některých hlasových povoláních - snad nejvíce v uměleckých - jsou tyto vlivy zvláště silné a časté. Obě jmenované skupiny nejsou nikterak přesně ohraničené, naopak oba hlavní etiologické faktory, tj. přemáhání hlasu a neurotizace se kombinují nejrůznějším způsobem.“ Funkční a organické hlasové poruchy, které vznikají hlavně u osob, užívajících při výkonu svého povolání zvýšenou měrou svůj hlas, případně přepínajících své hlasové možnosti. „ http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_hlasoveporuchy.pdf

Příčiny hlasových poruch jsou velmi rozmanité a vnikají kombinací nesprávného používání hlasového ústrojí. Hlavní příčinou vzniku hlasových poruch z učitelského povolání bývá neznalost, nebo nedodržování hlasové hygieny a nevypracovaná správná hlasová, dechová funkce a špatná artikulace. Většinou jde o učitele tzv. „hovorových předmětů“ – český jazyk, dějepis, zeměpis, tělesná výchova a hudební výchova a dále pak o všechny učitele prvního stupně základních škol, kde je potřeba často hlasově zvládnout větší kolektiv dětí a studentů při hlučnějším pracovním procesu a kde nosnost a čistota hlasu učitele s sebou nese značné nároky.

Dojde – li k hlasovému onemocnění, je nutné brát správné léky, dodržovat hlasový klid a po nemoci začít s rehabilitací hlasu, aby nedošlo k jeho opětovnému poškození. K základním rehabilitačním cvičením patří hlasový klid, jehož délka se řídí povahou a délkou onemocnění. V období hlasového klidu je třeba bezpodmínečně zcela hlasově „vypnout“. Teprve po uplynutí hlasového klidu začínáme s rehabilitačními cviky. Jde například o obnovování hluboké dechové funkce uplatněné bez tlaku a zcela přirozeně. Je doplňována krátkým zadržením dechu a pak pozvolným a plynulým výdechem. Zprvu na délce výdechu nezáleží, pouze se snažíme navodit pocit pohody a ze široka se nadechnout. Dobře se osvědčuje vydechovaný proud vzduchu energicky přerušovat. Tím se aktivizuje bránice a připravuje se její funkce k řízení výdechového sloupce při fonaci. Dobré a velmi účinné jsou i artikulární cviky v aktivním pianissimovém tónu. Dbá se na

nastavení správné formy úst s mírným sešpulením rtů, uvolnění dolní čelisti aktivní vyslovování slov se všemi vokály s převahou nosových konsonant, aby se posílila hlavová funkce. Pocit místa vycházení zvuku je někde mezi kořenem nosu a očima, přičemž také chřípí nosu cítí aktivizaci průchodu vzduchu směrem ven. Vychází se z nejpříjemnější polohy hlasu a časem se posiluje zvuk do střední síly ze slabé – pianissimové síly. Tím dochází k rozcvičení a uvolnění ne námahu unaveného hlasu. Rehabilitační cvičení se provádí denně a to několikrát, vždy jen krátce, aby byl hlas osvěžen a ne unaven. *„Hlasový projev není jen odrazem nálad a postojů, které způsobí okamžitá situace nebo které přináší konkrétní přednášená materie, ale je odrazem i trvalých vlastností lidské osobnosti. Hlas je vysoce sdělný a ve všech jeho složkách se prosazuje verbálně téměř nedefinovatelná pravda, přesvědčení a charakter člověka. Jsme – li si toho vědomi, pak pochopíme, že čím bude hlasový projev technicky dokonalejší, tím bude i celkový výkon osobnosti učitele přesvědčivější.“ (Vrchotová –Pátová, 1976 s65)*

Stejně tak jako dodržujeme hygienické návyky v péči o svoje tělo, musíme dodržovat i hlasovou hygienu tzn. **správnou péči o hlas:**

- *„Zpívat vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti.*
- *Zpívat přestat dříve než cítíme únavu. Zpívat častěji, ale v kratších úsecích.*
- *Nepřepínat hlas - v poloze ani v dynamice.*
- *Vyvarovat se tvrdých hlasových začátků, a to při zpěvu i mluvě.*
- *Nezpívat při hlasové indispozici, únavě, šetřit se po nemoci.*
- *V horku nekonzumovat ledové nápoje, zmrzlinu, prudké změny teploty hlasivkám škodí.*
- *Zlozyk zbytečného odkašlávání před zpěvem namáhá hrtan a překrývá sliznice.*
- *Nepřehánět péči o hlas, zdravě se otužovat.*
- *Při cvičení uplatňovat studijní dynamiku a hlasovou polohu (užívat transpozice). Šepot může hlas poškodit.*
- *Dbáme přiměřenosti výběru zpěvního materiálu.*

➤ *Před zpěvem pravidelně provádíme rozezpívání“ (Vrchotová – Pátová, 1976)*

Péči o hlas a hlasové ústrojí můžeme předcházet vzniku různých poruch a nemocí hlasového ústrojí.

5 VÝZNAM A MÍSTO HLASOVÉ VÝCHOVY V PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH UČITELŮ

5.1. Význam hlasové výchovy v přípravě učitelů

Význam hlasové výchovy pro budoucí učitele je zcela evidentní pro učitele hudební výchovy, ale i pro pedagogy I. stupně základních škol. Neboť poznatky, které se naučí během studia - teoretické i praktické základy pěveckého dechu, s vývinem pěveckého tónu a jeho zdokonalováním, rezonancí, správným frázováním a artikulací nejen při zpěvu využijí ve svojí praxi.

Budoucí pedagogové se učí samostatně vést a pěstovat dětský hlas, poznají metodiku hlasové výchovy na základních a středních školách. Na základě svých poznatků si utvářejí vlastní postup ve správném používání a pěstování hlasového projevu svých žáků a studentů. „*Současný učitel – elementarista by měl být schopen děti rozezpívat, v pravém smyslu těchto slov. Naučit děti zpívat (v lepším případě rozvíjet pěvecké základy, které si děti přinášejí z předškolní výchovy) a vzbudit v nich zájem o zpěv písní různých žánrů, včetně písní lidových, o hudbu a o prvky uměleckého a kulturního přístupu k životu a ke světu obecně – tyto požadavky může splnit pouze učitel, který sám dobře ovládá základy mluvní a zpěvní techniky, dovede přirozeně a přesvědčivě zazpívat písně ze zpěvního repertoáru žáků základní školy (tedy písně různých žánrů) a zároveň ovládá teoreticky i prakticky dostatečnou zásobu metodických postupů pro realizaci hlasově výchovné práce v rámci cílů integrativní hudební pedagogiky. Na druhém stupni základní školy podobně jako na nižším stupni víceletých gymnázií je*

požadavek na hlasovou výchovu žáků velmi obdobný jako na elementárním stupni základní školy.“(Slavíková, 2005 s49) Cílem hlasové výchovy na pedagogických fakultách je „ vypěstovat takové technické základy zpěvu i mluvy, aby se neničilo hlasové ústrojí, aby se zpěvák při zpěvu cítil dobře, netrpěl obavami z „těžkých míst“ a mohl se věnovat obsahu a přednesu písně, aby po estetické stránce byl zpěv bez závad a aby byly vytvořeny spolehlivé základy metodického umění pro práci s dětským hlasem. „(Slavíková, 2005 s2)

Mluva učitelů, kteří mají alespoň základy hlasové výchovy je příjemnější, znělá a nepodléhá brzo hlasové únavě, a není náchylná k hlasovým chorobám. Je proto velkou škodou, že hlasová výchova není součástí všech učitelských oborů. Bylo by to řešení častého výskytu hlasové vyčerpanosti a hlasového onemocnění dnešních učitelů.

5.2. Diagnostická práce hlasového pedagoga

U přijímací zkoušky uchazeče o studium hudební výchovy a učitelství I. stupně základních škol je zjišťována kvalita a možnost dalšího rozvoje hlasu: témbra, jas, intonace, rozsah, čistota hlasu, lehkost a výraz zpívané písně eventuálně případné hlasové vady a schopnost interpretační. Přihlíží se k mluvenému projevu, jeho členění, modulaci hlasu a artikulaci. V celkové diagnostice je využíván posudek foniatra, který je nezbytný v prokázání zdravého hlasového ústrojí.

Diagnóza hlasu je prováděna různými způsoby a také hlediska jsou uplatňována každým pedagogem jinak. U kvalitní diagnózy by měly být zejména tyto údaje:

- druh hlasu – vysoký, střední, hluboký
- hlasový rozsah – rozdílnost výšky hlasu u dětí na prvním a druhém stupni základních škol – před a po mutační období a na středních školách
- hodnocení kvality mluvního hlasu, které vychází z fyziologické hlasové funkce
- hlasové vady – artikulace
- celkový předpoklad pro dobrou fonaci nejen u zpěvního, ale i mluvního hlasu.

Vždy je nutné vycházet z normální hlasové funkce žáka a studenta, z jeho mluvní polohy hlasu. Obyčejně se mluvní hlas pohybuje v nižší části hlasového středu. Odchyly jsou možné v příliš exponovaném či záměrně hlubokém užívání hlasové mluvní polohy. Na první poslech se může zdát, že jde například o vyšší střední hlas, ale při zpěvu zjistíme, že se jedná o střední hlas se znělou dolní polohou hlasu. Neodpovídající hluboká poloha hlasu škodí a může vést i k hlasovým poruchám. Zejména však při nadměrně vysoké poloze uměle využívané v mluvě se dostavuje chrapot, únava hlasu a někdy i postupná ztráta hlasové barvy.

Na základě stanovené hlasové diagnózy se zamýšlí učitel hlasové výchovy nad perspektivou hlasového vývoje studenta. Pro počáteční období je vhodné stanovit souhrn základních úkolů, které mají urychlit odstranění eventuálních vad a deformací hlasu a vytvořit předpoklady ke zkvalitňování mluvního a zpěvního projevu, zajistit postupné fixování základních návyků i dovedností. Poté hlasový pedagog přikročí ke zpracování individuálního vedení hlasu, neboť každý hlas má své specifické zvláštnosti.

5.3. Složky pěveckého a mluveného projevu dětí a některé jeho zvláštnosti

Jednou z nejvýznamnějších složek hudební výchovy na základních školách je zpěv písní. Je to nejpřirozenější a nejčastěji užívaný způsob celkového rozvoje hudebnosti a vlastního tvůrčího projevu dětí. Při zpěvu písně se plně projevuje aktivní, kreativní, emocionální, hudební a psychická stránka osobnosti mladého člověka.

Správně vedená aktivní pěvecká činnost pěstuje u dětí smysl pro cit, vytváří trvalé pouto k hudebním hodnotám, rozvíjí schopnost čisté intonace a působivého přednesu písní. Uvolňuje pohybové komponenty hlasového orgánu pro kvalitnější vyjádření dynamiky, dikce a plastičnosti podání melodie písně. Správný a systematický zpěv upevňuje akustickou koordinaci, tříbí vokální sluch, rozvíjí schopnost harmonického slyšení při vícehlasém zpěvu, nehledě na prospěšné zdravotní účinky pěvecké činnosti.

Úspěšně vykonávanou pěveckou činností ovlivňuje řada důležitých aspektů, které

by měli budoucí učitelé znát a dovedli vhodnými formami v potřebné kvalitě a s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem je ve výuce realizovat. K těmto aspektům patří:

- Hudební sluch
- Vokální sluch
- Hudební vnímání a představy
- Tonální cítění
- Funkce hlasového ústrojí z dechového hlediska
- Hlasové a artikulační ústrojí
- Výskyt hlasových poruch

Zaměříme se na rozbor některých aspektů hudebně výchovného procesu.

Základní význam při kvalitním pěveckém výkonu má bezesporu hudební sluch, bez něhož nelze správně intonovat. V hudební psychologii je hudební slyšení vymezováno jako „*schopnost jedince vnímat hudební proces ve struktuře hudebně tvárných prostředků, které zprostředkovávají hudební informaci. Hudební vnímání se realizuje za aktivity jedince k hudebním podnětům ve vzájemné interakci.*“ (Příhoda, 1967 s 14) Správné hudební slyšení a vyvinutá pěvecká funkce pozitivně ovlivňuje ve zpětné vazbě čistotou intonaci ve vokálním projevu, což je pro pěvecký výkon podstatné. Z hlediska stupně nerozvinutého hudebního sluchu u dětí se hlavně na základní škole setkáváme se dvěma formami amúzie – impresivní a expresivní.

Impresivní amúzie zvaná též senzoriclá se projevuje omezenou schopností dítěte vnímat hudební výšku, i když sluchová citlivost je jinak v pořádku a dítě reaguje na mluvní projev, hluky, šumy i rozlišování zvuku. Je to projev tonální hluchoty, která může být způsobená tzv. parakusí – jde o rozladěné, nestejně slyšení uší, kdy jedno ucho slyší výš a druhé níž. Může se však projevit i výpadkem slyšení určitých tónů, které pak dítě zpívá falešně. Ostatní tóny nad i pod tímto výpadkem, vyskytující se většinou v tónové řadě, intonuje dítě správně. Příčinou impresivní amúzie jsou většinou vrozené dispozice nebo následky onemocnění míchy, mozku, nebo vnitřního ucha.

Expresivní amúzie zvaná též motorická se projevuje špatným rozlišováním výšky tónu. Je to porucha koordinace funkce hudebního sluchu a příslušné činnosti fonačního aparátu. Dítě může spolehlivě poznávat melodii a pamatovat si ji zcela přesně, ale složka

výkonná tj. tvoření zpěvního tónu je nedokonalá, neboť nepracuje přesně motorická složka zpěvní činnosti, tón není tvořen v odpovídající výšce a dochází k falešnému zpěvu, za který dítě nemůže. „*Tyto děti trpí většinou i vadou řeči, mají potíže v hláskování a mluvním projevu vůbec, proto nejsou schopny ovládnout svůj hlas.*“ (Seeman 1953 s 52) Také častý výskyt dětské chraptivosti zvaný též dětská kinetická dysfonie má vliv na tento druh amúzie. Expresivní amúzii lze odstranit soustavným cvičením, pravidelným aktivním zpěvem při trpělivém a taktním přístupu. Dítěti se tak může opět navrátit pocit neopakovatelné radosti nad možností si společně s ostatními zazpívat.

Budoucí učitel hudební výchovy by měl být seznámen s oběma možnými projevy amúzie a znát i účinnou metodu na postupné odstraňování expresivní amúzie a to častým povzbuzováním postižených dětí k opakované pěvecké činnosti při soustředěném poslechu čistě intonujících žáků. Je nutno zabránit často praktikovaným jevům izolace dětí s amúzií v zakazování jim zpívat, což nebývá těžké, protože ostych i vědomí, že zpívají špatně, jim brání v aktivní spoluúčasti při zpěvu.

Jednou z příčin ovlivňujících pěvecký projev dítěte jsou nedostatečně rozvinuté aktivní hudebně sluchové představy, které jsou subjektivním odrazem hudebního vnímání, ale v tomto případě dosti neúplným a nepřesným. Správně vytvářené hudebně sluchové představy jsou předpokladem tzv. vnitřního sluchu tj. konkrétního uvědomování si výšky a toku melodie. Nevytvořením si těchto představ, nebo jejich nedokonalostí se snižuje, nebo dokonce zabraňuje vnitřnímu slyšení.

Zvláštním, ale často vyskytujícím se elementem v dětském věku, působícím na kvalitu pěveckého i hlasového projevu jsou hlasové poruchy. Jejich původ je různý, ale mnohdy začíná už při některých dětských hrách, kde dochází k přemáhání hlasu křikem, pobytem dětí v nevhodném prostředí i prováděním her za nepříznivého počasí. Důvod vzniku poruchy je zejména v nadměrném hlasovém zatížení co do síly i výšky. Negativně může působit i dlouho trvající zpěv ve vysoké a hlasu nepřirozené poloze. U dětí pak dochází k chrapotu a zastření hlasu.

Dalším velkým hlasovým problémem u dětí bývají psychické příčiny nesprávného vokálního projevu. Vznikají z celkové nevyváženosti nervové soustavy a porušení rovnováhy v osobnosti dítěte a malé adaptability takového jedince. „*Takové děti jsou přecitlivělé, bojácné s nesmělým pěveckým projevem, který se umocňuje zvláště v období*

puberty.“ (Sedlák 1974 s 62) V práci s těmito dětmi se uplatňuje nutnost opatrného a uvážlivého rozhodování při posuzování práce těchto dětí v oblasti hudební výchovy. Doporučuje se dostatek trpělivosti učitele při odstraňování vlivu těchto poruch na celkový vokální projev dětí. Nejdůležitější je vždy motivace.

Budoucí učitel by měl být s těmito poznatky důkladně seznámen, aby je mohl plně respektovat a vhodně jim přizpůsobit i formy práce s dětským hlasem. Záleží na tvůrčím přístupu budoucích učitelů při realizaci získaných poznatků a dovedností v přímém vyučovacím procesu na základních a středních školách.

