



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



PĚSTOVÁNÍ A UPEVNĚOVÁNÍ PĚVECKÝCH NÁVYKŮ A DOVEDNOSTÍ V DĚTSKÉM A MLÁDEŽNICKÉM PĚVECKÉM SBORU JIZERKA

Diplomová práce

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Pavla Wohlmuthová**
Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Prokeš, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavla Maturová**
Osobní číslo: **P08000228**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Pěstování a upevňování pěveckých návyků a dovedností v dětském a mládežnickém pěveckém sboru Jizerka.**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Na základě pozorování pojednat o pěstování a upevňování pěveckých návyků a dovedností v dětském a mládežnickém pěveckém sboru Jizerka.

Požadavky:

Shromáždění materiálů k práci.

Důkladné studium odborné literatury.

Stanovení dílčích cílů.

Příprava na pozorování ve sboru a jeho realizace.

Stanovení základních tezí práce.

Průběžné konzultace a zpracování vlastní práce.

Poznatky z pozorování zdokumentovat.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

PROKEŠ, Z., Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy. Liberec : TUL, 2009.

SEDLÁK, Fr., Didaktika hudební výchovy 1. Praha : SPN, 1985.

TICHÁ, A., Hlasová výchova v dětském sboru. Praha : NIPSK, 2004.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J., Sborový zpěv. Praha : ÚKVČ, 1986.

Doplňkové materiály:

Kroniky sboru

Uveřejněné články v periodickém tisku (Krkonoše, Semilské noviny)

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Zbyněk Prokeš, Ph.D.

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce:

7. listopadu 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

20. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 19. prosince 2011

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

ANOTACE

Pěstování a upevňování pěveckých návyků a dovedností v dětském a mládežnickém pěveckém sboru Jizerka

Diplomová práce je zaměřena na rozvoj pěveckých dovedností a návyků, zabývá se specifickou činností dětského a mládežnického pěveckého sboru Jizerka.

Teoretická část popisuje místo pěveckého sboru v životě člověka, zaznamenává činnost dětského a mládežnického pěveckého sboru Jizerka a vysvětluje pojmy z oboru hudby.

Praktická část diplomové práce zaznamenává příklady, hry a cvičení, realizované v dětském a mládežnickém pěveckém sboru Jizerka, pro rozvoj pěveckých dovedností a návyků v oblasti dechové, hlasové a artikulační. Přílohou je fotografická dokumentace části těchto prováděných cvičení.

Klíčová slova: pěvecký sbor, dovednost, návyk, pěvecká dovednost, pěvecký návyk

ANNOTATION

Growing and strengthening singing habits and skills in Jizerka Children's and Youth Choir.

This thesis is focused on the development of singing skills and habits, dealing with a specific activity of Jizerka Children's and Youth Choir

The theoretical part describes a place of the choir in human life, records activities of Jizerka Children's and Youth Choir, explains the terms from the field of music.

The practical part of the thesis introduces examples, games and exercises which are carried out in Jizerka Children's and Youth Choir for the development of singing skills and habits which concern breathing, voice and articulation methods. A photo documentation of these performed exercises is attached.

Keywords: choir, skills, habit and singing skill, vocal habit

PODĚKOVÁNÍ

Jedno z velkých poděkování patří mé rodině, manželovi Janovi a synovi Josífkovi. Manžel, který se mnou měl svatou trpělivost, snášel vypjaté situace a upravoval si mnohdy tak náročný program, který on sám při své práci má. Poděkování patří synkovi Josífkovi, který to neměl vždy s maminkou lehké, jelikož nervy dokážou zapracovat při každé maličkosti a to malé děti velmi dobře vycítí. Vždy však jeho malý úsměv dokázal vehnat sílu pro dokončení diplomové práce.

Srdečně bych tímto chtěla poděkovat paní Mgr. Aleně Brádlové a Nadie Ladkany, sbormistryni dětského a mládežnického sboru Jizerka, Mgr. Jitce Strnadové, sbormistryni přípravného sboru Čekanky a sbormistryni přípravného sboru Sedmikráska, Mgr. Ivě Srbové, za jejich věnovaný čas, poskytnuté informace a cenné rady.

Velké poděkování patří mému vedoucímu diplomové práce PaedDr. Zbyňku Prokešovi, za pomoc při výběru a zpracování celého tématu, za rady a doporučení. Díky mu též patří za odborné vedení, podporu při práci, což mnohdy nebylo lehké.

OBSAH

| | | |
|---|--|----|
| 1 | ÚVOD | 11 |
| | TEORETICKÁ ČÁST | 13 |
| 2 | Význam a přínos sborového zpěvu pro společnost | 13 |
| | 2.1 Sborový zpěv v životě člověka | 14 |
| | 2.2 Působení sborového zpěvu na dětského zpěváka | 15 |
| 3 | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a rámcový vzdělávací program pro základní uměleckou školu | 16 |
| | 3.1 Obecný cíl rámcového vzdělávacího programu pro základní umělecké školy | 17 |
| | 3.2 Obsah rámcového vzdělávacího programu pro základní umělecké školy | 18 |
| | 3.3 Možné aspekty ovlivňující práci pěveckého sboru při základní škole a základní umělecké škole | 19 |
| 4 | Vymezení pojmu dovednost a návyk | 21 |
| | 4.1 Hudební dovednost a hudební návyk | 22 |
| | 4.2 Fáze hudebních dovedností | 23 |
| | 4.3 Determinanty (činitelé) ovlivňující hudební dovednosti a hudební návyky | 24 |
| | 4.3.1 Motivace | 24 |
| | 4.3.2 Opakování | 25 |
| | 4.3.3 Automatizace | 25 |
| | 4.3.4 Zpětná vazba | 26 |
| | 4.4 Pěvecká dovednost a pěvecký návyk | 26 |

| | | |
|-------|--|-----------|
| 5 | Pěvecké sbory v Semilech | 27 |
| 5.1 | Pěvecký sbor Jizeran ze Semil aneb sborové hnutí na Semilsku | 27 |
| 6 | Dětský a mládežnický pěvecký sbor Jizerka | 27 |
| 6.1 | Nový začínající sbor v Semilech | 28 |
| 6.2 | Organizace dětského a mládežnického sboru Jizerka | 29 |
| 6.2.1 | Rozvržení zkoušek sboru..... | 31 |
| 6.2.2 | Plán zkoušky sboru..... | 32 |
| 6.2.3 | Soustředění sboru | 34 |
| 6.2.4 | Odborné vedení hlasové výchovy v pěveckém sboru Jizerka..... | 36 |
| 6.3 | Jizerka pod taktovkou..... | 37 |
| 6.3.1 | Sbormistryně Alena Brádllová (Kuželová) | 38 |
| 6.3.2 | Sbormistr Václav Brádle | 39 |
| 6.3.3 | Sbormistryně Nadia Ladkany | 40 |
| 6.4 | Přípravné sbory Jizerky | 41 |
| 6.4.1 | Sedmikráska | 41 |
| 6.4.2 | Čekanky | 42 |
| 7 | Hlasová výchova v pěveckém sboru | 43 |
| 7.1 | Vymezení pojmu hlasová výchova..... | 43 |
| 7.2 | Hlasová výchova ve sboru..... | 44 |
| | PRAKTICKÁ ČÁST | 46 |
| 8 | Hlasová hygiena | 46 |
| 8.1 | Zásady hlasové hygieny | 47 |
| 9 | Základní pěvecké dovednosti a návyky..... | 49 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 9.1 | Dechová oblast | 49 |
| 9.1.1 | Držení těla | 49 |
| 9.1.2 | Dech..... | 50 |
| 9.1.2.1 | Nádech..... | 52 |
| 9.1.2.2 | Uklidnění dechu..... | 53 |
| 9.1.2.3 | Výdech..... | 53 |
| 9.1.3 | Hry pro správné držení těla, rozvoj a aktivizaci dechu | 53 |
| 9.1.3.1 | Cvičení pro správné držení těla..... | 54 |
| 9.1.3.2 | Cvičení dechová..... | 57 |
| 9.1.3.3 | Cvičení dechová – zvukomalebná..... | 64 |
| 9.2 | Hlasová oblast | 68 |
| 9.2.1 | Hrudní a hlavový tón..... | 69 |
| 9.2.2 | Dyšný tón | 70 |
| 9.2.3 | Měkké nasazení tónu | 70 |
| 9.2.4 | Tvrdé nasazení tónu..... | 70 |
| 9.2.5 | Hry pro rozvoj tvoření tónu..... | 71 |
| 9.2.5.1 | Tvoření tónu - měkké nasazení tónu | 71 |
| 9.2.5.1.1 | Tvoření tónu - hlavový tón..... | 73 |
| 9.2.5.2 | Tvoření tónu - tvrdý tón..... | 76 |
| 9.3 | Artikulační oblast | 77 |
| 9.3.1 | Samohlásky | 78 |
| 9.3.2 | Souhlásky | 78 |
| 9.3.2.1 | Artikulační hry - uvolnění artikulačního ústrojí..... | 78 |

| | | |
|----|--------------------------------|----|
| 10 | ZÁVĚR..... | 83 |
| | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 85 |

„Zpívání se učí zpíváním...“ Jan Ámos Komenský

„Možná i proto je s lidmi hudba, aby se nebáli, aby si byli blíží, aby se našli, aby se našli i sami v sobě...“ Zdeněk Lukáš, „Poselství hudby“

1 ÚVOD

Téma „Pěstování a upevňování pěveckých dovedností a návyků v dětském a mládežnickém sboru Jizerka“ jsem si vybrala především proto, jelikož aktivní práce ve sboru mě naplňovala téměř dvacet let. Za tu dobu jsem si k němu vypěstovala vřelý vztah a získala nemalé zkušenosti, dovednosti a pěvecké návyky v této, již tak málo navštěvované a podporované, hudební oblasti. Nyní nejsem aktivním členem sboru, avšak i přesto se sborem úzce spolupracuji na soustředěních a dalších koncertních akcích.

Sborovému zpěvu jsem se věnovala od svých čtyř let v přípravném sboru Sedmikráska a následně se propracovala přípravným sborem Čekanky do koncertního sboru Jizerka. Bylo to prostředí, ve kterém jsem trávila velkou část svého volného času a tím i získávala mnoho cenných zkušeností pro život. Chtěla bych především zdůraznit, že součástí sborového zpívání je nepřehlédnutelný rozměr lidský, kde má své místo přátelství, důvěra a pomoc. Vlastnosti, které nás obohacují a naplňují, dělají z nás vnímavé, přizpůsobivé a zdravě sebevědomé bytosti, nabíjí nás a dávají nám smysl jít dál a výše za svými cíly.

Zpěv je velmi působivým projevem lidské nálady, vnitřních pocitů a silných emocí. Vyjádření slova zpěvem se měnilo tak, jak lidstvo procházelo různými historickými etapami, měnil se způsob života a změnou procházel i význam a smysl pěveckého projevu. Ne jinak je tomu dnes. Co přinese hudba a zpěv příštím generacím, je zřejmé. Hudba byla, je a bude něčím neopakovatelných, něčím, co bude existovat a nikdy neztratí na ryzosti.

V teoretické části diplomové práce se zamýšlím, jaké působení má sborové zpívání na naši osobnost, na dětského zpěváka a nakonec i jak se sborový zpěv promítá ve společnosti. Zmíním se, jakým způsobem je tato hudební disciplína začleněna v současném vzdělávacím programu. Objasňuji termín dovednost a návyk a nadále specifikuji rozdíl mezi pěveckou dovedností a pěveckým návykem.

Následně se v teoretické části věnuji pěveckému sboru Jizerka, který na jaře školního roku 2014/ 2015 oslaví 50 let od svého vzniku. Dlouhodobé, časově náročné pozorování, mi tak poskytlo nemalé podněty pro přiblížení mravenčí práce sbormistrů i zpěváků. Neopomím ani práci přípravných sborů Sedmikráska a Čekanky, které jsou

jedním z podpůrných schůdků pro následující činnost v koncertním sboru Jizerka. Přibližuji tak vážnost skromného podkrkonošského sboru, který má velké jméno nejenom na semilském okrese.

V praktické části se zúročil můj čas věnovaný pozorování, který se nedá vyčíslit ani jinak časově zaznamenat, protože se jedná o dlouhodobé studium. Svými zkušenostmi ráda pomohu začínajícímu sbormistrovi, nadšenci pro sborové zpívání či hudebníkovi. Chci tímto způsobem nastínit cestu, jak překonat těžké začátky, které jsou s tím spojené. Praktickými cvičeními a hrami uzpůsobenými mladším žákům ukázat, jak rozvíjet pěvecké dovednosti a návyky, rozvíjet dechové, artikulační a hlasové dovednosti. V samém úvodu praktické části se věnuji hlasové hygieně, která je pro hlasovou kultivovanost velmi důležitá a neměla by se opomíjet.

V rámci diplomové práce jsem podrobně a pozorně prostudovala odbornou literaturu. Snažila jsme se propojit jednotlivé myšlenky a návody renomovaných autorů. V práci jsme použila mnoho cenných informací z historických kronik sboru a článků z denního tisku.

TEORETICKÁ ČÁST

2 VÝZNAM A PŘÍNOS SBOROVÉHO ZPĚVU PRO SPOLEČNOST

Již z historických pramenů se dočítáme o sborovém zpěvu. Skupina pěvců tvořila sbor, který vystupoval a hudebně doprovázel obřady a oslavy. Nepostradatelnou součástí byl sborový zpěv při bohoslužbách a při mších. Sbory jsou nenahraditelné při operách a oratoriích. Sborový vokální zpěv je tedy zaznamenáván a svojí přítomností sahá do hluboké minulosti.

Obecná definice slova sbor je v literatuře vysvětlována téměř totožně, proto zde uvádíme jednu z definic, která přesně význam slova vystihuje v oblasti hudební „*V hudebním názvosloví slovo fungující jako označení větších pěveckých kolektivů, které zajišťují provádění vokálních děl.*“ (Slovník české hudební kultury, 1997, s. 310) Význam slova sbor však můžeme uvést i poněkud obecněji. „*České slovo sbor je schopno označovat organizované kolektivy vůbec, např. některé spolky, v oblasti hudební kultury a náboženské obce, častěji však početnější pěvecké soubory.*“ (Slovník české hudební kultury, 1997, s. 310)

Význam slova sbor, a to pěvecký sbor, výstižně popisuje základní stručná definice, kterou uvádíme „*Soubor pěvců k interpretaci vokální hudby.*“ (Diderot, 1999, 7. svazek, s. 68) Již v historii nachází slovo sbor svůj význam. Sbor, především pěvecký sbor, vychází z latinského slova *chorus* a právě z tohoto slova vzniká i český ekvivalent známý jako *chór*, sbor zpěváků. Mnohdy se s tímto termínem setkáváme i dnes. (Slovník české hudební kultury, 1997)

Sbor je skupina lidí, kteří společně pracují a tvoří, prožívají radost i smutek, řeší problémy. Je to především komunita, kde cíle celku jsou důležitější než cíle jedince, kde jeden druhého zná jako svého rodného sourozence a tak se k němu i chová.

Pěvecký sbor i přes všechny nátlaky společnosti, rozvoj a modernizaci, si stále drží svoji prestiž. Má mnoho aktivních, ale i pasivních nadšenců. V 21. století má pěvecké těleso možnosti cestovat, dostávat se za hranice své země a tím si rozšiřovat obzory o jiných kulturách, o životě lidí, zvycích. Dochází k sociálním kontaktům a k motivaci dalšího osobního rozvoje nejen v oblasti hudby. Jedním ze základních lidských

přirozených projevů je bezpochyby zpěv, možnost vyjádřit se hudbou. Jedním z těchto projevů sebevyjádření se je právě sborový zpěv.

2.1 Sborový zpěv v životě člověka

V literatuře se poměrně málo autorů zabývá působením sborové aktivity na jedince a tak můžeme jen usuzovat, porovnávat, domnívat se a vycházet z vlastních zkušeností, které z této oblasti máme.

Často se v dnešní době setkáváme s rivalitou, agresí a nesnášenlivostí. Pokud se na tento nešvar podíváme z tohoto úhlu pohledu, máme šanci jej prací ve sboru částečně eliminovat nebo vyloučit ho úplně. Člen sboru se učí ohleduplnosti, toleranci, sebeovládání a možná někdy i projevu sebezapření. Bez dostatku trpělivosti se při práci ve sboru neobejdeme.

