

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA HUDEBNÍ VÝCHOVY

Elena ŠKUBNÍKOVÁ

**Rozvoj správné techniky zpěvu u žáků
2. stupně základní školy**

Bakalářská práce

Olomouc 2024

Bibliografický záznam

Autor (osobní číslo): Elena Škubníková (D210882)

Studijní obor: Hudební kultura a anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Název práce: Rozvoj správné techniky zpěvu u žáků 2. stupně základní školy

Title of thesis: Development of proper singing technique among pupils of the 2nd stage of primary school

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Kružíková, Ph.D.

Rozsah práce: 56 stran

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá rozvojem správné techniky zpěvu u žáků 2. stupně základní školy. Na úvod jsme se zaměřili na ukotvení tématu v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a na charakteristiku hlasu žáků. Dále jsou popsány fyziologické aspekty zpěvu a základní pěvecké pojmy. Pozornost byla také věnována zásadám pro bezpečný pěvecký výkon a nejčastějším chybám při zpěvu. Důležitou součástí práce je navržení metodiky pro podporu základních pěveckých dovedností u cílové skupiny. Práce poskytuje výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na postoj žáků a jejich vztah ke zpěvu a k hlasové výchově ve výuce hudební výchovy.

Klíčová slova: zpěv, hlas, dech, hudební výchova, bránice.

Abstract: The bachelor thesis focuses on the development of proper singing technique among pupils of the 2nd stage of primary school. Initially, we focused on anchoring the topic within the Framework Educational Programme for Primary Education and on characterising pupils' voices. Furthermore, physiological aspects of singing and basic vocal terms are described. Attention was also paid to principles for safe vocal performance and common mistakes in singing. A significant part of the thesis is the design of a methodology to support basic vocal skills among the target group. The thesis presents the results of a questionnaire survey aimed at pupils' attitudes and their relationship to singing and vocal education in music classes.

Keywords: music education, singing, voice, breath, diaphragm.

Prohlašuji, že jsem zadanou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškeré zdroje a použitou literaturu.

V Olomouci

.....

Podpis

Ráda bych poděkovala svým rodičům a manželovi za morální podporu během mého dosavadního studia. Především bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Lence Kružikové, Ph.D., za její ochotu, odborné rady a cenné připomínky, které mi pomohly při zpracování předkládané práce.

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 6 |
| 1. METODOLOGIE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 7 |
| 2. HUDEBNÍ VÝCHOVA NA 2. STUPNI ZŠ | 9 |
| 2.1 Charakteristika hlasu žáků 2. stupně ZŠ | 9 |
| 2.2 Pěvecká průprava dle RVP ZV | 10 |
| 2.3 Návrh inovace RVP ZV | 11 |
| 3. ZÁKLADY SPRÁVNÉHO ZPÍVÁNÍ..... | 12 |
| 3.1 Dechová opora..... | 12 |
| 3.2 Obohacení zvuku hlasu v rezonančních prostorách..... | 15 |
| 3.3 Důkladná výslovnost..... | 18 |
| 3.4 Uvolněný hrtan a čelist | 21 |
| 3.5 Správný pěvecký postoj..... | 21 |
| 4. NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI ZPĚVU A JEJICH NÁPRAVA..... | 23 |
| 5. METODICKÁ PODPORA PRO PEDAGOGY | 27 |
| 6. IMPLEMENTACE PRAKTICKÝCH NÁVODŮ DO PRAXE..... | 30 |
| 6.1 Uvolnění krku a čelisti | 30 |
| 6.2 Správný pěvecký postoj..... | 38 |
| 6.3 Aktivizace bránice..... | 41 |
| 7. VÝZKUMNÁ ČÁST | 46 |
| 7.1 Charakteristika a cíle výzkumu..... | 46 |
| 7.2 Výsledky a analýza dotazníkového šetření..... | 46 |
| 9. DISKUZE..... | 52 |
| 10. ZÁVĚR..... | 53 |
| 11. SEZNAM POUŽITÉ LITERTURY | 54 |
| 12. PŘÍLOHY | 56 |

ÚVOD

V dnešní době je pěvecká průprava na základních školách mnohdy opomíjena a pěveckému rozvoji žáků není věnováno příliš velké pozornosti (Daniel, 1992). Přitom zpěv v sobě skrývá mnohé příležitosti k poznání sebe sama, a to jak v kognitivní, tak v psychomotorické či emocionální stránce žáka. Ne každý člověk si vybuduje v průběhu svého života pozitivní vztah ke zpěvu. Činností, které se nám nedaří zvládnout na první nebo druhý pokus, se mnohdy raději vyhýbáme. Nicméně ani zpěváci, které slýcháváme v rádiu, na koncertech nebo jiných akcích, se ve většině případů nestali hvězdami ze dne na den. Museli se také určitou formou seznámit se základy správného zpívání i čelit kritice. Předkládaná práce proto nabízí čtenářům odborné i laické veřejnosti náhled do problematiky pěvecké průpravy u žáků 2. stupně základní školy. Při výběru dané věkové kategorie mělo zásadní vliv nejenom zaměření mého budoucího zaměstnání, ale také náročnost tohoto období pro žáky z hlediska fyziologického a psychologického. Předmětem výzkumu se u žáků 2. stupně základních škol stal postoj ke zpěvu a zapojení rozezpívání a dechových cvičení v hodinách hudební výchovy, které mají zásadní vliv na pěvecký rozvoj. Pozornost je rovněž věnována genderovým rozdílům v názorech. Součástí práce tvoří také metodická příručka pro pedagogy hudební výchovy a praktická cvičení pro uvolnění krku a čelisti, správný pěvecký postoj a aktivizace bránice. Při výběru tématu bakalářské práce sehrála významnou roli má osobní zkušenost s pěveckým vzděláním na základní umělecké škole a konzervatoři, stejně jako snaha sdílet tyto zkušenosti s budoucími zájemci o zpěv. Práce by měla přinést náměty do výuky hudební výchovy, aby pedagogové motivovali žáky ke zpěvu. Po implementaci těchto tipů očekáváme zlepšení úrovně pěveckých dovedností žáků a jejich postoje k zpívání a interpretaci hudby obecně.

1. METODOLOGIE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je navrhnout metodiku pro podporu základní pěvecké techniky. Práce bude poskytovat soubor cvičení pro navození uvolněného a přirozeného projevu při zpěvu u žáků 2. stupně základní školy, který konkrétně bude zahrnovat aktivity pro správný pěvecký postoj při zpívání, aktivity pro uvolnění oblasti krku a čelisti a aktivity pro aktivizaci bránice. Dílčím cílem bude zhodnocení zapojení základní pěvecké průpravy v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání. Bez základních vědomostí z anatomie lidského těla a fyziologie lidského hlasu je velmi obtížné chápat a vyučovat pěveckou techniku. Cílem práce proto bude seznámit čtenáře s fyziologickými aspekty zpěvu a současně základní pěveckou a hudební terminologií.

STUDIUM LITERATURY

Vzhledem k tomu, že téma předkládané bakalářské práce Rozvoj správné techniky zpěvu u žáků 2. stupně základní školy se netěší až takovému zájmu laické či odborné veřejnosti, bylo nutné důkladné seznámení s knižními i elektronickými zdroji. Hlavní problém při studiu literatury spočíval jak v zastaralosti zdrojů, tak v absenci konkrétních tematicky zaměřených prací. V teoretické části se nosnými zdroji staly převážně práce zahraničních autorek C. Sadolin, konkrétně její práce *Complete Vocal Technique* (2000), a I. van Doorn a její *Singing From the Inside Out* (2016). Z českých autorů bylo čerpáno z obou publikací české otorinolaryngoložky J. Vydrové: *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař* (2009) a *Hlasová terapie. Medicína hlavy a krku pro nelékaře* (2017). Autorka, zabývající se diagnostikou a terapií poruch uměleckého a profesionálního hlasu, ve svých knihách sdílí lékařské rady a poznatky pro pochopení zpěvu z vědeckého hlediska. Dalšími autory pro teoretickou část se stali V. Fedor, V. Koula a J. Vrchotová-Pátová a jejich *Metodika hudební výchovy v 6. – 9. ročníku ZDŠ* (1969) a J. Halasová a A. Velanová s knihou *Breviář k hudební výchově* (1995). Během zpracovávání cvičení pro rozvoj pěvecké techniky byla velice přínosná publikace italského pedagoga operního zpěvu M. Melaniho s názvem *Parliamo un po' di canto* (1996). Dále bylo čerpáno z příruček fyzioterapeutů K. Ramíka *Cviky na vaši bolest: rychlá a účinná úleva* (2008) a R. Doktorové *Co dělat, aby tělo nebolelo: rady fyzioterapeuta při bolestech pohybového aparátu* (2022).

SBĚR A ZPRACOVÁNÍ DAT

Jednou z nejdůležitějších částí předkládané práce se stal sběr a zpracování dat. Jako cílovou skupinu pro účely bakalářské práce jsem si zvolila žáky druhého stupně základních škol bez rozšířené výuky hudební výchovy. Konkrétně se jednalo o 2 městské školy z Jihomoravského kraje, 2 vesnické školy ze Zlínského kraje a 1 městskou školu z Olomouckého kraje. Na základě žádosti o anonymitu nebudeme uvádět konkrétní názvy škol. Školy byly vybrány na základě známosti vyučujících pedagogů. Žáci byli dotazováni celkem na 8 otázek, z čehož 3 otázky se týkaly identifikace věku, pohlaví a ročníku. Ve zbylých otázkách měli žáci ve třech případech odpovídat na pětibodové škále, v jednom případě měli na výběr ze dvou možností a v jednom případě byla otázka otevřená. Sběr dat probíhal prezenční formou od 7. 2. do 26. 2. 2024 prostřednictvím formulářů vytvořených v Google Forms. Formulář v papírové podobě si můžete prohlédnout v příloze č. 1. Data byla následně zpracována a vyhodnocena v programu MS Excel. Při zpracování dat se stala největší překážkou absence hodin hudební výchovy u 9. ročníků městských škol, díky čemuž jsme následně u otázek 3 a 4 nemohli započítat odpovědi 9. ročníků z vesnické školy. Dalším problémem byla nevyrovnanost počtu žáků v jednotlivých třídách a školách. Celkem jsme získali odpovědi od 390 respondentů, z čehož bylo 182 chlapců a 208 dívek. Ostatní údaje o počtu respondentů přikládáme k nahlédnutí v následující tabulce.

Tab. 1: Četnost respondentů v jednotlivých ročnících dle škol (zdroj: vlastní výzkum).

| | 6. r | 7. r | 8. r | 9. r | Celkem |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ZŠV1¹ | 16 | 28 | 17 | 20 | 81 |
| ZŠV2² | 11 | 17 | 20 | 17 | 65 |
| ZŠM1³ | 15 | 8 | 10 | 12 | 45 |
| ZŠM2⁴ | 59 | 46 | 16 | 24 | 145 |
| ZŠM3⁵ | 10 | 25 | 10 | 9 | 54 |
| Celkem | 111 | 124 | 73 | 82 | 390 |

Vzhledem k rozsahu práce jsme se ve výzkumné části zaměřili výhradně na průměry všech zúčastněných škol. V otázce č. 1 a č. 5 obsahuje navíc genderově rozdělené výsledky týkající se zájmu naučit se lépe zpívat.

¹ ZŠV1 = vesnická základní škola č. 1.

² ZŠV2 = vesnická základní škola č. 2.

³ ZŠM1 = městská základní škola č. 1.

⁴ ZŠM2 = městská základní škola č. 2.

⁵ ZŠM3 = městská základní škola č. 3.

2. HUDEBNÍ VÝCHOVA NA 2. STUPNI ZŠ

Předmět hudební výchova spadá z pohledu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2021) do vzdělávací oblasti Umění a kultura. Vzdělávací oblast je výjimečná především tím, že umožňuje poznávání světa nejen z racionálního pohledu, ale také z pohledu uměleckého. Současná verze RVP ZV⁶ s platností od 1. 9. 2021 uvádí, že hudební výchova by měla vést žáky k porozumění hudebního umění, aktivnímu vnímání hudby a zpěvu a jejich využívání jako určitý prostředek komunikace. Vše se děje prostřednictvím vokálních, instrumentálních, hudebně pohybových a poslechových aktivit. Cílem hudební výchovy je také rozvoj hudebnosti žáka, do níž zařazujeme sluchové, rytmické, pěvecké, intonační, instrumentální, hudebně pohybové, hudebně tvořivé a poslechové dovednosti a schopnosti. V předkládané práci se zaměříme primárně na oblast vokální, jež zahrnuje kultivaci pěveckého i mluvního hlasu.

2.1 Charakteristika hlasu žáků 2. stupně ZŠ

Na 2. stupni základní školy se žáci průměrně pohybují mezi 12 až 15 lety. V tomto období začíná dětský hlas vlivem hormonálních změn a následné růstové akcelerace dozrávat do mužského a ženského hlasu. Růstová akcelerace je příčinou zvětšení tkání hrtanu, a tudíž prodloužení samotných hlasivek. Po ukončení mutace je mluvní hlas již frekvenčně stabilizovaný a je možné jej zařadit do hlasového typu.

U dětí v předškolním a raném školním věku se hlas mezi dívkami a chlapci příliš neliší, je tedy nemožné hlasy typologicky rozlišovat na dívčí a chlapecké. Hlasový rozsah se u děvčat pohybuje mezi a až fis^2 a chlapci zpívají nejčastěji mezi a až e^2 (Fedor, Koula a Vrchotová-Pátová, 1969). V 7. ročníku základní školy se průměrně setkáváme s nejvyšším počtem mutujících hlasů. Mutace by však neměla být důvodem k vyhýbání se zpěvu, naopak se snažíme žáky motivovat, aby s hlasem pracovali a poznávali jej. Samozřejmě je nutné být zejména u chlapců opatrný a nepřemáhat jejich hlasový rozsah. Zpíváme raději v hlubší hlasové poloze a hlasivky šetříme. Je vhodné dopřát občasné přestávky, aby se hlas neunavil.

MUTACE U DÍVEK

Mutace dívčích hlasivek ve výjimečných případech započne již kolem 9. roku života a hlasivky mohou svou délku až zdvojnásobit. Dívky mutují pomalu a častokrát proběhne

⁶ RVP ZV = Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

tato změna bez většího povšimnutí, avšak pokud je dívka pěvecky vedena, můžeme si všimnout lehce zhoršené akustické kvality na přechodových tónech (Vydrová, 2017). Mutace u dívek je ukončena zhruba 1 rok po ustálení menstruačního cyklu. Hlasový rozsah se rozšíří směrem nahoru přibližně o 3 tóny a směrem dolů přibližně o 5 tónů.

MUTACE U CHLAPCŮ

V životě chlapce je mutace významným obdobím a má zásadní vliv nejen při zpěvu, ale také během každodenní komunikace. Setkáváme se s přeskokováním hlasu, jež je zapříčiněno nepříliš rychlou reakcí mozku na novou barvu a výšku hlasu. Mutační změna probíhá nejčastěji po 13. roce života a poloha hlasu klesá asi o 8 tónů. Délka chlapeckých hlasivek se může dokonce ztrojnásobit a při výrazné růstové akceleraci se hlasivky zvětšují rychleji. Chlapecká mutace končí v některých případech až ve 20 letech.

2.2 Pěvecká průprava dle RVP ZV

Žákovi pěvecké dovednosti celkově ovlivňují jeho postoj k hudební výchově. Abychom umožnili sebemenší pokrok ke zlepšení žákova vztahu k hudbě, je potřebné rozvíjet jeho pěvecké schopnosti a dovednosti. V RVP ZV (2021) stojí pěvecká průprava převážně na vokálních činnostech, jež mají za úkol komplexně rozvíjet vokální dovednosti žáka. K vokálním činnostem neodmyslitelně patří pěvecký a mluvený projev, pod který spadá např. rozšíření hlasového rozsahu nebo velice důležitá, avšak mnohdy opomíjená hlasová hygiena. Je zapotřebí dbát na individuální dispozice jednotlivých žáků. Důležitým faktorem je rozvoj správných pěveckých návyků tak, abychom předcházeli jakýmkoli poruchám hlasivek, a to především na II. stupni ZŠ, kdy dochází nejen u chlapců, ale i u dívek k mutaci hlasu.