EMPIRICKÁ ČÁST

6 VÝZKUM

V této části mojí diplomové práce jsem se zabývala cílem a metodami šetření, popisem respondentů, vyhodnocením dotazníků a výsledkům z výzkumného šetření. K zajímavému zjištění mi pomohly dotazníky, rozhovor s hlasovou pedagožkou a odborníci a v neposlední řadě fakt, že pracuji jako pedagog a sólová zpěvačka na koncertech a koncertních vystoupeních na mnoha známých místech.

6.1 Cíle a metody výzkumu

V této části mojí diplomové práce jsem se zabývala cílem a metodami šetření, popisem respondentů, vyhodnocením dotazníků a výsledkům z výzkumného šetření. K zajímavému zjištění mi pomohly dotazníky a rozhovor s hlasovou pedagožkou.

Cílem mého výzkumu je zjištění, jak dokážou nejen učitelé základních, ale i středních škol různých oborů a aprobační ve své praxi pracovat se svým hlasem, správně o něj pečovat a uvědomovat si zásady správné hygieny a práce hlasového ústrojí. Jak velkou roli hraje onemocnění a tréma v jejich profesi. Podstatný je i fakt, že v současné době si začínají učitelé uvědomovat i možnost vzniku nemoci - trvalých následků z pozice vykonávaného povolání učitele – nemoci z povolání. Porucha hlasu je uvedena i na seznamu nemocí z povolání a může být za splnění určitých kritérií jako nemoc z učitelského povolání uznána. V podstatě je to jediná diagnóza, kterou jako nemoc z povolání u pedagogů lze uznat – příloha A.

Vedla jsem rozhovor se zkušenou hlasovou pedagožkou a přidala její cenné názory a rady.

Jako výzkumnou metodu jsem si vybrala kvantitativní metodu – dotazníkovou metodu a rozhovor. Dotazníkovou metodu jsem aplikovala na třech základních školách a středních školách v okrese Litoměřice. Výsledky z výzkumného šetření bych ráda použila k prevenci péče o hlasové ústrojí budoucích studentů pedagogických fakult – budoucích pedagogů.

Výzkumné otázky, které jsem si stanovila a snažila se na ně odpovědět, byly následující:

1. Jak ovlivnila hlasová průprava – ne průprava na vysoké škole hlasový projev učitelů?
2. Jak dokážou učitelé na základních a středních školách pečovat o svůj hlas?
3. Jak dokážou učitelé základních a středních škol pracovat se svým hlasem?
4. Jak dodržují pedagogové zásady správné hlasové hygieny?
5. Jakou roli hraje hlasová průprava v profesi budoucích učitelů na základních a středních školách?
6. Jak velkou roli hraje onemocnění v roli učitelů základních a středních škol?
7. Jak velkou roli hraje téma a aktuální psychický stav v roli učitelů základních a středních škol?

6.2 Popis respondentů

Výzkumné šetření jsem prováděla na třech základních školách a třech středních školách z toho jedné pedagogického typu, gymnázia a odborné školy v okrese Litoměřice.

Ze základních škol se mi vrátilo 23 dotazníků – z toho bylo 9 učitelů a 14 učitelek. Z celkového počtu na prvním stupni působí 9 učitelek a 5 vyučujících druhého stupně má v aprobaci hudební výchovu. Ostatní mají jinou aprobaci.

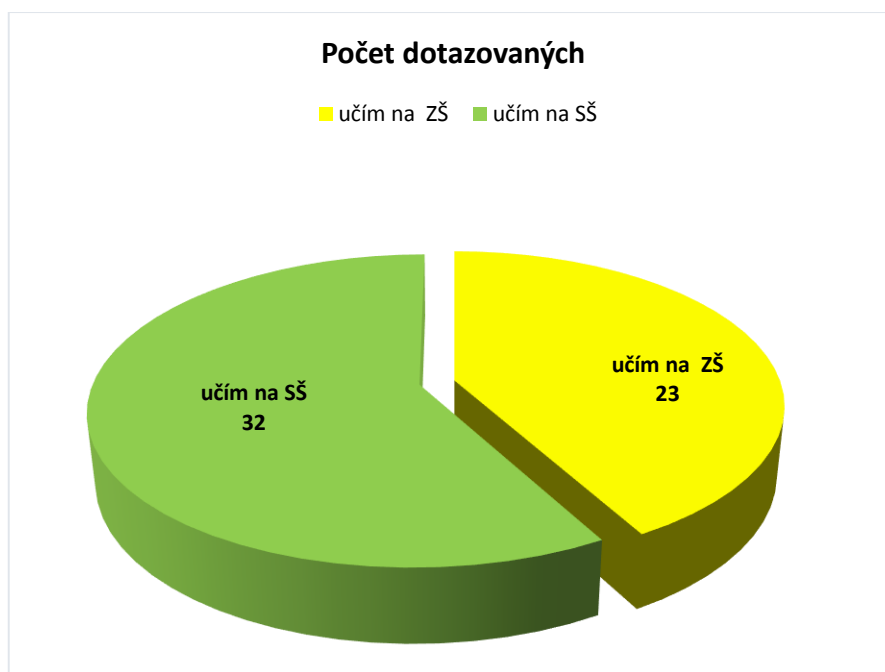
Ze středních škol se mi vrátilo 32 dotazníků – z toho bylo 12 učitelů a 20 učitelek. Z celkového počtu má v aprobaci český jazyk, nebo hudební výchovu 5 učitelů a 10 učitelek. Ostatní mají jiné aprobace – technicky, odborně, nebo sportovně zaměřené.

Dotazníkové šetření bylo provedeno za účelem prevence péče o hlasové ústrojí budoucích studentů pedagogických fakult – budoucích pedagogů a ke zjištění, jak dokážou pedagogové, kteří měli – neměli hlasovou výchovu na vysoké škole pracovat se svým hlasem, jako pracovním nástrojem.

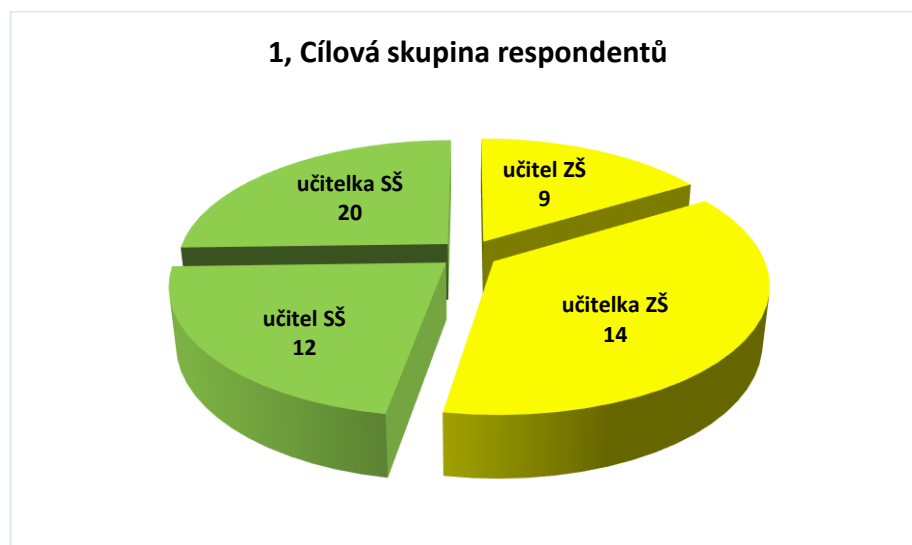
6.3 Vyhodnocení výzkumného šetření

V této části se zaměřím na vyhodnocení výzkumného šetření. Z dotazníků učitelů základních a středních škol vyplývají velmi zajímavé závěry. K výzkumnému šetření jsem si zvolila dotazník – příloha 2. Dále mi pomohl rozhovor se zkušeným pedagogem a odborníkem nejen v oboru hlasové výchovy budoucích učitelů.

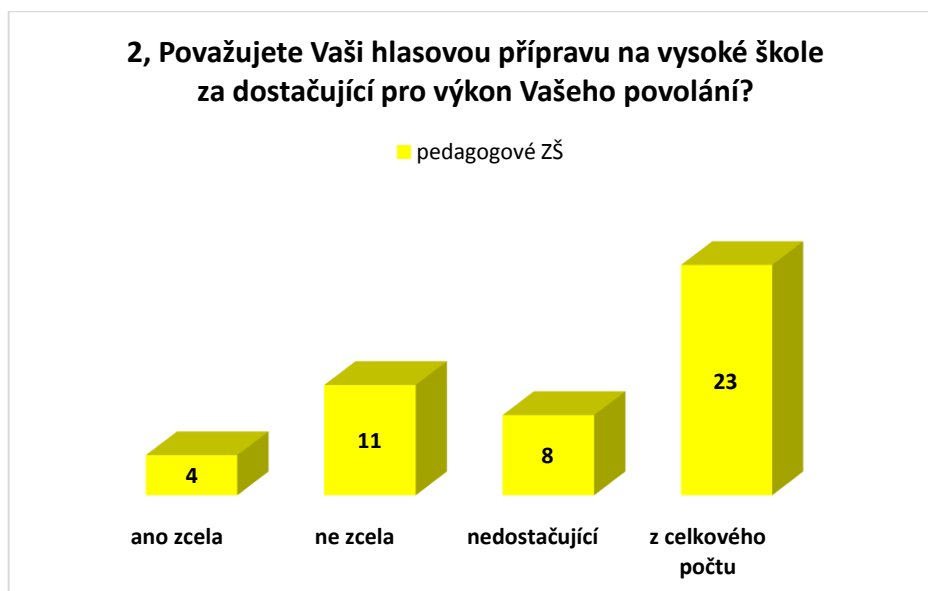
Z počtu 55 dotazovaných učí 32 pedagogů na středních školách a 23 na základních školách.



Cílová skupina respondentů. K cílové skupině respondentů patřili učitelé a učitelky základních a učitelé a učitelky středních škol.



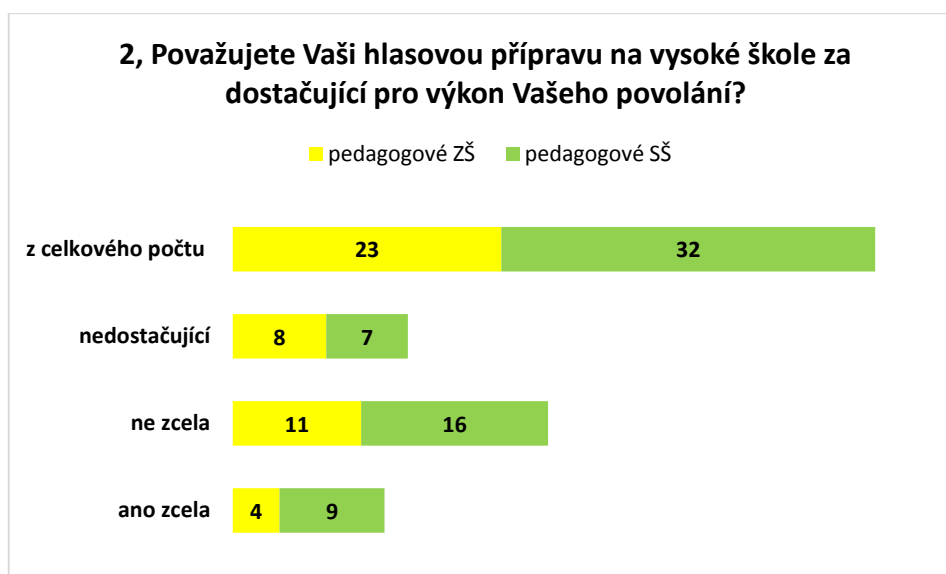
Na otázku zda považujete Vaši hlasovou přípravu na vysoké škole za dostačující, pro výkon svého povolání vyplývá následující. Jedenáct pedagogů ze základních škol konstatovalo, že jejich hlasová příprava nebyla zcela dostačující pro jejich budoucí výkon povolání.



Na otázku zda považujete Vaši hlasovou přípravu na vysoké škole za dostačující, pro výkon svého povolání odpovědělo 16 pedagogů ze středních škol, že přípravu považují též za ne zcela dostačující.



Jen velmi malá část pedagogické populace je přesvědčena, že jejich hlasová příprava byla zcela dostačující. Toto porovnání je i v následujícím grafu. Z vyplněných dotazníků vyplývá, že se jedná výhradně o učitele s aprobací hudební výchova, kde je hlasové výchově věnovaná velmi podstatná část průpravy.



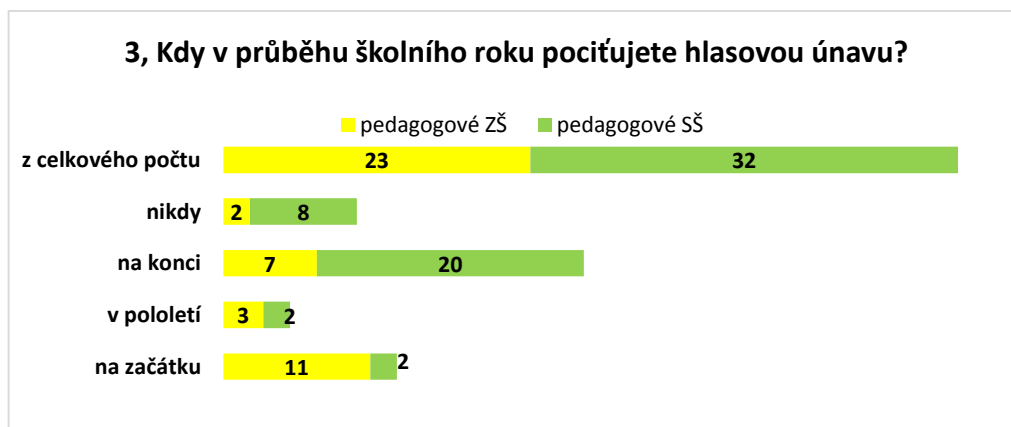
Kdy v průběhu školního roku pociťují pedagogové hlasovou únavu, bylo zjištěno, že učitelé základních škol jsou hlasově unavení na začátku školního roku a to hlavně vyučující s aprobací prvního stupně a cizích jazyků.



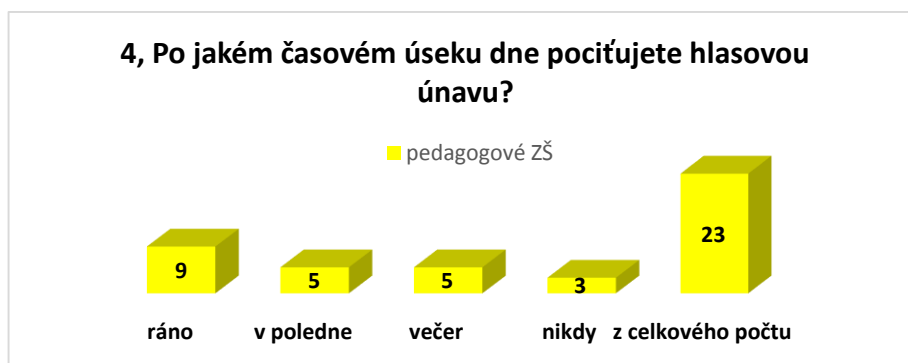
Nejvíce hlasovou únavu pociťují učitelé středních škol na konci školního roku, neboť v této době vrcholí maturitní a závěreční zkoušky, které jsou velkou zátěžovou zkouškou jejich mluvního hlasu. Pouze několik pedagogů nepociťuje únavu nikdy.



Z vyplněných dotazníků vyplývá, že hlasovou únavu pociťují pedagogové všech typů škol, jen každý rozdílně a v jiné části školního roku.



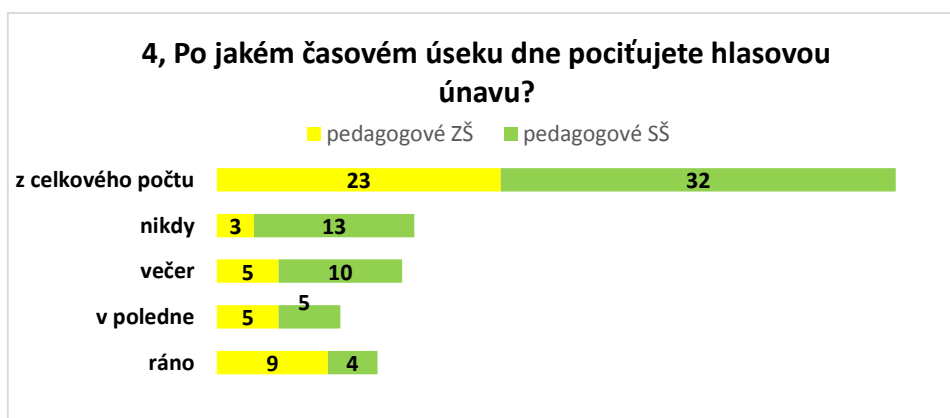
Na otázku po jakém časovém úseku dne pocítujete hlasovou únavu, vyplynulo, že pedagogové základních škol pocítují hlasovou únavu hlavně ráno. Pouze tři nikdy. Ranní únavu pocítovali většinou pedagogové prvního stupně, kdy míra hlasové zátěže je značná.