Krása sborového zpěvu tkví ve formování charakterových vlastností člověka, rozvíjí postoje, motivuje ho pro další práci a celkově ho obohacuje. Učí se komunikovat, jednat, samostatně pracovat a rozhodovat se. Spolupracuje s ostatními, kteří jsou na stejné úrovni jako on, ale také se učí řešit konflikty a hledat kompromisy. Proto, pokud se podíváme na všechny tyto faktory, má sborový zpěv velmi blahodárný vliv na rozvoj výchovy. (Stašek, 1981)

Sborový zpěv nám přináší nespočet pozitivních aspektů ať již v oblasti osobního nebo sociálního rozvoje. Někdy máme pocit, že na nás působí sborové zpívání moc škrobeně, uniformně. Přátelství, které navážete ve sboru, je mnohdy vztah na celý život. Je to vazba nejenom k hudbě, ale i k lidem. Sbor se stává dokonalým, pokud se dovede nést v duchu etických zásad, kde slušné chování, vlídné slovo a sdílení radosti, přinášejí nejenom dobrý pocit člověku jako jednotlivci, ale také posilují zdravý duch této komunity a posouvají ji správným směrem. Pro sborové zpívání vždy platilo a stále platí: „Jeden za všechny, všichni za jednoho.“

Působení ve sboru (nejenom pěveckém) je výborným vychovatelem po stránce morální. Pomáhá, trpělivě vede a učí nás, jak se chovat k druhým, jak s nimi komunikovat. Komunikace s etickým přístupem ke všemu, co se ve sboru děje, je živnou půdou pro správným směrem se rozvíjející vztahy. Z toho logicky pramení úspěchy a společně sdílené dobré pocity ze smysluplně vykonané práce.

Sociální vliv sboru, jak jsme již zmínili výše, je jedním z hlavních přínosů pro rozvoj osobnosti. Jedinec vychovávaný sborem je bezpochyby více odolnější na vnější sociální vlivy. Zvládá lépe ohodnotit sebe i lidi ze svého okolí. Je zdravě sebevědomý. Těžká životní období zvládá více s nadhledem. Vyznačuje se obrovskou citovou odolností a nedochází k pocitům méněcennosti. Je stabilnější a rychleji si hledá vlastní identitu (Hartl, Hartlová, 2000).

Sborový zpěv je velmi náročnou profesionální oblastí jak pro dirigenta, tak i pro zpěváky. Jde o všestrannou dovednost obou faktorů a dochází ke spolupráci mezi jedinci. Nejdůležitější je především výchova osobnosti, jeho formování a ucelování.

2.2 Působení sborového zpěvu na dětského zpěváka

Sborové zpívání je protiváhou od uspěchané doby, pracovního vypětí, stresu. Je to forma odreagování, kterou potřebují nejenom dospělí jedinci, ale i děti, jež jsou vystavovány stresovému vypětí nejčastěji. Sborový zpěv není orientován pouze na dětské zpěváky, ale i na mladistvé, dospělé sboristy a seniory.

Práce ve sboru je nesmírně nápaditá, ale i náročná. Proto by pěvecký sbor měly navštěvovat děti s odhodláním jím vlastním, pevnou vůlí, trpělivostí, která je v kolektivech důležitou složkou, chutí do nastávající práce a nezapomínat ani na pomoc druhým. Sborový zpěv nás posiluje nejenom z fyziologického hlediska po stránce tělesné, ale převážně obohacuje duševní stránku naší osobnosti, dodává důvěru, kázeň a sebedůvěru. (Pomahač, 1960)

Sbormistr je částečně i povinen svojí prací prohlubovat vztahy mezi žáky, výchovně na ně působit, upevnit vztahy a vazby jak u zpěváků, tak i mezi sbormistrem a zpěváky. Sborový zpěv vede ke kolektivnímu působení na psychiku dítěte a k prožitkům, emocionálnímu citění a prožívání dějů. (Stašek, 1981)

O profesionální práci a přístupu mluvíme u všech volnočasových aktivit. Sborové zpívání tedy není výjimkou. Kvalitní práce a zpěv vede zpěváky k růstu v oblasti hudebních návyků a dovedností, ale i k sebekázi, respektu, k trpělivosti a velké dávce zodpovědnosti sám za sebe, ale i za celý kolektiv. Tím se buduje a utvrzuje přátelství při hodinách zpěvu a společných aktivitách, mnohdy i po celý život.

Každý zpěvák sboru má v sobě touhu něco dokázat. Jsou to hodiny dřiny během nácvičku skladeb. Cesta je složitá, avšak cílem je plný sál nadšených posluchačů očekávající nejlepší výkony. Soustředění se na výkon vede sboristy a zpěváky kupředu. Odměnou je potlesk a nadšení posluchačů, sbormistra a zpěváků samotných. Pro tento blažený vnitřní pocit se dlouhodobá práce vyplácí.

„Kdo by se rád nepodíval na nastoupený, ukázněný a pěkně, s nadšením zpívající dětský pěvecký sbor.“ (Pomahač, 1960, s. 5)

Pokud si z vlastní zkušenosti zavzpomínám na pocity po odzpívání skladeb, na potlesk a radost diváků, je to něco nádherného a neopakovatelného. Podvědomě cítíte sílu sboru, sílu jednoho lana, která nás podporuje pokračovat dál a jít za novými sny a touhami.

3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ UMĚLECKOU ŠKOLU

Jedním ze závazných dokumentů, kterými se řídí Česká republika za posledních několik let, se stal tzv. Rámcový vzdělávací program ať již pro základní vzdělávání, tak i vzdělávání pro základní umělecké školy a další. Dokument, veřejný všem občanům, prochází v průběhu let vývojem a obsahuje některé doplňky. V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je několik oblastí, kde nás především zajímá oblast *Umění a kultura*, kam patří *Hudební výchova společně s Dramatickou výchovou a Výtvarnou výchovou*.

Žáci si již od základů postupně pěstují hudební návyky, dovednosti, které se postupem času rozvíjí. Rozvíjí se zájem o hudební tematiku a prohlubujeme u nich vřelý vztah k hudbě. Toto je především cílem celé hudební výchovy, zvyšovat a zkvalitňovat vztah k hudbě samotné.

S hudební výchovou však nepřijdou žáci do styku jen v rámci hudební výchovy, ale také ve volnočasových aktivitách při základních uměleckých školách, kde dále získávají zkušenosti a chuť do další práce. Hudební výchova však není jen úzce specifikována pouze na hudbu, ale pracuje i s historickými prameny. Tak dochází

k mezipředmětové propojenosti, což je jedním z hlavních cílů Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Žáci si mohou vybírat z velkého množství hudebních kroužků, zájmových aktivit. Možnost volby sborového zpěvu se objevuje i při základních školách jako volnočasová aktivita, kterou zajišťuje základní škola samotná. Další z možností je i sborový zpěv při základních uměleckých školách, což je více časté. Není to pravidlem, ale sbory při základních uměleckých školách mají obvykle vyšší úroveň.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání v oblasti umění a kultury se hudbě věnuje obecně. Sborový zpěv se v tomto Rámcovém vzdělávacím programu neobjevuje, proto pojednáváme dále o Rámcovém vzdělávacím programu pro základní umělecké školy, kde jedním z oborů je právě Sborový zpěv.

3.1 Obecný cíl rámcového vzdělávacího programu pro základní umělecké školy

Jak v RVP ZV tak i RVP ZUŠ můžeme říci, že jedním z hlavních cílů a předsevzetí, je pěstování kladného vztahu k hudbě, rozvíjení hudebních schopností a přirozeného talentu. Způsob, jak učit děti hudebním dovednostem a rytmickému cítění. Dále pěstovat a budovat kladný vztah v hudební oblasti, mít z hudby radost a předávat ji ostatním. Jedním z dílčích cílů je zlepšení vztahů nejenom mezi žáky, ale i mezi lidmi samotnými. Neklademe si za cíl pouze rozvíjet hudební dovednosti a návyky, ale pozitivně působit na jedince, hudbu prožívat s nadšením a radostí. Tím hudbu posouvat výše, k celoživotní vazbě s osobností člověka.

Není to pravidlem, ale většina pěveckých sborů je zajišťována základními uměleckými školami. Proto jedním z dílčích cílů diplomové práce je pojednání o sborovém zpěvu při základní umělecké škole a je také důvodem, proč se budeme dále zabírat především Rámcovým vzdělávacím programem pro základní umělecké školy, jeho cíle pro sborový zpěv. (Dále jen RVP ZUŠ)

Směřování sborového zpěvu je ovlivněno Rámcovým vzdělávacím programem pro základní umělecké školy, který je známý všem základním uměleckým školám v České republice. Jsou to obecné cíle a předpoklady, ze kterých si každý obor utváří své strategie a postupy dle vlastních požadavků do tzv. Školního vzdělávacího programu. Přihlíží se k materiálním možnostem, prostorovým podmínkám a ke

kolektivu žáků. Dále řeší socio-kulturní prostředí a další aspekty. Vždy však upřednostňuje a respektuje obecné cíle RVP ZUŠ.

3.2 Obsah rámcového vzdělávacího programu pro základní umělecké školy

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní umělecké školy nás však zajímá Hudební obor, kde jeho charakteristikou je umožnit žákovi poznávat hudební kulturu, osvojovat si a prohlubovat teoretické znalosti nejenom elementární, ale umět znalosti využít, rozvíjet vlastní tvorbu a využívat hudbu k vzájemnému sdělení a komunikaci. Hudební obor je proto dělen na oblasti, které se velmi úzce vzájemně prolínají a doplňují. Jde o *Hudební interpretaci a tvorbu* a *Recepci a reflexi hudby*.

Mezi *Hudební interpretaci a tvorbu* patří osvojení si zpěvu a hry na nástroj. Žák se setkává s hudebními návyky nejenom jako sólista či hráč v souborové hře, ale i jako člen sborovém zpěvu. Do *Recepce a reflexe hudby* řadíme hudební nauku a propojenost již získaných zkušeností z praktického poznání do teoretické roviny. Vzdělávací oblast pro hudební obor má několik částí, mezi něž patří i Sborový zpěv. Ten má své specifické očekávané výstupy, které jsou rozděleny do dvou období od nástupu dítěte do sboru, kdy jedno je po třech letech základního studia I.stupně a druhé po sedmi letech základního studia I.stupně. (RVP ZUŠ, 2007)

„Očekávané výstupy 3. ročníku základního studia I.stupně

Žák:

- *využívá základní návyky a dovednosti (správné uvolnění držení těla při zpěvu, klidné dýchání) a základní technické prvky (nasazení tónů, hlavový tón, čistá intonace, správná artikulace)*

- *používá svůj hlas v celém svém rozsahu (zachovává jeho přirozenost, nepřepíná své síly, nezpívá v nepřirozené hlasové poloze)*

- *rozlišuje základní dynamiku a agogiku, má povědomí o legatovém zpěvu*

- *udrží svůj hlas v jednoduchém dvojhlase*

- *adekvátně reaguje na dirigentská gesta (RVP ZUS, 2007, s.23)*

Očekávané výstupy 7.ročníku základního studia I.stupně

Žák:

- *ovládá základy dechové techniky, měkké nasazování tónu, zásady správné artikulace a hlasové kultury*
- *využívá rozšířený hlasový rozsah a podle svých možností vyrovnané hlasové rejstříky*
- *rozlišuje kultivovaný projev, hudební frázi a kantilénu*
- *čistě intonuje svůj part ve vícehlase s instrumentálním doprovodem*
- *orientuje se ve struktuře sborové partitury*
- *pracuje s větším rozsahem dynamiky*
- *je seznámen s vhodnou interpretací skladeb nejrůznějších období, rozpozná ji ve vybraných hudebních ukázkách a podle vyspělosti ji uplatňuje ve svém hudebním projevu*
- *s jistotou reaguje na dirigentská gesta*
- *vnímá vyváženost jednotlivých hlasů při realizaci skladby“ (RVP ZUS, 2007, s.23)*

3.3 Možné aspekty ovlivňující práci pěveckého sboru při základní škole a základní umělecké škole

Pozorováním a následným porovnáváním školního sboru a sboru při základní umělecké škole jsme dospěli k několika závěrům, které se i na takto malém vzorku dají obecně zhodnotit. Vycházíme z vlastních zkušeností a pozorování, které bylo prováděno ve třech sborech: školní sbor Amabile (Nová Paka), GIO Semily (Semily) a Jizerka (Semily).

Na začátku zmiňme kladení velkého důrazu na odbornost a práci sbormistra, která je v obou případech bez rozdílu stejná a zásadní. Především je to práce s dětmi, dospívajícími lidmi a ostatními nadšenci pro sborový zpěv. Sbormistr by měl být

dobrým vychovatelem i pedagogem. V obou případech je zapotřebí, aby sbormistr měl dostatek zkušeností, dovedností a hudebních poznatků, aby byl vzdělán ve své oblasti, měl motivaci a chuť do náročné práce. Toto jsou všechno důležité předpoklady a aspekty pro dobře fungující a rozvíjející se sbor v budoucnosti.

Položíme-li si otázku, zda má výběr zpěváků vliv na kvalitu sboru, odpověď je téměř jednoznačná. Vycházíme z našeho vzorku. Začneme činností v již zmíněných školních pěveckých sborech a sboru při základní umělecké škole, které jsme měli možnost navštívit a i delší dobu zde působit jako zpěváci. Ve školních sborech nedocházelo k výběru žáků, tedy ani k přezkoušení jejich hudebních schopností a dovedností. U zpěváků se jednalo převážně o nadšení a chuť zpívat. Někteří žáci sbor mnohdy navštěvovali pouze jako pauzu či výplň při čekání na spoje hromadné dopravy. Kvalita sboru je pak pouze průměrná. Oproti tomu ve sboru Jizerka docházelo k výběru mezi zpěváky, kdy žáci byli podrobena hlasové zkoušce, která obnášela intonační a rytmická cvičení (tleskání rytmu, zpěv lidové písně v transpozicích, hlasový diktát, rozlišování tónů v akordech,...), na jejichž základě se rozhodovalo o přijetí do sboru. Kvalita zpěváků je proto vyšší, než u školních sborů.

Další otázku, kterou jsme si při pozorování položili, je časová dotace zkoušek sboru a jejich četnost. Množství zkoušek všech sborů je rozdílné. Školní sbory se schází pouze jednou týdně na krátký časový úsek, průměrně hodinu a půl týdně. Pěvecký sbor Jizerka má zkoušky pravidelně dvakrát v týdnu, celkem sedm hodin týdně. Z toho jednoznačně a logicky vyplývá kvalita nácvičku skladeb, práce jednotlivých zpěváků a hlasová výchova, které je kladen velký důraz.

Zaměřili jsme se na organizaci a plánování zkoušek. V našem vzorku sborů byla organizace jednotlivých zkoušek totožná. V úvodu zkoušky docházelo k rozezpívání, které nebylo opomíjeno v žádném z našich sborů. Jen délka a kvalita rozezpívání byla jiná. Školní sbory k rozezpívání využívaly jednoduchá hlasová cvičení. Celé rozezpívání trvalo 8-10 minut. V pěveckém sboru Jizerka se rozezpívání věnoval delší čas, okolo 20 minut. Nejprve se využívalo jednoduchých hlasových cvičení a pokračovalo se až po složitější a vícehlasá cvičení. Po rozezpívání následovalo, ve všech případech, nácviček skladeb a následné spojení již nacvičených celků.

Kázeň, kterou jsme pozorovali ve sborech, byla rozdílná, překvapující a proto ji zde zmiňujeme. Při školních sborech byla kázeň a chování o poznání horší. Žáci během

zkoušky sboru neudrželi pozornost a velmi často se bavili, četli časopis, což působilo roztržitě, neukázněně. U sboru Jizerka jsme tento fakt nezapomínali. Jedním z faktorů, proč zpěváci Jizerky nijak nerušili nácvik skladeb byl ten, že přesně věděli, kdy mají krátkou pauzu mezi jednotlivými nácvikovými celky, tedy kdy si mohou odpočinout. Působilo to tak profesionálně a bylo to více efektivní.