Důležité učivo představuje také intonace. Na základních školách se procvičuje hlavně v durových a mollových tóninách. RVP ZV (2021) se rovněž věnuje hudebnímu rytmu, jenž je propojen s rytmikou běžné řeči, aby byl žák schopen aplikovat tyto rytmické zákonitosti do pěveckého projevu. Velký význam má také znalost notového zápisu písní, a to nejen z pohledu RVP ZV (2021). Při interpretaci jakékoli písně hledáme prostor pro zlepšení a zdokonalení vokálního projevu. Je tedy klíčové učit žáky přiměřené sebereflexi pro případnou korekci hlasové nedostatečnosti.

2.3 Návrh inovace RVP ZV

V dnešní době je omezen pohyb žáků, dětí a dospívajících. Hlasová výchova v rámci hudební výchovy má potenciál poskytnout nejen hudební dovednosti a vědomosti, ale také nehudební, potažmo fyzické dovednosti, jako je správný pěvecký postoj a vědomé korigování dechu. Navrhuji proto inovaci RVP ZV týkající se primárně vzdělávacího oboru Hudební výchova v rámci vokálních činností na 2. stupni základní školy (tab. 2). Návrh inovace očekává nejen zlepšení pěveckých schopností žáků, ale také zvýšení motivace a zájmu o zpěv.

Klíčové prvky inovace:

- zavedení cvičení, která spojují zpěv s pohybovými aktivitami, např. vytvoření pohybového doprovodu k písni nebo choreografie;
- začlenění prvků fyzioterapie, tělesné výchovy a tance do výuky zpěvu. Žáci se naučí správnému držení těla, dýchání a cvičením na posílení svalového aparátu;
- prohloubení práce s reflektivním dialogem;
- podpora schopnosti žáků interpretovat hudbu nejen z technického hlediska, ale také s ohledem na jejich emocionální stránku;
- osvěta, že zpěv není pouze o hlasové technice, ale i o propojení s celým tělem.

Tab. 2: Přehled návrhu inovace RVP ZV (zdroj: vlastní zpracování).

| SOUČASNÝ RVP ZV | NÁVRH INOVACE RVP ZV |
|--|--|
| Nezačleňuje prvky fyzioterapie a tělesné výchovy ve výuce zpěvu. | Začleňuje cvičení na posílení svalového aparátu, správné držení těla a dýchání. |
| Klade důraz na hlasovou techniku a interpretaci písni bez propojení zpěvu s tělesným vnímáním. | Má za úkol nejen vylepšení hlasu žáků, ale též jejich porozumění vlivu tělesné koordinace na kvalitu jeho zpěvu. |
| Chybějí strukturované mechanismy a nástroje pro systematické provádění reflexe. | Zdůrazňuje roli reflexe a reflektivního dialogu s návodnými otázkami. Pracuje s muzikofiletickými technikami. |
| Soustředí se více na technické aspekty hudby a méně na fyzickou a emocionální stránku žáků. | Rozvíjí schopnost zpívat a interpretovat písni na základě emocí žáků. |

3. ZÁKLADY SPRÁVNÉHO ZPÍVÁNÍ

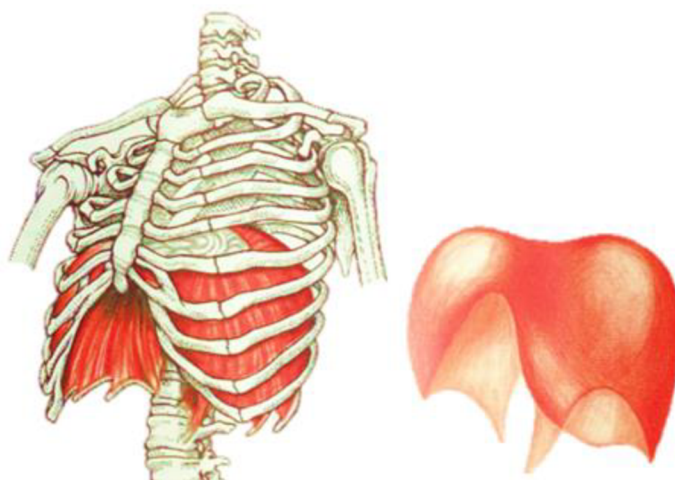
A. Tichá (2005) zastává názor, že každý má dar zpívat. Podobný výrok najdeme i v knize *Complete Vocal Technique* od C. Sadolin (2000), která konstatuje, že zpívat se může naučit každý, proto bychom měli žáky nejprve ujistit, že pílí a dobrým pedagogickým vedením se lze naučit kvalitně zpívat. Zpěv by měl dle autorky žáky v předmětu hudební výchovy spojovat a vytvořit nadšení ke zpívání. V prostředí základní školy se však můžeme setkat s různými typy zpěváků či dokonce nezpěváků, již integritu třídního kolektivu během společného zpívání nevnímají. Patří zde např. stydlivý zpěváci, falešně intonující zpěváci či žáci zpívající křikem. Je proto na místě žáky ve zpěvu usměrňovat správnými didaktickými metodami, abychom dosáhli kýženého výsledku v podobě radosti ze zpívání.

Hlas je jediný hudební nástroj, který nelze vidět a jehož se nemůžeme dotknout. To může znemožnit dostatečné pochopení hlasotvorných pochodů a principů, čímž se zvyšuje pravděpodobnost poškození hlasivek. Jak tedy s tímto nástrojem pracovat, aniž bychom jej v důsledku nesprávného používání poškodili? D. Marillee (2008) ve své knize *The New Voice Pedagogy* radí hlasovým pedagogům nabýt základní znalosti lidské anatomie spojené s hlasotvornými procesy. K vybudování spolehlivé hlasové pedagogiky je proto nezbytné čerpat z informací získaných z lékařských výzkumů, a tím si ozřejmit fungování lidského hlasu.

3.1 Dechová opora

Podle C. Sadolin (2000) se průměrný člověk nadechne a vydechne dvanáctkrát za minutu a pro většinu lidí je tento proces prováděn nevědomě. Dech je prvním prvkem, jenž celkově ovlivňuje zpívaný tón. J. Halasová a A. Velanová (1995) poukazují na efektivní hospodaření s dechem jako na jednu ze zásadních dovedností při zpívání. Abychom však porozuměli pojetí dechové opory, je zapotřebí znát základní anatomii dýchací soustavy a s tím související cyklus činností v těle, jež dýchání umožňují. Plíce samy o sobě svalem nejsou, proto jimi nemůžeme dýchat bez pomoci bránice a mezižeberních svalů, které pracují s prostorem kolem plic. Hrudní koš a jeho objem se tedy pod vlivem dýchacích svalů buď rozšiřuje (nádech), či zužuje (výdech).

Dechová opora při zpěvu představuje především soustředěnou práci s bránicí (obr. 1). Bránice je příčně pruhovaný sval, jenž pomyslně odděluje střed těla na horní část – hrudník s plicemi a dolní část – břišní dutinu obsahující střeva. Tak jako jakýkoli jiný sval i bránici lze tréninkem zlepšovat. J. Vydrová (2009, s. 33) ve své knize přikládá radu: „*Nadechovat se pomocí bráničního svalu je nejdůležitější pilíř pěveckého tréninku. Základem pěvecké techniky je pevná brániční opora dechu!*“. Při správné dechové opoře je během výdechu úmyslně zabráněno přirozenému pudu uvolnění bránice, což znamená udržení bránice v nižší části břišní dutiny. Když se brániční sval napne a klesne, jeho obvod se zvětší. Roztáhne se tedy po celém obvodu a vytlačí žebra směrem ven. Brániční dechová opora závisí na koordinaci bránice, břišních, zádočných a bederních svalů při výdechu. Během napnutí bránice dochází ke stlačování obsahu břišní dutiny směrem dolů, důsledkem čehož se břicho lehce vyboulí. Z tohoto důvodu zpěváci často mylně věří, že dýchají břichem.

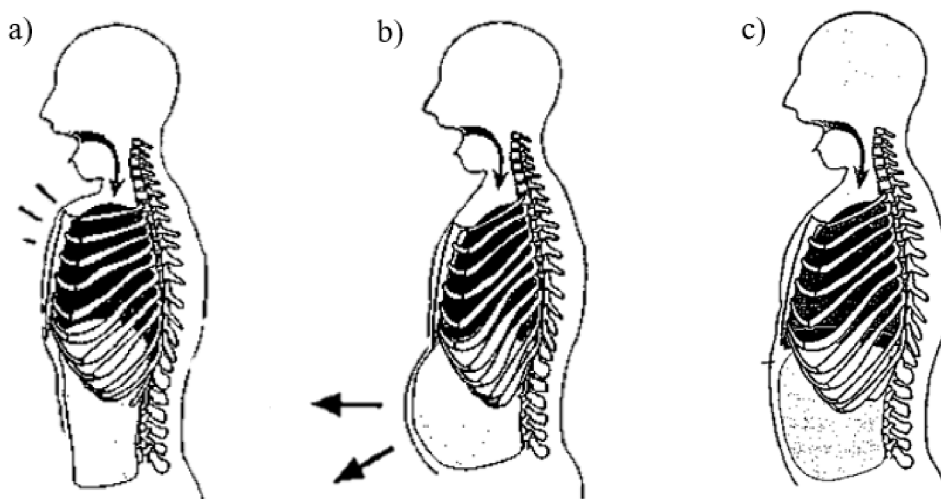


Obr. 1: Bránice (Vydrová, 2009, s. 32).

V publikaci C. Sadolin (2000) se setkáme s podobným, ne-li shodným názorem, že bránice funguje podobně jako píst či trampolína. Tento sval řídí náš nádech a výdech bez našeho vědomí a funguje ve svém vlastním rytmu. Zpěvák však musí do tohoto nevědomého procesu zasahovat. Soustředěné zasahování do pohybu bránice je z počátku obtížné, protože dýchání je většinou považováno za automatickou činnost, kterou nemusíme nijak ovlivňovat. C. Sadolin (2000) doporučuje, abychom oporu v pěveckých počátcích nepoužívali dříve, než je nutné – jinými slovy, než bude zpěv obtížný, např. při vysokých tónech nebo na konci fráze. Udržení souvislé dechové podpory hlasu je obzvláště náročnou oblastí i pro zkušené pěvce.

TYPY DÝCHÁNÍ

Přestože existuje mnoho různých způsobů dýchání, v pěvecké pedagogice rozlišujeme 3 základní typy (obr. 2): **hrudní**, **břišní** a **brániční**. V současné době nalezneme mnoho názorů a argumentů ohledně správného typu dýchání. Záleží především na žánru, v němž se zpívající skladba pohybuje. Např. autorky J. Vydrová (2017), J. Halasová a A. Velanová (1995) doporučují typ bráničního nádechu (též žeberně-brániční). Přestože se v české odborné literatuře často setkáváme s doporučením používat zmíněné brániční dýchání, C. Sadolin (2000) navrhuje, abychom sami poznali svůj dech a prozkoumali tak, který typ dýchání nám nejvíce vyhovuje a při kterém se cítíme pohodlně.



Obr. 2: a) hrudní nádech, b) břišní nádech, c) brániční nádech (Sadolin, 2000, s. 20 - 21).



Obr. 3: Super Diaframma – vocal workout (Cheryl Porter Vocal Coach).
Vygenerováno na: <https://qrgenerator.cz/>.

HLASOVÉ ZAČÁTKY

S dechem a správným nasazením tónu neoddělitelně souvisí i hlasové začátky.

J. Halasová a A. Velanová (1995) rozlišují 3 typy hlasového začátku:

měkký,

dyšný,

tvrdý.

Dyšný hlasový začátek je doprovázen šelestí a je způsoben neúplným semknutím hlasivkové štěrbinou. Tvrdý začátek nebo též ostré nasazení je charakteristický prudkým nárazem dechu na hlasivky, a stává se tak dechově neekonomickým. Při tvrdém či dyšném hlasovém začátku je vysoká pravděpodobnost poškození hlasivek, proto je nutné žáky korigovat již během prvního zpívaného tónu. Touto prevencí můžeme předcházet pozdější nápravě špatných hlasových návyků. Zbývá tedy 3. druh hlasového začátku – měkký. Při měkkém nasazení tónu vzniká hlas klidně, jemně a jednodušeji s ním v rámci dynamiky (zesilování a zeslabování) pracujeme. Stává se tedy díky své šetrnosti nejžádanějším druhem hlasového začátku. Klíčovou roli při nasazování tónu hraje samotná představa nasazení tónu. Ještě před fonací je důležité představit si, jak a kde bude následující tón znít. Pokud se nám tato představa nedaří, je dobré alespoň vědět, jak by tón znít neměl a jak bychom se při tvoření tónu neměli cítit. Správná dechová opora proto tvoří nedílnou (nikoli jedinou) součást nasazování tónu.

3.2 Obohacení zvuku hlasu v rezonančních prostorách

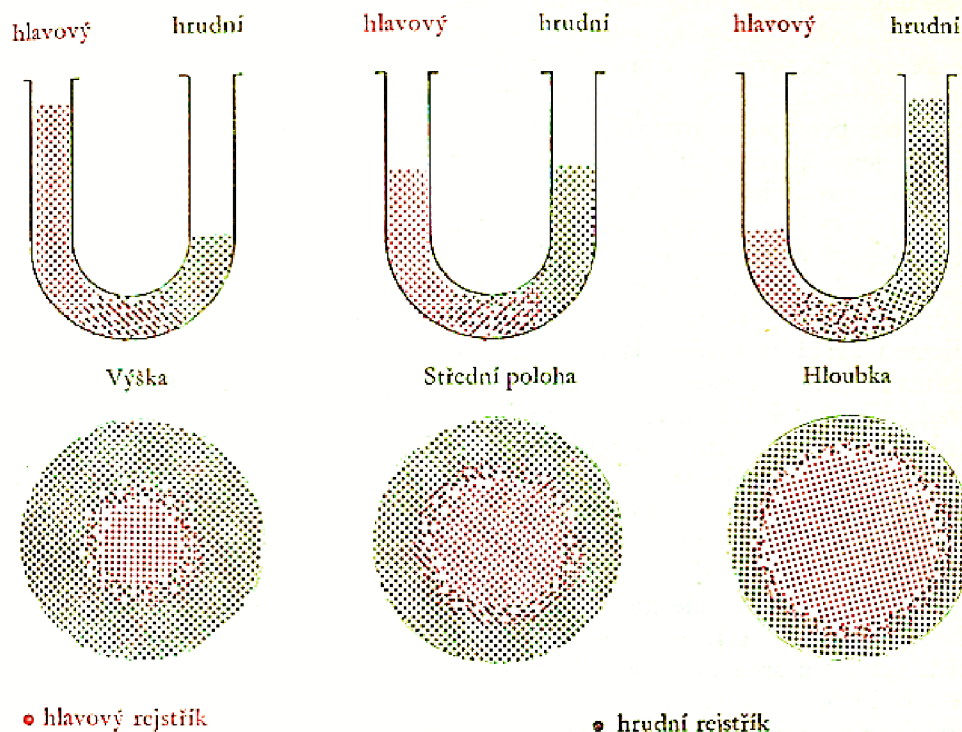
Fonace probíhá v hlasivkách, jež jsou uloženy v hrtanu uvnitř chrupavky štítné laicky označována jako ohryzek (Orel, 2019). Hlasivky jsou tvořeny tkání označovanou jako vaz, pod jehož vrstvou se nachází hlasový sval. Hrtanové svalstvo je pro tvorbu hlasu zásadní, protože zajišťuje pohyb hlasivek a pomocí součinností těchto párových vazů jsme schopni vydechovaný vzduch rozvíbrovat, a tím vytvořit hlas (Šlapák a Floriánová, 1999). Hlasivky samy o sobě však ovlivňují pouze výšku zpívaného tónu, a nikoliv jeho barvu a kvalitu. Fonační či též hlasové ústrojí je tedy rovněž složeno z rezonančních dutin, které ovlivňují kvalitu hlasu. Lidské rezonátory (ozvučníky) jsou např. dutina nosní a její vedlejší dutiny, dutina lebeční nosohltan, dutina ústní, ale i hltan a samotné plíce (Vrchotová-Pátová, 2002). Z důvodu diferenciací tvaru, velikosti a struktury těchto dutin

máme každý svou individuální barvu hlasu (Vydrová, 2009). Individuální bohatost a barva vydávaného zvuku závisí na uzpůsobení rezonančních prostorách, v nichž se tón obohatí o alikvótní tóny. Dalším faktorem ovlivňujícím kvalitu tónu je vyklenutí měkkého patra. Pro bohatší zvuk zpěvu doporučuje I. van Doorn (2016) dostatečně otevírat ústa.