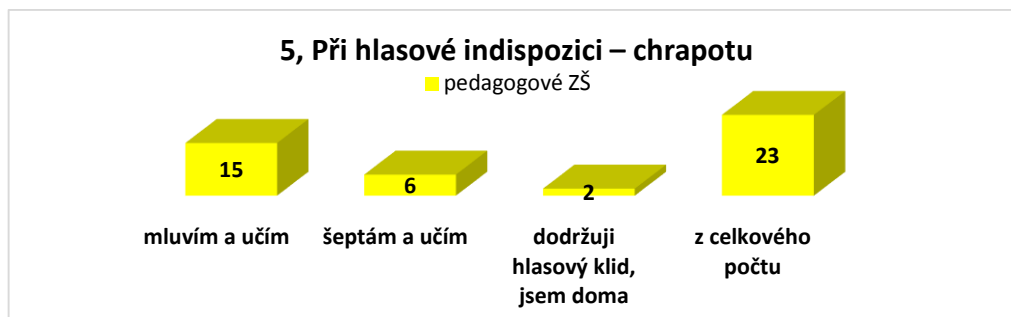
Pedagogové středních škol nepocítují únavu nikdy, nebo většinou ve večerních hodinách.



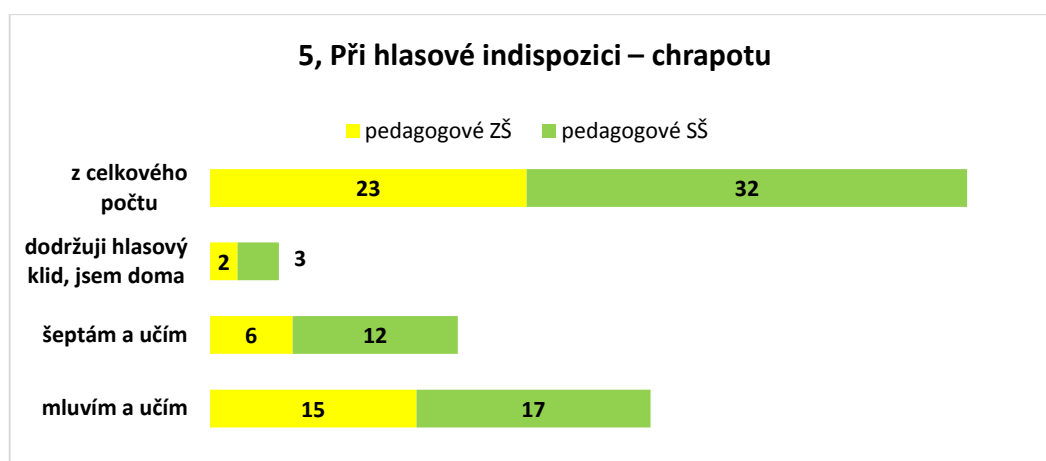
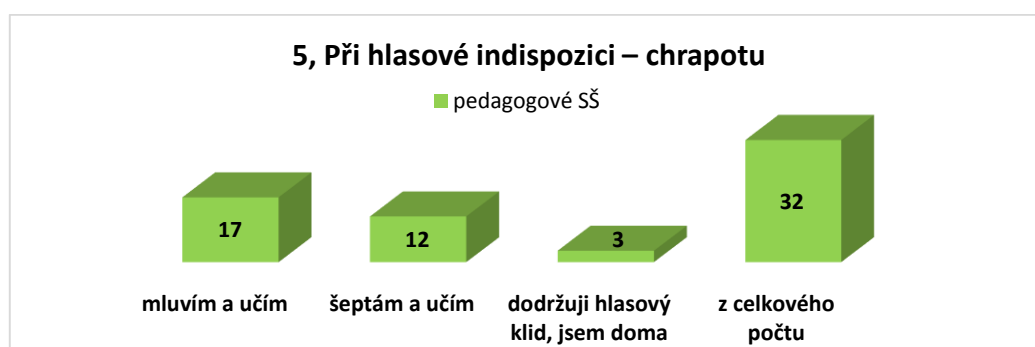
Míra hlasové únavy během dne je dána časovým rozvržením učiva na různých typech škol.



Zda při hlasové indispozici pedagogové mluví, šeptají a učí nebo jsou doma, odpověděla většina pedagogů základních škol, že raději učí, než aby byli doma a dodržovali hlasový klid.



Zda při hlasové indispozici pedagogové mluví, šeptají a učí nebo jsou doma, odpověděla většina pedagogů základních škol, že raději učí, než aby byli doma a dodržovali hlasový klid.



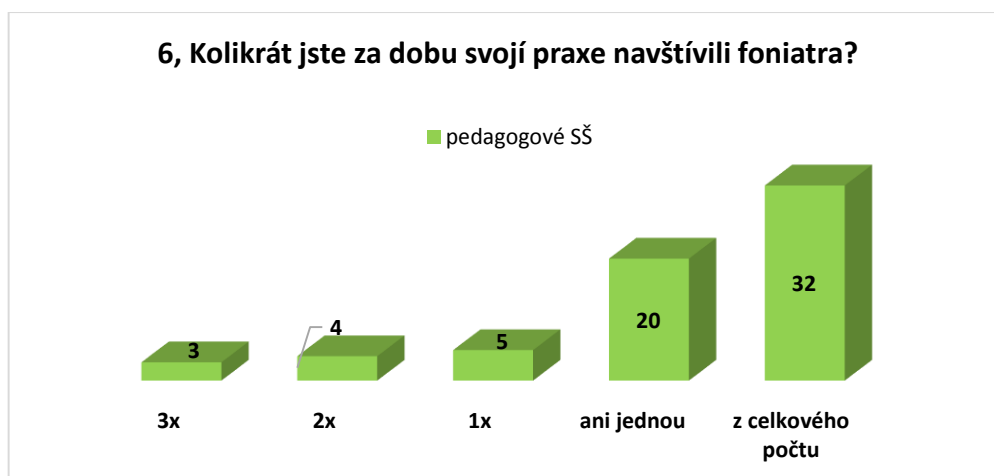
Většina pedagogů základních a středních škol se shodla, že v době nemoci učí, mluví, šeptá i za cenu zničení hlasu, nebo možných hlasových poruch. Vyplývá to ze zjištění, že

první tři dny jsou doma zdarma a pak za zlomek platu. Proto bohužel pedagogové i za cenu nevratného poškození hlasu mluví, šeptají, jen aby jejich už tak málo vypovídající plat byl alespoň bez zbytečných mínusů. Pouze malý počet pedagogů zůstává doma, jak jsem zjistila, nejsou závislí na svém příjmu. Toto zjištění je velmi šokující pro dnešní vyspělou společnost, kdy vysokoškolsky vzdělaní lidé pracují za cenu vlastního zdraví.

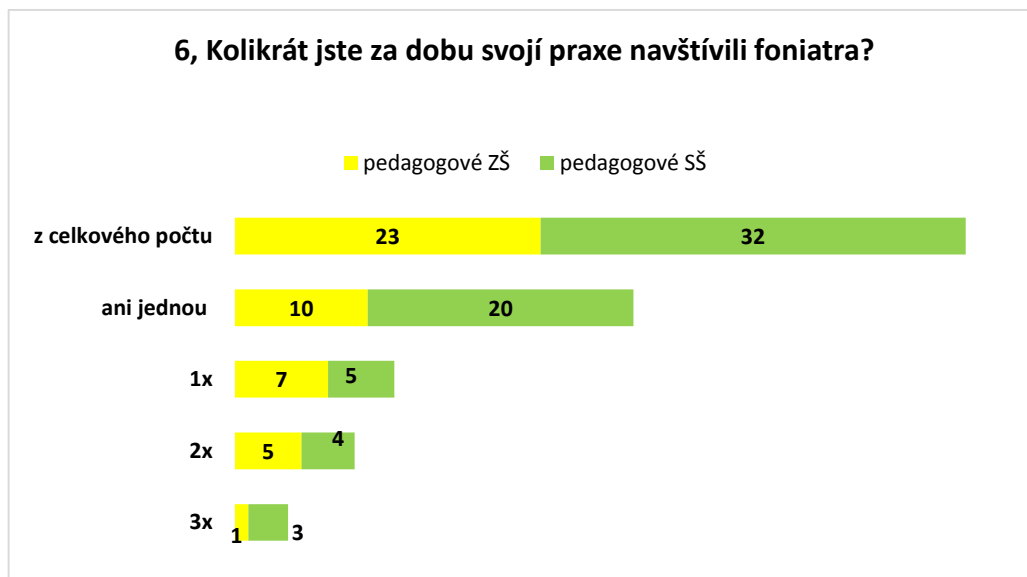
Na otázku kolikrát pedagogové navštívili odborného lékaře, vyplynulo, že polovina pedagogů základních škol vyhledala služby foniatra za dobu svojí praxe jednou a druhá ani jednou.



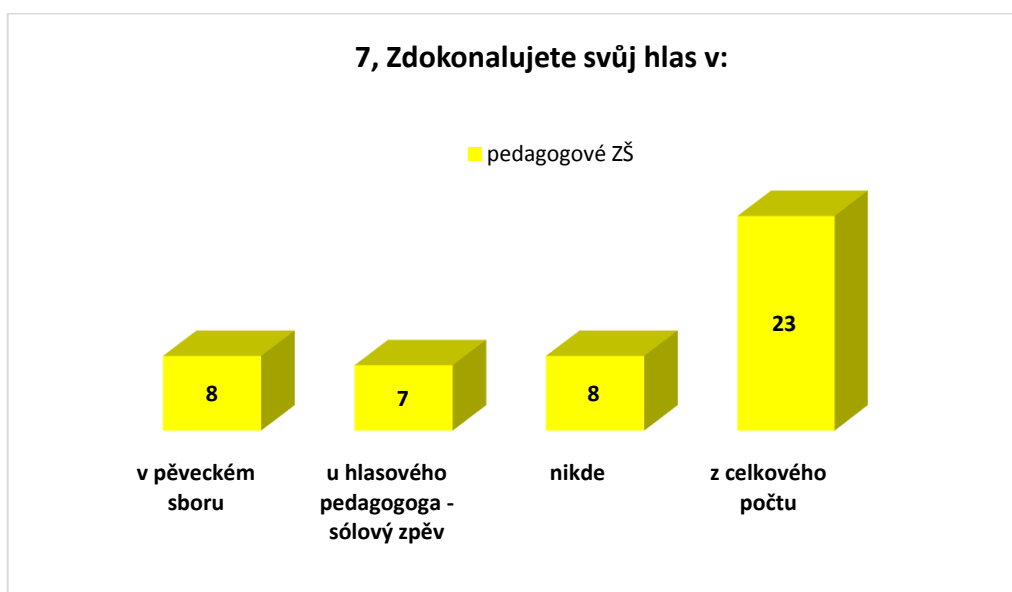
Pedagogové středních škol se shodli, že za dobu svojí praxe vyhledala odborníka z oboru foniatrie pouze třetina pedagogů a zbylí pedagogové nenavštívili foniatra ani jednou.



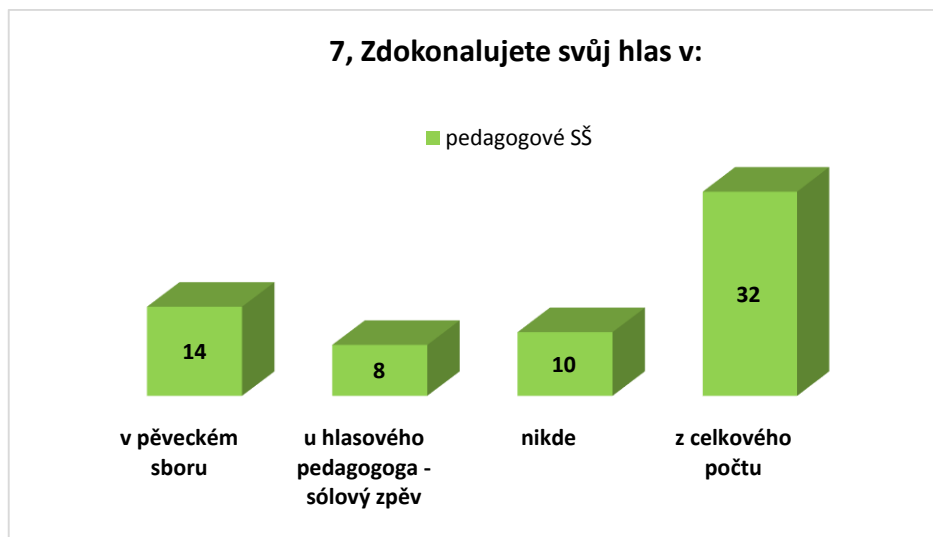
Je smutné konstatování, které navazuje na předchozí skutečnost. Pedagogové obou typů škol raději žijí v blažené nevědomosti, než aby zjistili, že si poškodili, nebo zničili hlas svým povoláním, které je pro mnohé i posláním.



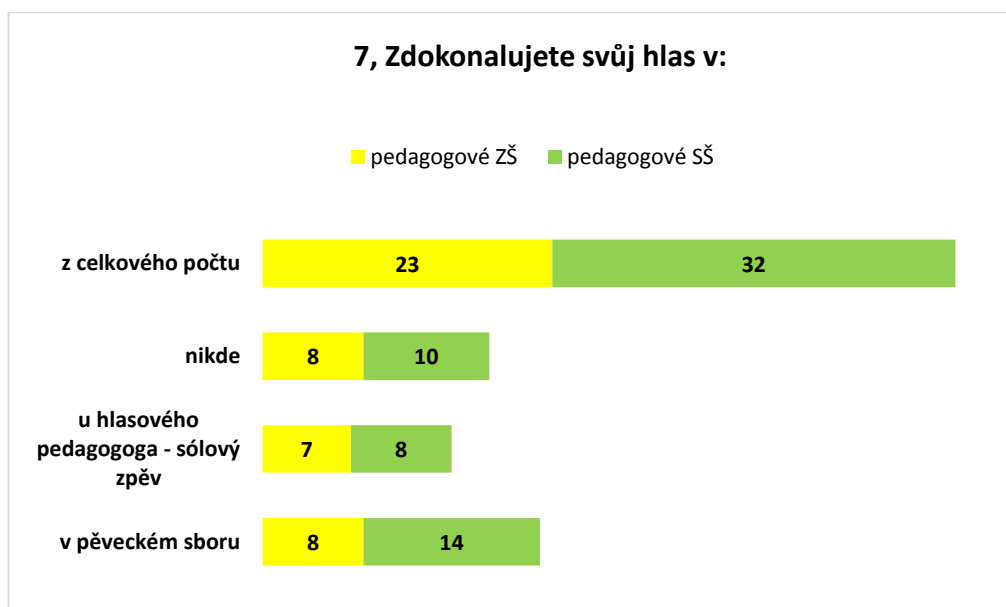
Zda a jak zdokonalují pedagogové svůj hlas, vyplynulo, že většina pedagogů ze základních škol se snaží hlas trénovat v pěveckém sboru, nebo u hlasových pedagogů v sólovém zpěvu.



Více než polovina pedagogů středních škol odpověděla, že svůj hlas zdokonaluje v pěveckém sboru, nebo u hlasového pedagoga. Pouze deset z dotázaných svůj hlas nikde nezdokonaluje a nijak se mu nevěnuje.



Z grafů vyplývá, že většina pedagogů ze základních i středních škol se snaží hlas trénovat v pěveckém sboru, nebo u hlasových pedagogů v sólovém zpěvu. Pěstují tak hlasovou odolnost v náročném učitelském povolání.



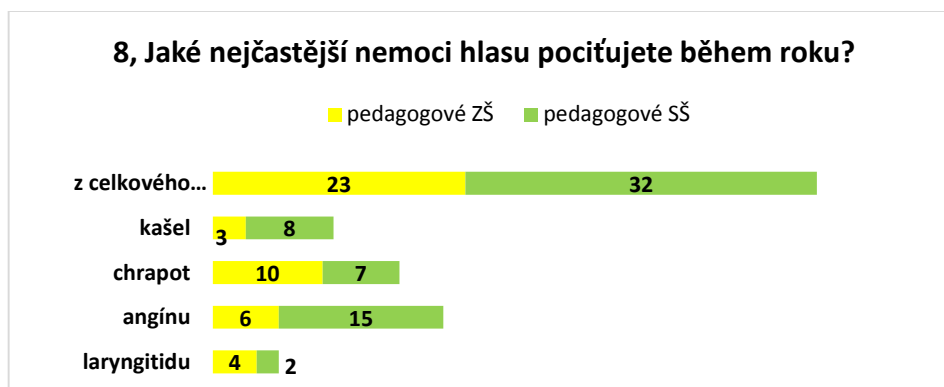
Mezi nejběžnější nemoci, které postihují pedagogy základních škol během školního roku je angína a nejvíce chraptot. Dokonce ve čtyřech případech laryngitida, což je velmi alarmující situace.