Práce sbormistrů byla ve sborech našeho vzorku rozdílná. Gesta, důslednost, nácvik skladeb, rozezpívání (nejenom toho jsme si všímali). Nelze tedy obecně říci, zda sbormistři školního sboru jsou menšími profesionály, než ve sboru při základní umělecké škole. Jednoznačně nejvyšší úroveň práce sbormistra byla ve sboru Jizerka, kde musíme zohlednit dlouholetou praxi a zkušenost vedení sboru. Abychom mohli zobecnit tuto otázku a být objektivní, museli bychom porovnávat mnohem větší a masivnější vzorek.

Hypotéza, kterou jsme si vytvořili ohledně výběru skladeb, se nám potvrdila. Výběr skladeb se ve školních sborech a sboru Jizerka velmi lišil. Repertoár školních sborů byl založen na jednohlasých, dvoj až tříhlasých skladbách v jednoduchých úpravách, převažovaly písně populární a muzikálové, které jsou u zpěváků oblíbené, známé a proto populární. U pěveckého sboru Jizerka jsme zaznamenali repertoár velmi široký a různorodý. Nacházeli jsme skladby polyfonní i jednohlasé, duchovní i muzikálové, černošské spirituály. Většina jich byla ve složitých úpravách, v jazyce latinském, českém i v jazycích jiných národností. Kvalita skladeb byla u sboru Jizerka na velmi vysoké úrovni.

Závěrem našeho pozorování je důležité sdělit, že všechny tři sbory, které jsme měli možnost porovnávat, spojuje jedna skutečnost: vzájemně se podílet na díle, pěstovat a rozvíjet hudbu v sobě samém, společně jít a něco dokázat. Být nepostradatelnou součástí kolektivu a mít společný cíl, vytvářet hudbu a čerpat z ní. Z hotové práce pak mít radost získávat zdravé sebevědomí a motivaci k novým společným cílům.

4 VYMEZENÍ POJMU DOVEDNOST A NÁVYK

Dovednost

Dovednost je jedním z elementárních pedagogických pojmů, který nemá doposud v literatuře jednotné definování. O dovednosti se po stránce pedagogické dočítáme, že

jde o „*Způsobilost člověka k provádění určité činnosti. Dovednost si subjekt osvojuje záměrným učením, ale také spontánně. Je podmíněna do jisté míry vrozenými předpoklady, ale hlavně je osvojována učením a výcvikem.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 49) Z pohledu psychologického je definice chápána poněkud s drobnou odlišností. Pro porovnání uvádíme jednu z nich: „*Učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 121)

Návyk

Srozumitelnou, pro běžného čtenáře, definici, uvádí Diderot: „*Osvojená tendence (sklon) k určité činnosti vytvořená učením, zkušeností a opakováním. Charakteristická, trvalejší, automaticky se vybavující součást duševní výbavy a reagování jedince. Výchova spočívá mj. ve vytváření užitečných návyků, jež jsou pak prováděny snadno, bez velkého vědomého úsilí a zaměřené pozornosti.* (Diderot , 1999, 5. svazek, s.311) Z psychologie uvádíme stručnější definici, „ *Opakováním získaný sklon k vykonávání určitého úkonu, činnosti, v dané situaci návyk na daný podnět.* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 343)

Dle W.James považujeme návyk za nejvýznamnějšího činitele sociálního chování, který má velký smysl v utváření našeho charakteru. Dovednost a návyk je možno porovnávat, avšak návyk je více specifikován, odvíjí a přizpůsobuje se osobnosti daného člověka. V jednom z psychologických slovníků se dočítáme o kladech a záporech návyků. „*Žádoucí návyk umožňuje lehkost a usnadňuje práci, život. Nežádoucí návyk způsobuje trable, problémy a život nám zhoršuje a neulehčuje. Nežádoucí návyky se daleko hůře odbourávají a odstraňují.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 343)

4.1 Hudební dovednost a hudební návyk

Lidé jsou jako řeky.

Voda je ve všech stejná,

ale každá řeka je jiná.

L. N. Tolstoj

„Hudební dovednost vymezujeme jako cvikem a učením získanou způsobilost vykonávat úspěšně určitou hudební činnost. „ (Sedlák, 1989, s. 202).

Často se hudební dovednost prolíná s vědomostmi a vzděláním, které se využívají při odvozování (akordy, intervaly,..). Milan Holas přirovnává hudební dovednost k vlastnosti člověka , který něco dovede a zvládne v určité kvalitě. Je zapotřebí cviku a neustálého učení. Toto vše je správným předpokladem pro úspěšné, přesné a rychlé vykonávání činností, a to nejenom těch hudebních.

Dovednost je proměnlivá, mění se vzhledem k okolí, podmínkám a vnějším i vnitřním vlivům. Upevňování dovedností probíhá během opakovaného, dá se říci i cyklického procesu, kdy opakujeme danou situaci. Pokud mluvíme o složitějších činnostech (zpěv), dochází k rozvoji tvořivosti dle předchozích zkušeností a zautomatizovaných postupů. Tyto postupy nejsou stereotypem, ale částečně se obměňují. Máme-li hudební dovednost vytvořenou, dovoluje nám rychle, bez chyb a plynule vykonávat hudební činnost. (př.: zpěvák ovládá intervaly, postupy, délky tónů, zvládne z not přečíst svůj part). (Kabeláč, DP 2012)

Výsledek své dovednosti získáváme zpětnou vazbou, hodnocením, které později vede k opravě a korekci způsobených chyb. *„Dovednosti nejsou tak pevné, a proto se dají rychleji ovlivňovat výchovou a učením“.* (Sedlák, 1989, s 205)

Hudební návyky získáváme neustálým opakováním úkonu, dochází tedy ke zautomatizování a vytváření stereotypů. Jednotlivé postupy nevnímáme jako samostatný krok, ale již jako celek, celistvý proces. Zpěvák či hudebník se tak neupíná na dílčí postupy a kroky, ale dokáže se soustředit a koncentrovat na projev své činnosti. Má možnost vnímat malé odchylky, nuance, při zpěvu vnímat délku fráze, melodičnost, harmonii. Lépe reaguje a vnímá gesta dirigenta, sbormistra. Více se soustředí na svůj výkon a dává mu širší rozměr, barvu a cit. Vnímá emoční stránku skladby a dokáže se do ní vcítit. Dává svému umění větší rozměr.

4.2 Fáze hudebních dovedností

Proces hudebních dovedností má dle Františka Sedláka několik navazujících fází, aby docházelo u jedince ke kýženému úspěchu.

Kognitivní fáze: je to prvotní elementární fáze, kdy dochází k získávání informací, rozvoji vědomostí, do nichž řadíme znalost not, notového zápisu, harmonické funkce či hudební techniky.

Fixační fáze: navazuje na předchozí část, kde jedinec upevňuje své vědomosti a návyky, dochází ke zdokonalování úkonů. Propojuje jednotlivé kroky k větším celkům, provádí je smysluplně a cíleně.

Automatizační fáze: jak nám již název napovídá, jde o fázi, při níž se snaží jedinec odstranit přebytečné chyby, odbourává vnitřní i svalové napětí, nedochází k výskytu tolika chyb. Při činnostech ho neovlivňují okolní rušivé elementy, je odolný.

Zpětnovazebná fáze: ani jedna fáze není důležitější než ta následující či předcházející. Kontrola nastává během všech fází, posouvá nás dále nebo i navrací zpět. Dochází k odstraňování chyb a k nápravě prováděného úkonu a následovnému provedení části správně a již bez chyby. (Sedlák, 1989)

4.3 Determinanty (činitelé) ovlivňující hudební dovednosti a hudební návyky

Každý jedinec je v průběhu osvojování si hudebních dovedností vystaven řadě činitelů, které ho kladně či záporně ovlivňují. Souvisí s psychickou stránkou osobnosti a s vlastnostmi jedince.

4.3.1 Motivace

Motivace je pro nás zásadní hnací silou pro rozvoj hudebních dovedností. Motivaci lze z pedagogického hlediska definovat jako „*Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání, řídí průběh a způsob dosahování výsledků, ovlivňuje způsob reagování jedince na své jednání a prožívání.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 127). Někteří jedinci pro motivaci stačí pouze nepatrný impulz, jiní jich potřebuje celou sérii. Pro dostatečnou motivaci potřebujeme neustálé podněty a dlouhodobou podporu. To je zakořeněno již v naší psychice a nijak to neovlivníme. „*Motivační síly ve svých vzájemných vztazích mohou člověk v jednání aktivovat nebo brzdit až blokovat.*“ (Diderot, 1999, 5. svazek, s. 251)

Pedagogové v dnešní době obecně mají opravdu nelehký úkol žáky motivovat pro různé činnosti. „*Učitel může ovlivňovat motivaci svých žáků mnoha způsoby- probouzení poznávacích potřeb žáků, probouzení sociálních potřeb, probouzení výkonové motivace, využití odměn a trestů, eliminovat pocit nudy, předcházení strachu ze školy.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 128)

Dnes je velký výběr z různých aktivit, ale bohužel děti zpravidla nemají pevnou ruku rodičů, důsledné vedení a pravidla, která se dodržují. Péče o duchovní potřeby dítěte byla v posledních letech nahrazena nadměrnou péčí o materiální blaho dětí a mládeže. Mladí lidé pak tráví většinu mimoškolního času spíše před počítačem a televizí. To přináší dezorientaci dítěte, které není schopno vidět pravé životní hodnoty postavené na skutečných hodnotách. To je a bude pro učitele motivačním oříškem.

4.3.2 Opakování

Na počátku pěstování hudebních dovedností je nedílnou součástí právě opakování. Bez opakování nelze plnohodnotně zvládnout danou činnost. To pak musí být soustředěně prováděné za přítomnosti kontroly. Pokud není přítomna kontrola, dochází k vytvoření a zažití jednotlivých chyb, které se zautomatizují a velmi těžce se pak odbourávají pryč. Platí to nejenom pro hudebníky, ale i zpěváky. Bez kontroly nedochází u jedince k žádnému nebo jen k zanedbatelnému postupu, je na stejné úrovni, nedochází ke zlepšení. Pokud mluvíme o mechanické stránce nácviku, i zde je důležité prověřit správný postup během procvičování. Počet opakování není nijak stanoven. Následně mluvíme o návyku, kdy si jedinec osvojil dovednost, která se plně zautomatizovala a nedochází tak k připomínkám a upozorněním.

4.3.3 Automatizace

Nácvik částí skladby probíhá postupně, po malých částech v mírném tempu (při zpěvu např. beze slov). Pokud dojde k automatizaci, žák provádí uvedenou část bez chyb, se správnými postupy, v tempu a bez zbytečných pohybů či činností navíc. Jde o „*Postupný přechod od vědomé činnosti k principu stereotypie, který je základním činitelem při nácviku a zdokonalování dovedností.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 65)

Začínající hudebník či zpěvák provádí každý výkon se zvýšeným úsilím a soustředěním se na všechny detaily skladby. Po propojení a osvojení si jednotlivých

dílčích částí dochází k automatizaci a utváří se stereotypy. Teprve potom může dojít ke zvyšování přednesu, ke vnímání okolní harmonie a ke kontaktu s posluchačem. (Sedlák, 1989)

4.3.4 Zpětná vazba

Domníváme se, že zpětná vazba je jednou z důležitých fází, někdy i rozhodující. Zpětná vazba nám říká, zda jsme dosáhli stanoveného cíle, požadavku, který jsme si v úvodu stanovili. Jde o hodnocení sebe sama, které nebývá objektivní. Neopomíjíme ani to, že zpětná vazba je pro nás motivací pro další práci a pro zdokonalení. V pedagogickém slovníku se dočítáme, že: *„Zpětná vazba je jeden z nedůležitějších prvků řízení různých systémů, přenos informace o výstupu určitého děje na jeho vstupní faktory. Například žákovi hodnocení výsledků jeho práce poskytuje zpětnovazební informaci o jeho učení a umožňuje mu přizpůsobit se požadavkům učitele.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 314)

4.4 Pěvecká dovednost a pěvecký návyk

V hodinách hudební výchovy je nejčastěji zařazován zpěv. Je tedy zapotřebí osvojovat a rozvíjet základní pěvecké dovednosti a návyky, které jsou jedním ze stěžejních cílů hlasové výchovy. Při zpěvu dbáme na odbourávání již vzniklých chyb a apelujeme na správném utváření a budování dovedností, které později přecházejí v návyk. Pěveckých dovedností je několik, my však zmíníme základní z nich, které lze rozdělit na dechová, hlasová a artikulační pěvecká cvičení.

Mluvíme o elementárních pěveckých dovednostech, které určitě ovlivňují kvalitu zpěvu. Ty, pokud jsou jedincem zažité, plynule přechází v návyk. Nespokojíme se tedy pouze s nácvikem, ale je zapotřebí dovednost opakovat, aby se návykem stala. Jak uvádí Daniel: *„Dovedností nazýváme takový výkon žák, který dovede provést na náš pokyn. Zmechanizuje-li se tak, že jej provede v příslušné situaci vždy i bez našeho pokynu, je to již návyk.“* (Daniel, 1984, s. 21)

Dovednosti jsou pro žáky mnohdy snadné, avšak je jich celá řada (tvoření tónu, dýchání, hlasový rozsah, artikulace). Hlasový výcvik je důležité zařazovat do každé pěvecké hodiny alespoň na krátký čas, aby docházelo k posunu v jednotlivých technikách: ve tvoření tónu, ve výslovnosti, v dýchání či hlasovém rozsahu. Pěvecká cvičení, která rozvíjí jednotlivé dovednosti, nemusí být specificky zaměřena pouze na

jednu oblast, ale můžeme je libovolně kombinovat podle hlasové úrovně jednotlivých žáků.

Již jsme zmínili, že jednotlivé pěvecké dovednosti nejsou nijak náročné, ale je zapotřebí velké dávky trpělivosti, přesnosti a důslednosti, aby se tyto techniky zautomatizovaly a staly se pěveckým návykem. Při práci s početnější skupinou je tento požadavek náročnější, aby všichni žáci dodržovali to, co se již v předešlé době naučili. Pokud v praxi technická cvičení zařazujeme postupně, apelujeme na přesnosti a vše provádíme pomalu. Teprve poté jsou návyky plně osvojeny a získávají trvalejší charakter.

5 PĚVECKÉ SBORY V SEMILECH

5.1 Pěvecký sbor Jizeran ze Semil aneb sborové hnutí na Semilsku

Po 2. světové válce působil na Semilsku jediný smíšený pěvecký sbor Jizeran, který byl založen 30. března roku 1860 Bedřichem Pincem. Ten smíšený sbor dirigoval. Název sboru Jizeran nebyl od začátku ustálen, jméno se měnilo ze Semilského zpěváckého spolku na Čtenářskopěvecký spolek Jizeran. V roce 1959 byl sbor začleněn jako pěvecký kroužek do Osvětové besedy v Semilech a v roce svého 100. výročí sbor úplně zanikl.

Jizeran však neupadl v zapomnění a v roce 1989, téměř po třicetileté odmlce, byl znovu obnoven za pomoci Jaroslava Vávry, Ivy Kousalové, ing. Jiřího Šobáně a MUDr. Tomáše Rubáčka. V dnešní době komorní sbor Jizeran vede pod taktovkou ředitel Základní umělecké školy Semily Jiří Kurfířt. (Kronika města Semily 1987- 1993)

6 DĚTSKÝ A MLÁDEŽNICKÝ PĚVECKÝ SBOR JIZERKA

Dětský a mládežnický pěvecký sbor Jizerka (dále jen Jizerka) má na Semilsku dlouholetou historii.

Sbor Jizerka, i jeho přípravné sbory, si v současné době nachází své místo u dětí a mládeže a o tom i vypovídá stálý počet zpěváků. Pěvecký sbor si ve dvou přípravných odděleních vychovává mladé zpěváčky, učí je správným hudebním návykům, ale i kázni a

chování v kolektivu. Samotný koncertní sbor Jizerka má specifickou vnitřní organizaci, které se budeme nadále věnovat podrobněji a současně zmíníme práci jednotlivých oddělení sboru. Zároveň se budeme snažit přiblížit význam Jizerky pro zdejší kraj, ale i Českou republiku.