HLASOVÉ REJSTŘÍKY

Hlasové rejstříky nám poskytují klíč k překonání hlasových předělů (přechodových tónů) zpěváka. Při vyvážení těchto rejstříků dochází k eliminaci slyšitelných zlomů mezi jednotlivými hlasovými polohami. Tomuto ideálu se říká tzv. smíšený hlas podporující vyváženou hlasovou barvu v rámci celého rozsahu.

1. **hrudní rejstřík** (též označovaný jako prsní) – pracuje celá plocha hlasivek;
2. **hlavový rejstřík** – pracují pouze okraje hlasivek;
3. **střední rejstřík** – souběžné prolínání a používání hrudního a hlavového rejstříku;
4. **voix mixte** (tzv. smíšený hlas) – spolupůsobení všech předchozích rejstříků.



Obr. 4: Poměr zastoupení rejstříků ve vyšší, střední a nižší hlasové poloze (Kočí, 1970, s. 29).

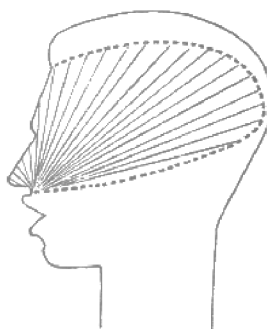
Snažíme se tedy o volně pohyblivý hlas v jakékoli poloze (ve výšce i hloubce), aniž bychom sluchem vnímali změnu v barvě hlasu. Poměr mezi rejstříky se samozřejmě během zpěvu mění a závisí na výšce tónu, dynamice a zpívaném vokálu (Tichá, 2005). Při vysokých polohách tónu by měl převažovat hlavový rejstřík, zatímco v nižších polohách převažuje rejstřík hrudní (obr. 4). Stále bychom však měli dbát, abychom hlavový rejstřík zapojovali ve všech polohách. Zaručí nám lehkost tónu a měkký hlasový začátek (kapitola 4.1).

REZONANCE

S hlasovými rejstříky je spojena rezonance, kterou dělíme na **hlavovou** a **hrudní**. Rezonancí myslíme zesílení zvuku spoluchvěním lidských rezonátorů. Rezonance tedy znamená přenesení vibrace vzduchu na kostní část lebky a hrudního koše. (Lohmann, 1968). Žáci by si měli uvědomit rozdíly mezi hrudní a hlavovou rezonancí, aby sami dokázali později efektivně pracovat s hlasem pro estetický zpěv. Žáci si uvědomí rezonanci nejen vibrací v určité části těla, ale též poslechem (Tichá, 2005). Pro správnou tvorbu hlasu je zapotřebí propojit obě rezonance. Pro souznění obou rezonancí je důležitý uvolněný krk, tím zaručíme měkký a plně znělý tón.

Tab. 3: Druhy rezonance a jejich charakteristika (zdroj: vlastní zpracování).

| Rezonance | Charakteristika |
|----------------|---|
| Hlavová | Zaručuje kulatý a měkký tón. Měla by být součástí každého zpívaného tónu. Tvoří ji tzv. maska . Je důležitá představa nasazení tónu do epicentra rezonance = masky (obr. 5). Maska se dobře rozeznává na konsonanty <i>m, n, ň, d, v, j</i> a vokály <i>i, e</i> . Podporujeme slovy <i>mango, bingo, Kongo, gong</i> apod. (Tichá, 2005). |
| Hrudní | Používáme při mluvě či při zpěvu v nižší hlasové poloze. Vzniká v hrudi a v otevřeném prostoru hltanu. Je-li izolována od hlavové rezonance, je obtížné vyzpívat vyšší tóny (tlačíme krkem). Tvoříme ji proto měkce a jemně při uvolněném hrtanu. Hrudní rezonanci navozují vokály <i>a, o, u</i> (Tichá, 2005). |



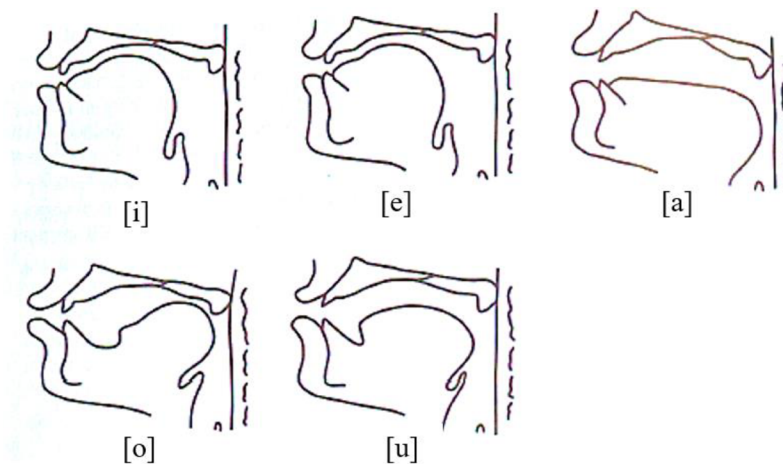
Obr. 5: Vyznačení tzv. masky (Kočí, 1970, s. 25).



Obr. 6: How To Sing: Head Voice (Evyne Hollens).
Vygenerováno na: <https://qrgenerator.cz/>.

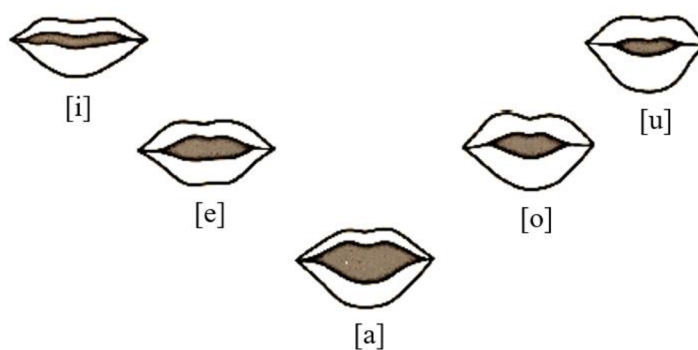
3.3 Důkladná výslovnost

Další velice důležitou složkou podílející se na kvalitě zpěvu je výslovnost. Pro srozumitelný zpěv je potřebná zřetelná artikulace. Ke správnému formování hlásek (souhlásek a samohlásek) slouží artikulační ústrojí: dutina ústní, rty, zuby, jazyk, přední a zadní patro a čelisti (Vrchotová-Pátová, 2002). Právě výše zmíněné artikulátory přináší velkou variabilitu zvuků. Rovněž J. Vydrová (2017, str. 39) podtrhuje úlohu důkladného vyslovování ve zpěvu: „*Součástí zesílení hlasu je kvalitní a aktivní artikulace, která umožňuje lepší rozumění mluveného či zpívaného textu.*“ Táž autorka píše o vlivu postavení jazyka na kvalitu hlasu. Jazyk svou polohou dokáže ovlivnit rezonanční prostor dutiny ústní. Zvuk je tedy jiný v případě zapadlého jazyka a v případě mírně povysunutého jazyka. Při pěvecké praxi se snažíme o vyrovnání vokálů, za které je ve větší míře zodpovědná poloha jazyka. M. Krčmová (2009) uvádí, že poloha a tvar jazyka se při výslovnosti vokálů mění, čímž se modifikuje rezonanční prostor úst (obr. 7.)



Obr. 7: Rentgenogram pozice jazyka v ústech při výslovnosti českých vokálů (Štěpáník a Vlčková-Mejvaldová, 2018, str. 32).

Během artikulace vokálů (samohlásek) je činnost rtů odlišná (obr. 8). Právě tato různě intenzivní intenzita retné aktivity způsobuje akustické rozdíly. V českém jazyce je dle M. Krčmové (2009) obecně vyšší soustředěnost na alveolární artikulaci a nižší důraz na retní činnost. Pro zlepšení artikulace proto dáváme důraz nejen na procvičení jazyka, ale i rtů.



Obr. 8: Tvar úst při výslovnosti českých vokálů (Krčmová, 2009, str. 130).

Na 2. stupni základní školy je u dětí oblíbená americká popová hudba, je proto nutné u žáků počítat s vyšším zájmem zpívat písně v anglickém jazyce. Nejčastěji se u popových písní v anglickém jazyce setkáváme s americkou výslovností. Angličtina má v porovnání s češtinou odlišnou artikulační bázi jazyka, což znamená, že se různí variabilita znění fonémů. Je tedy nutné při interpretaci anglických písní přizpůsobit výslovnost textu pravidlům daného jazyka.

Dle S. Štěpáníka a J. Vlčkové-Mejvaldové (2018) je žádoucí rozpohybovat a uvolnit svalstvo podílejší se na artikulaci. Radí zařadit tzv. obličejovou gymnastiku, během které protáhneme kruhový sval retní a procvičíme jazyk:

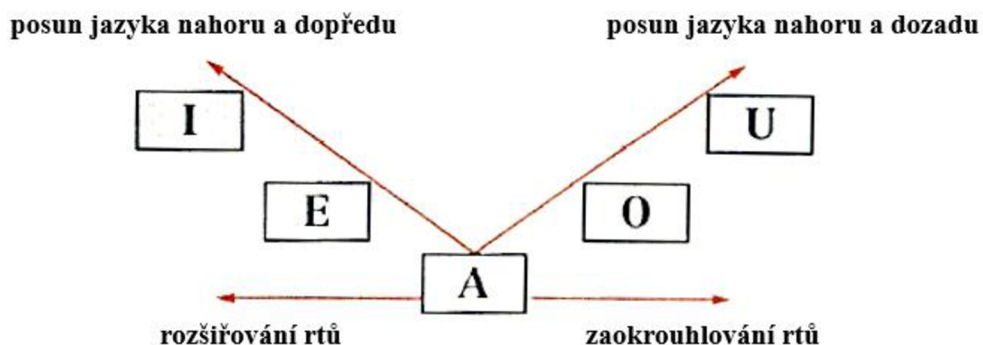
- ohrnujeme a zatahujeme rty;
- natahujeme rty do úsměvu a poté je znovu vyšpulíme;
- rty uvolníme odfrknutím;
- rychle opakujeme blblblblblbl;
- vyslovujeme cilililililililink.



Obr. 9: Jak vyslovovat při zpěvu (Vocal Coach Johana).
Vygenerováno na: <https://qrgenerator.cz/>

Pro procvičení aktivní artikulace ve výuce hudební výchovy je doporučováno zařadit následující cvičení (Štěpáník a Vlčková-Mejvaldová, 2018). Vyslovujeme:

- Brrrrrrrm brrrrrrrm;
- Vlky plky vlky plky vlky plky;
- Dolar libra rubl dolar libra rubl;
- Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli koulí;
- Papapapapapápápá;
- Bába bába bába.



Obr. 10: Pohyb jazyka a rtů při výslovnosti českých vokálů (Hrabalová, 2016, str. 77).

3.4 Uvolněný hrtan a čelist

Otevřené hrdlo je jeden z prvních principů pro zdravou tvorbu tónu. Eliminace sevřenosti a ztuhlosti v oblasti krku je dle C. Sadolin (2000) jedním z pilířů kvalitního zpěvu. Uvolněním hrdla vytvoříme pro hlasivky potřebný prostor k fonaci, čímž zaručíme vhodné podmínky k vyzpívání tónů i v hůře dosažitelných polohách. Další ze zásad správného zpívání je uvolnění čelisti. Napětí v této oblasti je příčinou zúžení prostoru kolem hlasivek, jež omezí schopnost zpívat v krajních hlasových polohách. Vysoký počet hlasových problémů je způsobeno ztuhlou nebo sevřenou spodní čelistí. Spousta netrénovaných zpěváků drží čelisti u sebe v domnění šetření vzduchu. Mylně věří, že otevřenými ústy uniká více vzduchu než zavřenými nebo napůl zavřenými ústy. Obvyklým zlozvykem je také napínání jazyka při docházení dechu. To může způsobit zhoustnutí hřbetu jazyka a následné částečné uzavření hrdla. Při takovém uzavření hrdla se napínají svaly v dutině hltanu. Tito zpěváci se chybně snaží regulovat proudění vzduchu pomocí svalů jazyka a krku. Jazyk samozřejmě nemůže být při zpěvu neustále uvolněný, protože bychom nebyli schopni vyslovovat hlásky. Nicméně se setkáváme se zpěváky, již svůj jazyk používají nadměru (Doorn, 2016).



Obr. 11: How to sing with an open throat (Freya Casey – Master Your Voice).
Vygenerováno na: <https://qrgenerator.cz/>.

3.5 Správný pěvecký postoj

Jeden z nejdůležitějších základů dobrého zpěvu je pěvecký postoj. Již první pohled na zpěváka je předzvěstí následné kvality jeho pěveckého výkonu. Pěvecký postoj se neodlišuje od správného běžného postoje. U žáků se však v dnešní době často setkáváme s nepřírodným držením těla. Příčiny mohou být jak fyzické, tak psychické. Děti bývají často shrbené a nejsou zvyklé se protahovat a přirozeně podporovat svaly přispívající ke vzpřímení postavy. Např. pro brániční dýchání je zapotřebí si uvědomovat a správně používat mezižeberní a zádové svalstvo (Tichá, 2005).

Dobrá pěvecká technika tedy vyžaduje vzpřímené držení těla, nizozemská pedagožka I. van Doorn (2016) proto popisuje pravidla pro správný postoj:

- Chodidla jsou v úrovni širě pánve;
- kolena jsou mírně pokrčena;
- tělesná váha je rovnoměrně rozdělena mezi obě nohy;
- vyvarujeme se přílišnému napětí v bedrech;
- hrudní kost vztyčíme dopředu a mírně nahoru (pedagogové často radí stažení ramen k sobě, to však může vyvolat napětí mezi lopatkami, a tím znemožnit dostatečné uvolnění žába);
- ruce visí svisle podél těla;
- zadní část krku cítíme mírně vytaženou (můžeme navodit lehkým povytažením brady).



Obr. 12: 5 zásad pěveckého postoje (Backstage).

Vygenerováno na: <https://qrgenerator.cz/>.

Z praxe je zřejmé že vzpřímený postoj je pouze výchozí pozicí těla při zpěvu. Zpívat můžeme v sedě i vleže, avšak při cvičení správné pěvecké techniky je důležité dodržovat výše uvedená pravidla. Při vzpřímené postavě lze totiž nejlépe procítit bránici a zároveň má pedagog možnost všimnout si špatných návyků, které by při jiných polohách těla mohly zpěvu uškodit. Autorka I. van Doorn (2016) však zmiňuje, že při interpretaci popových či jazzových písní není nutné striktně dodržovat zmíněné zásady správného postoje. Pro pěvce je zároveň žádoucí přirozený a procítěný projev, jenž by měl odpovídat žánru a náladě textu písně. Konečný postoj zpěváka se proto může mírně vzdalovat od základního pěveckého postoje, který jsme si popsali ve výše uvedených odrážkách.

4. NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI ZPĚVU A JEJICH NÁPRAVA

Kdybychom se mohli přesunout do libovolné hodiny hudební výchovy, s velkou pravděpodobností bychom se mohli setkat s nepřírozně hlasitým až křičeným zpěvem třídního kolektivu. Daný nežádoucí jev je zapotřebí upravit a energii vnesenou do hlasitého zpěvu přenést do snahy zpěv spíše zkvalitnit než dynamicky zesílit. Jedná se o tzv. forsírovaný zpěv (nepřiměřeně a nezdravě silný), jenž je nekultivovaný a často intonačně nepřesný, nehledě na zmiňované riziko ublížení hlasivek z důvodu uplatňování tvrdého nasazení tónu právě během forsírovaném zpěvu. J. Halasová a A. Velanová (1995) považují zpěv potichu – tedy slabě za významnou dovednost žáků vyskytujících se v kolektivu. Autorky navrhuji již od samotného počátku pěveckého výcviku korigovat děti v jejich hlasitosti. Návyk lehkého zpívání je možné pěstovat během hlasových cvičení a následně aplikovat naučenou dynamiku při zpěvu písní. Dalším pomocníkem při řízení dynamiky zpěvu je rovněž dirigování. Při rozvoji pěvecké techniky u žáků nám může pomoci práce s jejich náladou, fantazií a představivostí. Měli bychom se také zaměřit na odstranění jejich psychických a fyzických bloků, které mají značný vliv na pěvecký projev (Tichá, 2005). Zaměříme-li se v hodinách hudební výchovy na vytvoření dobré atmosféry, vhodných podmínek a harmonického vztahu mezi třídním kolektivem a učitelem, jistě proces zkvalitňování zpěvu podpoříme.

ZTUHLOST JAZYKA A KRKU

A. Tichá (2005) upozorňuje, že během zpívání je důležité uvolnit svalstvo obličeje i krku, které se nepodílí na artikulaci. Se ztuhlostí krku souvisí neuvolněná čelist a jazyk, jež svaly hrtanu automaticky zapojí a stáhnou, což znemožní dosažení hlavového tónu.

TIP PRO UVOLNĚNÍ JAZYKA A KRKU

Žáci mohou stát či sedět. Při zpěvu pěveckých cvičení či přímo písní dáme žákovi za úkol, aby po krátkých úsecích přestal zpívat a ihned co nejvíce otevřel ústa a vypláznul jazyk (poznámky z pěveckého kurzu operní pěvkyně Jiřiny Markové).

TIP PRO UVOLNĚNÍ HRTANU

Pro otevření hrdla je doporučeno navodit si „nazívnutý“ pocit. S žáky napodobujeme zívání a pocit zafixujeme. Dalším tipem je snaha otevřít hrdlo po polknutí horké brambory (Doorn, 2016).

SLABÉ ZAPOJENÍ BRÁNICE

V případě nesouvislého pohybu bránice dochází pouze k částečné či žádné opoře dechu. Příčinou může být nedostatečně procítěné či zesláblé svalstvo v oblasti trupu a pasu, je proto důležité být v dobré fyzické kondici. I. van Doorn (2016) radí, abychom se při zpěvu soustředili na souhlásky (konsonanty). Při důkladném vyslovení souhlásek totiž dochází k hlubšímu propojení bránice s hlasem, a tím i k vytvoření dechové opory. Díky důkladné výslovnosti budeme též moci zpívat bez nutnosti příděchu.

TIP PRO SPRÁVNÉ VEDENÍ DECHU A ZAPOJENÍ BRÁNICE

Žáci si dají nataženou dlaň před ústa a představí si, že mají na dlani přilepené pírkó. Jejich úkolem je pírkó odfouknout krátkým, silným ale zároveň jemným fouknutím do dlaně. Žáci mohou stát či sedět (poznámky z pěveckého kurzu operní pěvkyně Jiřiny Markové).

ZVEDÁNÍ RAMEN PŘI NÁDECHU

Během nadechování kontrolujeme, zda žáci nezvedají ramena a nevypínají hrudník, jelikož tyto časté chyby způsobují svalovou napjatost, a tím nežádoucí tělesné nepohodlí (Halasová a Velanová, 1995). Právě nádech pomocí mezižeberních svalů způsobuje vyšší pravděpodobnost nadzdvížení ramen. J. Vydrová (2009, str. 31) zmiňuje, že velmi hluboký nádech potřebujeme hlavně při sportovních aktivitách a taktéž upozorňuje, že: *„Při mluvení a zpívání se nadechovat tak hluboce nepotřebujeme, naopak přehnaně hluboký nádech působí velký fonační tlak v oblasti hrtanu. Při mluvení a zpívání použijeme k nádechu brániční sval“*. Autorka I. van Doorn (2016) se v souvislosti s pocitem nedostatku dechu zmiňuje o zvedání ramen. Podobně jako další autoři upozorňuje, že by se ramena při nádechu neměla zvedat směrem nahoru. Správný nádech poznáme, pokud se nám lehce vychýlí břicho a spodní žebra směrem dopředu a do stran.

TIP PRO NEZVEDÁNÍ RAMEN BĚHEM NÁDECHU

Žákům rozdáme noviny (či obyčejný papír). Žáci zachytí papír v jeho středu a drží jej před sebou v úrovni pupku. Při nádechu i při výdechu papír velmi pomalu trhají směrem do stran. Trhání udržuje ramena žáků ve správné pozici a díky pohybu nezduhnou. Zároveň učíme žáky představě o frázi a úspoře vydechovaného vzduchu (rada vedoucí pěveckého oddělení JAMU Mgr., MgA. Ivany Mikeskové, Ph.D.).

HLUČNÝ NÁDECH

Častokrát se stane, že náš dechový aparát zásobujeme přílišným množstvím vzduchu, jež nese nebezpečí přetížených plic. Nejen stresující situace, ale i napjatá pozornost zesiluje nádech. Měli bychom proto dbát, aby žáci nezadržovali dech a nechali jej volně plynout. Při hlubokém nádechu dochází k sevření hrdla. Jak uvádí H. Coblenzer a F. Muhar (2001, str. 15): „*při zpěvu je hlučný nádech nepřipustný*“. Během žákova nadechování je proto nápomocný požadavek představy.

TIP PRO SPRÁVNÝ NÁDECH

Žáky instruujeme, aby si představili jejich nejoblíbenější pokrm, vybavili si jeho vůni a snažili se k ní přičichnout. Tímto cvičením se žáci samovolně nadechnou nosem a dodají plicím potřebné množství vzduchu. Dalším příkladem může být i simulace situace, kdy si někdo tajně uleví a pach se rozplyne po celé místnosti. Žáci mají za úkol předvést čichání k něčemu zapáchajícímu. Automaticky začnou aktivně zapojovat bránici při snaze přičichnutí (poznámky z pěveckého kurzu operní pěvkyně Jiřiny Markové).

NEDBALÁ ARTIKULACE

Správná artikulace, jak uvádí H. Coblenzer a F. Muhar (2001), je otázkou sebekázně a péle. Klademe důraz na tvoření vokálů, tj. vertikální a horizontální polohu jazyka. Nejenže je při zpěvu obtížné porozumět slovům, a tudíž i myšlenky textu písně, ale nedbalá artikulace tvoří problém při dechové opoře. Klíčové jsou především konsonanty, jež zajišťují smysluplnost mluvené řeči. Chceme-li procvičit artikulaci žáků, zařadíme taková cvičení, která vedou k ohebnosti svalů účastníků se na artikulaci. Mohou to být různé jazykolamy, ale efektivní jsou i masáže obličejového svalstva.

TIP PRO AKTIVNÍ ARTIKULACI – MLUVENÍ S KORKOVOU ZÁTKOU

Žáci si přinesou vlastní korkovou zátka nebo jim předáme předem přichystané zátka. Korkovou zátka žáci zkousnou mezi řezáky a zřetelně vyslovují text vybrané písně. Text několikrát zopakujeme a poté zátka z úst vyjmeme. Výsledkem jsou důkladněji vyslovované souhlásky b, p, d, t, g a k (Coblenzer a Muhar, 2001).

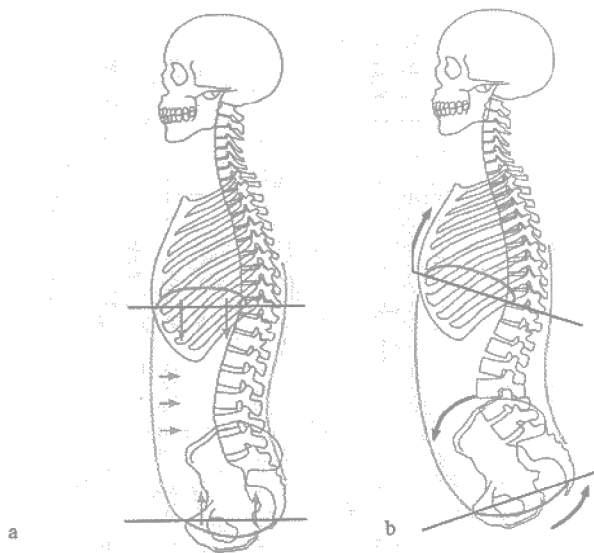
Upozornění: z hygienických důvodů si korkovou zátka žáci ponechají a nevyměňují navzájem mezi spolužáky.

NESPRÁVNÝ PĚVECKÝ POSTOJ

Při nesprávném držení těla jsou ramena mnohdy vsunuta směrem ke středu hrudníku, čímž způsobí omezení obsahu nadechovaného vzduchu. Při této poloze je omezena i hloubka nádechu a probíhá pouze svrchní (hrudní) nádech. Svrchní nádech vytváří napětí v horní části hrudníku a hrtanu, které zatěžuje hlasivky. Též je zde vyšší pravděpodobnost dyšného či tvrdého nasazení tónu. Je tedy zapotřebí vzpřímeného držení těla a posíleného svalstva oblasti trupu a zad. Při pokynu „narovnej se“ je však možné, že žáci usilovně vyklenou přední stranu těla natolik, že dojde k překlopení pánve vpřed (obr. 13). Je nutné žáky upozornit na případné chybné postavení pánve.

TIP PRO SPRÁVNÝ PĚVECKÝ POSTOJ

Skupinky žáků se postaví zády ke zdi. Uložte za úkol, aby se narovnali podél zdi, o níž se lehce opřou. Žáci se snaží přitisknout ramena ke stěně a držet je v této pozici během zpívání. Toto cvičení je vhodné zvláště při procvičování problematických míst písně (poznámky z pěveckého kurzu operní pěvkyně Jiřiny Markové).



Obr. 13: a) správné držení těla, b) nesprávné držení těla (Vydrová, 2017, s. 34).

5. METODICKÁ PODPORA PRO PEDAGOGY

V pedagogickém prostředí nemusí vždy platit domněnka, že skvělý hudebník je automaticky skvělý pedagog. L. Daniel (1992) i V. Fedor, V. Koula a J. Vrchotová-Pátová (1969) se shodují, že existuje mnoho průměrných muzikantů, již dosahují znamenitých výsledků. Za tímto úspěchem vždy stojí vhodně zvolená metodika učitele. Metodiku hudební výchovy můžeme chápat jako vědou osvědčený návod, jak dosáhnout požadovaného cíle. Správné postupy a cesty, jak dětem vštípit hudební dovednosti, jsou klíčem k úspěchu. Není nutno být nadprůměrným hudebníkem, abychom dokázali děti v hodinách hudební výchovy dobře pedagogicky vést. Je více než vhodné aplikovat osvědčené metody a světové trendy. L. Daniel (1992, str. 3) prosazuje pravidlo: „*Čím lépe naučíš, tím je to více*“, vyzdvihuje tedy kvalitu výuky nad kvantitou učiva. Zmíněný autor prosazuje 4 požadavky na výuku hudební výchovy a prvním z nich je naučit žáky dobře zpívat. Vedle poslechu hudby, intonačního a rytmického citění považuje radost ze zpěvu a hudby za důležitou část procesu učení.

Práce s hlasem žáků v třídním kolektivu je obtížná, z důvodu omezených možností kontrolovat zpěváky jednotlivě. Hlasový výcvik na základní škole má za úkol vylepšit úroveň hlasových dovedností žáka, popřípadě odstranit jeho navyknuté pěvecké chyby, a vytvořit tak pozitivní vnímání jeho vlastního zpěvu. L. Daniel (1992, str. 13) upozorňuje studenty hudební výchovy na závažnost dobré pěvecké průpravy, protože „*jen dobrý zpěvák může být úspěšným učitelem*“. Z tohoto důvodu by se každý učitel hudební výchovy měl zaměřit na svůj vlastní hlasový výcvik.

Učitel zpěvu, ať už vyučuje na základní škole či základní umělecké škole, by měl vědět k čemu individuální pěvecká cvičení slouží. Je důležité být si vědom benefitů a případných rizik daného cvičení na hlas a hlasivky žáka. Toto uvědomění je klíčové a vyžaduje dobrou pěveckou přípravu učitele samotného (Doorn, 2016).

Každý pedagog, ať už vyučuje jakýkoli předmět, by měl dbát na hlasovou hygienu. Pedagog hudební výchovy se zaměřuje nejen na své pěvecké zdokonalování, ale také na svůj běžný mluvený projev. Modulace výšky hlasu v průběhu mluvení je jednou ze zásad hlasové hygieny. Autoři V. Fedor, V. Koula a J. Vrchotová-Pátová (1969) nepovažují monotónní intonaci výkladu za ideální ani pro hlasivky, ani pro pozornost žáků. Zároveň je důležité nepřepínat hlasovou sílu, nekřičet a pečlivě artikulovat.

V pěvecké pedagogice, jak napovídá J. Halasová a A. Velanová (1995), se snažíme u žáků zafixovat neslyšný nádech. Ještě před výdechem dech zadržíme, aby měl vdechnutý vzduch dostatek času k proniknutí do spodní části plic. Tento pocit zadržování vzduchu by měl být co nejpohodlnější. Variace tohoto cvičení může být nepatrné přidechnutí těsně před vydechnutím. Následný výdech zcela ovládáme a korigujeme k rovnoměrnosti, nepřerušovanosti a plynulosti. V pěvecké praxi směřujeme k postupnému prodlužování výdechu a zkracování nádechu. Obecně platí dodržování hudební fráze a věty pod jedním nádechem. Proto žáky předem seznámíme s nádechovými místy, aby nebyla přerušena smysluplnost a logika textu a hudby písně.

V průběhu základní školy by měl žák ovládat základní hlasové dovednosti, jejichž hlavními tématy jsou:

- 1. dýchání;**
- 2. tvoření tónu;**
- 3. výslovnost;**
- 4. rozšíření hlasového rozsahu.**

Všechny tyto pěvecké základy rozvíjíme pomocí hlasových cvičení. Pedagog by měl mít ustálenou strukturu cvičení, kterou obměňuje pouze po znatelném pokroku žáků. Platí pravidlo postupování od jednodušších cvičení po složitější. Pokud se zpěvem nemáte jako pedagogové mnoho zkušeností a nejste si jisti, jaká cvičení zařadit, níže je uvedeno několik rad pro rozezpívání. Při tréninku hlasu je dle I. van Doorn (2016) možné využít různá cvičení:

- můžeme si do našeho rozezpívání zvolit jedno účinné dechové cvičení praktikované hráči na dechové nástroje. I tito instrumentalisti potřebují pevnou dechovou oporu a mnohdy jsou jejich cvičení nápomocná i pro zpěváky;
- při interpretaci určité písně je žádoucí zvolit taková cvičení, která jsou specializovaná přímo na problematická místa dané písně;
- hlas můžeme rozvíjet i během samotného studia písní, avšak při tomto druhu učení je mnohdy obtížné zůstat pozorný a uvědomělý. Děje se to právě z důvodu ovlivněných emocí a nálady písní. nejvhodnějším řešením je využití několika problematických pasáží písně k vytvoření vlastního pěveckého cvičení.