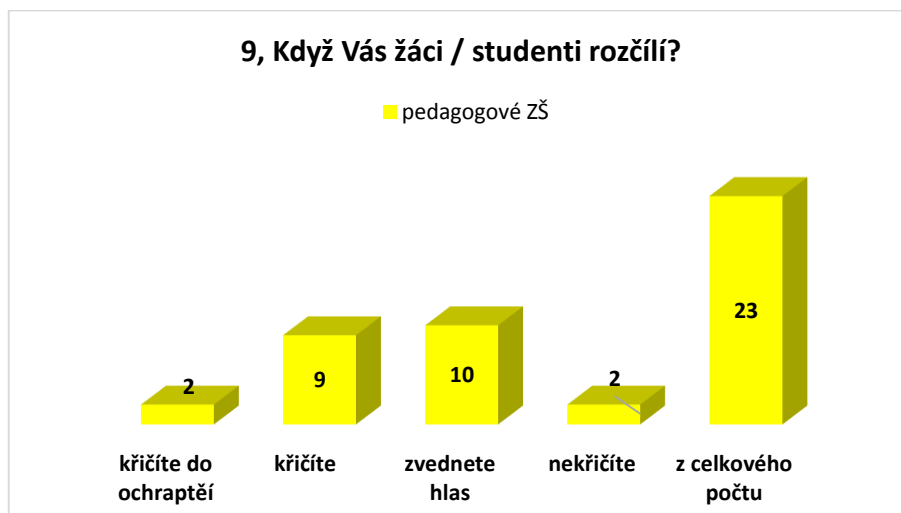
Pedagogy středních škol nejvíce trápí virové onemocnění a kašel.



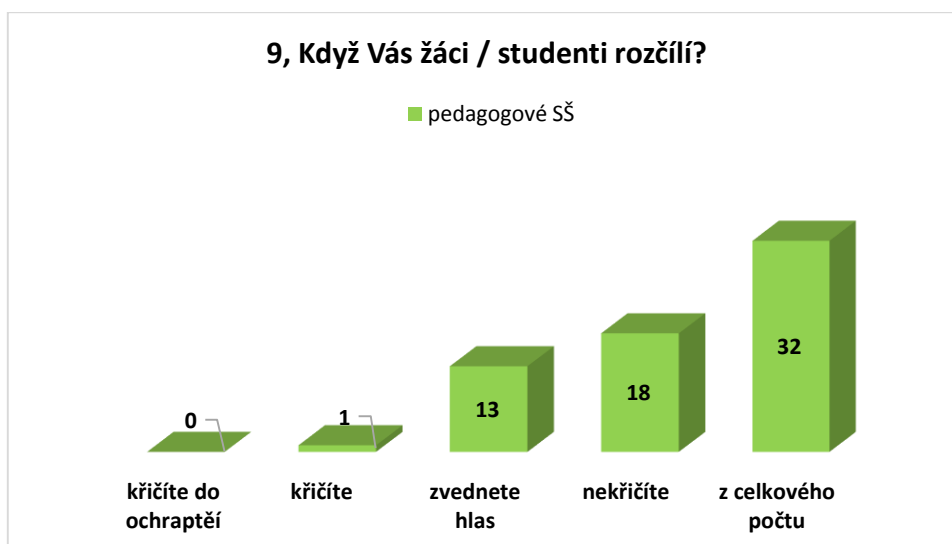
Při srovnání výsledků se pedagogové obou typů škol potýkají nejčastěji s kašlem, chraptotem a angínou. Přičemž kašel, chraptot a laryngitida jsou alarmujícími faktory.



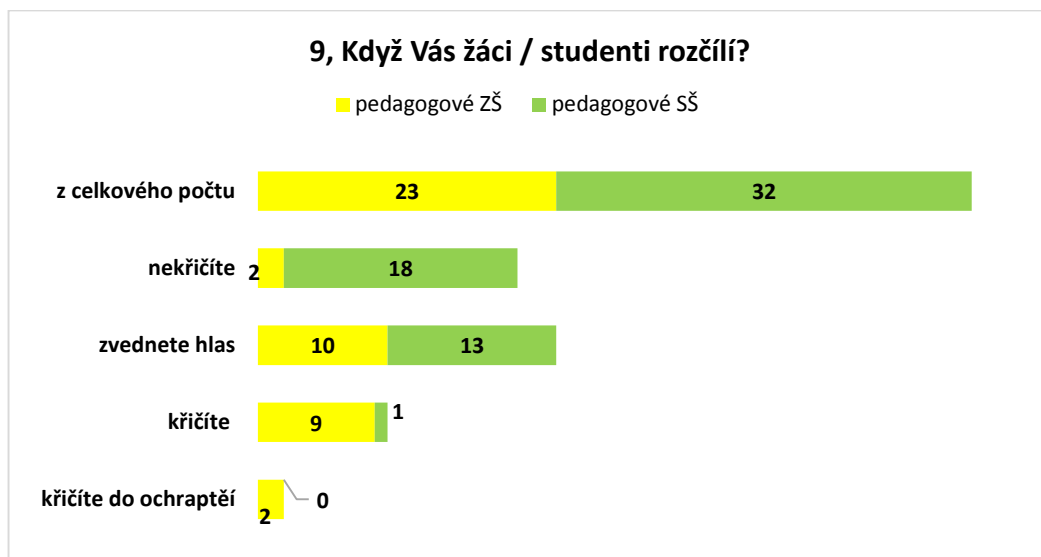
Na otázku nikoliv z pohledu autority, ale pohledu hlasové angažovanosti pedagogů odpověděli pedagogové základních škol, že když je žáci rozčílí, velmi často křičí a zvyšují hlas do jeho nepřírozené polohy, což má za následek různá onemocnění.



Pedagogové středních škol nekřičí, pouze v několika případech zvednou hlas, což jsou hlavně učitelé odborných škol



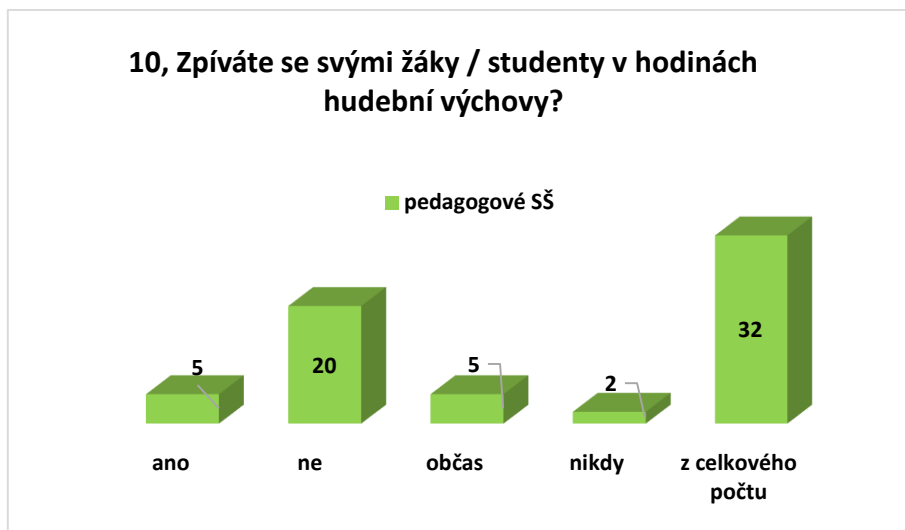
Na otázku, když vás žáci/studenti rozčílí, odpověděli pedagogové velmi rozdílně. Což také plyne z odlišnosti typu škol. Pedagogové základních škol hlavně křičí a zvyšují hlas, kdežto pedagogové středních škol pouze zvýší hlas a nekřičí. Tento výsledek souvisí i s faktem, že základní škola je povinná a střední školu si děti volí podle toho, čemu se chtějí v budoucnosti věnovat a na začátku roku jsou seznámeni s faktem, že mohou být ze školy případně vyloučeni.



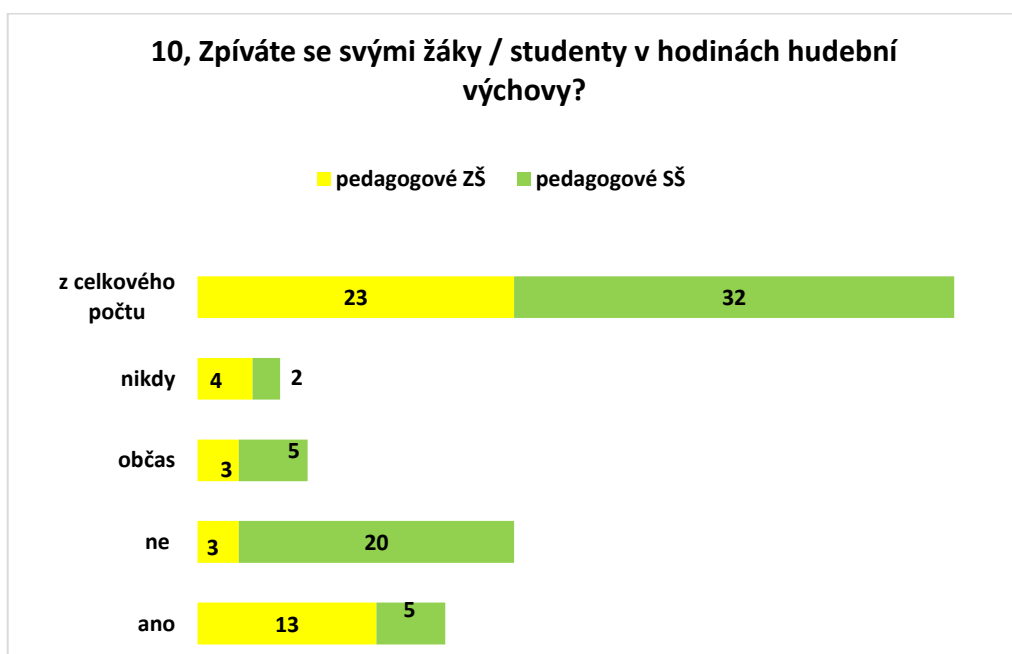
Zda pedagogové zpívají se svými žáky studenty v hodinách hudební výchovy, vyplynulo, že hlavně pedagogové prvního stupně základních škol zpívají. Na druhém stupni většinou hudební výchovu narušují ne svým mutačním hlasem, ale chováním chlapci.



Pedagogové středních škol většinou se svými žáky nezpívají. Výjimku tvoří pedagogové středních pedagogických škol, kteří vyučují hudební výchově, jinak většina ze středoškolských pedagogů se svými studenty nezpívá.



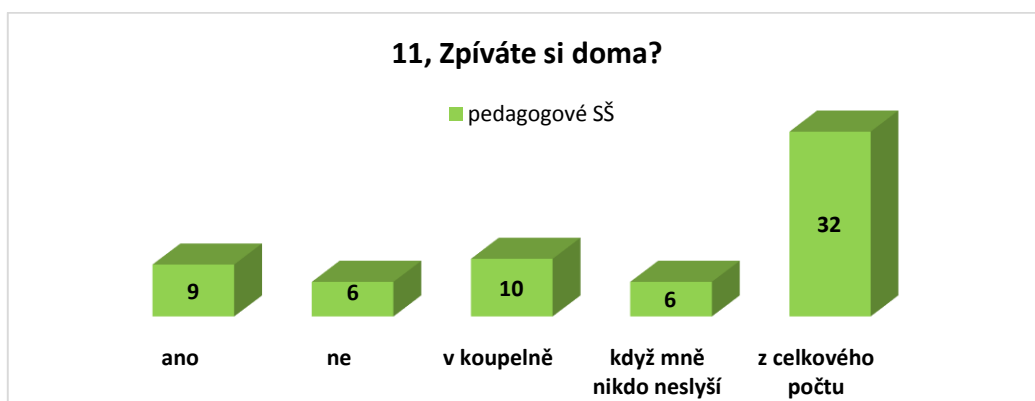
V porovnání obou typů škol docházíme k závěru, že na základních školách a středních pedagogických školách pedagogové se svými žáky zpívají. V ostatních případech žáci se zájmem o zpěv navštěvují umělecké školy, jak vyplynulo z mojí diskuze s několika pedagogy.



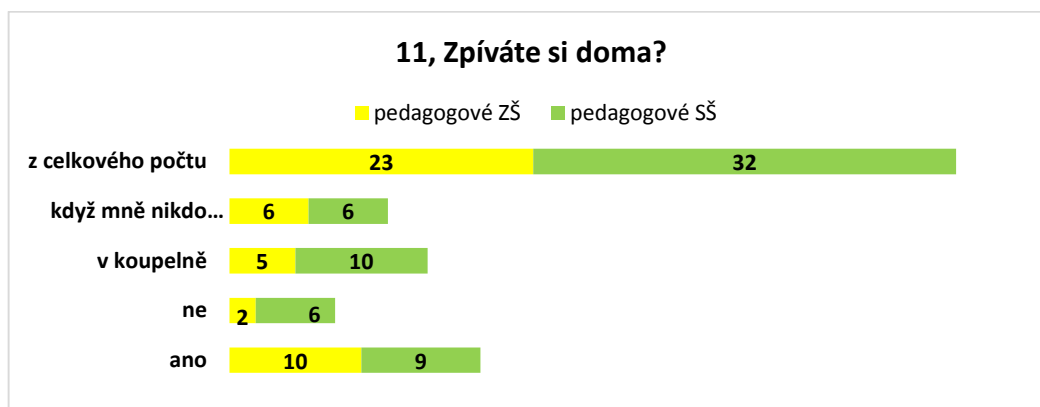
Z výsledku průzkumu, zda si pedagogové doma zpívají, vyplynulo, že pedagogové základních škol si doma zpívají.



Pedagogové středních škol si v domácím prostředí též rádi zpívají. Pouze mizivá část si nezpívá nikdy.



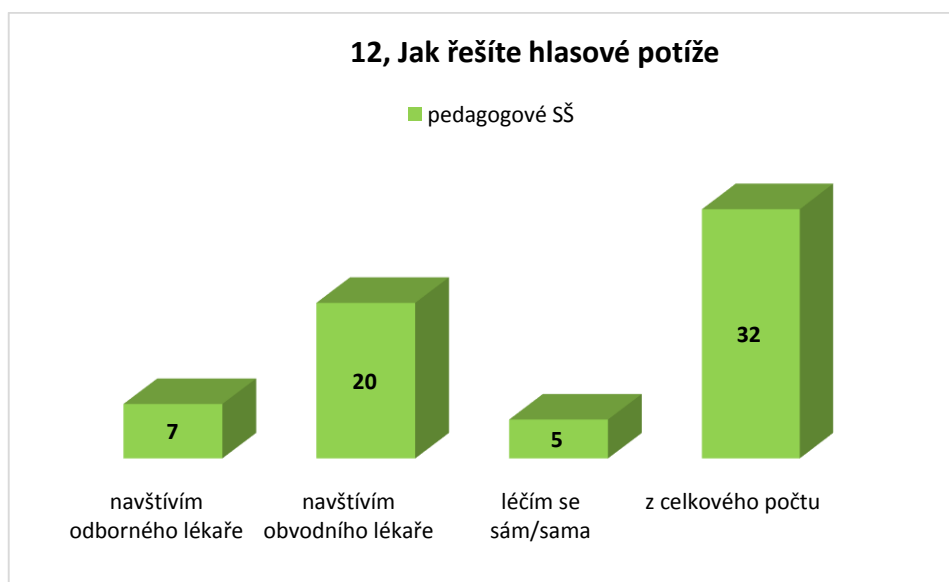
Pedagogové základních škol i středních škol si doma zpívají. Trénují tak hlasovou odolnost a pocity štěstí.



Hlasové obtíže řeší pedagogové základních škol velmi jasně. Téměř všichni navštěvují obvodního lékaře a 3 z dotázaných se léčí sami.



Pedagogové středních škol jsou na tom obdobně, také více než polovina dává přednost obvodnímu lékaři před odborníkem a několik se léčí samo.