6.1 Nový začínající sbor v Semilech

V okresním městě Semily patří sbor Jizerka k chloubě města. Ve školním roce 2014/ 2015 oslaví celých 50 let výročí od založení sboru.

Pěvecký sbor Jizerka byl založen sbormistryní Alenou Kuželovou, později Brádlovou, v září školního roku 1964/1965 při Základní škole v Podmoklicích.

Založení pěveckého sboru mělo několik důvodů. Po zániku sboru Jizeran, nebylo žádné hudební těleso, které by se věnovalo sborovému zpěvu. Cílem mladé sbormistryně bylo podchytit v dětech a mladých lidech zájem o hudbu, o zpěv, a tím znovu oživit tradici sborového zpěvu v Semilech.

Alena Brádlová vzpomíná na časy, kdy se sama věnovala sborovému zpěvu a během svého studentského života navštěvovala pěvecké sbory (na ZŠ a na Spgš), kde vnitřně cítila, že by ráda hudbu a radost ze zpěvu předávala novým generacím dětí, které by vedla a inspirovala. S velkým nadšením a odvahou se pokusila založit sbor vlastní.

Na první zkoušku sboru se přišlo podívat okolo sta zpěváků, někteří ze zvědavosti, jiní s přesvědčením a láskou k hudbě. Následující setkání při zkouškách již byla méně početná, ale o to zajímavější a zároveň vhodnější pro začínající sbormistryni.

Jméno sboru, Jizerka, vzniklo až po celém roce usilovné práce a tento název si zpěváci zvolili sami. Je logický a vyplývá z oblasti a lokality, kde pěvecký sbor vznikl. Městem Semily totiž protéká malebná řeka Jizera a tak jako řeka protéká a šumí městem, tak i zpěváci protékají sborem a svým zpěvem obohacují okolí. Řeka Jizera tedy dala ono jméno sboru, Jizerka. (Kronika sboru Jizerka, 1965-1975)

Alena Brádlová, v té době ještě svobodná Kuželová, byla svou prací nadšená a stejně tak tomu bylo i u zpěváků. Sbor proto uskutečnil několik koncertů, při kterých se setkal s podporou a ohlasem ze strany posluchačů.

Brádlová, v té době ještě Kuželová, organizuje reciproční zájezd do Rtyně v Podkrkonoší, kde se poprvé setkává s Václavem Brádle, který byl sbormistrem tamního pěveckého sboru od roku 1960- 1967. Václav Brádle v roce 1967 opouští své rodné místo, odchází do Semil, a společně vede s Brádlovou, v té době již manželkou, dětský a mládežnický pěvecký sbor Jizerka.

Od doby založení Jizerka absolvovala okolo čtyř tisíce koncertů a byla na devadesáti soutěžích, na kterých se převážně umístila na prvních místech. Za zmínku stojí v posledních několika letech 1. místo v Belgii, 2. místo ve Vatikánu, zlaté pásmo v Nancy, Francie, 1. místo ve Sligu, Irsko, 2. místo v Tampere, Finsko. Úspěšně Jizerka reprezentovala svoji zemi v Japonsku, Shizuoka, a dočkala se mnoha dalších ocenění. (Kronika sboru Jizerka, 1990- 2006)

Jizerka nejprve začínala na jednoduchých skladbičkách českých i zahraničních skladatelů a na skladbách lidových. Později se začal repertoár měnit a dostávat jiný směr. Začaly se objevovat a zdomácňovat oblíbené skladby z období renesance, baroka i klasicismu až po soudobé skladatele jako je Bohuslav Martinů či Zdeněk Lukáš. Černošské spirituály či muzikálová tvorba si našly své pevné místo v žebříčku oblíbených skladeb a nechyběly v obsahu žádného vystoupení.

Pěvecký sbor v současné době působí při Základní umělecké škole v Semilech, která sbor podporuje a to i po stránce hudebních doprovodů. Jedná se tak o sólové party jednotlivých hudebních nástrojů až po orchestrální doprovod.

6.2 Organizace dětského a mládežnického sboru Jizerka

V této části práce se opíráme o pozorování činnosti ve sboru Jizerka. Jedná se o členění a organizaci sboru, rozvrh zkoušek, chod a způsob práce.

Koncertní sbor navštěvuje v současnosti přibližně 120 zpěváků. Je to vysoké číslo na dobu, kdy se málokdo věnuje mimoškolním aktivitám a to především v oblasti hudby. Všichni členové sboru však nejsou obsazeni do hlavního koncertního sboru. Pěvecký sbor Jizerka má svá oddělení a vnitřní členění, která si dále představíme.

Vnitřní členění sboru není standardní a nesetkáváme se s tímto způsobem příliš často. Je rozdělen do několika oddělení, která mezi sebou spolupracují a jsou částečně propojena. Nejpočetnější skupinou a největším sborovým tělesem je *Hlavní koncertní*

sbor Jizerka. Menším, méně početným, komornějším tělesem je *Komorní sbor Jizerka*, dále *Smíšený sbor Jizerka*.

Hlavní koncertní sbor Jizerka

Hlavní koncertní sbor navštěvují žáci školního věku a to do šestnácti let. Sbor navštěvuje přibližně šedesát zpěváků. Repertoárem sboru je průřez každým obdobím přes světský jednohlas, složitou polyfonní hudbu, veselou fugu, až po černošské spirituály. Převažuje česká hudba předních skladatelů i vokální skladby z oblasti populární hudby a nechybí ani muzikálová tvorba.

Členové sboru se scházejí pravidelně každé pondělí ve dvou skupinách při dělených zkouškách. Vždy v pátek pak probíhá zkouška celého sboru. Pondělní část zkoušek je věnována převážně nácviku skladeb, které jsou důkladně probrány a následně nacvičeny. Při těchto zkouškách zároveň probíhá i hlasová výchova, která zlepšuje a zdokonaluje práci každého sboristy. Páteční zkouška patří k té náročnější jak po stránce časové, tak i po stránce hlasové. Hlavní koncertní sbor se zde schází v plném obsazení a dochází k secvičení skladeb obou částí sboru a skladbám se dodává přednes. Pro přehlednost nám poslouží tabulka v následující kapitole.

Po náročné dvouhodinové páteční zkoušce následuje organizační část, kde se dozvídáme o koncertech a akcích, které následují v nejbližší době. Po malé pauze, kdy zkouška nejmladších zpěváků končí, začíná příprava Komorního sboru Jizerky.

Komorní sbor Jizerka

Komorní sbor navštěvuje přibližně 20-30 zpěváků. Jde o tzv. výběr z Hlavního koncertního sboru Jizerka a žáků starších šestnácti let. Jsou to většinou členové, kteří mají již osvojené hlasové techniky a návyky. Věková hranice zde není striktně stanovena, protože i děti v mladším školním věku mohou mít správné a kvalitní pěvecké návyky. Nácvikem komorního sboru jsou složité vícehlasy, duchovní písně, ale i písně muzikálové a moderní. Skladby odpovídají vyspělosti zpěváků a jejich kvalitě zpěvu. Na základě těchto aspektů jsou vybírány vícehlasé skladby, jejich náročnější a nápaditější úpravy. Zpracování a nácvik jednotlivých skladeb je preciznější a také náročnější. Zde je již každý zpěvák sólistou a musí být schopen plnohodnotně skladbu zazpívat, velmi často i v minimální hlasové obsazenosti (duo, trio, kvartet).

Smíšený sbor Jizerka

Smíšený sbor je složen ze zpěváků a zpěvaček ve věkovém rozptylu od 10 - 30 let. Nacvičované skladby jsou upravené pro mužské a ženské hlasy. Jedná se o hudbu duchovní, světskou i moderní. Pravidelné zkoušky probíhají v pátečních podvečerech a patří k těm velmi náročným. Přesto jsou pro všechny zpěváky formou aktivního odpočinku po týdenním studiu či práci.

6.2.1 Rozvržení zkoušek sboru

Tabulka 1: přehled zkoušek sboru Jizerka

| PONDĚLÍ | |
|----------------|------------------------------------|
| 14. 00- 16. 00 | koncertní sbor <i>skupina A</i> |
| 16. 00- 18. 00 | koncertní sbor <i>skupina B</i> |
| PÁTEK | |
| 14. 00- 15. 30 | koncertní sbor |
| 15. 30- 16. 00 | organizační věci |
| 16. 00- 17. 30 | komorní sbor |
| 17. 30- 19. 00 | smíšený sbor |

Pro přehlednost, jsme zpracovali malou tabulku, kde je uvedena časová dotace jednotlivých zkoušek sboru.

Koncertní sbor je při pondělních zkouškách rozdělen do dvou hlasově vyvážených skupin. V obou skupinách je stejná hlasová obsazenost. Shoduje se tedy počet zpěváků v každém hlase a to jak v sopránech, tak i v altech. V každé skupině A i B je přibližně okolo třiceti zpěváků. Skupina A je věkovým průměrem mladší. Skupina B hlavního koncertního

sboru je stejně početně vyvážená, ale zpěváci jsou zde věkovým průměrem o trochu starší.

Při pondělních zkouškách jsou nacvičovány skladby po hlasech. Zde již dochází ke spojování hlasů dohromady. Je to jedna z výhod, kdy si každý sborista upevňuje svůj výkon, dochází k preciznějšímu nácvičení skladeb. Tento čas je věnován i hlasové výchově, která probíhá současně v oddělené místnosti a kde sborista tráví přibližně

patnáct minut. Jsou s ním prováděna hlasová, dechová i artikulační cvičení, či cvičení pro nápravu a odstraňování chyb.

Během jednotlivých zkoušek jsou žáci náhodně vyvoláváni k přezpívání částí partu. Tím si bezprostředně zvykají na zdravě sebevědomý zpěv před ostatními. Zpěváci zkušenější a zdatnější, s odlišnými hlasy, jsou přezkušováni společně ve skupinkách. Takto je docilováno smyslu pro vzájemnou spolupráci, přesného nácvičku a především odbourávání trémy. To se kladně osvědčuje při kompletním zpracování skladby. Nedochází tak k častému chybování a nekvalitním výkonům zpěváků. I mladší žáci se po těchto zkušenostech stávají velmi kvalitními a zkušenými zpěváky a sbor si tak udržuje kvalitní úroveň a prestiž.

6.2.2 Plán zkoušky sboru

Tabulka 2: zkouška hlavního sboru Jizerka

| Pátek | |
|----------------|--|
| 14.00- 14. 20 | rozezpívání |
| 14.20- 14. 40 | soprán- sbormistr I ¹ alt- sbormistr II ² |
| 14.40- 15.00 | soprán- sbormistr II alt- sbormistr I |
| 15.00- 15.25 | soprán + alt |
| 15. 25- 15. 30 | přestávka |

Podívejme se ale na práci ve sboru podrobněji a to na základě vlastního dlouholetého pozorování. Pro přesnější orientaci jsme vytvořili tabulky, kde se jednotlivými částmi detailně zabýváme. Zaměřili jsme se na páteční zkoušku, která je organizačně i pěvecky velmi náročná.

Zkouška všech oddělení sboru je zahájena zvukovou signalizací, zvonečkem, a následným pozdravením sbormistra. Celý sbor je tak připraven a soustředěn na rozezpívání v pěveckém

postoji. Rozezpívání začíná dechovým cvičením, následují hlasová cvičení na jednom tónu, která postupně přecházejí ve složitější a dechově náročnější cvičení. Této části, zahřívání hlasivek, rozezpívání, je věnováno přibližně 20 minut.

¹ Sbornistr I – Alena Brádlová

² Sbornistr II – Nadia Ladkany

Následující čas jsou zpěváci po krátkých časových úsecích (20 minut) rozdělení na soprán a alt. Dochází k secvičení skladeb z pondělních zkoušek, kde se sboristé celého sopránu a altu scházejí jako celek. Po zopakování a upřesnění si svého hlasu se všichni (soprán i alt) scházejí na společné zkoušce, kde dochází ke spojení hlasů celé skladby. Následující krátký čas je věnovaný odpočinku, občerstvení a přivítání čerstvých sil komorního sboru, jehož zkouška později následuje.

Tabulka 3: zkouška komorního sboru Jizerka

| | |
|----------------|--|
| 15. 30- 16.00 | organizační věci |
| 16. 00- 16.20 | rozezpívání |
| 16. 20- 16. 40 | soprán- sbormistr I alt- sbormistr II |
| 16. 40- 17. 00 | soprán- sbormistr II alt- sbormistr I |
| 17. 00- 17. 25 | soprán + alt |
| 17. 25- 17. 30 | přestávka |

V tuto chvíli je vytvořen prostor pro organizační záležitosti, které se týkají všech sboristů. Jedná se o velmi důležitou část zkoušky, kde se schází jak hlavní pěvecký sbor Jizerky, tak i její komorní sbor. V tento čas jsou všem členům sděleny informace ohledně koncertů, zájezdů, představy dlouhodobých i krátkodobých plánů a vizí. Jsou zde diskutována přání sbormistrů i připomínky zpěváků. Nezapomíná se ani na oslavy narozenin či jiné významné záležitosti.

Tabulka 4: zkouška smíšeného sboru Jizerka

| | |
|----------------|--|
| 17. 30- 17. 45 | rozezpívání |
| 17. 45- 18. 10 | dívky- sbormistr I chlapani- sbormistr II |
| 18. 10- 18.35 | dívky- sbormistr II chlapani- sbormistr I |
| 18. 35- 19. 00 | dívky + chlapani |

Mladší žáci hlavního koncertního sboru odcházejí a v hudebně, kde se zpěváci schází, zůstává pouze komorní sbor Jizerky. Následuje rozezpívání a dělená zkouška na soprán a alt. Výjimečně nedochází k děleným zkouškám, kdy je zapotřebí již připravené skladby secvičit s celým sborem dohromady. Zasloužená přestávka slouží k občerstvení a utvoření prostoru pro smíšený sbor.

Smíšený sbor se schází v podvečerních hodinách, protože i pracující a vysokoškolští studenti se odreačovávají hudbou. Během rozezpívání dochází ke zklidnění a koncentraci na další práci, kterou je dělená zkouška na chlapance a dívky. Po krátkém časovém úseku se skupiny u sbormistrů vymění. Následující čas je věnovaný společné zkoušce a secvičení již přezpívaných partů z dělené zkoušky a skladeb dávno vtisknutých do uší zpěváků.

Práce sbormistra je během páteční zkoušky velice náročná a vyčerpávající, proto je důležité dbát na přesnou organizaci, aby nedocházelo k časovým prodlevám, k uvolnění kázně, což později vede k ubírání sil jak ze strany zpěváka, tak i sbormistra.

Řád a kázeň je ve sboru důsledně dodržována docházkou. Každá zkouška je pečlivě zaznamenávána do archů, kde nepřítomnost musí být předem omluvena. Za tři neomluvené zkoušky následuje pokárání a mnohdy i vyloučení ze sboru. Přísná pravidla jsou stanovena a musí se striktně dodržovat. To také vede ke kvalitnímu a profesionálnímu výkonu sboru.

6.2.3 Soustředění sboru

Pěvecký sbor čerpá nejenom z pravidelných několika hodinových týdenních zkoušek, ale velmi často nabírá nové zkušenosti, sílu a pěveckou techniku na náročných soustředěních.

Každoroční letní prázdninová soustředění na konci srpna, která pořádá sbor téměř od samotného vzniku, dříve probíhala na Nebákově v Českém Ráji. Postupem času se soustředění přesunula na Bratrouchov, do krásné kopcovité krajiny. Za poslední tři roky se stalo útočištěm sboru Benecko v Krkonoších. Letní tábor, jak tomu lze také říkat, trvá necelé dva týdny, je hlasově velmi náročný, ale plodný při nácvicích skladeb. Zpívá se od ranních hodin s menšími přestávkami až do téměř pozdních večerních hodin. Zde je velmi důležitá hlasová příprava, technika a hygiena hlasu, bez níž by zpěvný hlas byl v následujících dnech zcela vyčerpán.

Letní prázdninové soustředění je velkou neznámou pro nově začínající zpěváky, kteří jsou v tento čas přijímáni do sboru. Všichni tak mají příležitost se dokonale poznat a najít si mezi ostatními nové přátele.