Autorka I. van Doorn (2019) pro efektivní rozezpívání uvádí následující rady:

- před každým pěveckým výkonem je nutné se dostatečně rozezpívat. Pokud rozezpívání nepraktikujeme a začínáme ihned zpívat plným hlasem, hlasivky se snadno opotřebují;
- pro každou pěveckou oblast zvolíme 1-2 cvičení, která opakujeme v rozsahu několika týdnů. Pokud charakter cvičení častokrát obměňujeme, není možné zaznamenat pokrok;
- cvičení pro rozezpívání postupují po půltónech v celém hlasovém rozsahu. Nejdříve začneme ve střední poloze, poté postupujeme do vyšší, následně opět přes střední polohu do nižší. Nezpíváme v polohách (příliš vysokých či příliš nízkých), jež jsou pro nás nepříjemné. nikdy nezpíváme v dané poloze, pokud cítíme bolest;
- po každém cvičení děláme pauzy pro odpočinek, kdy se soustředíme na správný nádech, postoj a uvolněné hrdlo. Můžeme občas protřepat ramena nebo procvičit žvýkací svalstvo;
- cvičení doprovázíme klavírem či elektronickým keyboardem, abychom mohli korigovat intonaci;
- při zpívání je žádoucí pozorovat se v zrcadle. Zrcadlo nám umožní okamžitou zpětnou vazbu při špatné technice zpěvu.

Zohlednění dalších vlivů při trénování zpěvu:

- **adekvátní prostor** – je důležité zohlednit akustiku místnosti, v níž hlas cvičíme. Učebna by měla mít dostatek prostoru pro bezpečnost při aktivitách, které vyžadují větší pohyblivost žáků;
- **vhodné didaktické pomůcky** – klavír nebo keyboard, zrcadlo, metronom, nahrávací zařízení, stojan na noty, apod.;
- **organizační forma výuky** – na 2. stupni základní školy se nejčastěji setkáváme s hromadným vyučováním. Navrhují uspořádat žáky do kruhu tak, aby se dívali směrem dovnitř kruhu. Při některých aktivitách nevyžadujících interakci mezi žáky navrhují, aby se žáci dívali ven z kruhu. Omezíme tak potenciální rušivé aktivity žáků mezi sebou.

6. IMPLEMENTACE PRAKTICKÝCH NÁVODŮ DO PRAXE

V této kapitole představíme několik cvičení pro podporu správné pěvecké techniky a k prevenci výskytu nejčastějších chyb při zpívání. Zaměříme se na následující tři oblasti:

1. **uvolnění krku a čelisti;**
2. **správný pěvecký postoj;**
3. **aktivizaci bránice.**

Při práci s hlasem je klíčové vnímat a pozorovat vlastní tělo. Dle I. van Doorn (2016) se žák většinou soustředí na samotný zvuk jeho pěveckého výkonu, avšak prvotní základy dobré pěvecké praxe vyplývají z chování těla zpěváka. Aby žáci mohli reflektovat a transformovat prožitek na základní pěveckou dovednost, je žádoucí zařadit reflektivní dialog (Friedlová a kol., 2020). Reflektivní dialog zde slouží jako slovní formulace subjektivních prožitků jednotlivce a k následnému sdílení a porovnání s ostatními.

Pro efektivnější zapamatování je z pedagogického hlediska přínosnější, aby žáci dospěli k odpovědím s minimálním zásahem učitele. Z důvodu úzkého propojení těla a hlasu je nutné žákům ukázat, jak pracovat s tělem, aby bylo možné rozvíjet další oblasti zpěvu. V nadcházejících kapitolách si proto představíme cvičení, jež se zaměřují na práci s tělem.

6.1 Uvolnění krku a čelisti

U zpěváků se v mnoha případech lze setkat s příliš napjatou či ztvrdlou bradou a při snaze vyzpívat vyšší tóny se občas objeví ztuhlý krk. Níže si uvedeme příklady některých cvičení pro eliminaci nejčastěji se vyskytujících zlozvyků. Z důvodu propojenosti jazyka a čelisti je vhodné společně zařazovat cvičení na uvolnění těchto oblastí. Existují také svaly spojující jazyk a dolní čelist s hrtanem. To znamená, že nejen jazyk a čelist se navzájem ovlivňují, ale mají také přímý vliv na pružnost a polohu hrtanu. Jazyk, dolní čelist a hrtan tedy hrají důležitou roli při určování zvuku vašeho hlasu.

Při praktikování následujících cvičení je vždy důležité poznat a vnímat rozdíl mezi ztuhlou a uvolněnou problematickou částí (Doorn, 2016). Autor K. Ramík (2008) také upozorňuje, že veškeré cviky nesmí bolet, avšak u protahovacích cviků je klíčové cítit mírný tah cílené svalové partie. Pouze tak poznáme, že se sval uvolňuje.

CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ KRKU DLE K. RAMÍKA (2008):

1. CVIČENÍ

Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně (ruce podél těla) či sedíme (ruce v klíně), ramena jsou uvolněna;
- hlavu ukloníme do strany a snažíme se vést ucho směrem k rameni;
- při protažení se nadechneme a po pár sekundách vrátíme hlavu do vzpřímené polohy a vydechneme;
- soustředíme se, abychom se při úklonu dívali před sebe, tím znemožníme chybné rotaci nosu směrem k rameni.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit ztuhlé krční svalstvo;

č. 2: Žák při zpěvu vnímá a koriguje krční svalstvo k přirozené uvolněnosti.



Obr. 14: Ukázka 1. cvičení dle K. Ramíka (2008), (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

2. CVIČENÍ

Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně (ruce podél těla) či sedíme (ruce v klíně), ramena jsou uvolněna;
- hlavu pomalu předkloníme mírně zešikma a pravé ucho přibližujeme k protějším levému kolenu, při protažení se nadechneme;
- po pár sekundách vrátíme hlavu s výdechem do vzpřímené polohy, teprve po vrácení hlavy do původní pozice svalstvo uvolníme;
- střídáme obě strany a opakujeme 4x.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit ztuhlé krční svalstvo;

č. 2: Žák při zpěvu zachovává přirozeně uvolněné krční svalstvo.



Obr. 15: Ukázka 2. cvičení dle K. Ramíka (2008), (Škubníková, 2024).

Reflexivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

3. CVIČENÍ

Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně (ruce podél těla) či sedíme (ruce v klíně), ramena jsou uvolněna;
- hlava je ve vzpřímeném postavení, nadechneme se a s výdechem hlavu pomalu otáčíme do strany. Cítíme jemné pnutí v oblasti šíjového svalstva;
- po pár sekundách se vracíme do původní pozice hlavy a znovu se nadechneme;
- střídáme obě strany a opakujeme 4x.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit ztuhlé krční svalstvo,

č. 2: Žák při zpěvu vnímá a koriguje svalstvo k přirozené uvolněnosti.



Obr. 16: Ukázka 3. cvičení dle K. Ramíka (2008),
(Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ KRKU DLE R. DOKTOROVÉ (2022):

1. CVIČENÍ

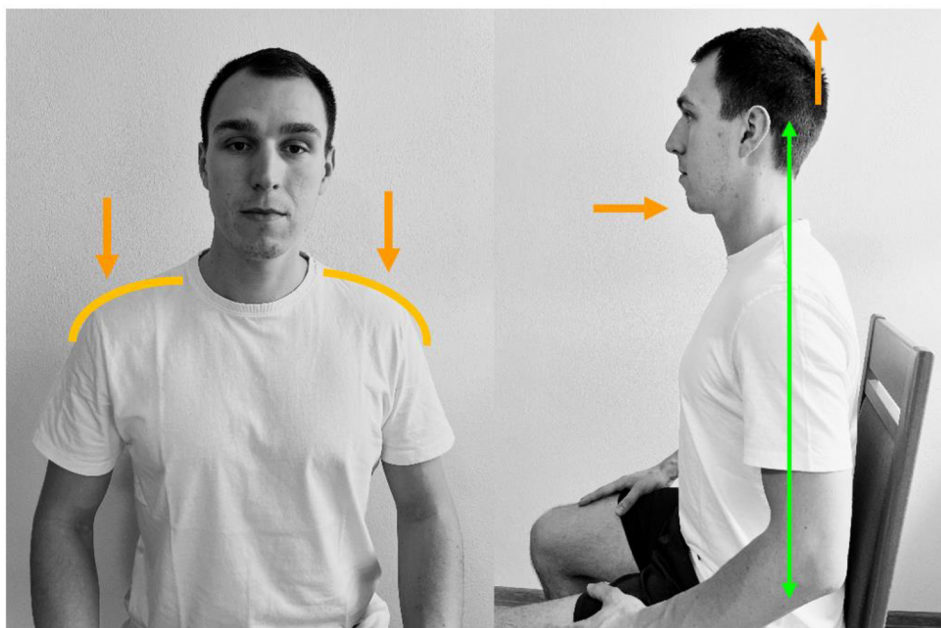
Popis cvičení:

- sedíme (pokud možno před zrcadlem), snažíme se o rovnou osu páteře, hlava je v prodloužení;
- soustředíme se, abychom lehce stahovali ramena směrem od uší, usilujeme o mírné zasunutí brady;
- nadechneme se a s výdechem lehce táhneme krk směrem nahoru, „jako by nás někdo táhl za vlasy ke stropu“ (R. Doktorová, 2022, str. 20);
- každý výdech následuje snaha „prodloužit“ krk ještě více;
- opakujeme 6x.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit napjaté krční svalstvo;

č. 2: Žák zpívá s uvolněným krčním svalstvem a dodržuje správnou pozici ramen.



Obr. 17: Ukázka 1. cvičení dle R. Doktorové (2022), (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

2. CVIČENÍ

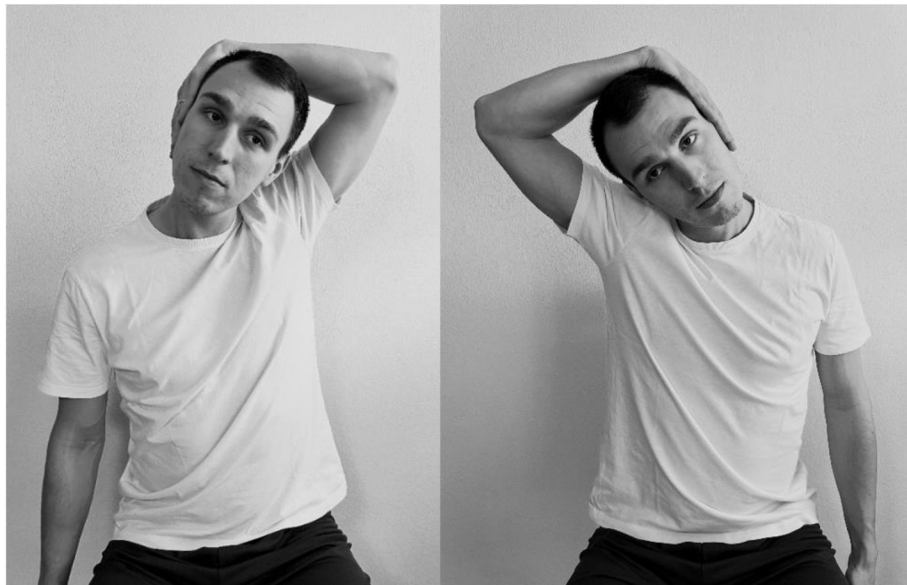
Popis cvičení:

- sedíme (pokud možno před zrcadlem), snažíme se o rovnou osu páteře, hlava je v prodloužení;
- protáhneme levou ruku přes hlavu na pravé ucho. S pomocí lehkého tlaku ukláníme hlavu při nádechu směrem k levému ramenu;
- pravé rameno mírně stahujeme směrem dolů;
- s každým výdechem se snažíme zvětšit úklon hlavy směrem do strany a dolů;
- v protažení setrváme cca 8 sekund a opakujeme 2x každou stranu.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit napjaté krční svalstvo;

č. 2: Žák zpívá s uvolněným krčním svalstvem.



Obr. 18: Ukázka 2. cvičení dle R. Doktorové (2022), (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

3. CVIČENÍ

Popis cvičení:

- sedíme (pokud možno před zrcadlem) se vzpřímenou pozicí hlavy;
- obě paže položíme na levou vrchní polovinu prsního svalstva, zasuneme bradu;
- hlavu pomalu otáčíme vpravo a nepatrně nazad dokud neucítíme tah svalů na přední straně krku;
- záklon zvětšujeme při výdechu a díváme se směrem nahoru, hrudník stlačujeme do opozice směrem dolů;
- protáhneme každou stranu a opakujeme 2x.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže uvolnit napjaté přední krční svalstvo;

č. 2: Žák zpívá s uvolněným krčním svalstvem.



Obr. 19: Ukázka 3. cvičení dle R. Doktorové (2022), (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ ČELISTI DLE I. VAN DOORN (2016):

1. CVIČENÍ

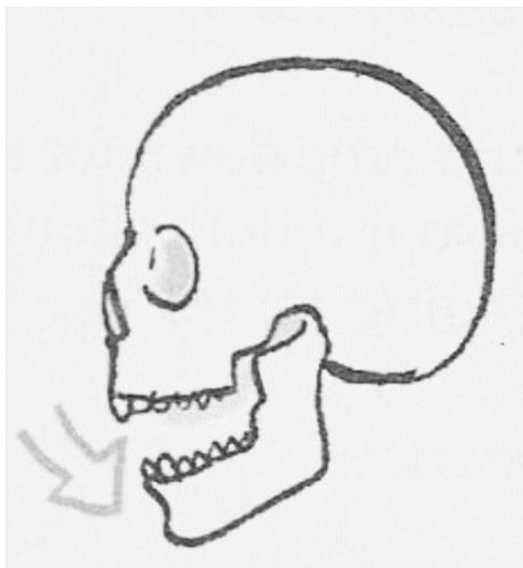
Popis cvičení:

- držíme rty u sebe, ústa zavřená a pevně tiskneme čelisti k sobě, počítáme do deseti,
- poté uvolníme čelist, ale stále držíme rty u sebe a ústa zavřená;
- vnímáme, jak hluboko může klesnout naše čelist s jazykem volně položeným ve spodní části úst;
- nyní se snažíme dělat malé žvýkácké pohyby, aniž bychom aktivovali jazyk. stále udržujeme rty u sebe a ústa zavřená;
- opakujeme dle potřeby.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže vnímat a cíleně ovládat svalstvo v okolí čelisti;

č. 2: Žák zpívá s uvolněnou čelistí.