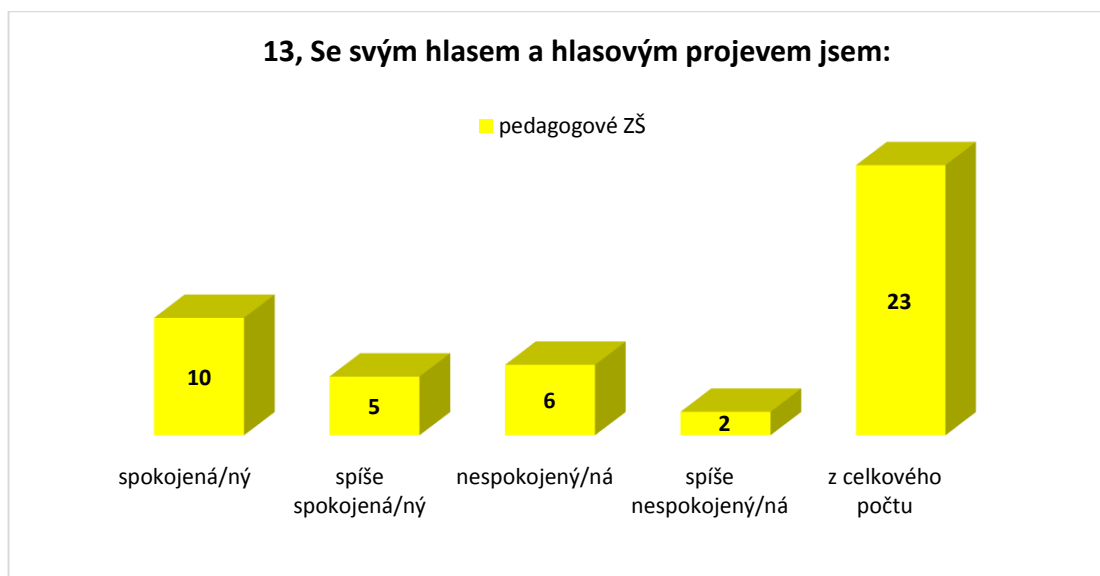


Hlasové obtíže řeší pedagogové základních i středních škol ve vzácné shodě. Většina z nich navštíví obvodního lékaře, neboť odborník by je nechal v pracovní neschopnosti, kdežto obvodního lékaře často pedagogové takzvaně umluví, aby jim napsal něco na hlas,

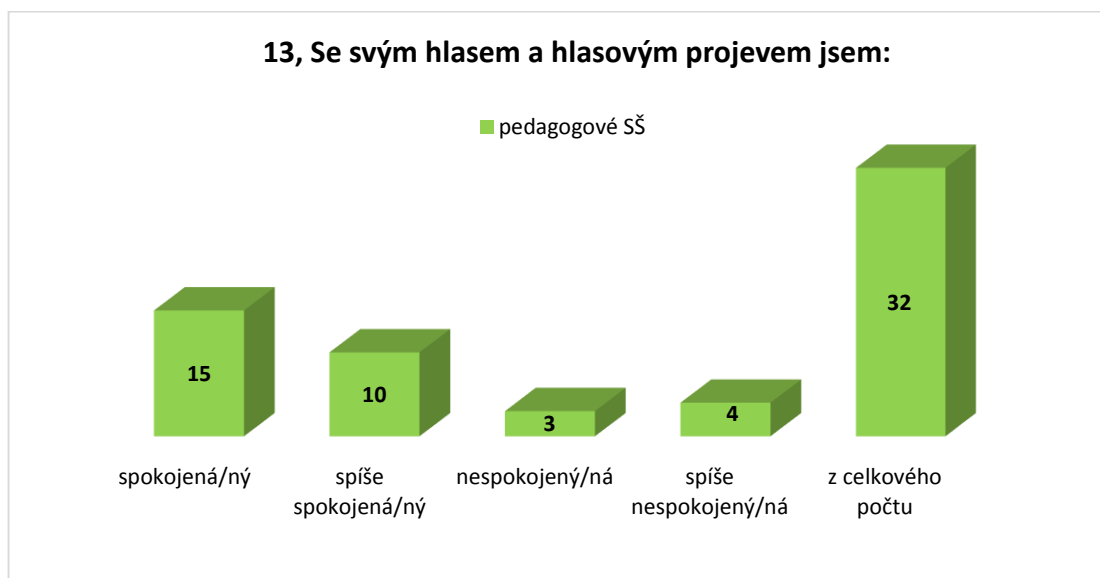
a jdou do práce, v horším případě se léčí sami. Vyplývá to z tíživé finanční situace a přecházení nemocí v grafu číslo 5. Pouze mizivý počet pedagogů navštíví odborného lékaře.



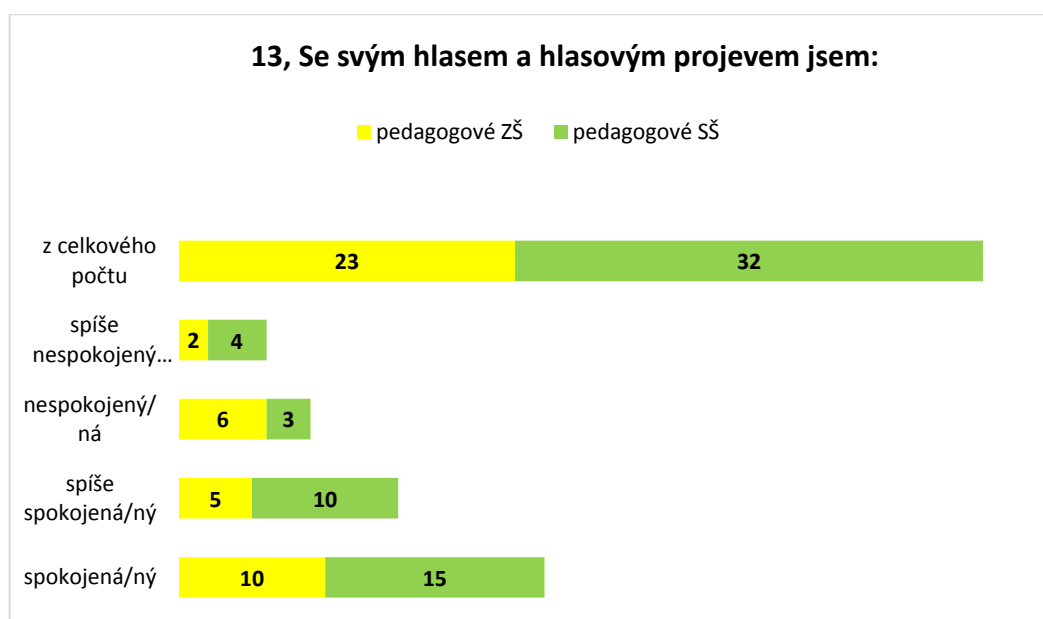
Se svým hlasovým projevem jsou pedagogové základních škol většinou spokojeni, převládá i názor třetiny nespokojených.



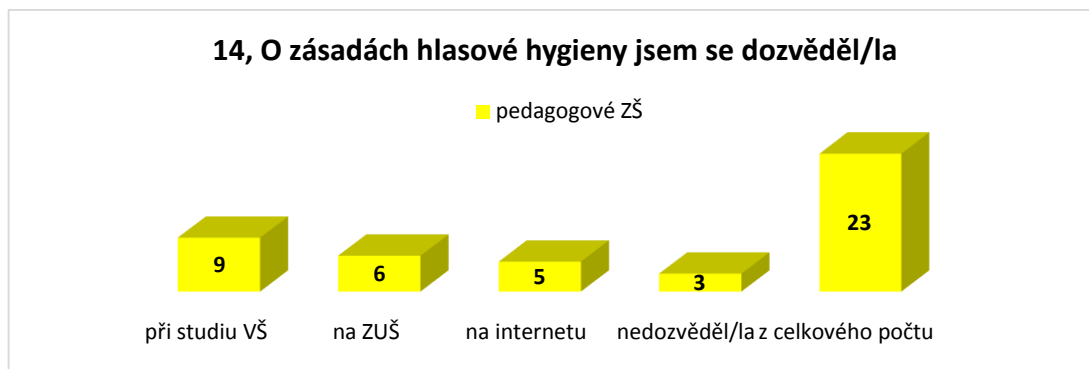
Pedagogové středních škol jsou se svým hlasovým projevem spokojeni, pouze třetina je nespokojená.



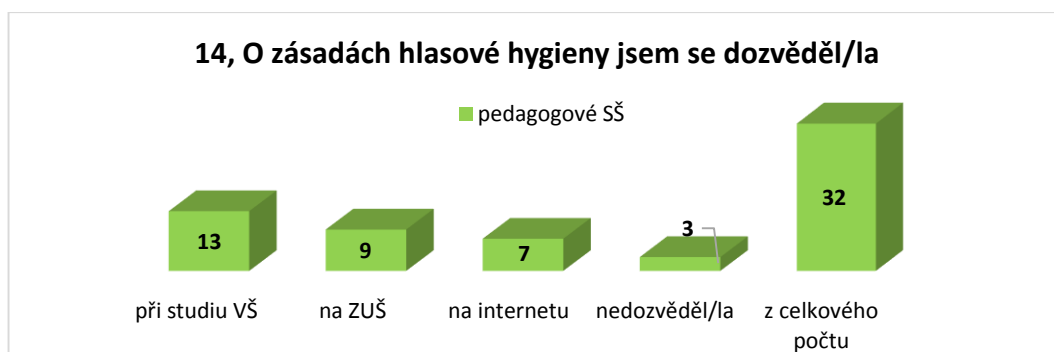
Se svým hlasovým projevem jsou spokojeni, nebo spíše spokojeni hlavně pedagogové středních škol. Na základních školách jsou pedagogové z poloviny dotázaných spokojeni. Proti pedagogům ze středních škol je na základních školách vyšší počet těch, kteří jsou se svým hlasovým projevem méně spokojeni.



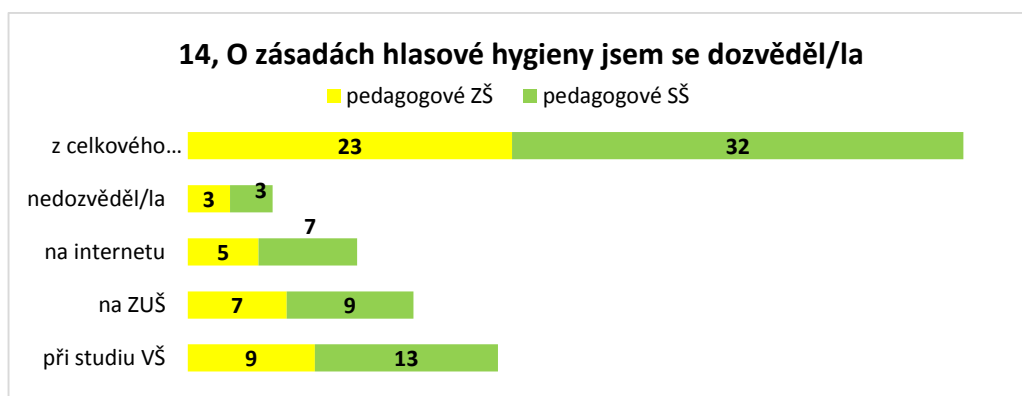
Na otázku kde se pedagogové dozvěděli o zásadách hlasové hygieny, odpověděli učitelé základních škol, že při studiu na vysoké škole, což se týkalo aprobací prvního stupně, českého jazyka a hudební výchovy.



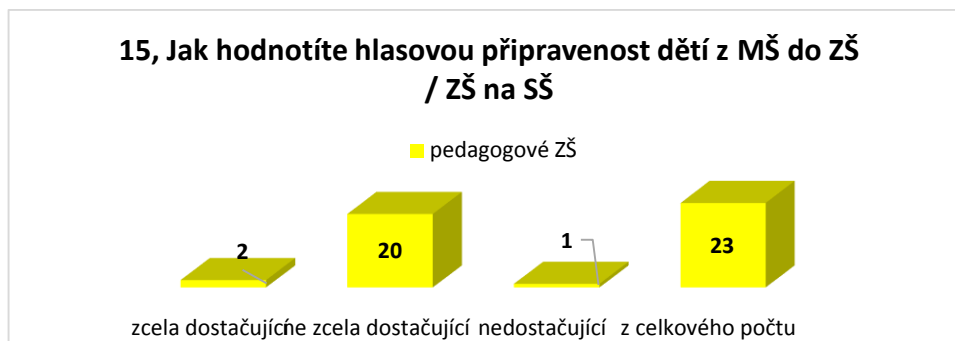
O zásadách hlasové hygieny se pedagogové dozvěděli při studiu na vysoké škole, což se týkalo aprobace, českého jazyka a hudební výchovy.



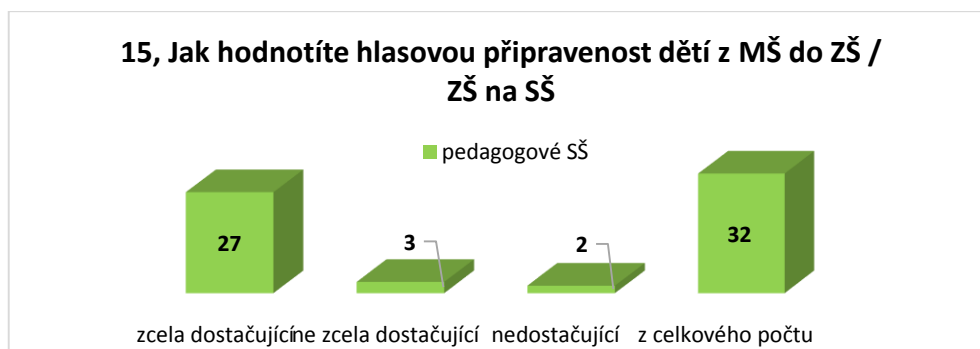
Pedagogové obou typů škol, kteří zdokonalují svůj hlas ve sborech, nebo u hlasových pedagogů se dozvěděli o hlasové hygieně na základních uměleckých školách. Ostatní převážně z internetu.



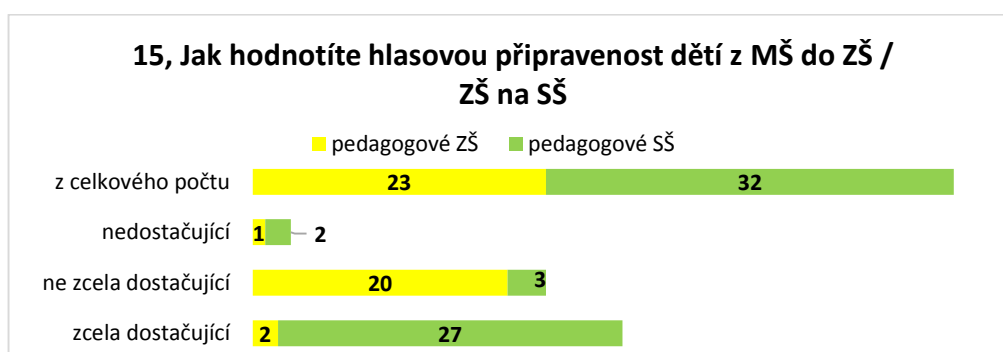
Jak hodnotí učitelé základních škol hlasovou připravenost dětí z mateřské školy? Z výsledků vyplývá, že hlasová průprava není zcela dostačující. Děti špatně mluví a ve většině případů mají špatné dýchání a tím i artikulaci.



Z vyjádření pedagogů středních škol vyplývá velmi zajímavý fakt, že hlasová příprava žáků při přechodu ze základní školy je zcela dostačující, i když u některých chlapců ještě přetrvává, nebo doznívá mutace.



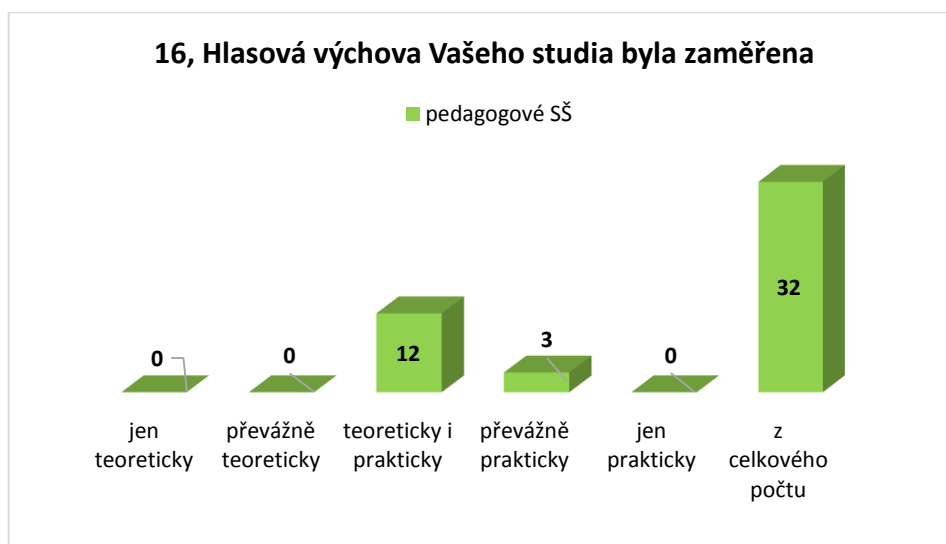
Z porovnání vyplývá, že s většími hlasovými problémy u žáků se musí potýkat pedagogové základních škol.



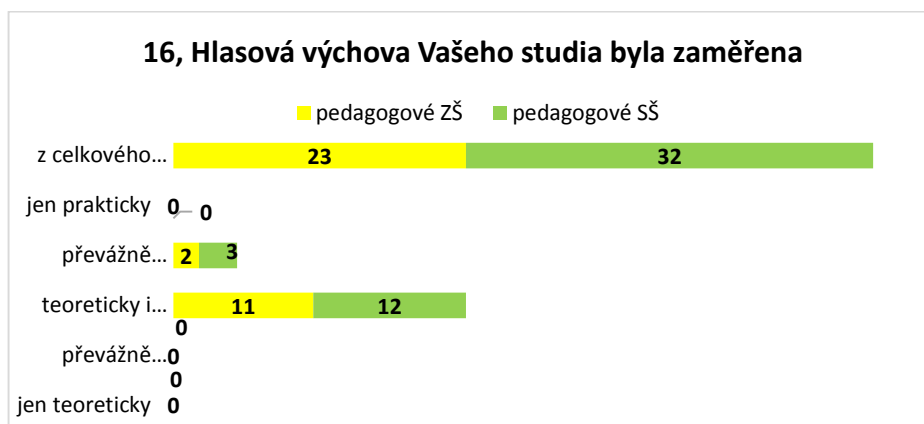
Na tuto otázku odpověděli pedagogové základních škol, že jejich hlasová výchova v době studia byla zaměřena teoreticky i prakticky. Odpověď vyplnili pedagogové s aprobačí prvního stupně a hudební výchovy, že hlasová výchova byla vedena teoreticky i prakticky.