Již první den dochází k výběru nových zpěváků a zařazení do hlasu. Každý je pečlivě prozkoušen z lidové písně v různých hlasových transpozicích, vytleskávání rytmu, opakování slyšeného tónu, rozeznávání mollové a durové stupnice, zazpívání a vymezení tónů v akordech, zpěv podle předem slyšené melodie a další náhodná cvičení. Pokud nový člen obstojí, je zařazený do hlasu, kde je mu přidělen tzv. patron. Tito, vlastně opatrovníci, mají za úkol nového člena zasvětit do celého chodu sboru, vysvětlit mu pravidla, představit ostatní zpěváky, pomoci s nácvikem nových skladeb a celkově mu ulehčit nástup do pěveckého sboru, a především mu být oporou.

Letní soustředění je největším přínosem pro nácvik nových skladeb, které jsou poprvé představeny při závěrečném koncertu pro přátele a posluchače sboru Jizerka. Zde se ukáže, co vše je sbor schopen se nacvičit za několik málo dnů soustředěné práce. Odměnou po koncertu je přátelské posezení, kde jsou vítáni i rodiče, bývalí členové sboru a ostatní příznivci sborového zpěvu.

Letním soustředěním práce sboru nekončí. Během roku je pravidelně dodržováno zimní soustředění, které již po několik let probíhá v malé horské školičce na Benecku v Krkonoších. Práce není o nic méně náročná oproti letnímu soustředění. Sbor zde aktivně pracuje celé čtyři dny, kdy jsou zpěváci vytiženi od ranních do pozdních večerních hodin. Je zde využit všechen čas pro aktivní nácvik skladeb. Na začátku pobytu jsou více zařazovány dělené zkoušky a přesné rozpracování skladby po jednotlivých hlasech, následné spojování již nacvičených částí při společných zkouškách. Následující den je věnován nácviku písní s klavírním doprovodem.

Jak jsme již zmínili, soustředění probíhá na malé škole, kde je zapotřebí se společnými silami podělit o chod celého pobytu, tím i o přípravu jídla, které si zde sboristé připravují společně sami. I to samozřejmě vede k prohlubování přátelství, samostatnosti a ohleduplnosti.

Tímto však sbor nekončí a často se schází i během roku na jednodenních soustředěních, která jsou nezbytně zařazována převážně před velkými koncerty a zájezdy.

6.2.4 Odborné vedení hlasové výchovy v pěveckém sboru Jizerka

V dětském a mládežnickém sboru Jizerka se hlasové výchově dlouhodobě věnoval Mikuláš Popovič, dlouholetý přítel a odborník na hlasovou výchovu doc. PaedDr. Mikuláš Popovič, CSc. z ústecké pedagogické fakulty. Vystudoval Vyšší pedagogickou školu v Ústí nad Labem obor matematika a fyzika. Později studoval na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci obor hudební výchovu zaměřenou na klavír a sólový zpěv. Následoval titul kandidáta věd z didaktiky hudební výchovy. Mikuláš Popovič byl dlouhá léta (30 let) oporou sboru po hlasové stránce, upevňoval správné pěvecké návyky a dbal na hlasovou výchovu nejenom celého sboru, ale i každého zpěváka.

K Jizerce se dostal zcela náhodou při jedné přednášce pro učitele hudby. Zpěváci z Jizerky mu byli předvedeni, aby na nich mohl demonstrovat své teoretické poučky a rady. Ihned poznal, že to není obyčejný sbor a tak došlo k dlouholeté a plodné spolupráci. *„Byl jsem s prací tak náramně spokojen a prohlásil jsem, že se od sboru již nehodlám dát vypudit. Vyplnila se mi má dávná zkušenost- jen drápkem uvízl...“* (Semilské noviny, březen 2006, s. 11)

I přesto, že nečekaně přišel v dospělosti o svůj hlas, odbornou práci vykonával s nadhledem, ladností a velkým respektem. Osobně si pamatuji, že za jeho přítomnosti si zpěváčci nedovolili ani špitnout. Jeho profesionální vedení dostávalo sbor vždy o krok výše. Bez jeho pomoci a zdravého nadšení by se sbor do skladeb tak náročného rozsahu nikdy nepustil.

Ačkoli pan profesor již bohužel není mezi námi, jeho práci a úsilí tak patří moje osobní velké poděkování. Bylo mi velkou ctí pracovat s takovou osobností stejně tak nadšeně, jak to bylo jemu vlastní.

V současné době se hlasové výchově ve sboru věnuje Nadia Ladkany. Ta je jednou ze sbormistryní sboru. Její dlouholeté zkušenosti a vzdělání je sboru velkým přínosem a tím ho posouvá na vyšší úroveň. Hlasová výchova je rozvíjena již během rozezpívání, kdy dochází k uvolnění těla, následná dechová cvičení jsou nahrazena cvičeními hlasovými a artikulačními. Dle potřeb se hlasové výchově věnuje i během nácvičku skladeb či při řešení drobných nedostatků.

6.3 Jizerka pod taktovkou



Obrázek 1: znak sboru Jizerka

Pěvecký sbor Jizerka během svého působení nevystřídal mnoho sbormistrů. Od vzniku sboru aktivně vede zpěváky Alenka Brádlová, rozená Kuželová a o pár let později se k ní přidává, se stejnou láskou, její muž, Václav Brádle. Takto sbor společně vedli do roku 2008. Během těchto let byl nedílnou součástí a oporou sboru již zmiňovaný Mikuláš Popovič, který působil na zpěváky nejenom svými zkušenostmi po stránce hlasové výchovy, ale částečně sbor dirigoval a vedl.

Čas hraje vždy proti nám a to znamenalo i sbor samotný. Václav se při 45. výročí sboru se všemi rozloučil a pomyslnou taktovku předává mladičké sbormistryni Nadie Ladkany. Její nadšení a přirozené mládí vnáší nový život do Jizerky. Společně s Alenou Brádlovou dirigují sbor od roku 2008.

Alena Brádlová, Václav Brádle a Nadia Ladkany byli a jsou oporou sboru, a tak bych ráda věnovala pár slov každému z nich. (Kronika sboru Jizerka, 1965- 1975)



Obrázek 2: Alena Brádlová

6.3.1 Sbornistyně Alena Brádlová (Kuželová)

Alena Kuželová, narozena dne 26. 2. 1944 v Semilech, pochází z hudební rodiny, kde se hudba ozývala při jakékoli příležitosti. Její životní cesta jí tak byla předurčena již od dětství. Sama procházela během studií několika sbory, kde ji vždy inspirovala práce sbormistra, síla a krása kolektivní tvorby. Alena Kuželová úspěšně zakončila studia Pedagogické fakulty Karlovy univerzity (obor hudební výchova) a konzervatoře (obor sbormistrovství). Její elán a chuť do práce ji nabíjel nekonečnou energií při činnosti s dětmi. Kuželová se nejenom věnovala začínajícímu pěveckému sboru, ale i předávala své zkušenosti v hudebním oboru na základní škole, gymnáziu i ZUŠ v Semilech. Není divu, že se rozhodla k založení vlastního sboru. Následoval nábor zpěváků a první zkouška, soustředění, koncerty.

Po třech letech vedení sboru se na výměnném zájezdu setkala se svým budoucím manželem, Václavem Brádle, se kterým později vychovávala tři děti. Její maminka jí byla vždy velkou oporou, aby se mohla plnohodnotně věnovat rodině i sbormistrovství.



Obrázek 3: Václav Brádle

6.3.2 Sbornistr Václav Brádle

Václav Brádle, narozen 24. 1. 1937 v Úbislavicích, vyrůstal ve velmi skromných podmínkách ve Rtyni v Podkrkonoší společně s jeho rozvětvenou rodinou. Ta mu však nebránila ve studiu a tak absolvoval Pedagogickou Fakultu na Karlově univerzitě (obor hudební výchova) a konzervatoř (obor sbormistrovství). Ačkoli studoval ve stejném místě s Alenou Kuželovou, jeho budoucí ženou, v tomto období se s ní neseťkal. Jeho snem, jako u Kuželové, bylo založit vlastní sbor a dále předávat krásu sborového zpěvu. Toto přání se mu vyplnilo a od roku 1960 působil ve sboru ve Rtyni v Podkrkonoší. Spolu s Alenou Kuželovou domluvili reciproční zájezd obou sborů. Brzy po té však opustil rodné městečko a odešel do Semil za mladičkou Alenou Kuželovou, již jeho ženou. Zde společně dovedli sbor až ke 45. výročí trvání. Při této příležitosti, během

slavnostního večera, Václav Brádle oznámil konec svého sbormistrovství. Avšak jeho energie, podpora a životní poslání jsou ve sboru i nadále.

Václav Brádle oplývá svou lidskostí a smyslem pro humor. Na otázku, co pro něho znamená Jizerka, odpovídá bez dlouhého přemýšlení: „*Je to celý můj život. Ona prorůstá z profesního života do života osobního. Vybavuji si nadšení dětí, potlesk na koncertech a hlavně svoji ženu, která mi byla vždy rovnocenným partnerem a oporou.*“ (Semilské noviny, červen 2010, s. 8)



Obrázek 4: Nadia Ledkany

6.3.3 Sbornistryně Nadia Ladkany

Nadia Ladkany, narozena 21. 8. 1974, je novou hybnou silou v pěveckém sboru Jizerka. Ke sborovému zpěvu nepřišla jen tak náhodou. Již od svých dětských let navštěvovala všechny přípravné sbory i hlavní sbor Jizerku, kde vynikala svou výbornou hudebností, přesným rytmem a citem pro hudbu. Tento přístup a chuť pro hudbu ji vydržel i v době studií a následně pro celý dosavadní život.

Ladkany úspěšně vystudovala konzervatoř v Teplicích a následně studovala obor sbormistrovství na Pedagogické fakultě UK v Praze. Sama se profesionálně věnuje hudbě, za kterou získává velké množství ocenění (cena Leoše Janáčka). Úzce spolupracuje se sopranistkou Marií Urbanovou a stále se ve svém zpěvu zdokonaluje.

Nadia Ladkany upřednostňuje soudobou hudbu Zdeňka Zahradníka, Otmara Máchy, Jaroslava Krčka, přesto repertoár rozšiřuje o barokní a klasicistní skladby. Nadále je členkou komorního vokálního souboru Octopus Pragensis, nazpívala písňové cykly Bohuslava Martinů a účinkovala i ve Stavovském Divadle. V neposlední řadě bych měla zmínit i její působení se Symfonickým orchestrem města Prahy a dalšími orchestry po celé republice. Nyní působí na konzervatoři v Teplicích. Jizerce je velkou ctí, že si vyčlenila svůj volný čas na práci ve sboru, který velmi úspěšně vede společně s Alenou Brádrovou od roku 2008.

Její vztah k Jizerce byl vždy srdečný a nikdy nebyl přerušen. Společně se svým bratrem, klavíristou Jiřím Horčíčkou, tvoří nenahraditelný pár tělesa. Oba jsou tak velkou oporou a také příslibem do budoucnosti pěveckého sboru.

6.4 Přípravné sbory Jizerky

V současné době má pěvecký sbor Jizerka okolo 240 členů, kteří nenavštěvují pouze hlavní pěvecký sbor. Jizerka má dvě přípravná oddělení: Sedmikráska a Čekanky. Zde se připravují mladí zpěváčci pro činnost a působení v hlavním koncertním sboru po pěvecké, ale i výchovné stránce. Práce s takto malými dětmi, které se s hudbou, pěveckými dovednostmi a návyky teprve seznamují, je velmi náročná .

6.4.1 Sedmikráska

Přípravný sbor Sedmikráska, pod vedením paní Ivy Srbové, navštěvuje okolo šedesáti dětí ve věku 4-7 let. Jsou to převážně žáci mateřských škol, prvních a druhých tříd. Zde se děti učí základním pěveckým návykům pomocí her a zábavných cvičení spojených s pohybem. Velmi spontánně tak dochází k začlenění jednotlivých začínajících zpěváčků do kolektivu a rozvíjení hudebnosti.

Jak jsme již zmínili, žáci si osvojují základní pěvecké návyky a dovednosti. Patří mezi to pěvecký postoj (pěvecký posed), správnost dýchání, nasazování a tvoření tónů,

artikulační cvičení pro rozhýbání mluvidel. Repertoárem sboru jsou jednohlasé skladbičky a kánony spojené s pohybem.

Sedmikrásky se scházejí jednou týdně na 45-60 minut. Při nácvičce záleží vždy na koncentraci dětí. Zkouška sboru začíná uvolněním těla, kde vše je doprovázeno vlnivým slovem a básničkami. Následují dechová a artikulační cvičení pro rozhýbání mluvidel. Znamé úryvky z písniček či celé skladbičky děti rozezpívají a připraví na další práci. Děti se při lidových písničkách rozezpívají a mohou pak pokračovat v nácvičce drobných skladeb. Sbornistryně pracuje s obrázky, vymýšlí při skladbách pohyb, aby u malých zpěváků udržela pozornost a zpěv tak pro ně byl zábavou.

Iva Srbová, sbornistryně Sedmikrásek, se narodila v Lomnici nad Popelkou a své dětství strávila na venkově v Tuhani nedaleko Semil. Lásky k hudbě jí po vystudování Gymnázia v Turnově zavedla na Univerzitu J. E. Purkyně v Ústí nad Labem obor hudební výchova a český jazyk. Své uplatnění později nachází jako učitelka českého jazyka a hudební výchovy při Základní škole Dr. Fr. Lad. Riegra, kde vyučuje dodnes. Od roku 1993 se aktivně věnuje sboru Sedmikrásky. Její nadšení do práce z ní přímo prýští a tuto energii přenáší na malé zpěváčky.

6.4.2 Čekanky

Sbor Čekanky navštěvuje necelých šedesát zpěváků ve věku 6-10 let, kteří se připravují na činnost a práci v hlavním koncertním sboru Jizerka. Cílem tohoto sboru je upevňovat rytmické, hlasové a intonační předpoklady pro postup do koncertního sboru Jizerka. Dochází zde k rozvoji rytmického cítění, hudebnosti, intonačního cítění jak v kánonech, dvojhlasu i vícehlasu, tak i v hlasové výchově a správném pěveckém návyku. Prohlubuje se zde cit a vztah k hudbě, vzájemná propojenost a spolupráce mezi každým z členů sboru. Utvrzují se přátelské vazby a sounáležitost.

Sbor se schází při pravidelných zkouškách každou středu na hodinu a půl. Zkouška je zahájena společným dechovým cvičením a následujícím rozezpíváním. Sbor nacvičuje písně jednohlasé i vícehlasé a kánony, v jeho repertoáru nalezneme písně lidové a umělé v úpravách od zdejších autorů a to přímo pro sbor Čekanky. Při nácvičce náročných skladeb si sbor cení pomoci bývalých členů sboru, nyní již zpěváků ve sboru Jizerka, kteří se rádi vracejí. Ti jsou oporou v jednotlivých hlasech pouze během

nacvičování skladeb. Spolehliví a zkušení zpěváci hlavního sboru jsou velkou pomocí při zimních a letních soustředěních. Ti dokážou vést nácviky jednoduchých skladeb.

Sbor Čekanky zpívá na koncertech i soutěžích společně s dalšími kvalitními sbory, jako je Kühnův dětský sbor nebo Jitro. Navazují přátelství při recipročních zájezdech a poznávají místa celé České republiky.

Jitka Strnadová, rozená Brádllová, je dcerou Aleny a Václava Brádllových. V prostředí sboru a hudby žila od narození a proto není divu, že práce rodičů jí vždy ukazovala směr. Jitka již jako malá zpívala v přípravných sborech a postupně se začlenila do koncertního sboru Jizerka. Po vystudování Gymnázia Ivana Olbrachta v Semilech se rozhodla hudbě věnovat na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem obor hudební výchova a sbormistrovství. Po absolvování se Jitka rozhodla, společně s Evou Brigadoi, vést přípravný sbor Čekanky, který převzaly po Mgr. Ivě Kousalové-Skalické. Ani během mateřské dovolené se Jitka Strnadová neodloučila od práce sbormistryně a sbor nepřetržitě vede od roku 1999 již sama až do současné doby, kde ke sborovému zpěvu vede i své dvě děti.