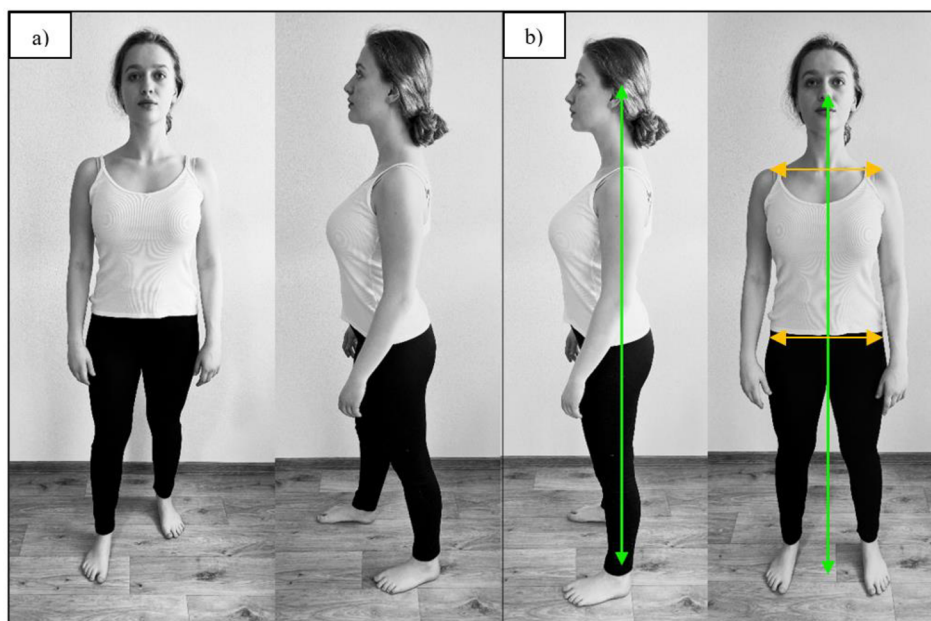
Obr. 20: Znárodnění pohybu čelisti (Doom, 2016, str. 81).

Reflektivní otázky:

- Kde jste cítili napětí?
- Kde jste cítili uvolnění?
- Co dělala vaše čelist a krk?
- Co se dělo s vaším jazykem?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

6.2 Správný pěvecký postoj

I. van Doorn (2016) považuje kontrolu nad vlastním tělem při zpěvu jako jednu z důležitých schopností pro efektivní práci s hlasem. V první řadě bychom měli vědět, že některé pozice těla mohou pěvecký výkon limitovat, je to např.: zpívání v sedě, zpívání u klavíru nebo zpívání při hře na kytaru. V některých žánrech, jako je jazz nebo pop, nedokonalý postoj nepředstavuje takový problém. Držení těla si při pěvecké interpretaci těchto žánrů všímáme hlavně v momentě, kdy je vyžadována vyšší hlasová zátěž, a tím i úprava postavení těla. Každý máme své osobité držení těla a upravení našeho „přirozeného“ postoje, na který jsme zvyklí, můžeme dokonce vnímat jako nepřirozené. Z tohoto důvodu dbáme, aby změna držení těla nezpůsobila v těle napětí a stres. Inicaci změny postoje je častokrát od učitele zpěvu/hudební výchovy. Pokud je však iniciátorem sám žák, zrychlí se proces nápravy. (Doorn, 2016). Žák může sám vnímat a vidět nedostatky ve svém postoji při pozorování se v zrcadle.



Obr. 21: Znárodnění správného pěveckého postoje: a) postoj s předřazenou nohou b) postoj s nohama v úrovni pánve (Škubníková, 2024).

Rady pro správný pěvecký postoj:

- nohy jsou rozkročeny na úrovni pánve (možnost jednu nohu lehce předřadit);
- hlavu držíme rovně, pohled směřujeme lehce nad hlavami posluchačů;
- krk a ramena jsou uvolněna, hrudní kost směřujeme směrem dopředu;
- ruce jsou spuštěny volně podél těla, neprohýbáme se v bedrech;
- držíme stabilitu těla a soustředíme se na dech.

CVIČENÍ – SPRÁVNÁ POZICE RAMEN

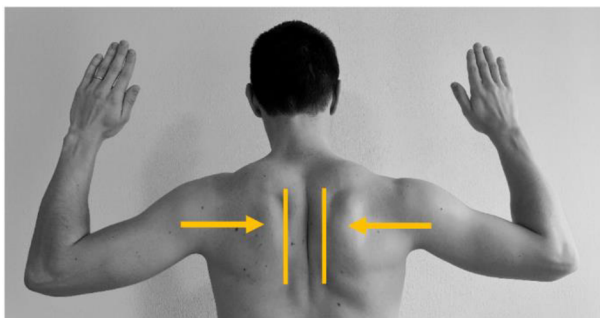
Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně (ruce podél těla) či sedíme (ruce v klíně), ramena jsou uvolněna;
- nastavíme ruce do pozice svícnu (obr. 17). Zaktivujeme mezilopatkové svalstvo, a aniž bychom jej povolili, pomalu, s výdechem zvedáme ruce směrem nahoru nad hlavu (obr. 18) a ramena neustále táhneme směrem od uší;
- poté opět za vědomé aktivace mezilopatkového svalstva ruce pomalu vrátíme do pozice svícnu. Následuje nádech;
- celé opakujeme 5x.

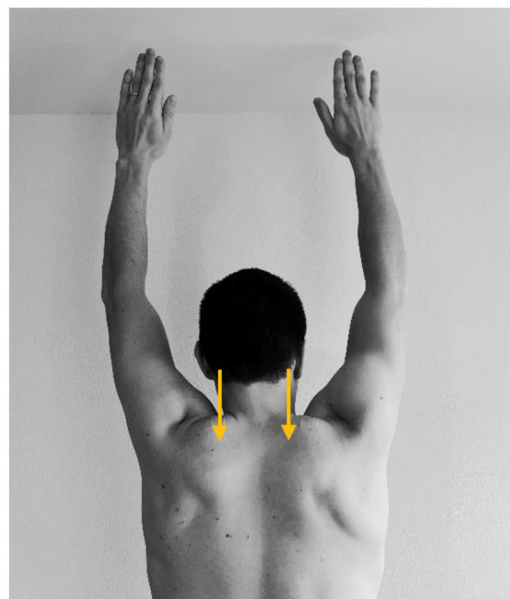
Cíle:

č. 1: Žák dokáže vnímat a cíleně ovládat mezilopatkové svalstvo;

č. 2: Žák zpívá se správnou pozicí ramen.



Obr. 22: Znázornění pozice svícnu (Škubníková, 2024).



Obr. 23: Znázornění pozice svícnu (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Jaké bylo vaše postavení těla?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

CVIČENÍ – AKTIVACE SVALSTVA K UDRŽENÍ ROVNOVÁHY

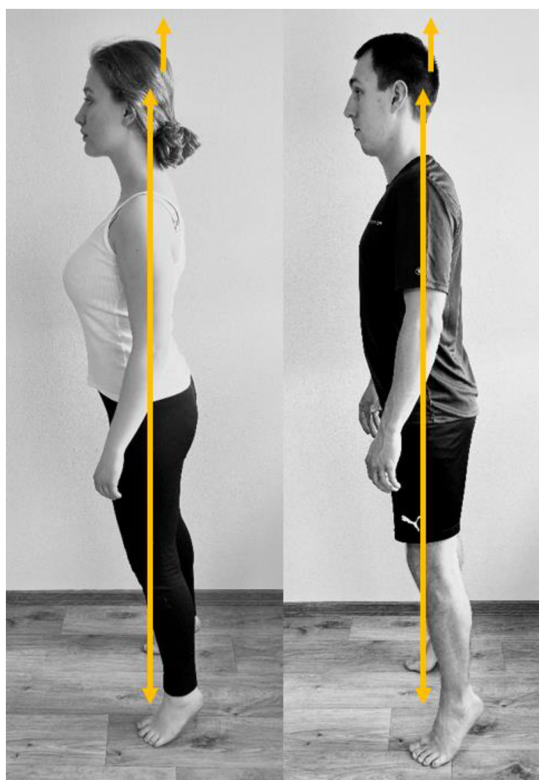
Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně (ruce podél těla), nohy rozkročíme na úroveň pánve, ramena jsou uvolněna, udržujeme aktivní mezilopatkové svalstvo;
- pomalu se zvedáme na špičky a snažíme se udržet rovnováhu;
- s pocitem jako bychom vytahovali temeno směrem nahoru se opět pomalu postavíme na celou plochu chodidla;
- celé opakujeme 5x, pro vyšší obtížnost je možné zavřít oči.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže vnímat a cíleně ovládat svalstvo potřebné k udržení správného postoje;

č. 2: Žák zpívá se správným postojem.



Obr. 24: Znárodnění pozice na špičkách (Škubníková, 2024).

Reflektivní otázky:

- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Jaké bylo vaše postavení těla?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

6.3 Aktivizace bránice

V této dílčí kapitole se budeme zabývat cvičeními pro rozpohybování a rozcvičení bránice. Přestože se tato práce zabývá převážně zpěvem, mohou tyto cviky uplatnit i hráči na dechové nástroje. Zpívání je do značné míry podmíněno rytmem pohybu těla, který zajišťuje dechovou rovnováhu. Při studiu techniky zpěvu je proto zapotřebí tělo trénovat tak, aby se každý fyzický pohyb přizpůsobil technické flexibilitě hlasu, jež získá potřebný přínos k maximální spontánnosti projevu zpěváka. Fyzické cvičení a pozornost u každého pohybu hraje zásadní roli při zpívání a interpretaci. K dosažení těchto výsledků je vhodné plánovat denní cvičení, která umožní žákům dosáhnout dokonalé rovnováhy mezi zpíváním a pohyby těla (Melani, 1996).

DECHOVÁ CVIČENÍ

Italský pedagog M. Melani (1996) uvádí, že pečlivé studie chování studentů a žáků různých etnických skupin potvrdily důležitost motorického původu při rozvoji a profesním zrání zpěváků. Abychom dosáhli harmonického fyziologického vztahu při zpívání, je nezbytné cvičit dýchací svalstvo (s důrazem na bránici). Jelikož zpěv vyžaduje odlišný celkový zvuk (výška, intenzita, barva hlasu atd.) ve srovnání s běžným jazykem, je zapotřebí odpovídající tělesný rozvoj. Mezi klíčovou dovednost každého vokálního výkonu nepochybně patří kontrola a správné množství vydechovaného vzduchu. Vědomou prací s dechem považujeme za esenciální, protože právě působení výdechových svalů, hlavně bránice, ovlivňuje intenzitu (hlasitost) zpěvu a hlasu celkově.

Cvičení dle M. Melani (1996), jež si ukážeme níže, jsou považována za zásadní pro dosažení výsledků, které jsou v souladu s výše uvedeným. Musí být prováděna s maximální jednoduchostí a přirozeností, aby tělo fungovalo bez zbytečného napětí.

1. DECHOVÉ CVIČENÍ

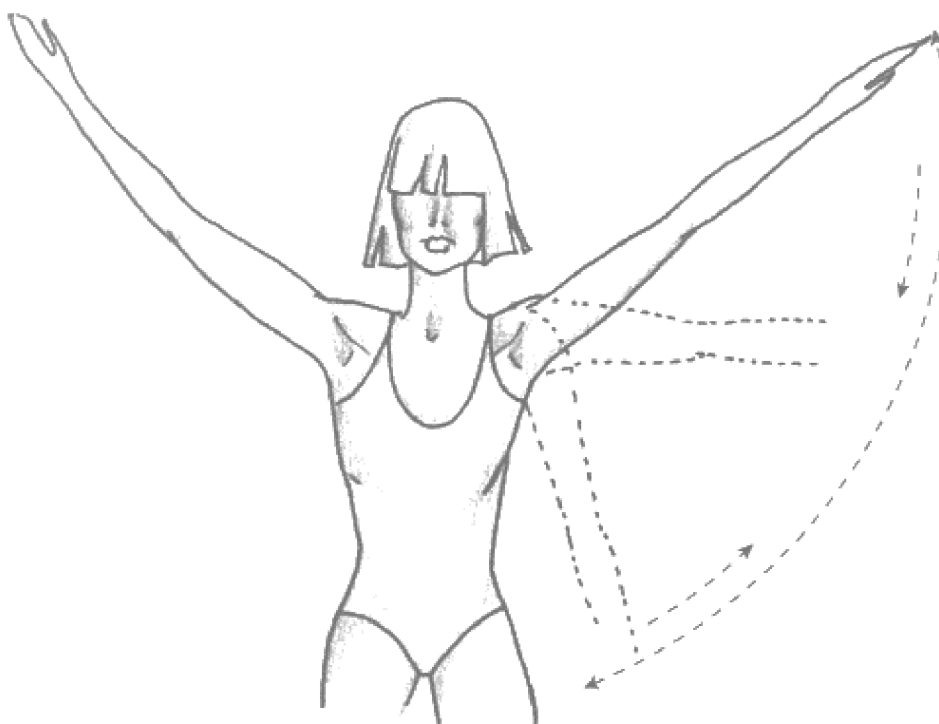
Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně;
- zvedneme obě paže nahoru a poté je necháme pomalu klesat po stranách: tento pohyb je třeba několikrát opakovat se zvyšující se projekcí rukou nahoru a pomalu se zvedat na špičkách chodidel;
- nádech nosem bude následovat pohyb paží směrem nahoru, výdech ústy bude následovat pohyb paží směrem dolů.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže vnímat tělesné procesy přispívající k dechové opoře;

č. 2: Žák zpívá s brániční oporou.



Obr. 25: Dechové cvičení č. 1 (Melani, 1996, s. 31).

Reflektivní otázky:

- Jak jste dýchali?
- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

2. DECHOVÉ CVIČENÍ

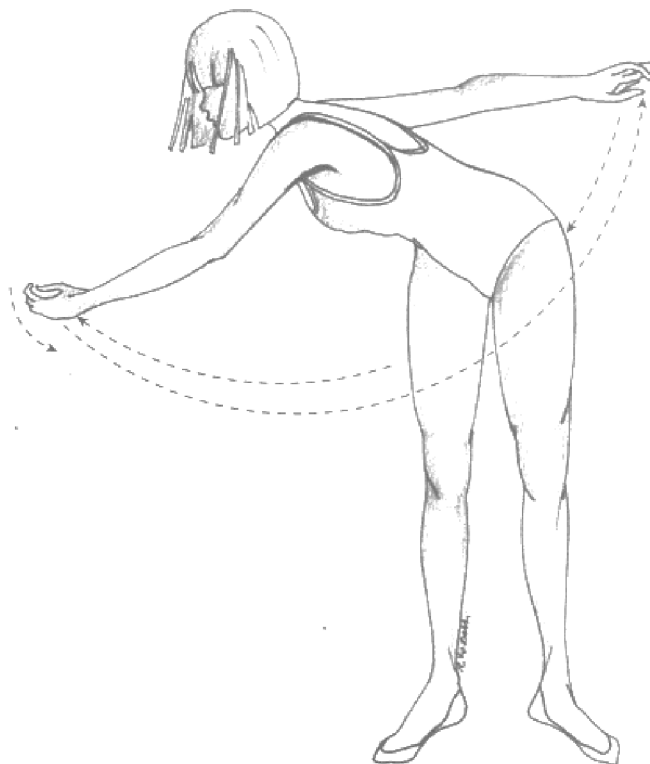
Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně a začneme otáčet tělem zprava doleva a naopak;
- od sebe oddělené paže doprovázejí rostoucí pohyb hlavy. Paže se zvedají, dokud nejsou dlaně zarovnány do stejné úrovně s rameny;
- snížením dynamiky pohybu se vrátíme do výchozí polohy;
- při pohybu doprava se nadechneme, zatímco výdech bude prováděn při pohybu směrem doleva.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže pracovat s tělesnou dynamikou při technickém studiu zpěvu;

č. 2: Žák zpívá s brániční oporou.



Obr. 26: Dechové cvičení č. 2 (Melani, 1996, s. 32).

Reflektivní otázky:

- Jak jste dýchali?
- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

3. DECHOVÉ CVIČENÍ

Popis cvičení:

- stojíme vzpřímeně;
- s nohama u sebe a rukama po stranách otáčíme tělem zprava doleva;
- střídáme nádech a výdech.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže vnímat a posílit svalstvo středu těla, které přispívá k dechové opoře;

č. 2: Žák zpívá s brániční oporou.



Obr. 27: Dechové cvičení č. 3 (Melani, 1996, s. 34).