Pedagogové středních škol s aprobačí hudební výchova se shodli, že jejich výuka byla v rovině převážně teoreticko - praktické. Ostatní na tuto otázku neodpověděli vůbec.



Shoda u pedagogů obou typů škol nastala pouze v odpovědích respondentů, kteří měli podobnou, nebo stejnou aprobaci.



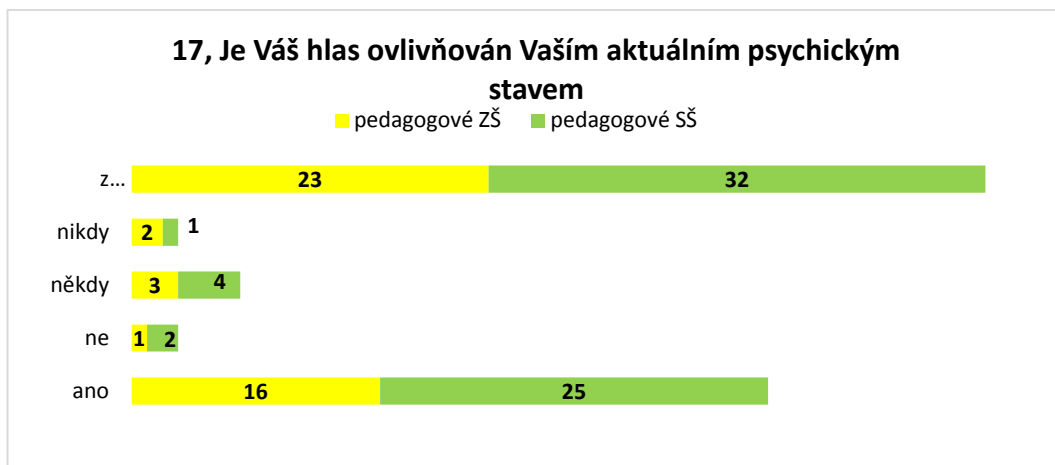
Zda aktuální psychický stav ovlivňuje hlasový výkon pedagogů základních škol lze konstatovat, že ano.



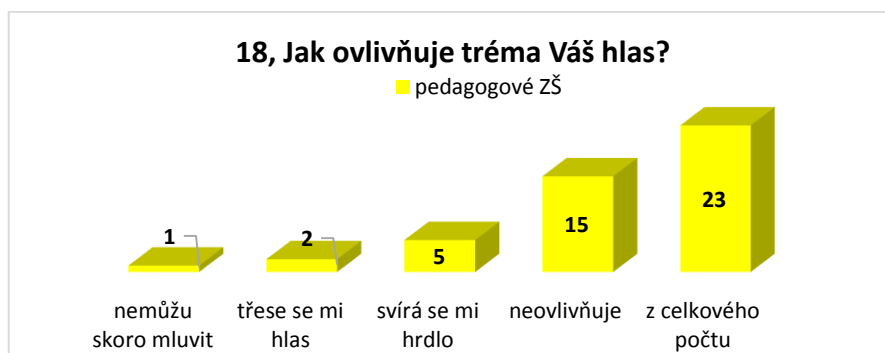
I pedagogové středních škol odpověděli, že aktuální psychický stav ovlivňuje jejich hlas.



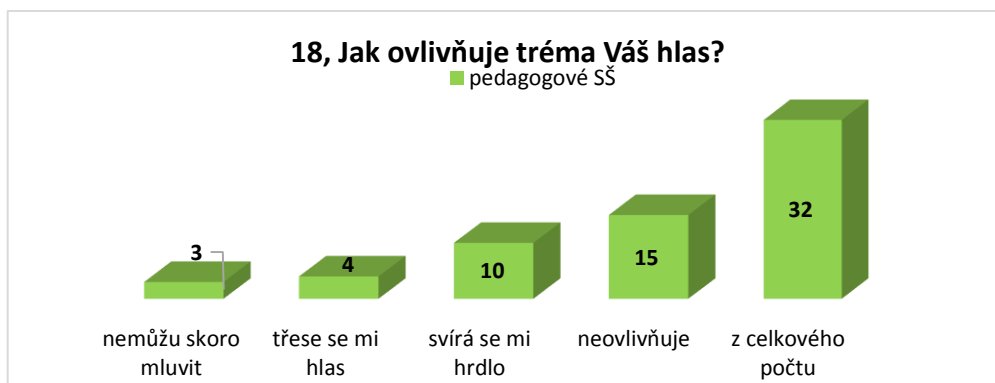
Je pravdou, že pokud nejsou pedagogové v psychické pohodě, nemůžou podat adekvátní a přesvědčivý výkon a to potvrdil i můj průzkum, že pedagogy obou typů škol ovlivňuje do velké míry jejich aktuální psychický stav.



Jak ovlivňuje tréma hlas učitele? Většina pedagogů uvedla, že neovlivňuje.



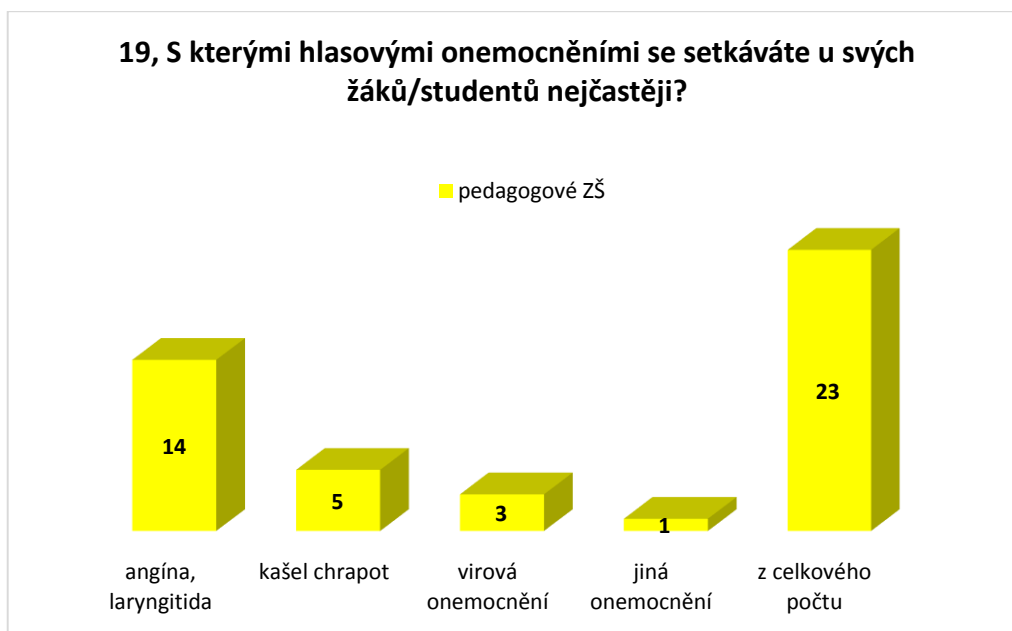
Pedagogové středních škol uvedli, že tréma neovlivňuje jejich hlasový projev.



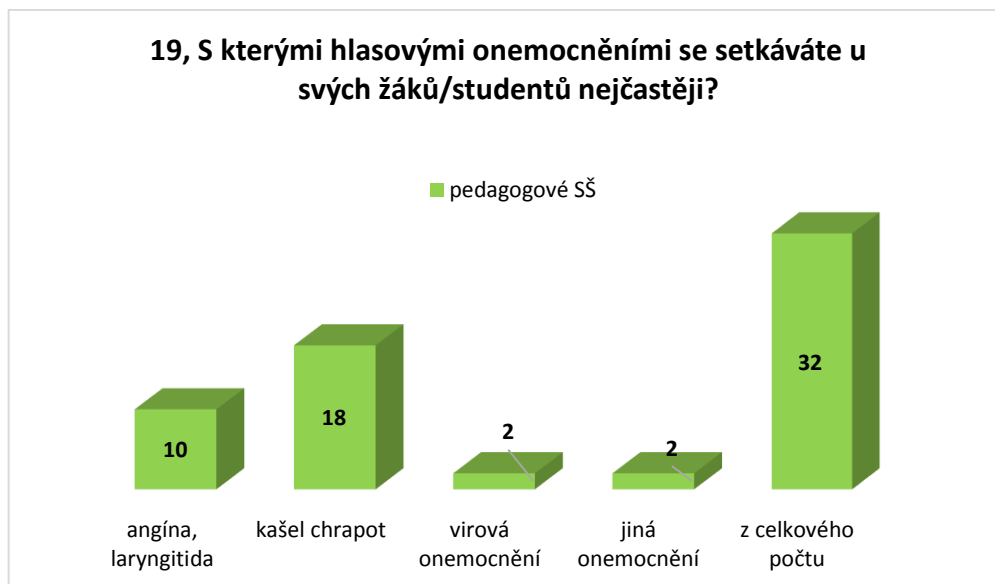
Učitel základní školy i střední školy musí být „herec“ a profesionál. S trémou by nemohl svoje povolání vůbec vykonávat.



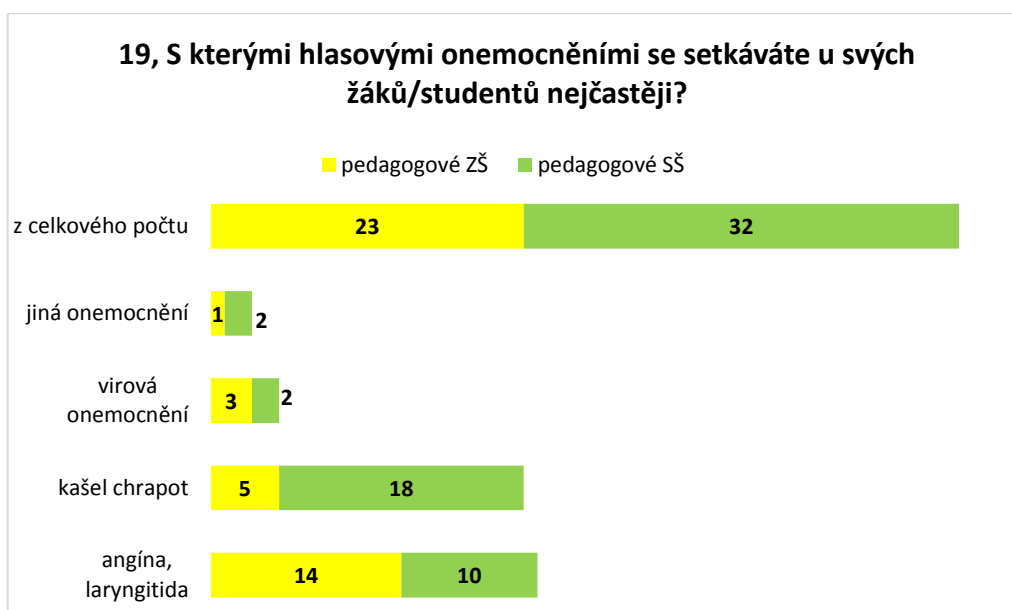
Na otázku se kterými hlasovými onemocněními se setkávají pedagogové základních škol, bylo zjištěno, že nejčastějším dětským onemocněním je angína, laryngitida. Děti velmi často venku křičí a nedokážou užívat správně svůj hlas.



Na středních školách se pedagogové u svých studentů potýkají spíše s chrapotem a kašlem, což může souviset s nemocí, nebo nezdravým životním stylem – nadměrným užíváním tabákových výrobků.



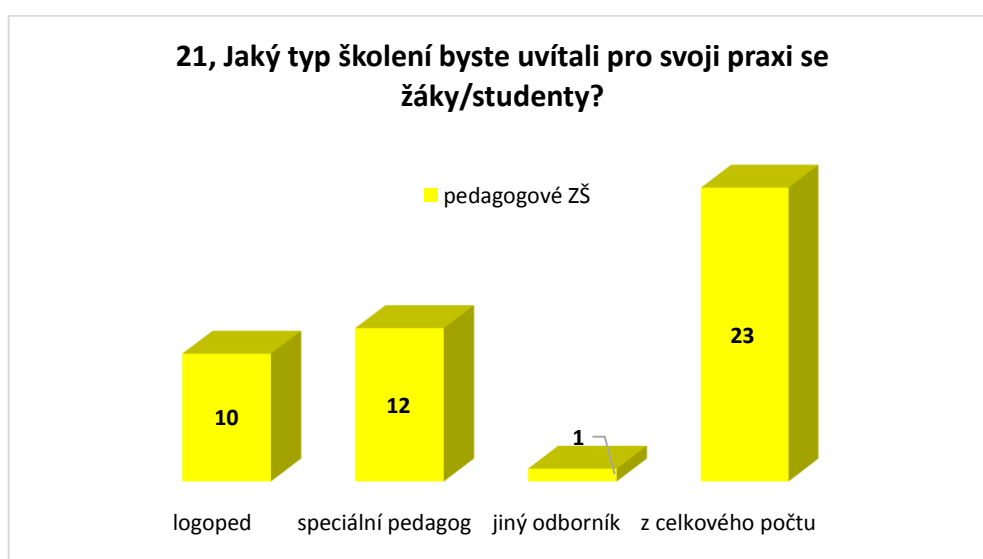
V porovnání nemocí žáků základních a středních škol, se kterými se musí pedagogové obou typů škol potýkat, převažuje na základních školách virové onemocnění a na středních školách kašel a chrapot.



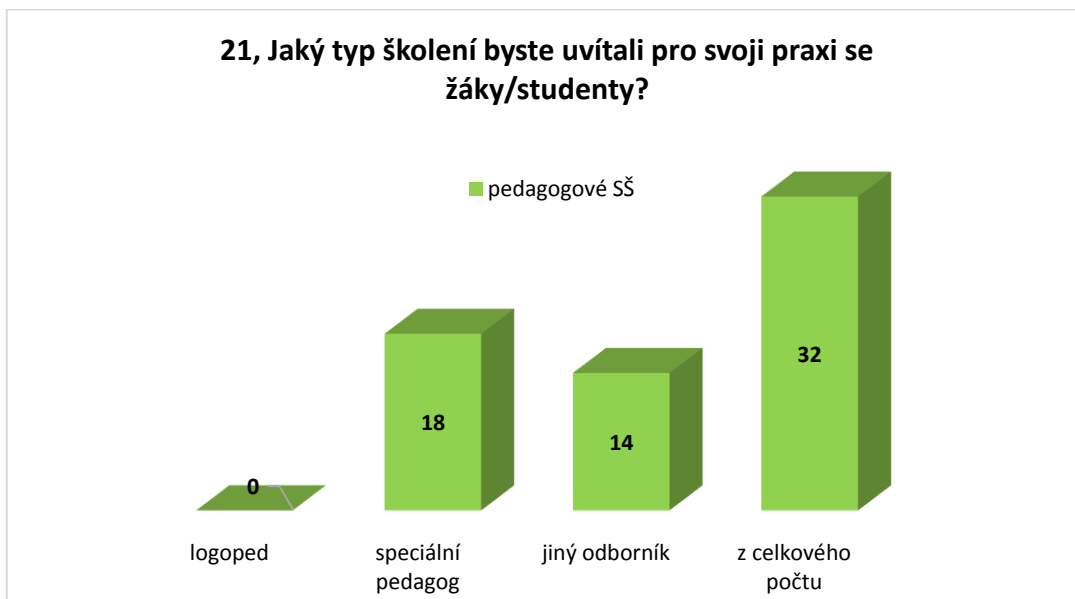
Jaký typ praktického školení považují pedagogové za přínosný v péči o svůj hlas, vyplývá, že pedagogové základních škol preferují spíše foniatrické školení. Pedagogové středních škol preferují též foniatrické školení, ale i kombinované školení - foniatrické a hlasového pedagoga.