Jitka Strnadová je učitelkou německého jazyka a hudební výchovy na Gymnázium Ivana Olbrachta v Semilech. Ve svém volném čase se věnuje sboru Čekanky a aktivně se zapojuje při organizaci sboru Jizerka. Sama uvádí: „*Moje Čekanky mě však vždy nabijí energií. A hlavně mám pocit, že v dnešní uspěchané době má hluboký smysl vést děti k hudbě.*“ (časopis *Cantus*, 4/2013 s. 41) .

7 HLASOVÁ VÝCHOVA V PĚVECKÉM SBORU

7.1 Vymezení pojmu hlasová výchova

Základním vymezením tohoto pojmu je kultivace a rozvoj jak pěveckého, tak mluveného projevu. Odráží se zde stránka nejenom technická, ale i emoční a výrazová. Pro správné tvoření zpěvných tónů se zaměřujeme především na dechovou techniku, dále pak na artikulaci a poslední částí je výraz, který bývá často opomíjen. Nepojednáváme tedy pouze o kultivaci hlasu v rámci zpěvu, ale také o mluveném projevu, který má mnoho společných znaků.

Hlasovou, neboli pěveckou výchovu, můžeme chápat jako soustavu hudebních návyků a dovedností, které jsou velmi úzce spjaty s hlasovou hygienou. Neprobíhá ve zvláštních celcích, ale prolíná se během zkoušky pěveckého sboru či hodiny zpěvu. Jedním ze základních cílů hlasové výchovy je rozvíjet hudební schopnosti a vtisknout každému sboristovi technicky správné pěvecké návyky a dovednosti, aby v co nejlepší kvalitě předvedl skladbu se všemi pravidly, které má. Pokud zpěvák obstojně ovládá hudební návyky, může se tak věnovat přednesu a prožitku při skladbě a tím ji i kvalitněji přenášet posluchači.

„Hlasová výchova učí děti správným pěveckým návykům, a tak ve svém výsledku nejen rozvíjí dětský hlas, ale navíc ho i chrání před poškozením. Hlasová výchova má vliv na čistotu zpěvu, pomáhá při nápravě nezpěvnosti.“ (Tichá, učíme děti zpívat, 2009, s. 73)

7.2 Hlasová výchova ve sboru

Ve sborovém zpěvu se setkáváme s různými překážkami, kde jedna z nich je nesourodost zpěváků. Každý zpěvák je na jiné pěvecké úrovni a to je potřeba v co nejkratším čase sjednotit.

Z vlastní zkušenosti uvádíme příklad dvou zpěváků, kde jeden je schopen hravě číst noty přímo z partitury a druhý nemá žádné nebo minimální povědomí o hudbě či notovém zápisu a délce not. Stejně je to i s hlasovou výchovou, během které se setkáváme s podobnými případy zpěváků a „nezpěváků“. Na jedné straně musíme vyřešit nesourodost sboristů a na druhé straně očekáváme již nějaký výkon.

Hlasová výchova se zabývá pěstováním a budováním výslovnosti, dechové techniky a techniky pro správné tvoření tónu. Při výběru skladby pro pěvecký sbor často narážíme na situace, které jsou pro skladbu specifické, a je nutné je řešit v daný okamžik.

S hlasovou výchovu ve sboru se setkáváme v různých obměnách. Jednou z možností je kolektivní práce, při které pracujeme s větší nebo s celou skupinou. Sbor můžeme rozdělit na menší celky, které pracují samostatně na dělených zkouškách, a každá část řeší jeden problém. To však mnohdy u některých zpěváků nestačí a proto dochází k individuální hlasové výchově jedince. V takovém případě se zaměřujeme na odstranění chyb v pěveckém přednesu zpěváka či pěstování správných pěveckých

dovedností, které postupně přecházejí v návyk. Jde o tzv. péči a kontrolu jedince. Ve sboru však máme i sólové zpěváky s individuálním přístupem k hlasové výchově. My se však zabýváme převážně kolektivní hlasovou výchovou, kterou upřednostňujeme při sborovém zpěvu. Tím ale neodsouváme důležitost individuální hlasové výchovy. (Fedor, J Vrchotová- Pátová,1969)

Hlasová výchova by měla v hodinách zpěvu probíhat formou zábavy v uvolněné a kreativní atmosféře. Není zcela vymezené, zda má hlasová výchova být právě v úvodu hodiny (zkoušky) či v jejím průběhu. Při nácvičku skladby se často dostaneme do situace, při které je zapotřebí danou část nacvičit a při níž dojde např. k nácvičku artikulace, protože si to skladba vyžaduje. Velmi často vycházíme ze situací, které nám nácviček skladby přinese, ať se již jedná o nácviček nádechů během fráze či správnou výslovnost. Hlasová cvičení nejčastěji zařazujeme do části rozezpívání, během nichž připravujeme zpěvní hlas k jeho práci.

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části diplomové práce jsme si stanovili jako jeden z cílů na základě pozorování vytvořit soubor námětů, her a činností pro žáky začínající se sborovým zpěvem. Jakým hravým způsobem lze u zpěváků rozvíjet pěvecké dovednosti v oblasti dechové, hlasové a artikulační. Neopomíjíme ani důležitost hlasové hygieny a její všeobecné zásady, které předcházejí hlasovým indispozicím.

Pozorování, jakožto součást praktické části, bylo prováděno během zkoušek a soustředění pěveckého sboru Jizerka. Hry a cvičení se zařazují pravidelně při rozezpívání či v průběhu hlasové výchovy jednotlivců, popřípadě skupin. V obměnách jsou hry využívány i pro starší členy sboru (komorního, smíšeného). Získávání materiálu pro soubor her probíhalo dvakrát týdně, v průběhu pondělních a pátečních zkoušek sboru pod vedením Mgr. Aleny Brádllové a Nadii Ladkany.

Souboru her v oblasti dechové, hlasové a artikulační vždy předchází část odborná, která celkově uvádí do problému v dané části. Obrazová dokumentace některých her slouží k dokreslení představy, zaznamenává průběh jednotlivých cvičení. Tímto děkuji Elišce Strnadové a Anetě Bémové za názorné předvedení uvedených her.

8 HLASOVÁ HYGIENA

O hlasové výchově již bylo pojednáváno v teoretické části diplomové práce. Následující kapitola je věnována hlasové hygieně, jelikož je to jedna z hlavních podmínek, jak si u zpěváků zachovat zdravý hlas a jeho dlouhodobou životnost.

Lidský hlas využíváme především jako mluvní hlas, k běžnému dorozumívání. Jiní z nás užívají tuto lidskou doménu ke své profesi, jako pracovní nástroj (zpěvák, pedagog, herec, redaktor). Tito lidé vědí a znají, jak o svůj hlas pečovat, správně využívat a šetřit ho. Jsou situace, které náš hlas velmi zatěžují, přepínají a dostávají do problematických situací. Tomuto se chceme vyvarovat. Upozornit na nesnadné překážky, které nám jsou vystavovány na každém kroku, a jak těmto překážkám čelit. Jakým možným způsobem si naši hlasovou dispozici udržet co nejdéle ve zdraví a následné funkčnosti.

O hlasové hygieně mluví daleko častěji než dříve. Na správný rozvoj mluvního hlasu, který předchází hlasu zpěvnímu, je kladen daleko větší apel. K tomu, aby byl hlas celkově v pořádku, je zapotřebí dodržovat několik zásad.

Celkový vliv na hlas má životospráva. Patří sem dostatek spánku, pohybu a odpočinku, udržování zdravé kondice, dodržování pitného režimu, pohyb v klidném a vyvětraném prostředí (učitelé nemají vhodné podmínky) a další.

8.1 Zásady hlasové hygieny

Obecné zásady, které zde uvádíme, jsou hlavním předpokladem pro zdravý hlas. Je to návod, jak se vyvarovat a vyhýbat aspektům, které by mohly hlas narušovat, omezovat jeho plnou funkčnost a celkové zdraví.

Základním nešvarem, a bohužel velkým problémem, je vysoké množství kuřáků a tím i zakouřených společných prostor. Nejenom těmto prostorům by bylo zapotřebí se vyhýbat, ale měly bychom se vyvarovat i prašnému, znečištěnému, přetopenému a suchému prostředí, které má velký dopad na funkčnost hlasu. Nejlépe tedy je komunikace a zpěv ve vyvětrané vzdušné místnosti, kde je přísun čerstvého vzduchu s optimální vlhkostí.

Další hlavní zásadou je nekřičet a nepřepínat mluvní ani zpěvní hlas. Bohužel jsou opět profese (pedagog), kde se bez hlasového vypětí, únavy a zvyšování hlasu neobejdeme. Proto je zapotřebí dbát na správné posazení hlasu, na správné rezonanci v dutinách obličeje. Pokud dojde ke zvyšování hlasu, vyhněme se tvrdému nasazování a tvrdým začátkům ve větách. Opakem křičení, šepot, také nepřispívá našim hlasivkám, a tak se vyhněme těmto způsobům mluvy. Správná dynamika je na místě, ale neustále mějme na paměti, kde je hlas posazen.

Vhodné posazení hlasu je ovlivněno několika faktory, jako například postoj celého těla, držení ramen a krku v polohách, kdy nedochází k napínání krčních svalů. Povolení v oblasti trupu zabraňuje vhodnému a kvalitnímu nádechu do oblasti hrudníku a břicha.

Hlasivky jsou velmi náchylný vaz a bezmála velmi často dochází k jejich vysychání. Dostatek tekutin nás před tímto chrání, ale nevyhledávejme však tekutiny studené, sladké a naopak horké. Dochází k velkým teplotním výkyvům na hlasivkách a

to není dobře. Pozor i v letních dnech na ochlazující pochutiny jako je zmrzlina, ledová tříšť a další lákavé studené laskominy.

Předcházíme nemocem a nachlazením dýchacích cest. Pokud již k něčemu takovému dojde, nikdy nemoc nepřecházíme a snažíme se ji doléčit. Postupem času by mohlo dojít k neblahému dopadu. Po nemoci hlas potřebuje svůj čas na rekonvalescenci a tak mu ji dopřejme. Hlas trénujme postupně v malé zátěži a po krátkých časových intervalech, aby měl možnost se opět dostat do standardu

Velkým nepřítelem zpěváků, ať jde již o sborové či sólové zpívání, je přepínání hlasu ve výškách a hloubkách. Ve sborovém zpěvu se s tím setkáváme, kdy zpěvák nemá dostatečný rozsah při skladbě a společně s ostatními danou situaci musí zazpívat. Pokud náš hlasový rozsah na některá místa nestačí, nepřepínejme svůj hlas a to především v dětském věku, kdy by nám to mohlo velmi ublížit. Dochází pak ke chraptu, kašlání a bolesti v krku.

Jednou z překážek lidského vývoje hlasu je mutace, nejen u chlapců, ale i u dívek. Mutace je velmi znatelná u chlapců, ale i dívky mutací procházejí, není to však tak zřetelné. Dívčí mutující hlas je více zastřený, ztrácí nosnost a jsou zřetelnější přechody mezi hlasovými rejstříky. Hlas se stává více unavitelným a v tomto období je zapotřebí ho velmi chránit a pečovat o něj. Vhodné je zpívání na určitou dobu částečně omezit a zpívat v polohách, které jsou optimální pro daný hlas. Nedochází takto k přepínání hlasu. Není však nutné tyto zpěváky vyřazovat z hodin sborového zpěvu. U chlapců je toto období delší a u dívek jde o kratší záležitost. Ani toto není pravidlo. Můžeme se setkat s hlasovými indispozicemi i několik let.

Zpěvný i mluvní hlas je po svém dlouhodobém výkonu velmi unaven, proto mu dopřejme náležitý odpočinek a dopřejme mu dostatek klidu, mnohdy i několik hodin.

Po přečtení těchto pouček se může zdát, že je lepší nezpívat a nemluvit, možná hlas vůbec nepoužívat, ale je tomu právě naopak. Zpěv je jednou z nejpřirozenějších činností a má blahodárný dopad i na celkové zdraví člověka. Proto pokud budeme dodržovat těchto pár obecných zásad jak pro zpěv, tak i mluvu, není se čeho obávat.

9 ZÁKLADNÍ PĚVECKÉ DOVEDNOSTI A NÁVYKY

Žáci, zpěváci se během hudebních hodin a hlasové výchovy si osvojují základní pěvecké dovednosti, které jsou zaměřeny na správnou polohu těla při zpěvu (stoj, posed), dechová cvičení (plynulý nádech, regulace proudu vzduchu, délka výdechu), tvoření tónu (měkký začátek, hlavové tóny) a artikulaci (frázování, dělení slov, vazba, výslovnost souhlásek, vyrovnanost vokálů). Jednotlivé dovednosti by se měly stát návykem a spontánně je tak užívat při zpěvu. K rozvoji jednotlivých pěveckých oblastí nám slouží pěvecká cvičení, která jsou na jednotlivé problémy zaměřena a zařazena před nácvikem zpívané písně. Jedná se o tzv. rozezpívání.

Rozezpívání je jedna z prvních a základních činností nejenom pěveckého sboru, ale i každého zpěváka, kterou se zahajuje následná zkouška. Hlas zpěváka se postupně prokrvuje, zahřívá a připravuje se na následující zpěv. Mezi rozezpívání řadíme jak dechová cvičení, tak i artikulační, hlasové a intonační cvičení. Musíme dbát na přesnost prováděných cvičení a chyby, které se objeví, musíme ihned odstranit, aby nedošlo k mechanickým cvičením beze smyslu. Tím by docházelo k fixování chyb, které se později velmi špatně a složitě odstraňují. Je zapotřebí dbát na správnost a kvalitu prováděného cvičení zaměřené na daný problém. Cvičení jsou plánovaná, posloupná a postupují od jednoduchých ke složitějším s ohledem na zpěváka a následně nacvičovanou skladbou.

9.1 Dechová oblast

9.1.1 Držení těla

Postoji a držení těla se věnujeme v úvodu kapitoly. Ač se zdá tato dovednost jednoduchá a nepodstatná, od vhodného sedu či postoje se odvíjejí následující činnosti. V běžné praxi především dbáme na správný postoj nebo posez, který má velký vliv na funkci dechu. Návyk správného držení těla zpěvákům dovolí kvalitní a hluboký nádech opřený o břišní stěnu a bránici, přičemž nedochází ke zvedání ramen či k jiným chybám např. kulatá záda.



Obrázek 5: Postoj a posez

Jak při sedu tak postoji (záleží na výběru) má zpěvák celkově dobrou stabilitu, nohy mírně rozkročené pevně zaklíněné jako kořeny stromu, jedna noha může být mírně předsunuta pro lepší stabilitu, ruce volně podél těla, záda rovná (ne křečovitě narovnaná), krk uvolněný a hrudník široce vyklenutý, nedochází ke svalovému napětí a tím uvolňujeme krční svalstvo a hrtan. Při sedu mohou být záda opřena o opěradlo, ale základní požadavky jsou dodrženy jak při pozici sedu, tak i v pozici stoje. Ruce při poloze v sedu však nikdy nesmí být na kolenou, dochází tím k napětí. Hlava je uvolněná, nezakloněná ani předkloněná, nedochází k žádnému napětí. (Popovič, 1979)

9.1.2 Dech

Dech má základní význam pro zpěváka a při zpívání se stává něčím neodlučitelným a samozřejmým, přičemž si jeho funkci plně uvědomujeme. Oproti běžné řeči využíváme dech při zpěvu daleko s vyšším nárokem.

Aby se správné držení těla a následovné dýchání stalo návykem, je zapotřebí být při těchto postupech důslední, neustále žáky opravovat a kontrolovat. Pokud již pedagog neshledá žádnou chybu a žáci tak reagují přirozeně bez upomínek, cvičení se zautomatizuje. Nyní mluvíme o návyku. Cesta je to dlouhá, mnohdy nepříjemná, ale důležitá.