Reflektivní otázky:

- Jak jste dýchali?
- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

4. DECHOVÉ CVIČENÍ

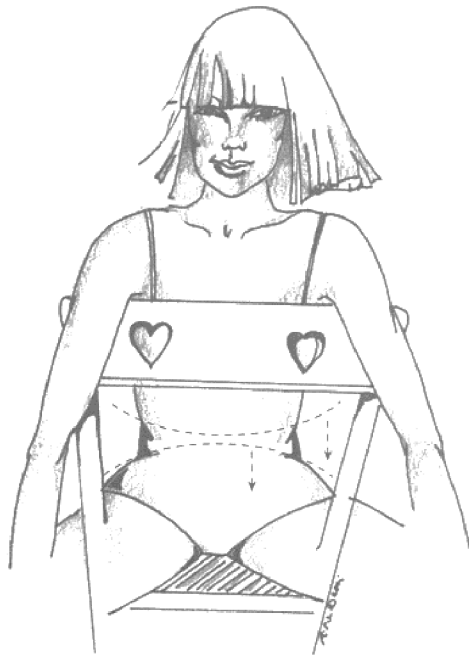
Popis cvičení:

- posadíme se na židli a horní část těla opřeme o opěrátko;
- lehce se předkloníme a natáhneme ruce podél zadních nohou židle;
- držíme zcela uvolněnou pozici;
- začneme se pomalu a postupně nadechovat a po intenzivním nádechu následuje výdech;
- opakujeme dle potřeby.

Cíle:

č. 1: Žák dokáže řídit pohyb bránice v závislosti na nádechu a výdechu;

č. 2: Žák zpívá s brániční oporou.



Obr. 28: Dechové cvičení č. 4 (Melani, 1996, s. 40).

Reflektivní otázky:

- Jak jste dýchali?
- Jak reagovalo vaše tělo?
- Co se dělo s vaším tělem?
- Které svaly jste používali více, které méně?
- Na co jste se během cvičení soustředili více a na co méně?

7. VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část práce bude realizována prostřednictvím dotazníkového šetření určeném pro žáky 2. stupně základní školy. Dotazníkové otázky (viz příloha 1) jsou zaměřeny na výuku hudební výchovy z pohledu žáka. Výzkum včetně tvorby dotazníku a zpracování výsledků probíhal v časovém rozmezí prosince až března 2024.

7.1 Charakteristika a cíle výzkumu

S hudební výchovou na 2. stupni základních škol se bezpochyby setkal každý z nás. Přístupy a metody jednotlivých pedagogů se však mohly výrazně lišit. Jaké prvky by měly hodiny hudební výchovy obsahovat? Na jaké činnosti by učitel neměl zapomínat? Jaké cíle by si měl pedagog klást? Dle RVP ZV (2021) je jedním ze zásadních cílů rozvíjet a podpořit pěvecký projev žáků. Hlasová výchova na základních školách však bývá mnohdy opomíjena, a pokud se vyučující věnuje kultivaci zpěvu, tato snaha bývá nedostatečně systematická. Zásadním cílem proto bylo zmapování situace týkající se rozezpívání před samotným zpěvem a zařazení dechových cvičení ve výuce. Předmětem zájmu se stal také samotný postoj žáků ke zpěvu. Předkládaný výzkum proběhl celkem na 5 základních školách ve 3 krajích, a to ve Zlínském, Jihomoravském a Olomouckém. Přesněji se dotazníkového šetření zúčastnily 3 městské školy (244 respondentů) a 2 venkovské školy (146 respondentů) s celkovým počtem 390 respondentů. Respondenti byli vybráni ze škol, na nichž není rozšířená výuka hudební výchovy. Výběr škol proběhl na základě známosti pedagogů. Respondenty výzkumu byli žáci 6., 7., 8. a 9. ročníku 2. stupně základních škol. Vzhledem k absenci hodin hudební výchovy v 9. ročníku na všech městských školách nebyly 9. ročníky zahrnuty v odpovědích 6. a 7. otázky, a to kvůli riziku zkreslení výsledků. Z důvodu žádosti o anonymitu nebudeme uvádět konkrétní názvy základních škol.

7.2 Výsledky a analýza dotazníkového šetření

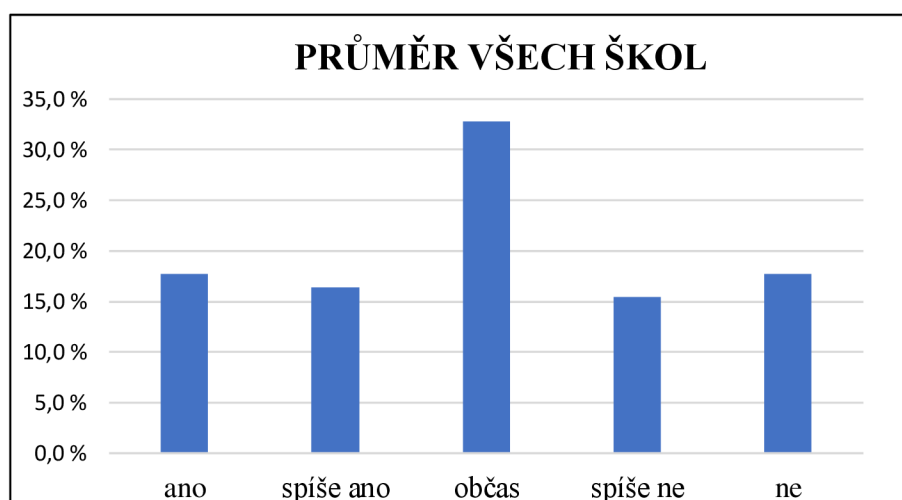
Respondentům bylo položeno celkem 8 otázek, z čehož 3 otázky se týkaly identifikace pohlaví, věku a ročníku. Další 5 otázek bylo zaměřeno na postoj žáka ke zpěvu a četnosti zařazení výukových prvků rozvíjející správnou techniku zpěvu. V následujícím textu se zaměříme i vzhledem k rozsahu práce pouze na některé výsledky výzkumu, především průměry výsledků ze zkoumaných škol.

Otázka č. 1: *Baví Tě zpěv?*

První zásadní otázkou výzkumu, od které se do jisté míry odvíjí vztah a postoj žáka k hudební výchově, je: „Baví Tě zpěv“. Z celkového počtu 390 respondentů odpovědělo 32,8 % žáků na pěti škálové stupnici, že je zpěv baví „občas“. Ve zbylých možnostech se téměř shodně výsledky pohybovali kolem 17 %, a to jak v pozitivní, tak i v negativní části, viz tab. 4 nebo graf 1.

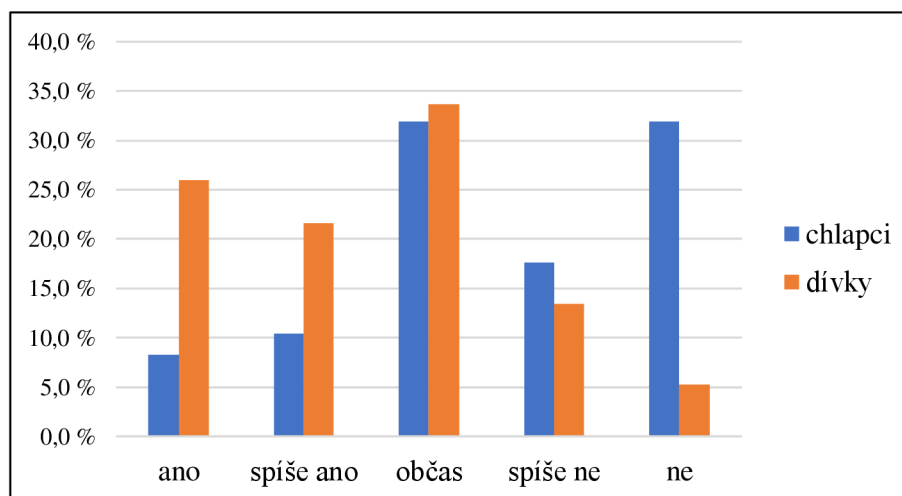
Tab. 4: Výsledky dotazníkového šetření na otázku: „Baví Tě zpěv?“.

| Otázka č. 1 | ano | spíše ano | občas | spíše ne | ne |
|------------------------|------|-----------|-------|----------|------|
| Průměry všech škol (%) | 17,7 | 16,4 | 32,8 | 15,4 | 17,7 |



Graf 1: Výsledky dotazníkového šetření na otázku: „Baví Tě zpěv?“.

Daleko zajímavější výsledky u dané otázky přineslo srovnání odpovědí dívek a chlapců, kdy můžeme pozorovat mnohem pozitivnější vztah ke zpěvu u dívek, viz graf 2.



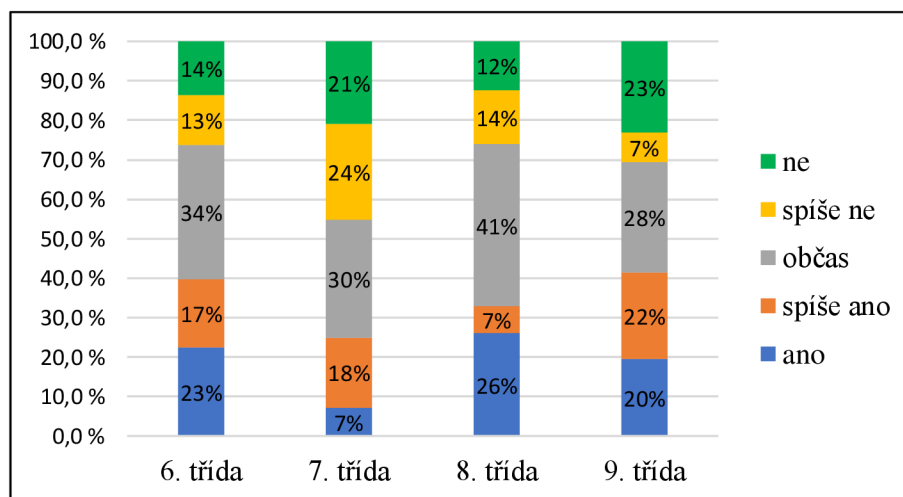
Graf 2: Genderové srovnání výsledků dotazníkového šetření na otázku: „Baví Tě zpěv?“.

Zatímco u dívek, které zaznamenaly u otázky, že je zpěv baví „ano“ a „spíše ano“, dosahoval celkový podíl dotazovaných 47,6 %, u chlapců podíl tvořil jen 18,7 % (tab. 5)

Tab. 5: Výsledky dotazníkového šetření na otázku: „Baví Tě zpěv?“ Chlapci vs. dívky.

| Otázka č. 1 | ano | spíše ano | občas | spíše ne | ne |
|--------------------|------|-----------|-------|----------|------|
| Chlapci (%) | 8,2 | 10,4 | 31,9 | 17,6 | 31,9 |
| Dívky (%) | 26,0 | 21,6 | 33,7 | 13,5 | 5,3 |

Poměry procentuálního zastoupení odpovědí u jednotlivých tříd se na první pohled výrazně neliší, viz graf 3. Zaměříme-li se však na podíly kladných odpovědí v rámci 7. třídy, můžeme si všimnout výrazného procentuálního propadu ve srovnání s výsledky ze 6. třídy. Společně s 9. ročníkem lze pozorovat také nejvyšší počty odpovědí „ne“ na otázku: „Baví tě zpěv?“.



Graf 3: Srovnání výsledků dotazníkového šetření v rámci jednotlivých ročníků na otázku: „Baví Tě zpěv?“.

Otázka č. 2: *Napiš důvod, proč Tě zpěv baví nebo nebaví.*

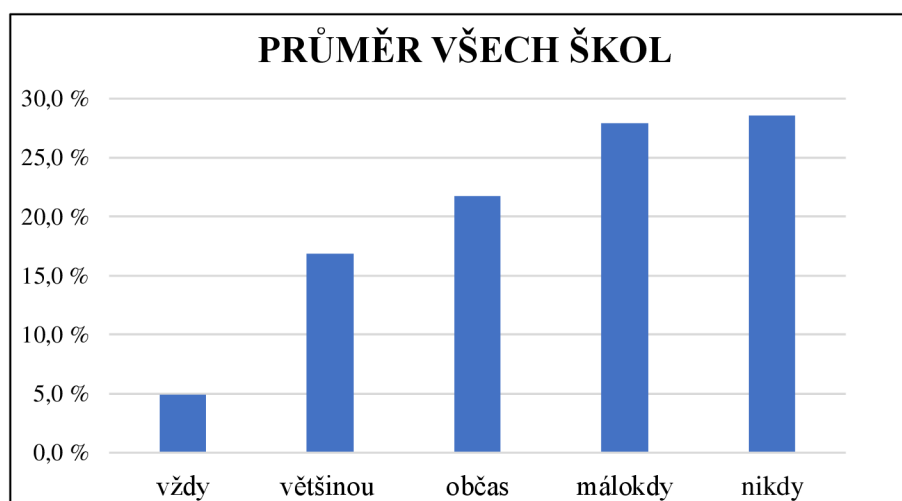
Otázka č. 2 bezprostředně navazovala na předchozí otázku č.1 a zároveň byla jedinou otevřenou otázkou z celého dotazníkového šetření. I přes mnoho ne příliš přínosných odpovědí respondentů bylo možno v rámci celkového vzorku identifikovat několik podnětných postřehů a postojů, jež významně přispěly k hlubšímu pochopení zkoumané problematiky. Častou odpovědí, proč žáky nebaví zpěv, byly např. problémy s výběrem vhodných písniček, jejich opakovanost, zpívání na veřejnosti, pocit neschopnosti zpívat nebo postrádání smyslu zpívat. Naopak respondenti, kteří odpověděli, že je zpěv baví, často měli pozitivní zkušenosti se zpěvem i mimo školu. Dotazovaným hudba přinášela uklidnění, zlepšení nálady a možnost vyjádření pocitů. Hudbu považovali za zábavnou, odpočinkovou a relaxační.

Otázka č. 3: *Rozezpíváváte se v hodinách HV před zpíváním písní?*

Předkládaná otázka se stala pro účely výzkumného šetření jednou z nejzásadnějších. Aby se muzikant, sportovec nebo běžný jedinec dokázal věnovat své činnosti co nejlépe a případně dosáhl dalšího pokroku, je nezbytné, aby nejprve podnikl kroky, případně se naučil postupy, jež mu pomohou dosáhnout daného cíle. Rozezpívání u zpěváků či rozcvička u sportovců je velmi důležitá a neměla by se opomíjet. V rámci výzkumu jsme proto na pěti stupňové škále zjišťovali relativní četnost zapojení rozezpívání v hodinách hudební výchovy. Nejvíce respondentů odpovědělo „málokdy“ a „nikdy“ na otázku: „Rozezpíváváte se v hodinách hudební výchovy před zpíváním?“ Procentuální podíl těchto odpovědí tvořil až alarmujících 55 % respondentů, viz tab. 6.

Tab. 6: Relativní četnost zařazení rozezpívání v hodinách HV před zpíváním.

| Otázka č. 3 | vždy | většinou | občas | málokdy | nikdy |
|------------------------|------|----------|-------|---------|-------|
| Průměry všech škol (%) | 4,9 | 16,9 | 21,8 | 27,9 | 28,6 |



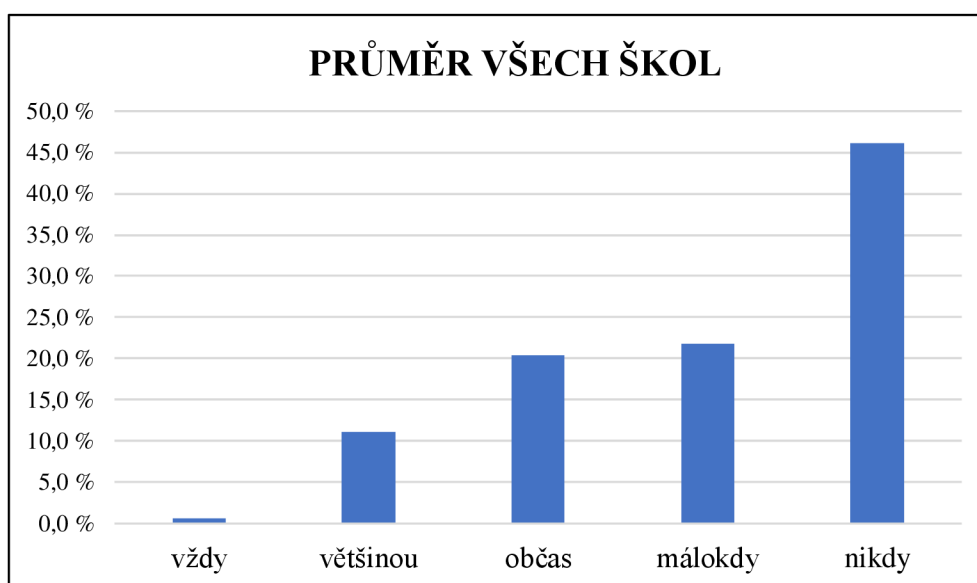
Graf 4: Relativní četnost odpovědí žáků na otázku: „Rozezpíváváte se v hodinách hudební výchovy před zpíváním?“.