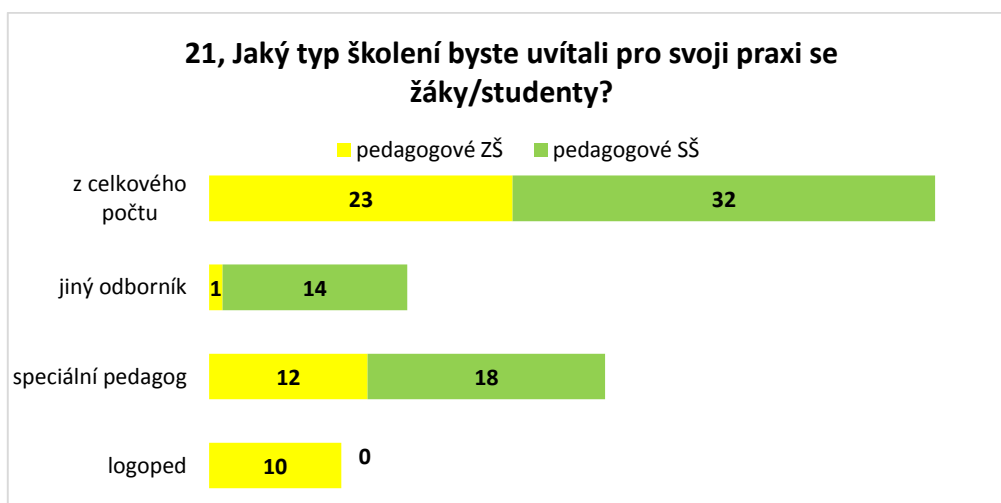
Pedagogové základních škol preferují – hlavně vyučující prvního stupně logopedické školení, jelikož k zápisu přichází často děti s různými vadami řeči. Málo z nich je v péči logopedů. A dále školení speciálního pedagoga. V dnešní době přibývá dětí s různými specifickými poruchami učení a chování.



Pedagogové středních škol by uvítali pro svoji praxi v práci se studenty školení hlavně speciálního pedagoga a jiného odborníka. Logopeda na střední škole zatím nepotřebují.



Na tuto otázku se názory pedagogů základních a středních škol výrazně lišily. Pedagogové základních škol preferují – hlavně vyučující prvního stupně logopedické školení, jelikož k zápisu přichází často děti s různými vadami řeči. Málo z nich je v péči logopedů. A dále ve školení speciálního pedagoga se shodují pedagogové středních škol se základní školou. V dnešní době přibývá dětí s různými specifickými poruchami učení a chování. Dříve se bral ohled na děti na základní škole, ale dnes mohou konat maturitní zkoušku i žáci s uzpůsobenými podmínkami, tj. žáci se specifickými poruchami učení – tzv. maturitu bez handicapu.



22, Jak připravujete svůj hlas na začátek školního roku po prázdninách?

Mnoho respondentů na tuto otázku opovědělo shodně. V posledním přípravném týdnu více užívají svůj mluvní hlas a trénují hlasovou zátěž.

23, Jak pečujete o svůj hlas?

Obě skupiny respondentů prohlásili, že o svůj hlas moc dobře nepečují, i když je to jejich pracovní nástroj. V nemocech učí, mluví venku i v mrazivých dnech, poté přechází do vytopených místností. Tím zatěžují nemalým způsobem svůj mluvní hlas, nemluvě o tom zpěvním. Pouze skupina působící v pěveckých sborech a sólový zpěváci se snaží dodržovat zásady hlasové hygieny, i když někteří z nich konstatovali, že občas pravidla poruší.

6.4 Výsledky z výzkumného šetření

Výsledky výzkumných otázek, které jsem si stanovila a snažila se na ně odpovědět, byly následující.

Jak ovlivnila hlasová průprava – ne průprava na vysoké škole hlasový projev učitelů?

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že učitelé základních škol, převážně pedagogové prvního stupně a pedagogové s aprobací hudební výchova hodnotí svoji hlasovou připravenost a průpravu na vysoké škole celkem dobře. Na střední škole hodnotí hlasovou připravenost také za celkem dobrou a to hlavně učitelé hudební výchovy. Což velmi pozitivně z hlediska hlasové vyčerpanosti ovlivňuje jejich hlasový a mluvní výkon. Ostatní vyučující ze základních a středních škol hodnotí hlasovou průpravu za ne zcela dostatečnou a to i z důvodu jejich aprobací, kde hlasová výchova není vyučovacím předmětem. Z čehož vyplývá, že hlasová výchova by měla být okrajově zastoupena ve všech učitelských oborech, neboť hlasová průprava a připravenost učitelů je velmi důležitá pro výkon jejich budoucího povolání a předcházení vzniku různých hlasových onemocnění a pro dobrou hlasovou kondici každého pedagoga.

Jak dokážou učitelé na základních a středních školách pečovat o svůj hlas?
Pedagogové základních škol a středních škol o svůj hlas moc dobře nepečují, vyplývá to

z jejich vyjádření, že často porušují zásady hlasové hygieny, v nemoci nedodrží hlasový klid a učí. Mluví venku i v mrazivých a větrných dnech v období inverzí a mlh, poté přecházejí do vytopených místností. Tím zatěžují nemalým způsobem svůj mluvní hlas, nemluvě o tom zpěvním. Pouze skupina působící v pěveckých sborech a sólový zpěváci se snaží dodržovat zásady hlasové hygieny, i když někteří z nich konstatovali, že občas v rámci svojí profese pravidla porušují. Můžeme tedy říci, že bohužel dnešní „priority“ – mít zaměstnání a pravidelný finanční přísun jsou mnohdy důležitější než vlastní zdraví.

Jak dokážou učitelé základních a středních škol pracovat se svým hlasem?

Z výsledků vyplývá, že pedagogové základních škol sice dokáží pracovat se svým hlasem dobře, ale vzhledem k úrovni dnešní mládeže si hlas ničí, neboť většina z nich používá nepřirozenou polohu svého hlasu – křik. Jak vyplývá z jejich dotazníků, že docházka na základní škole je povinná. V dnešní době si mnozí žáci myslí, že si k pedagogovi mohou dovolit mnohdy vše, co nemohou doma. Pedagogové středních škol jsou na tom o poznání lépe, neboť svůj hlas nemusí celoročně vystavovat vysoké zátěži v podobě křiku, neboť studenti středních škol nemusí povinně školu dokončit. Musí svůj hlas ale dostatečně připravit na přednášku ve velkých aulách. Výjimku tvoří pouze pedagogové středních odborných učilišť, kde hlasová angažovanost pedagogů, kteří pracují s velkou skupinou učňů v mnohdy hlučných a prašných dílnách, nebo halách, se dá srovnat s pedagogy základních škol, kdy míra zátěže na hlasové ústrojí je značná. Obecně by pedagogové obou typů škol dokázali dobře pracovat se svým hlasem, ale musely by k tomu mít příznivější podmínky – hodné žáky a učně.

Jak dodržují pedagogové zásady správné hlasové hygieny?

Pedagogové základních škol i středních škol se snaží dodržovat zásady správné hlasové hygieny, ale velmi často právě zásady porušují. Jak jsem uvedla, že pedagogové nedokáží zcela správně a systematicky pečovat o svůj hlas a tím dodržovat zásady hlasové hygieny. Výjimkou jsou pedagogové působící v pěveckých sborech a sólový zpěváci. Jinak bohužel vysokoškolsky vzdělaní lidé si velmi často porušováním zásad svůj hlas ničí. Poznají to však ve vyšším věku, kdy jejich hlas nebude pružný a dostatečně zvukný, bude velmi rychle unavitelný a náchylný k nejrůznějším poruchám a nemocem hlasového ústrojí. V tomto případě by se nejednalo o nemoc z povolání, ale z vlastní nezodpovědnosti. Bohužel si tuto skutečnost mnozí uvědomují až v pozdějším věku.

Jakou roli hraje hlasová příprava v profesi budoucích učitelů na základních a středních školách?

Hlasová příprava v profesi budoucích učitelů hraje velkou roli. Z dotázaných respondentů kdy hlasová příprava byla nápomocná v profesi učitele hlavně učitelům s aprobací hudební výchova a český jazyk vyplývá, že hlasová příprava budoucích učitelů je velmi důležitá, ale zatím bohužel jí není dán dostatečně velký prostor v přípravě budoucích pedagogů ve všech dalších oborech. I když existuje řada různých kurzů a školení na rozvoj hlasové kondice, mnoho pedagogů se jich nezúčastňuje a to z různých důvodů: časová náročnost, nemožnost se uvolnit z vyučování v dopoledních hodinách – vedení je neuvolní jen za cenu osobního volna, což si každý pedagog rozmyslí a posoudí jinak.

Jak velkou roli hraje onemocnění v roli učitelů základních a středních škol?

Onemocnění hraje v roli učitelů jak základních, tak středních škol velký význam. Snaží se veškerá onemocnění přecházet na úkor svého zdraví. Mezi nejběžnější nemoci, které postihují pedagogy základních škol je angína a chrapot a dokonce laryngitida, což je velmi alarmující situace. Pedagogy středních škol nejvíce trápí virové onemocnění a kašel. Z výsledků vyplynulo, že většina z dotázaných jak na základních tak středních školách nezůstává doma a tím nepředchází možným hlasovým poruchám. Bohužel zde hraje nepodstatnou roli i finanční ohodnocení. Vzhledem k výši platu pedagogických pracovníků se jim nevyplatí zůstat první tři dny doma zdarma a mít tak výrazně nižší plat. Kdyby výše platu zůstala nezměněna, nebo mohla být nějakým způsobem kompenzována, určitě by si pedagogové neničily tak závažným způsobem svoje zdraví za cenu finančního a materiálního zabezpečení své rodiny.

Jak velkou roli hraje tréma a aktuální psychický stav v roli učitelů základních a středních škol?

Z výzkumu vyplývá, že aktuální psychický stav ovlivňuje všechny pedagogy. Když mají neuspokojené potřeby, pocity smutku, radosti, hněvu většinou to na nich jejich žáci i studenti ihned poznají. Přesto je k úspěšné práci pedagoga ve výuce nutné, aby při vstupu do třídy nechal všechny své starosti stranou a nedal na sobě znát žádné nepříznivé rozpoložení své nálady, protože jinak by bylo jeho nejen hlasové vyjadřování, ale i

psychika nepříznivým aspektem v průběhu hodiny i následného hodnocení žáků a studentů. Bohužel se většina pedagogů základních i středních škol s touto otázkou rozdílně vyrovnává. Co se týká trémy, tak zde z výzkumu vyplývá, že tréma neovlivňuje pedagogy, neboť v takovém rozpoložení by pedagogové nemohli efektivně vykonávat svoje povolání, které je i posláním.

6.5 Rozhovor

Rozhovor jsem vedla s hlasovou a pěveckou pedagožkou z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem paní doc. PhDr. Dagmar Zelenkovou, Ph.D., vedoucí pěveckého oddělení katedry hudební výchovy.

Vážená paní docentko, působíte jako pěvecká pedagožka, vedoucí katedry pěveckého oddělení a pěvkyně. Vyučujete pěveckou výchovu, sólový zpěv a metodiku sólového zpěvu. Absolvovala jste stáž na konzervatoři v Italské Bologni. „Ráda bych Vám položila několik otázek týkajících se hlasu a hlasových poruch.“



Jak hodnotíte hlasovou přípravu budoucích učitelů hudební výchovy u praktických přijímacích zkoušek na vysokou školu? Hlasová připravenost adeptů učitelství hudební výchovy má v posledních letech neustále klesající tendenci. Studenti přicházejí ve většině případů naprosto "nedotčení" jakýmkoli hlasovým školením, což se velmi negativně odráží na jejich zpěvním projevu a to i v případě, že aktivně působili nebo působí ve školních a mimoškolních pěveckých sborech. Také celková muzikálnost adeptů hudební výchovy není na dostatečné úrovni u řady zájemců o studium. Hlavní chybu vidím v klesajícím zájmu většiny populace o hudební výchovu jako takovou a ve špatném vlivu učitelů hudební výchovy na školách, čímž se ovšem nechci dotknout řady vynikajících kolegů hudební výchovy.

Jaký význam má podle Vás dobrá hlasová průprava pro profesi učitele? Hlasové dovednosti a správně zafixované pěvecké návyky provází učitele po celou dobu jeho

pedagogické praxe. Hlas je nejdokonalejší nástroj, který příroda sama vytvořila a je nutno ho zodpovědně a velice opatrně školit. Na rozdíl od ostatních nástrojů je tento nástroj nenahraditelný a vážné poškození bývá často nenapravitelné. Proto je hlasová výchova jednou z nejdůležitějších složek přípravy budoucích učitelů hudební výchovy. Nejsou-li během studia položeny alespoň základní pěvecké návyky, může se stát, že učitel nebude dobrým hlasovým vzorem pro své žáky, a proto nenaplní své základní pedagogické poslání.

Setkala jste se ve své praxi s poruchami hlasového ústrojí u studentů? S poruchami hlasového ústrojí se setkávám celkem pravidelně. Jsou to především nedomykavost hlasivek, nedokonale proběhlá mutace, hlasové uzlíky léčené nebo neléčené, popraskaná hlasová sliznice, které se dostaví vlivem kouření a tím vysušování sliznic ústní dutiny. Dále to jsou hlasové choroby způsobené nikoli samotným hlasovým orgánem, ale vlivem ostatních orgánů, tj. alergie a astma, které vedou k hlasové dušnosti a rychlé hlasové únavě.

Jak jste dané poruchy řešila a co se dá v takovém případě dělat, když student studuje obor český jazyk – hudební výchova? Některé poruchy lze velmi těžko léčit, případně bývají léčeny neuspokojivým způsobem. Příkladem jsou zmiňované alergie a astma, které jsou v našich podmínkách léčeny podáváním kortizonů ve spray. Kortizony vyléčí dechovou nedostatečnost a dušnost studenta, ale (a to už nebývá vždy lékaři uváděno) mohou u většiny hlasových profesionálů způsobovat rychlou hlasovou unavitelnost, která může vést až k tvorbě zmiňovaných pěveckých uzlíků. Snáze odstranitelné poruchy jsou např. nedomykavost hlasivek, kterou je možné zlepšit nebo úplně odstranit speciálními hlasovými a dechovými cvičeními.

Vaše rady a doporučení studentům hlasové výchovy. Doporučuji všem studentům především zdravý přístup k hlasu a k celé životosprávě.

Vážená paní docentko, děkuji Vám za rozhovor, Vaše cenné názory a rady.

ZÁVĚR

V předcházejících kapitolách jsme poznali, jak závažnou a profesionálně potřebnou disciplínou je hlasová výchova nejen pro učitele hudební výchovy, ale pro pedagogy všech oborů vůbec. Zdůvodnění funkce hlasové výchovy je evidentní ve společenské potřebě kulturního hlasového projevu, který nevyjadřuje pouze momentální dojmy, nálady, pocity, myšlenky, ale je odrazem trvalých vlastností lidské osobnosti, jejího charakteru, postojů a přesvědčení.

Ve vytváření návyků a dovedností kvalitního mluvního a pěveckého projevu má základní postavení výcvik správné dechové techniky, ekonomicky řízeného a plynulého výdechu při vlastní fonaci. K tomuto výcviku pomáhají různá cvičení, která je nejvýhodnější spojovat s lehkou fonací, aby kontrola dechové funkce byla co nejhmatatelnější. Tato práce potvrzuje, že učitel nejen hudební výchovy musí ovládat mluvní hlas, ale získané dovednosti a návyky umět přenášet do vyučovacího procesu v práci s dětmi. Učitel musí znát problematiku dětského hlasu, jeho možných poruch, aby jej mohl úspěšně vést a znal možnosti odborné péče nejen z dostupných prostředků, ale tzv. „na vlastní kůži.“

Ze závěrů výzkumu vyplývá, že učitelé základních a středních o svůj hlas nepečují dostatečným způsobem. Jejich hlas je zatěžován a vystavován nepříznivým vlivům a podmínkám. To se odráží i na studentech středních škol, kteří často, jak konstatovala v rozhovoru docentka Zelenková, přicházejí k přijímacím zkouškám na vysokou školu hlasově nepřípraveni. Pedagogové obou typů škol by dokázali dobře pracovat se svým hlasem, ale musely by k tomu mít příznivější podmínky – hodné žáky a učně, což je dáno společností, ve které žijeme. Na základě závěrů empirické části i z rozhovoru s hlasovou pedagožkou univerzity Jana Evangelisty Purkyně vyplývá, že ke zlepšení hlasového projevu žáků základních a středních škol je potřeba zkvalitnit soustavnou pozornost a péči mluvnímu i zpěvnímu hlasovému projevu. Je nutno dbát na správný, klidný a vyrovnaný hlasový projev žáků a studentů při mluveném i zpěvním projevu. Tím se snadlepší i vlastní připravenost budoucích učitelů k přijímacím zkouškám.