Častou chybou u zpěváků bývá nadměrný nádech, přeplnění plic vzduchem. Následuje tlak na hlasivky a hrubé, tvrdé nasazení tónu. Výdech se tak stává

neovladatelným. Opačnou chybou je nedostatečný nádech (mělký nádech), kdy žákovi nestačí dech a následují časté příděchy, lapání po dechu. (Tichá, 2009)

Správné dýchání je během zpěvu neodmyslitelnou součástí, proto je na místě se mu dostatečně věnovat. Pěvecké dýchání má tři fáze: nádech, zadržetí a výdech. Dechová cvičení je velmi důležité neustále motivovat, být kreativní a stále žáky kontrolovat, následně opravovat. Cvičení, která lze využít při práci s dechem, jsou zaznamenány v praktické části diplomové práce.

Rozlišujeme čtyři typy dýchání, které si následně uvedeme. V praxi se nesetkáváme s jedním druhem dýchání, vždy jde o kombinaci některých z typů dýchání, které si uvedeme.

Žeborní dýchání- (kostální, hrudní)

Tento druh dechu využíváme při námaze, je vydatný a náročný. Po dlouhodobém využívání i bolestivý. Hrudní koš se rozpíná do stran, vzduch tedy není vpraven až do nejspodnější části plic. Při zpěvu se samostatně nevyužívá.

Brániční dýchání- (bránicové, břišní)

Brániční dýchání je přirozené, spontánní a využíváme ho tak po celý den. Dochází k využití bráničního svalu a svalů břišních, kdy bránice se pohybuje směrem dolů a břišní dutina se klene ven (břišní stěna se nadouvá). Při zpěvu není tento typ dýchání nijak vydatný.

Svrchní dýchání- (klíčkové, ramenní)

Svrchní dýchání často zpozorujeme u dětí tzv. lapání po dechu, nesprávně se nadechne a využívá tak malou část celkové kapacity plic. Dochází k povrchnímu klíčkovému dýchání, jelikož se vzduch nedostává do oblasti bránice. Dech je tak mělký a velmi často uniká s prvním tónem. Lehce lze zaznamenat tuto chybu u dětí zvedáním ramen při nádechu. Následuje tak další příděch a opětovné lapání po dechu. Tento způsob dýchání je namáhavý a není vydatný, navíc je slyšitelný a škodlivý pro zpěvní hlas.

Smíšené dýchání- (kombinované, žeberně bránicové)

Vhodným druhem dýchání je spojení typu žeberního a bráničního dýchání. Můžeme jej slyšet i pod názvem pěvecké dýchání. Hrudník se rozpíná směrem horizontálním i vertikálním, kdy spodní část žeber se rozpíná a bránice klesá směrem dolů. K nádechu dochází pomocí bránice a břišních svalů, vzduch se dostává do spodní části plic, plíce jsou plně využity a odbourává se nadměrný tlak na hlasivky. (Daniel, 1984) Správný nádech do oblasti dutiny břišní lze kontrolovat přiloženou rukou v dané oblasti- tzv. „dýchání do břicha“.

9.1.2.1 Nádech

Při nádechu dbáme na správné držení těla, které by se již mělo stát návykem.

„Správný nádech „přichází“ jen do otevřeného, volného a pružného těla.“ (Alena Tichá, Učíme děti zpívat, s 91) Můžeme těmto problémům a komplikacím předejít pomocí navozujících cvičení, která vedou k uvolnění napětí a harmonizaci. Dechová cvičení nám pomáhají také při zvládnutí stresových situací a uvádí nás do klidu a pohody.

Na začátku se věnujme nádechu. V první řadě dbáme na množství vdechnutého vzduchu do plic. Nemělo by docházet k hlubokému nádechu, tzv. přehlčení, kdy tento způsob nádechu poznáme zvednutím ramen, zúží se průchod v oblasti hrtanu, tím se dostáváme do napětí a postupně unavíme celý organismus. Takovýto nádech později vede k velkému úniku vzduchu, který se projevuje šelestem (šustěním).

Nádech může být prováděn nosem, ústy či kombinovaně. Nádech nosem je z pěveckého pohledu přijatelnější vzhledem ke správnému nazývnutí, provádíme jej klidně a zvolna. Je hodnotnější a z hlasové hygieny nejvhodnější, avšak poměrně slyšitelný. Při začátku skladby upřednostňujeme nádech kombinovaný (nosem i ústy současně), kdy nedochází ke slyšitelnému nádechu. Sbormistr tento hluboký nádech ukazuje zdvihem paže vzhůru. Nádech ústy využíváme při krátkém příděchu, během fráze či kratičké pomlce. Je rychlejší a není při zpěvu znatelný, hlasitý. Rychlý příděch nosem je hlasitější a není tak vydatný, co se týká hloubky nádechu. Hluboký nádech tedy provádíme nosem a krátké příděchy během frází naopak ústy. Následně se snažíme tuto dovednost zautomatizovat a převést ji tak v návyk.

9.1.2.2 Uklidnění dechu

Po hlubokém nádechu nastává fáze, na kterou se mnohdy zapomíná- zadržení dechu na krátkou dobu (1-2 vteřiny). Lepší termín než zadržení je uklidnění dechu. Dochází k tomu před nasazením prvního tónu. Vzduch, který se nám dostává do plic, je uklidněn, zpěvák se lépe koncentruje na další práci s dechem, což je výdech společně s kvalitním tónem. Pokud mluvíme o zadržení tónu, tak již tento pojem v nás vyvolává opačný záměr, který máme, a dochází ke křeči a napětí. Toho se chceme vyvarovat, proto raději mluvíme o uklidnění, které je spíše přesnějším termínem. Ve fázi uklidnění, která je velmi krátká, nedochází k nádechu ani výdechu, což by bylo velkou hrubou chybou, ale připravujeme svou pozornost na další práci s dechem. Výdech. (Sedlák, 1985)

9.1.2.3 Výdech

Tón, který z nás vychází, je umožněn pomocí výdechu. Zpěv vzniká při plynulém a pomalém vydechování, kdy proud vzduchu je co nejmenší. Při výdechu dochází k měkkému nasazení tónu, bez nárazů. Celkový výdech bychom měli mít pod kontrolou a být zcela ovládaný námi. Výdech provádíme pomalu, klidně, táhle a s rozvahou.

Dechová cvičení, která se žáky provádíme, je důležité správně a názorně předvést, popsat jeho význam vše podrobně vysvětlit. Pracujeme s celým kolektivem, ale i s malými skupinkami či jednotlivci. Chyby odstraňujeme ihned po jejich zjištění, aby nedocházelo k fixaci a následnému složitému odstraňování. Při dechových cvičení směřujeme k prodlužování výdechu. Žáci zpívají delší fráze, celky (může to být říkadlo, část písně,...)

9.1.3 Hry pro správné držení těla, rozvoj a aktivizaci dechu

| |
|--|
| <p>U všech her a cvičení je důležitá motivace vedoucím, sbormistrem či učitelem. Zejména především u mladších dětí, které nemají natolik vypěstované pěvecké návyky. Motivaci u jednotlivých her lze upravit dle vlastních potřeb. Uváděná motivace je pouze návodem jak se cvičením lze pracovat.</p> |
|--|

Pro přesnější představy předkládáme malý návod, jak se zpěváky nacvičit vhodné dýchání při zpěvu a podporovat v nich správné dechové návyky za pomoci krátkých her a drobných cvičení, která zpěváky motivují a usnadňují jim tak cestu k vypracování si pěveckých návyků.

Aby dech byl prováděn vhodně a měl správný účinek, je zapotřebí odbourat chybné postavení a držení těla, které je doprovázeno napětím v ramenou, záklonem či předklonem hlavy a tím i napnutím krčních svalů. Zpěváky učíme situace, kdy dochází k navození přirozeného dechu, tzv. dechového klidu, který přichází např. v poloze ležmo (tělo je celkově uvolněné, klidné), přičemž vnímáme fáze dechu (nádech, zadržení dechu a výdech). K této části je vhodné pro celkové uklidnění a navození atmosféry pustit reprodukovanou relaxační hudbu, vhodná je četba příběhu, hra na hudební nástroj a jiné.

9.1.3.1 Cvičení pro správné držení těla

Jedním z hlavních požadavků při hrách a cvičeních pro rozvoj správného držení těla je klid a vyváženost psychiky dítěte, zpěváka. Pokud je dítě vnitřně neklidné, nedochází k celkovému uvolnění a nabuzení atmosféry uvnitř těla. Následující hry a cvičení provádíme klidně, plynule, časově jsou neomezené, proto na žáky nespěchejme.

Vítej



Obrázek 6: Vítej

Účinek: zklidnění organismu, navázání očního kontaktu, posílení zádových svalů a rozšíření oblasti hrudní.

Popis: Vhodné zařazení na úvod hodiny. Cvik provádíme v sedu na židlích či v kleku. Záda jsou vzpřímená, hlava narovnaná, na obličeji úsměv. Levá ruka je volně svěřena podél těla, pravá ruka se drží za srdce. Pozdrav vedeme levou rukou směrem od srdce, k naproti sedícímu kamarádovi, následován dotykem. Nedochází ke slovnímu kontaktu, ale využíváme pouze oční spojení, paže a úsměv. Kontrolujeme, zda není hlava „zaražena“ mezi rameny, v záklonu nebo předklonu. Záda jsou ve vzpřímené poloze a paži máme volně svěřenou vedle těla.

Motivace: *„Mnohdy jsou slova zbytečná na to, abychom pochopili, že nás ten druhý přijímá za přítele. Každý máme v srdci místo pro toho druhého. Dotkni se svého srdce, které tímto otevřeš. Místo v srdci je otevřeno tvým přátelům, které lehkým dotykem pozdravíš a přijmeš k sobě. Úsměv ti rád pomůže.“*

Dotkni se slunce

Účinek: celkové protažení těla

Popis: Cvičení provádíme ve stoje, obměnou může být poloha v sedu. Dbáme na rovná záda, ramena jsou v přirozené úrovni, hlava není „zaražena“ mezi rameny, paže jsou ve vzpažení. Paže i celý trup se pohybuje po směru od východu po západ slunce. Vnímáme pomalé dýchání do břišní stěny.

Motivace: *„Na obloze vysvitlo sluníčko, máš veselou náladu a chceš se ho dotknout. Natahuješ ruce co nejvýše, ale sluníčko je příliš vysoko, nevzdáváš to. Sluníčko je už unavené a zapadá za kopečky a ty jdeš spát.“*

Loutkové divadélko

Účinek: uvolnění zad, krčních obratlů a paží

Popis: Cvičení vede žáky ke správnému postoji. Během cvičení uvolňujeme zádové a krční svaly. Zpěváci se promění v loutky, které jsou zcela uvolněné- záda kulatá, hlava svěřená, ruce volně podél těla. Na pokyny vedoucího se loutky probouzí a provádějí následné úkoly, které jim jsou zadávány. Hledíme, aby žáci byli zcela

uvolnění, jednotlivé pohyby byly prováděny plynule a klidně. Záda jsou kulatá, nesmí jít o předklon, hlava je schovaná mezi rameny.

Motivace: „Loutky již odehrály své představení a tak odpočívají na tradičním místě, na háčku. Jedna vedle druhé, záda mají uvolněná, hlava tíhou spadla a ruce jsou volně podél těla. Přichází však nový den a loutky se začínají probouzet pod vedením herce. Nejprve se narovnávají záda, následuje těžká hlava, pravá ruka se obloučkem zvedá do upažení,“

Na koupališti



Obrázek 7: Na koupališti

Účinek: zpevnění břišního a zádového svalstva, uvolnění paží a protažení zad

Popis: Cvik provádíme na židličkách či ve stoji. Tělo je zcela povolené, tzv. gumové, záda kulatá, hlava je vlastní vahou svěšená, břicho povolené a vyklenuté. Nastává představa, že jsme na koupališti a chceme hezky vypadat. Dojde k narovnání v zádech, hlava se vzpřímí, zpěvní se břišní svaly, na tváři se objeví úsměv. Apelujeme na rovných zádech a sledujeme, aby žáci nebyli v křeči. Pohyb tak nesmí být trhaný, ale plynulý.

Motivace: „Sluníčko nás svými paprsky vytáhlo ven a tak jsme si vyrazili na koupaliště. Máme plavky a ručník, ale ještě nám tu chybí kamarádi. Sedím na dece, hlavu mám v dlaních, pozoruji příchozí kolem sebe a nudím se. V tom se objeví kamarád, narovná se a vykouzlím úsměv, aby si mne všiml.“

Ranní vstávání

Účinek: protažení krčních obratlů, uvolnění ramen a trupu

Popis: K tomuto cvičení využíváme židli. Žák sedí na okraji židle, nohy jsou pokrčené a doširoka rozkročené. Pomalým a plynulým pohybem za pomoci výdechu se tzv. rolujeme od hlavy přes trup, kdy hlava a paže jsou směřující k podlaze. Hlídáme uvolněnost hlavy, rukou a celého trupu. Plynule se s nádechem navracíme zpět do polohy sedu, hlava se narovná, paže přechází do vzpažení a protažení. Opakováním se předklon stává hlubším. Dbáme na správné a hluboké dýchání, na uvolnění ramen, zda nejsou žáci v napětí a nesnaží se zadržovat dech.

Motivace: „Ráno zazvoní budík a začíná nový den. Stále se mi chce spát a záda mám rozlámaná. Posadím se na okraj postele, promnu si oči a pod postelí na zemi hledám bačkory. Mám jednu, druhou. Nasazuji si je. Už je mi lépe. Narovná se, vytahují do dálky a protahují se se zvukem uuuááá. Hned mám krásnější den.“

Souhlasím a nesouhlasím

Účinek: uvolnění zádového svalstva, paží a krčních obratlů

Popis: Můžeme provádět ve stoje. Nohy jsou široce rozkročené a trup je v předklonu. Záda jsou vyklenutá, hlava uvolněná, svěšená směrem k zemi, ruce jsou zcela uvolněné. Vedoucí pokládá otázky a žáci reagují odpovědí „Ano“ a „Ne“ pomocí pohybu hlavy a paží. Dochází tím k protřepání končetin a uvolnění krčních obratlů. Hlídáme hluboké dýchání a celkovou uvolněnost organismu.

Motivace: *Celé cvičení je záležitostí vedoucího, jaké otázky pokládá. Mohou být zaměřeny na zvířata, ovoce, zeleninu, rostliny, zážitky, písničky, hudbu.*

9.1.3.2 Cvičení dechová

Dech je přirozená činnost našeho organismu, jde ruku v ruce s držením těla, avšak při zpěvu dochází k velkým a častým chybám. Pěvecké dýchání nesmíme vnímat jako

nabírání co největšího objemu vzduchu do plic, ale vhodně dýchat tak, aby byl dech co nejvíce při zpěvu využit. Zařazujeme tak na úvod rozezpívání dechová cvičení, která zklidní tělo, nabudí organismus, harmonicky nás naladí a otevře vnitřní dutiny. Každé hře a cvičení předchází výdech, tzv. dovydechnutí. Následující cvičení provádíme v přirozených polohách: v sedu, v leže (pokud nám místo dovolí), v předklonu.

Hry a cvičení jsou průpravou pro správné pěvecké dýchání. Každý žák tak dostává možnost poznávat sebe sama, své tělo. Cvičení zařazujeme postupně, plynule, kdy dovednost přechází v návyk. Apelujeme na plynulost a vnitřním klidu.

Fáze dechu

Účinek: uvědomit si fáze dechu, vypěstování základního dechového návyku

Popis: cvičení zařazujeme na úvod dechových her. Pokud žáci tuto dovednost přenesou v návyk, ke cvičení se již nemusíme vracet. Provádíme nejlépe, je-li tělo zcela uvolněné, v poloze lehu, nohy jsou mírně pokrčené a ruce jsou volně podél těla. Ze začátku je vhodné mít ruce lehce položené na bříšku. Hlava si sama najde svou přirozenou, příjemnou pozici (může být mírně v úklonu). Zavřené oči nás vedou k úplnému uvolnění. Bez řečí, pouze např.: s relaxační hudbou, žáci sami vnímají svůj vlastní plynulý dech: nádech, zadržení a výdech. Dbáme na celkové uvolnění těla (kontrolujeme zvednutím jedné z končetin), povolení mimických svalů a plynulé dýchání.