Otázka č. 4: Zařazuje vyučující v hodinách HV dechová cvičení?

Pro každého zpěváka je velmi zásadní práce s dechem. Úkolem pedagogů by proto mělo být zařazování dostatečného množství průpravných cvičení ke správnému pěveckému dýchání. V této otázce jsme se zaměřili na četnost zařazování dechových cvičení do výuky. Zhruba přes 45 % respondentů odpovědělo na otázku č. 4, že vyučující v hodinách hudební výchovy „nikdy“ nezařazuje dechová cvičení, viz. tab. 7 a graf 5.

Tab. 7: Relativní četnost zařazení dechových cvičení v hodinách HV.

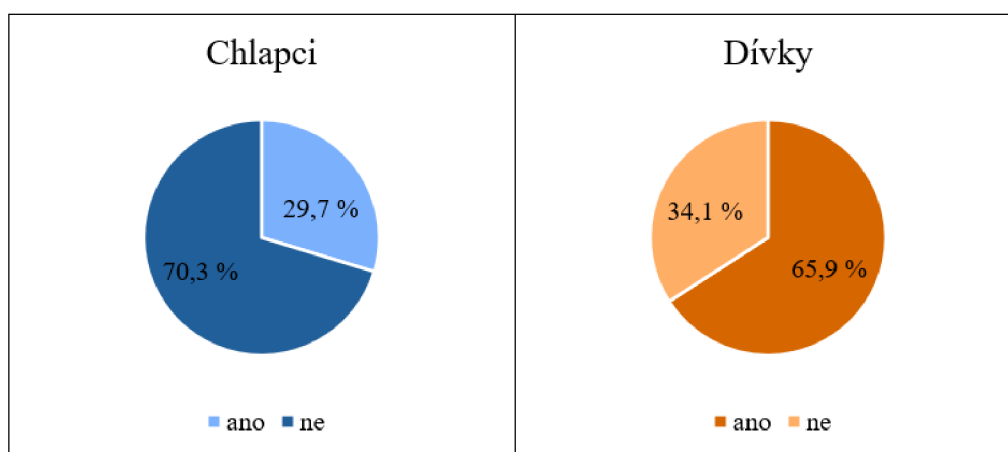
| Otázka č. 4 | vždy | většinou | občas | málokdy | nikdy |
|-----------------------|------|----------|-------|---------|-------|
| Průměr všech škol (%) | 0,6 | 11,0 | 20,5 | 21,8 | 46,1 |



Graf 5: Relativní četnost odpovědí žáků týkajících se zařazování dechových cvičení vyučujícího v hodinách HV.

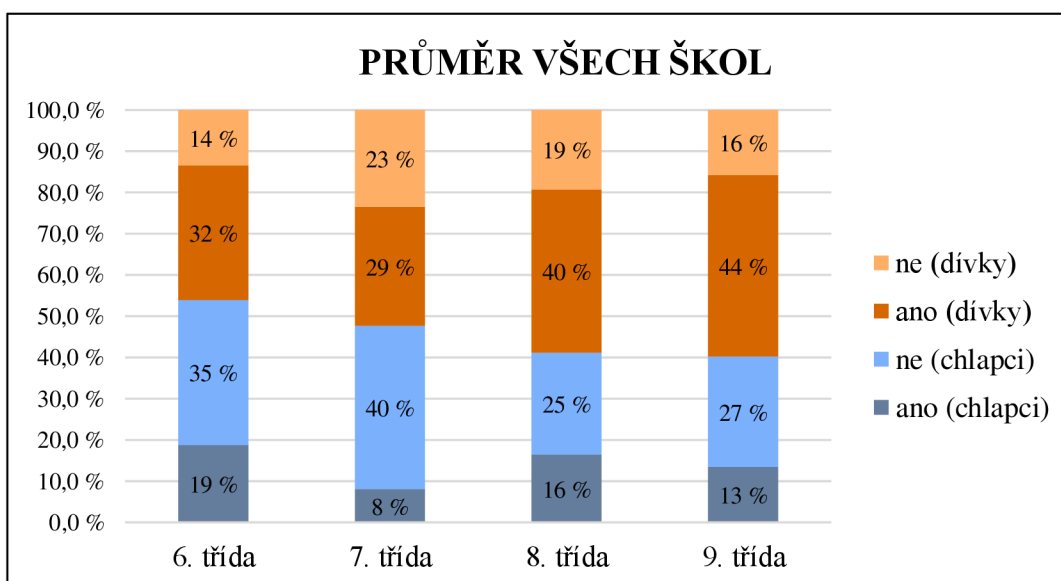
Otázka č. 5: Chtěl/a by ses naučit lépe zpívat?

V poslední otázce jsme se zaměřili na zájem žáků naučit se lépe zpívat. Respondenti se měli jednoznačně rozhodnout mezi možnostmi „ano“ nebo „ne“. Jestliže bychom neuvažovali rozdíly mezi pohlaví, z celkového počtu respondentů se 49 % vyslovilo pro zájem se naučit lépe zpívat a 51 % respondentů pro neochotu se naučit zpívat. Daleko zajímavější výsledky přineslo srovnání obou pohlaví (viz graf 6), kdy dívky napříč ročníky projeví až 65,9% zájem naučit se zpívat, zatímco chlapci pouze 29,7%.



Graf 6: Srovnání relativní četnosti odpovědí žáků na otázku: „Chtěl/a by ses naučit lépe zpívat?“.

Nejmenší zájem o naučení zpěvu přitom projeví chlapci v 7. třídě. Podobný jev také lze pozorovat u dívek stejného ročníku, viz graf 7.



Graf 7: Srovnání relativní četnosti odpovědí žáků na otázku: „Chtěl/a by ses naučit lépe zpívat?“.

9. DISKUZE

Přestože se setkáváme se zpěvem takřka celý život, od narozeninových oslav, přes plesy a jiné společenské události, správné technice zpěvu je věnován pouze zlomek života, někdy ani ten. Ani literatura zabývající se naší problematikou se netěší až takovému zájmu, a to jak na akademické půdě, tak i v běžných veřejných publikacích. Případně se jedná o dosti zastaralé zdroje. Ve výzkumné části jsme se proto v rámci dotazníkového šetření zaměřili na průzkum současné situace z hlediska postojů žáků ke zpěvu a cvičení, jež ovlivňují kvalitu a rozvoj jejich pěveckých dovedností. Na otázku: „Baví tě zpěv?“ respondenti na pětibodové škále nejčastěji odpovídali „občas“. Zbylé pozitivní i negativní možnosti byly procentuálně zastoupeny téměř rovnocenně. Podíváme-li se však zvlášť na odpovědi chlapců a dívek, zjistíme, že daleko pozitivnější vztah ke zpěvu mají dívky. Zatímco dívky v 47,6 % odpověděly na otázku: „Baví tě zpěv?“ „ano“ a „spíše ano“, chlapci ve 49,5 % odpověděli „ne“ a „spíše ne“. Nejvíce negativní vztah ke zpěvu lze přitom pozorovat u 7. ročníku, a to jak u chlapců, tak u dívek. Oproti 6. ročníku se tak jedná o výrazný procentuální propad. Nejvíce lze tento jev pravděpodobně přisuzovat fyziologickému a psychologickému vývoji žáků. Poněkud zarážející až alarmující přinesla data o četnosti rozezpívávání v hodinách hudební výchovy před zpíváním písní. Přes 50 % respondentů totiž zaznačilo odpověď „málokdy“ a „nikdy“. Daný fakt však můžeme částečně přisuzovat nespécifikaci pojmu rozezpívání. Také zařazování dechových cvičení v hodinách hudební výchovy dosáhlo u odpovědi „málokdy“ a „nikdy“ až téměř 70 %. Podobně jako u předchozí otázky však mohla být tato hodnota způsobena neznalostí tohoto pojmu respondenty. Zajímavé výsledky přineslo srovnání relativní četnosti odpovědí chlapců a dívek na otázku: „Chtěl/a by ses naučit lépe zpívat?“. V průměru až 70,3 % chlapců odpovědělo záporně „ne“. Dívky naopak v 65,9 % odpověděly „ano“. V rámci všech ročníků jsme procentuálně nejvíce negativních odpovědí zaznamenali v 7. ročníku, u obou pohlaví. Výzkum částečně mohl ovlivnit výběr škol a počet respondentů v rámci jednotlivých ročníků. Větší počet respondentů přitom pocházel z městských škol. Kvůli jednoznačnosti výsledků jsme u předchozí otázky záměrně neposkytli možnost označit „nevím“, což některým respondentům mohlo chybět. Částečné problémy u některých respondentů vyvstaly díky nenabídnutí volby pro jiné pohlaví než muž nebo žena. V kontextu výzkumu v oblasti pěveckého aparátu se nám toto jednoznačné rozdělení jevilo jako správné.

10. ZÁVĚR

Předkládaná práce se zabývala rozvojem správné techniky zpěvu u žáků 2. stupně základní školy. V úvodních kapitolách jsme se zaměřili na ukotvení předmětu v rámci RVP ZV a charakteristiku hlasu žáků, jež hraje důležitou roli při jejich pěveckém rozvoji. Částečně jsme se také pokusili zhodnotit RVP hudební výchovy z pohledu vokálních činností a navrhnout jeho možné inovace. Ve 3. kapitole byli čtenáři seznámeni s fyziologickými aspekty zpěvu a základními pěveckými pojmy, jako je např. dechová opora, hlasové rejstříky, rezonance apod. Zaměřili jsme se zde také na zásady pro nezávadný pěvecký výkon, který vyžaduje správný typ dýchání, uvolněný krk a čelist, obohacení zvuku v rezonančních prostorech, důkladnou artikulaci a v neposlední řadě správný pěvecký postoj. Dané téma bylo rozšířeno v kapitole č. 4, jež upozorňuje na nejčastější chyby při zpěvu. Předchozí 3. a 4. kapitole rovněž poskytují doporučení a tipy pro rozvoj a nápravu daných oblastí. Důležitou součástí práce bylo navržení metodiky pro podporu základních pěveckých dovedností u žáků 2. stupně základní školy. K tomu účelu posloužily 5. a 6. kapitola. Kapitola č. 5 poskytuje konkrétní rady a tipy pro pedagogy. 6. kapitola se prostřednictvím metodických návodů primárně zaměřila na správný pěvecký postoj, uvolnění čelisti i krku a aktivizaci bránici. Příkladovaná cvičení poskytují mimo popis cvičení také cíle, názorné ukázky a reflektivní otázky poskytující zpětnou vazbu pro učitele a žáky. Ve výzkumné části práce jsme se prostřednictvím dotazníkového šetření snažili zjistit postoj žáků a jejich vztah ke zpěvu a k hlasové výchově ve výuce hudební výchovy. Celkem odpovědělo 390 respondentů. Respondenty byli žáci 2. stupně základní školy. Výzkum přinesl jak očekávané, tak neočekávané výsledky. Postoj a vztah ke zpěvu se měnily jak s věkem, tak na základě pohlaví. Významným zlomem byl 7. ročník také v kontextu genderového rozdělení. Alarmující je však zjištění, že pěvecká příprava a dechová cvičení byla nedostatečná napříč všemi ročníky. Je vhodné se proto danou problematikou zabývat i nadále.

11. SEZNAM POUŽITÉ LITERTURY

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

DANIEL, Ladislav. *Metodika hudební výchovy*. 2. vyd. Ostrava: MONTANEX, 1992. ISBN 80-85300-98-2.

DOKTOROVÁ, Radka. *Co dělat, aby tělo nebolelo: rady fyzioterapeuta při bolestech pohybového aparátu*. Olomouc: Agentura Rubico, 2022. ISBN 978-80-7346-295-6.

FEDOR, Viliam; KOULA, Vladimír a VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Metodika hudební výchovy v 6. - 9. ročníku ZDŠ*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969.

FRIEDLOVÁ, Martina a kol. *Muzikofiletické techniky v inkluzivní výuce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. ISBN 978-80-244-5672-0.

HALASOVÁ, Jitka a VELANOVÁ, Anna. *Breviář k hudební výchově*. Brno: Učebnice a knihy, 1995.

HRABALOVÁ, Jarmila. *Dech, hlas a řeč od praxe k teorii a zpět*. Janáčkova akademie múzických umění v Brně: Brno, 2016. ISBN 978-80-7460-096-8.

KOČÍ, Přemysl. *Základy pěvecké techniky*. Praha: Supraphon, 1970.

KRČMOVÁ, Marie. *Úvod do fonetiky a fonologie pro bohemisty*. 3. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-639-9.

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

MARILEE, David. *The New Voice Pedagogy*. Second Edition. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, © 2008. ISBN 978-0-8108-6042-1.

MELANI, Mario. *Parliamo un po' di canto*. Osimo: Edizioni SMIT, © 1996.

RAMÍK, Kamil. *Cviky na vaši bolest: rychlá a účinná úleva*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2391-4.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. Praha: MŠMT, 2021. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2023-10-08].

SADOLIN, Cathrine. *Complete Vocal Technique*. Int. edition. 1. issue. Rosengaarden 7, 1174 Copenhagen K, Denmark: Shout Publishing, © 2000. ISBN 87-986797-2-4.

ŠLAPÁK, Ivo a FLORIÁNOVÁ, Pavla. *Kapitoly z otorhinolaryngologie a foniatrie*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-67-2.

ŠTĚPÁNÍK, Stanislav a VLČKOVÁ-MEJVALDOVÁ, Jana. *Cvičebnice výslovnosti češtiny nejen pro školní výuku*. Plzeň: Fraus, 2018. ISBN 978-80-7489-389-6.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005. ISBN 807178916X.

VAN DOORN, Ineke. *Singing From the Inside Out*. Arnhem: ArtEZ Press, © 2016. ISBN 978-94-91444-26-5.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Vyd. 2. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. ISBN 80-7082-842-0.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.

VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová terapie. Medicína hlavy a krku pro nelékaře*. Havlíčkův Brod: TOBIÁŠ, 2017. ISBN 978-80-7311-169-4.

12. PŘÍLOHY

Příloha 1:

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Rozvoj správné pěvecké techniky u žáků 2. stupně ZŠ

1. Kolik Ti je let?

.....

2. Ve kterém ročníku nyní jsi? (6. ročník/7. ročník/8. ročník/9. ročník)

.....

3. Jsi dívka nebo chlapec?

dívka

X

chlapec

1. Baví tě zpěv?

ano – spíše ano – občas – spíše ne – ne

2. Napiš důvod proč.

.....

.....

3. Rozezpíváváte se v hodinách hudební výchovy před zpíváním písní?

vždy – většinou – občas – málokdy – nikdy

4. Děláte v hodinách hudební výchovy dechová cvičení?

vždy – většinou – občas – málokdy – nikdy

5. Chtěl/a by ses naučit lépe zpívat?

ano – ne