U učitelů jde zejména o schopnost hlasově zvládnout žákovský kolektiv, zaujmout při sdělení a výkladu nového učiva, navodit pracovní atmosféru plnou aktivity a bezprostřední účasti žáků na řešení zadaného problému. K tomu, aby hlas učitelův byl vysoce kultivovaný a sdělný je potřeba vypěstovat správné dynamické stereotypy, dodržovat zdravý životní styl a zdravý přístup k hlasu to jsou aspekty podílející se významně na kvalitě hlasového projevu. Je tedy důležité zařadit hlasovou výchovu do všech oborů učitelství.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

- Bar, J.** Pravý tón, pravé pěvecké umění. Praha: Supraphon 1976
- Daniel, L.** Hudební výchova. Praha: SPN 1962
- Frostová, J., Lejska, M.** Hlasový projev učitele a žáka v systému školního vzdělávání 3. česko-slovenský foniatrický kongres; Piešťany 8.-10.9.2005
- Hájková, E.** Rétorika pro pedagogy. Praha: Grada publishing a.s. 2011
- Holečková – Dolanská, J.** 500 pěveckých cvičení. Praha: Supraphon 1973
- Jiša, J.** Hlasová výchova v dětském pěveckém sboru. Praha: SPN 1976
- Kobrlé, V.** Problémy mutačního procesu a pěvecká aktivita chlapců v období mutačních změn. Praha: SPN 1976
- Komenský, J. A.** Informatorium školy mateřské
- Příhoda, V.** Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN 1967
- Sedlák, F.** Hudební vývoj dítěte. Praha: Komenium 1974
- Seeman, M.** O lidském hlasu. Praha: Orbis 1953
- Slavíková, M.** Aktuální úroveň pěveckých dovedností a předpokladů pro zpěv u dvanáctiletých žáků (zpráva o výzkumu). Kap. 4, s. 49 – 67. In: *Integrativní pojetí hlasové výchovy na základní škole*. Habilitační práce. Plzeň : ZČU, 2005.
- Slavíková, M.** K hlasové výchově budoucích učitelů základních škol, ZČU Plzeň 2005
- Vrchotová - Pátová, J.** Kultura hlasového projevu. Praha: SPN, 1976
- Vrchotová - Pátová, J.** Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. Praha: SPN 1976
- Vrchotová, J.** Hlasová výchova. Praha: SPN 1963

SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ:

- Wikipedie.** Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlas>
- Pěvecká technika.** Dostupné z: <http://pevecka-technika.webnode.cz/anatomie-a-fyziologie-hlasoveho-ustroji>

Auris audio. Dostupné z: <http://www.auris-audio.cz/co-je-to-hluk-a-jak-poškozuje-sluch>

Lidské smysly. Dostupné z: <http://www.lidske-smysly.wbs.cz/Sluch.html>

Krausová, D. Výuka zpěvu. Dostupné z: <http://www.danakrausova.cz/vyuka-zpevu/metoda.html>

Camilleri, A. Consultant Ear Nose and Throat Surgeon Dostupné z: <http://www.andrewcamilleri.co.uk/article.asp?article=26>

Sovová, P. Charakteristika a východiska projektu. Dokument pdf. Dostupné z: http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_hlasoveporuchy.pdf

Zdraví. <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/poruchy-hlasu-153323>

Cantus Ami. Dostupné z: <http://cantus.ami.cz/zpev1.htm>

Jak žít zdravě. Dostupné z: <http://www.jak-zit-zdrave.cz/hlasova-hygiena/>

Univerzita Karlova, Atlas onemocnění hlasu a řeči. Dostupné z: <http://atlas.lf1.cuni.cz/ohr/uvod-2/>

Zdravá rodina. Dostupné z: www.zdrava-rodina.cz/med/med1199/med1199_19.html

Zkola, Dostupné z: <http://www.zkola.cz/pedagogove/Stranky/U%C4%8Ditel%C3%A9-m%C3%A1lo-regeneruj%C3%AD.-Subjektivn%C3%AD-psychick%C3%A9-obt%C3%AD%C5%BEe-p%C5%99izn%C3%A1v%C3%A1-v%C4%9Bt%C5%A1ina-z-nich.aspx>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Nemoci z povolání

Příloha B – Dotazník

Příloha C – Bibliografické údaje

Příloha A– Nemoci z povolání

UČITELÉ MÁLO REGENERUJÍ. SUBJEKTIVNÍ PSYCHICKÉ OBTÍŽE PŘÍZNÁVÁ VĚTŠINA Z NICH

22. 3. 2011

Profese učitele patří k psychicky náročným povoláním stejně jako jiné profese společně označované jako pomáhající. Každý den se učitelé potýkají s četnými situacemi, mají hlavní úlohu při tvorbě vyučovací hodiny a vedení sociální interakce se žákem, kolegy, rodiči. Nároky kladené na učitele jsou poměrně velké, vysoká pracovní zátěž je spojená s určitým ohrožením psychického a fyzického zdraví. Obojí spolu úzce souvisí.

Učitelé jsou také jen lidé, proto mají právo na změny nálad, každý z nich reaguje na zátěžovou situaci rozdílným způsobem. Důležitými faktory, které se promítají do vyučovacího procesu a ovlivňují fyzickou či psychickou „únavu“ učitele, je mimo jiné vztah učitele k předmětu, který vyučuje, ke členům třídy i učitelův soukromý život. V období vyšší zátěže (např. na pololetí, na konci roku) může být únava opravdu hodně vysoká. Učitel ji může přenášet na své žáky a nechtěně tak přispívat k vytvoření stresového prostředí ve třídě.

Výzkumná studie pracovníků Státního zdravotního ústavu z roku 2002 prokazuje zvýšenou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 procent učitelů. Ta se odráží v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v únavě, napětí, zdravotních rizicích. Výsledky studie hovoří o tom, že problémy s fyzickou kondicí (zvýšená únavnost, krátkodobá nemocnost), vegetativní disregulací (bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby, nesnášení horka, chladu) má až 60 procent učitelů, subjektivní psychické obtíže téměř 75 procent dotazovaných. „Učitelé jsou opravdu vystaveni velkému riziku. Celý den se starají o cizí děti a pak nemají kapacitu na své blízké. Je to vyčerpávající profese. Navíc učitelé obecně velmi málo regenerují. Bolesti hlavy, krční, bederní páteře, to vše souvisí s celkovým přetížením organismu“, tvrdí Mgr. Karel Opravil, ředitel Krajské pedagogicko-psychologické poradny ve Zlíně.

U pedagogů se můžou vyskytnout také profesní poruchy hlasu. Porucha hlasu je uvedena seznamu nemocí z povolání a může být za splnění určitých kritérií jako nemoc z povolání uznána. V podstatě je to jediná diagnóza, kterou jako nemoc z povolání u pedagogů lze uznat. „Prevence je obtížná, protože při vstupu do učitelské profese se

povinné foniatrické vyšetření nedělá. Hlasová porucha se vyvine většinou až za delší dobu a musí k tomu být určitá individuální dispozice. Ve skutečnosti se tomu moc zabránit nedá“; vysvětluje MUDr. Alena Říhová, primářka Kliniky pracovního lékařství LF Masarykovy univerzity a Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. Pokud podle ní o sobě někdo ví, že nemá dostatečně silný a mocný hlas, častěji trpí nemocemi jako jsou záněty nosohltanu, sliznic, které hlasivky poznamenají, měl by zvážit vstup do učitelské profese. Zátěž a stres v profesi učitele. Zátěž a stres jsou odpradáвна přirozenými atributy lidského života. Pro člověka v dnešní době je typické, že jeho existenci doprovázejí rozsáhlé a rychlé změny životního stylu, které mnohdy nedokáže zvládat. Uvážíme – li změny celospolečenské a náročnost učitelské profese (nebo obecně pomáhajících profesí pracujících s lidmi), není divu, že mnoho z učitelů čelí riziku syndromu vyhoření.

Problematiku stresu, duševní hygieny tvoří rozsáhlý okruh různých teorií, hypotéz, přístupů, které mají navíc interdisciplinární charakter. Školní zátěžová situace může vyvolat soubor závažných procesů plynoucích ze sociálních faktorů, které můžeme označit jako psychosociální stres, kdy je „bezprostřední, nejbližší stresor vnímán jako jev ohrožující učitele, příp. jako soubor velmi náročných požadavků kladených na učitele“ (Čáp, Mareš, 2007, str. 531). Těmi nejbližšími stresory mohou být žáci, kolegové v práci, rodiče, školní prostředí jako takové.

Obecně nelze říci, zda je stres dobrý či špatný, jelikož některé mírné stresory jsou žádoucí a podporují svého nositele k lepším výkonům. Vždy záleží na intenzitě stresoru a psychické odolnosti člověka. Naše tělo se snaží stresu bránit a zbavit se něj. Tento stav nazývá H. Selye jako GAS (obecný adaptační syndrom), který vzniká narušením homeostázy organismu a probíhá ve třech stádiích:

- 1) stres zasáhne organismus, organismus zažije otřes, šok, nastane poplachová reakce a mobilizace obranných mechanismů*
- 2) stav zvýšené rezistence, odpor ke stresu – cílem udržet adaptaci organismu*
- 3) stav exhausce, vyčerpání – fáze psychického a fyzického vyčerpání*

Průběh stresu je individuální, záleží na odolnosti organismu vůči stresu. Důležité je, aby stres na člověka nepůsobil po dlouho dobu. Stresorem může být široká škála nejrůznějších fyzikálních i emočních podnětů, také běžné životní nároky a požadavky, vyvolávající v organismu napětí. Stres je ovlivněn nejen mentální interpretací aktuálně působícího stresoru, ale i jeho pouhou anticipací (vnímaným ohrožením).

Rizikovými faktory je také veliké, někdy až přílišné nadšení pro práci, tendence k soutěživosti, ke srovnávání s druhými, přílišná pečlivost a kladení vysokých nároků na sebe sama. Zatěžujícím vnějším vlivem pak může být učení ve třídách s velkým počtem žáků nebo s velmi rozdílnou úrovní žáků, nedostatečná spolupráce s rodiči, špatné chování a postoje žáků k práci a potíže s jejich motivováním. Pokud se přidá neschopnost relaxace pedagoga a chronické přesvědčení o špatném postavení učitelů, neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení, může se jedinec ocitnout v permanentním denním stresu.

U zvláště stresovatelných jedinců, zejména pokud neprovádějí účinnou prevenci, může dlouhodobá zátěž vést ke "stresovým nemocem". Snížení imunity, srdeční choroby, vysoký krevní tlak či vředové nemoci žaludku a bolesti hlavy mohou být důsledkem reakce organismu na dlouhodobý stres.

Způsoby zvládnání zátěže Při zvládnání zátěže hrají významnou roli osobnostní charakteristiky jedinců. Rozdílů v přístupu k těžkostem života nejen profesního, sebedůvěra a nezdolnost, naučený optimismus a pesimismus, smysluplnost života a smysl pro humor. V přístupu ke stresovým situacím rozlišujeme dvě základní reakce – obrannou a zvládací. Obranné mechanismy představují spíše neadaptivní způsoby vyrovnávání se se stresem, slouží k pasivnímu vyhýbání se zátěžovým situacím. Copingové strategie jsou oproti tomu přizpůsobivé, akční způsoby vyrovnávání se se stresem, probíhají na vědomé úrovni. Mají protektivní účinky na duševní zdraví jedince a jsou orientovány na aktivní řešení stresových situací.

Mezi copingové strategie např. patří:

- řešení problému
- vyhledávání informací, plánování
- pozitivní reinterpretace
- vyhledávání sociální podpory
- rozptýlení, snižování napětí, projevení emocí
- smysl pro humor (Křivohlavý, 2003)

V odborné literatuře najdete i další konkrétní techniky vedoucí ke zvládnání stresu, kterými je například relaxace, meditace, imaginace, nebo náboženství a víra. Důležitý je i správný životní styl, tzn. pestrá strava, pohyb, dostatečný spánek, aktivní trávení volného času,

koničky. Rovněž je dobré mít v pořádku mezilidské vztahy, pevné zázemí, příp. i kvalitní sexuální život a harmonický partnerský vztah. K syndromu vyhoření dochází často u osob, které jsou příliš úzce zaměřené na jeden definovaný cíl. U takových lidí hrozí riziko, že budou brát takový cíl za jediný smysl života a budou na něj bezprostředně zaměřeni. Podle odborníků je pro tyto osoby je důležité, aby viděli život v širším zorném úhlu pohledu, aby neulpěli jen v jedné jeho rovině. Ukazuje se, že lidé, kteří neberou úspěch za nejvyšší metu svého života, ale chápou jej jen jako vedlejší produkt své činnosti, jsou poměrně odolnější k psychickému vyhoření. V praxi to znamená příliš nelpět na výsledcích své výchovné a vzdělávací činnosti a také mít i svůj osobní život. Po práci se ani v mysli nezabývat pracovními záležitostmi.

Jak to udělat? Karel Opravil z Krajské pedagogicko-psychologické poradny Zlín shrnuje svá doporučení, jak účinně předcházet učitelskému stresu, do tří jednoduchých pravidel:

- 1. Nechoďte ihned po práci domů. Nechte si čas na regeneraci a přeladění, abyste byli schopni si „dobít baterky“ a byli zase naladěni na kontakt s lidmi.*
- 2. Minimálně dvakrát týdně si vyhradte čas pro sebe, je jedno, jestli to bude fitko, nebo půjdete do lesa na hřiby.*
- 3. Čas od času investujte a nechte se opečovávat někým jiným. Zajděte si na masáž, kosmetiku nebo jiné wellness procedury.*

Literatura:

ČÁP, Jan. MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7

FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví, Praha: Portál, 2003. ISBN ISBN -80-7178-774-4

PAULÍK, K. Učitel a pracovní spokojenost. Ostrava: FF OU, 1998. ISBN 80-85624-20-6

(<http://www.zkola.cz/pedagogove/Stranky/U%C4%8Ditel%C3%A9-m%C3%A1lo-regeneruj%C3%AD.-Subjektivn%C3%AD-psychick%C3%A9-obt%C3%AD%C5%BEe-p%C5%99izn%C3%A1v%C3%A1-v%C4%9Bt%C5%A1ina-z-nich.aspx>)

Příloha B – Dotazník

Průzkum práce s hlasem a péče o hlasové ústrojí u učitelů

dotazník pro učitele základních a středních škol

Škola: *Věk* *Délka praxe*.....
Aprobace.....

1, Jsem: a, učitel b, učitelka

2, Považujete Vaši hlasovou přípravu na vysoké škole za dostačující pro výkon Vašeho povolání:

a, ano zcela b, ne zcela c, nedostačující

3, Kdy v průběhu školního roku pocítujete hlasovou únavu:

a, na začátku b, v pololetí c, na konci d, nikdy

4, Po jakém časovém úseku dne pocítujete hlasovou únavu:

a, ráno b, v poledne c, odpoledne d, večer e, nikdy

5, Při hlasové indispozici – chrapotu:

a, mluvím a učím b, šeptám a učím c, dodržuji hlasový klid, jsem doma

6, Kolikrát jste za dobu svojí praxe navštívili foniatra:

a, 3x b, 2x c, 1x d, ani jednou

7, Zdokonalujete svůj hlas v:

a, pěveckém sboru b, u hlasového pedagoga - sólový zpěv c, nikde

8, Jaké nejčastější nemoci hlasu pociťujete během roku:

a, laryngitidu b, angínu c, chrapot d, kašel

9, Když Vás žáci / studenti rozčílí:

a, křičíte do ochraptění b, křičím c, zvednete hlas d, nekřičíte

10, Zpíváte se svými žáky / studenty v hodinách hudební výchovy:

a, ano b, ne c, občas d, nikdy

11, Zpíváte si doma:

a, ano b, ne c, v koupelně d, když mně nikdo neslyší

12, Jak řešíte hlasové potíže:

a, navštívím lékaře odborníka b, navštívím obvodního lékaře c, léčím se sám/sama

13, Se svým hlasem a hlasovým projevem jsem:

a, spokojená/ný b, spíše spokojená/ný c, nespokojená/ný d, spíše nespokojená/ný

14, O zásadách hlasové hygieny jsem se dozvěděl/la:

a, při studiu na VŠ b, na ZUŠ c, a internetu d, nedozvěděla

15, Jak hodnotíte hlasovou připravenost dětí z MŠ do ZŠ / ZŠ na SŠ

a, zcela dostačující b, ne zcela dostačující c, nedostačující

16, Hlasová výchova Vašeho studia byla zaměřena:

a, jen teoreticky b, převážně teoreticky c, teoreticky i prakticky d, převážně prakticky e, jen prakticky

17, Je Váš hlas ovlivňován Vaším aktuálním psychickým stavem

a, ano b, ne c, někdy d, nikdy

18, Jak ovlivňuje tréma Váš hlas?

a, nemůžu skoro mluvit b, třese se mi hlas c, svírá se mi hrdlo
d, neovlivňuje

19, S kterými hlasovými onemocněními se setkáváte u svých žáků/studentů nejčastěji?

a, angína, laryngitida b, kašel a chrapot c, virová onemocnění d, jiná onemocnění

20, Jaký typ praktického školení považujete za přínosný jako pedagogové ke zlepšení péče o Váš hlas?

a, foniatrické b, hlasového pedagoga c, kombinaci obojího d, lékaře

21, Jaký typ školení byste uvítali pro svoji praxi se žáky/studenty?

a, logopeda b, speciálního pedagoga c, , jiného odborníka

22, Jak připravujete svůj hlas na začátek školního roku po prázdninách?

23, Jak pečujete o svůj hlas?

Příloha C – Bibliografické údaje

Jméno autora: Andrea Jíšová

Obor: Speciální pedagogika – učitelství

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Hlasová výchova budoucích učitelů na ZŠ a SŠ

Rok: 2015

Počet stran textu: 73

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů českých použitých zdrojů: 18

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 14

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladimír Kuželka