Motivace: *Motivací lze považovat relaxační hudbu, která nabuzuje uvolňující atmosféru.*

Spím či bdím

Účinek: plynulost dechu

Popis: Zaměřujeme se na plynulý dech. Zpěváci jsou v poloze ležmo tak, jak je jim to příjemné. Ke cvičení lze pustit relaxační hudbu, čist příběh či příběh vymyšlet dle situace. U žáků dbáme na klid a uvolnění celého těla, kdy se odpoutávají od napětí a stresu. Volně a klidně se nadechujeme do oblasti břicha, přičemž může dojít k pocitu na usnutí, někdy i k úplnému spánku. Při celkovém uvolnění svalového napětí se povolí i obličejová část: tváře, čelist i jazyk. Apelujeme na úplném uvolnění celého těla a na tichu.

Motivace: „Uleháš do teplého písku na pláži. Sluníčko ti prohřívá tělo, teplo prochází do hloubky až ke kostem. Slyšíš, jak šumí moře, jedna vlna přichází, pomalu se vytrácí a za ní následuje další vlna. V pozdálí je rozpoznatelný zvuk ptáků, kteří krouží nad pevninou. Vítr, který lehounce vane, ti ježí chlupy na rukou. Vnímáš, jak se ti nadzvedává břicho a tobě těžknou ruce, nohy, povoluje se čelist a zavírají oči.“



Obrázek 8: Spící loutky

Spící loutky

Účinek: hluboké dýchání

Popis: Cvičení můžeme provádět v sedu či postoji. Hlava je uvolněná, brada spadená téměř na hrudní kost. Ukazovákem se dotkneme špičky nosu tzv. „pršáček“ a s hlubokým nádechem hlavu narovnááme tak, že prst vede hlavu. S výdechem brada opět padá. Pozorujeme, zda nedochází ke zvedání ramen. Tlak na špičku nosu musí být příjemný.

Motivace: „Všichni jsme se proměnili v loutky. Hlava nám spadla únavou po dlouhém představení. Přimět k životu nás může jen linoucí se vůně. Copak to tu voní? Nos nám prozradí, co je to, tam je spínač. S nádechem se probouzíme a ožíváme. Vůně přestává být cítit a tak nám hlava opět padá únavou.“

Letím, letím, kam doletím?



Obrázek 9: Letím, letím, kam doletím?

Účinek: rozvíjení plynulosti dechu, prodlužování výdechového proudu a krátkých příděchů, prodýchnutí dechového ústrojí.

Popis: Vycházíme z polohy ležmo, nohy jsou napnuté nebo mírně pokrčené, roznožené. Paže předpažené, přičemž dlaně i celé ruce jsou uvolněné, nikoli propnuté (držíme v rukách velký míč). Po hlubokém nádechu přichází dlouhý výdech směřující ke konečkům prstů. Prsty jsou chmýří pampelišek, které chceme co nejdéle udržet ve vzduchu. Využíváme bráničního dýchání, hlubokého nádechu, následován dlouhým plynulým výdechem.

Motivace: *„Ležíme na plně rozkvetlé louce, kde kvetou pampelišky, kopretiny, zvonky a další květinčky. Pampelišky pomalu odkvétají. Jednu takovou se ti podařilo opatrně utrhnout. Všechny chmýříčka jemně odfouknu. Chvilku si s nimi pohrávám, nechci, aby hned spadla na zem. Dlouze do nich foukám, aby se co nejdéle udržela ve vzduchu. Padají však rychle, dech dochází a tak se trochu nadechnu, abych je ještě chvílku udržel/ a ve vzduchu.“*

Zimou promrzlé dlaně

Účinek: rozvíjíme plynulost dechu a prodlužování výdechu, klidný a jemný výdechový proud

Popis: Po vytvoření dvojic žáci sedí proti sobě na okraji židle nebo klečí na zemi. Tělo je v mírném předklonu, nohy rozkročeny, ramena volně. Jeden z dvojice jemně

uchopí dlaně druhého. Plynulým a dlouhým výdechem fouká do kamarádových dlaní. Výdech by měl být co nejdelší. Druhý z dvojice působí zároveň jako kontrola, zda byl výdech plynulý a dostatečně dlouhý.

Motivace: „S kamarádem si venku koule ze sněhu velkého sněhuláka. Ruce vám i přes rukavice rychle promrzly. Mráz za nehty pěkně bolí, proto zahřej ruce kamarádovi svým dechem. Co nejdéle se snaž na ruce dýchat, aby se brzo zahřál, a vykouzliš mu tak úsměv na tváři. Zima pomalu odeznívá. Povedlo se?“

Motýlí křídla



Obrázek 10: Motýlí křídla

Účinek: hluboký klidný nádech a prodýchnutí celého dechového aparátu

Popis: Cvičení zahajujeme ve stoji mírně rozkročném, paže jsou volně složeny na břiše (jako když nás bolí břicho), hlava skloněná. V této fázi je důležité úplné vydechnutí. Následuje plynulý hluboký nádech. Paže přecházejí plynule, spodním obloukem, do upažení. Vypadá to jako pohyb motýlích křídel. Tělo zaujímá pozici správného pěveckého postavení (rovná záda, hlava vzpřímená). Po zadržení dechu přichází plynulý výdech. Paže se dostávají do výchozí pozice. Pohyby opakovaně

provádíme plynule, ladně, jemně. Nádech je klidný, nesmí být trhaný a přerušovaný. Tělo je zcela uvolněné. Pro větší intenzitu a větší procítění je vhodné mít zavřené oči.

Motivace: *„Na rozkvetlé kytičce sedí krásný barevný motýlek. Sosá nektar a ladně při tom pohybuje svými pestrými křídélky. Je drobný a křehký. Mlčky pozoruješ jeho ladné pohyby křídel a představuješ si, že jsem motýlkem.“*

Uvadlé kytičky

Účinek: uvolnění krčních a zádových svalů, cvičení hlubokého nádechu a krátkých přídechů v předklonu.

Popis: Žák stojí či sedí předkloněn, nohy jsou mírně rozkročené na šíři boků. Ve stoje apelujeme na mírně pokrčené nohy (nesmí být propnuté). Paže, ramena i hlavu volně svěšíme směrem k zemi. Hlava je zcela uvolněná, tváře nám ztěžkly, uši jsou mezi rameny. Nyní dochází k plynulému hlubokému nádechu. Cítíme rozpínání v oblasti žeber, břicho se nadouvá vzduchem. Každým výdechem cítíme větší protažení a uvolnění.

Motivace: *„Ve váze je několik kytiček. Zapomněl/a jsi jim však dolít vodu a ráno, když jsi vstal/a vidíš, jak jsou kytičky uvadlé. Stonky mají ohnuté a květy se pomalu zavírají. Představ si, jak je asi kytičce bez vody. Pomalu dýchá a čeká na kapku vody. Jdeš pro vodu a kytičkám ji trochu doliješ. V tom najednou všechny ožívají, cítí, jak jim voda proudí do stonků a začínají rychleji dýchat.“*

Co je to?

Účinek: zapružení na bránici, posílení svalů nádechových

Popis: Při cvičení lze sedět. Záda jsou napřímená, ramena uvolněná, dlaně se dotýkají břicha. Pomocí drobných krátkých přídechů se nadechneme, přičemž pohyby v oblasti břicha jsou okem viditelné. Výdech přichází jednotně, rázně, svižně jako při kýchnutí. Dbáme na uvolněnost v ramenou, nesmí docházet k jejich zvedání při opakovaném přídechu. Pozor, aby se žáci při nádechu tzv. nepředechovali.

Motivace: *„V kuchyni používáme širokou škálu koření, poznáš nějaké z nich? Čichni si třeba k pepři. Co to s tebou udělá? Pomalu si čichni ke kořence a pozor. Chce*

se ti kýchnout. Hepčí! Necítíš zde ještě nějakou vůni? Co to je? Vanilka, hřebíček, nové koření, ...“

Letní bouřka

Účinek: navození plynulého nádechu a výdechu, větší aktivita bránice

Popis: Cvičení lze provádět v pěveckém sedu či postoji. Žáci našpulí své rty, vytvoří z nich tzv. trubičku. Při nádechu vznikají podivné zvuky, které mění svoji barvu a odstín podle toho, jak rty špulíme či jak s nimi pohybujeme. Při nádechu cítíme chlad a zimu na rtech. Čím silněji se nadechujeme, tím je zvuk větru hlasitější. Bránice je takto více aktivní. Měli bychom pohlídat a kontrolovat dlouhé a hluboké nádechy, nikoli podporovat násilné, rychlé a hrubé dýchání.

Motivace: *„Znáte ten pocit, kdy sedíte venku na zahradě, pozorujete na obloze rychle se blížící mraky, které společně nesou letní bouřku. Nejprve se přičene slabý vítr, který postupně zesiluje. Po těle nám běhá chlad, který ježí všechny chlupy na těle. Vítr postupně ustává, klid před bouří. Netrvá dlouho a vítr nabírá na intenzitě, zesiluje.. Bouřka postupně odeznívá a s ní přestává letní fujavice.“*



Obrázek 11: Letní bouřka

Tajné psaní

Účinek: prodlužování dechového proudu, navázání přátelství a komunikace

Popis: Žáci vytvoří dvojice klečící proti sobě. Jeden z dvojice nastaví dlaně a zavře oči. Druhý z dvojice pomocí dechu napíše do dlaní kamaráda slovo. On hádá, o jaké slovo šlo. Důležité je pozorovat, zda se žáci nadechují do oblasti břicha a nezvedají přitom ramena. Dbáme na hluboký nádech, ale nesmí dojít k předechnutí. Každý žák píše takové slovo, které lze napsat jedním výdechem.



Obrázek 12: Tajné psaní

Motivace: „*Jsmo tajní špióni a je zapotřebí si předat důležitou zprávu. Nesmíme použít tužku ani papír, aby tajná zpráva nebyla nikdy objevena. Co takhle využít svůj vlastní dech pro předání hesla? Pomocí dechu předej kamarádovi svůj tajný kód, který ti ukáže dále cestu.*“

9.1.3.3 Cvičení dechová – zvukomalebná

V předešlé kapitole jsme uvedli dechové hry, přičemž nebylo využito žádného zvuku. Nyní se věnujme hrám propojující dechová cvičení se zvuky, tzv. zvukomalebná cvičení.

Mašinka

Účinek: procvičení a posílení dechového svalstva

Popis: Cvičení provádíme v malých skupinkách (cca 4 děti) ve stoje. První z nich je mašina, která za sebou táhne vagónky (ostatní děti). Paže jsou podél boku, pokrčené v předloktí. Za předloktí jsou jednotlivě spojené mezi sebou vagónky. Pažemi se musí dát současně pohybovat krouživým pohybem vpřed. Mašinka i vagónky se udávají do pohybu se zvukovým doprovodem ššš. Pohyb je provázen plynule, do rytmu zvuku ššš. Mašina udává tempo, zrychluje, zpomaluje. Kontrolujeme, zda je cvičení plynulé, nedochází k rychlým změnám tempa. Tělo musí být uvolněné.

Motivace: *„Na nádraží přijela parní mašinka, která se dnes tak často nevidí. Její vagónky jsou pevně přidělané jeden k druhému. Mašina má velká kola, která se za zvuku ššš otáčejí. Pomalu se začínají pohybovat. Nejprve se otáčejí pomalu. Mašinka má plno síly a tak vagónky dostává do pohybu, plynule zrychluje až má nakonec stálou rychlost. V dálce se objevuje nádražní stanice, kde bude stavět. Pomalu a plynule zastavuje, musí dívat pozor na cestující, aby je dovedla v bezpečí na místo.“*



Obrázek 13: Mašinka

Jen si zakňourej

Účinek: rezonance v dutinách obličejové masky, posílení bránice a uvědomění si místa brániční opory.

Popis: Cvičení lze provádět ve stoji nebo sedu na okraji židle. Záda jsou rovná, ramena jsou uvolněná. Důležité je mít nakrčený nos a široce rozšířené nozdry, jako když se chystáme smrknout. Při výdechu vzduchu nosem zazní zakňourání, které rezonuje v dutině obličejové masky. Měl by být cítit důraz a opření se právě o bránici. Bříško při každém fňuknutí jakoby nadskočí. Kontrolujeme, aby žáci nezvedali ramena. Při navození širokých nozder si žák může nadzvednout špičku nosu.

Motivace: *„Venku si pohráváš s kamarády na hřišti, jezdíte na kolech, koloběžkách, cvrnkáte kuličky, skáčete přes švihadlo. Jedna neopatrnost a je zde malý úraz, odřené koleno. Sedíš na zemi a držíš se za bolístku. Chvilku to bolí, zakňouráš si, pofňukáš. Přijde kamarád a utěšuje tě. Už to nebolí a vracíš se zpět mezi své kamarády.“*

Odřené koleno

Účinek: mobilizace bráničního svalu, rozvoj krátkých příděchů

Popis: Hru provádíme jak v sedě tak i ve stoje (záleží na prostoru). Žáci utvoří dvojice, které se posadí proti sobě. Trup je v mírném předklonu. Jeden z žáků nastaví své koleno, druhý z dvojice na koleno fouká, proud vzduchu prochází skrze rty a horní řadou zubů, připomíná tak vyslovování slova fuuu. Žák se během výdechového proudu krátce příděchne. Proud vzduchu dopadá na koleno druhého z dvojice.

Motivace: *„Kamarád si při skoku přes švihadlo odřel koleno. Bolí ho to a štípe. Ty jsi však jeho přítel a tak se snažíš bolístku pofoukat, aby byla bolest menší.“*

Psí rozhovor

Účinek: rozpohybování bráničního svalu, improvizace s hlasovým výrazem.

Popis: Žáci utvoří malé skupinky (2-4) pracující nezávisle na ostatních. Členové skupinky se posadí proti sobě nebo zaujmají pozici vzporu klečmo (pejsek). Jeden ze skupiny je psí vůdce. Štěkot vedoucího psa se snaží napodobit ostatní členové daného seskupení (hra na ozvěnu). Žáci se mezi sebou vystřídají. Obměnou může být psí

rozhovor, kdy jeden ze skupiny začíná štěkat, druhý odpovídá. Pozor, aby štěkot byl přiměřeně složitý a mohl se tak záhy zopakovat.

Motivace: *„Víte, jak se pejsci mezi sebou dorozumívají? Cestou domů ze školy jsem u plotu uviděla dva pejsky. Jeden začal štěkat na toho druhého a znělo to jako psi rozhovor. Co si to asi povídali? Zprvu to znělo přátelsky a později se rozhovor zdramatizoval. Jak tohle dopadne...“*

Na psa a slepice

Účinek: aktivizace bráničního svalstva, rozvoj rytmického cítění

Popis: Žáci se volně pohybují po prostoru, tělo je zcela uvolněné, mírně v předklonu. Za pomoci paží uděláme ptačí křídélka. Žáci jsou nyní slepičkami, kvokají: *ko ko ko*. Křídélka se lehce pohybují do rytmu kvokání. Vedoucí je nyní psem, který zaštěká. Slepice začnou divoce kvokat a lehce pobíhat po místnosti. Kvokání se zrychlí a tím i mávání křídel.

Motivace: *„Slepičky se volně procházejí po dvorku, vyklobávají si semínka, kvokají si jedna s druhou. Za plotem se však objeví pes, který na ně začne hlasitě štěkat. Slepičky se polekají a hledají místo, kam by se schovaly před zlým psem. Pes však zjistí, že na slepice nemůže a tak odejde pryč. Slepičky se opět mohou vrátit ke svému zobání zrníček.“*

Zbloudilá domorodá loď

Účinek: aktivizace bránice vedouc k jejímu uvolnění

Popis: Pro tuto hru je zapotřebí většího prostoru, nejlépe zahradu, místnost. Zpěváci jsou na jedné straně místnosti, zahrady. Vedoucí je na jiném místě, vydávající pravidelné zvuky *tů, tů, tů*. Ostatní se snaží se zavřenýma očima po zvuku najít svůj cíl. Podle rychlosti chůze vydávají rytmické zvuky *hu- mo- hu- mo*. Hlídáme, aby každý zpěvák měl oči zavřené, tělo uvolněné ve vzpřímené pozici. Z bezpečnosti má každý zpěvák předpažené ruce.

Motivace: *„Zbloudilá africká loď nemůže nejít cestu na pevninu.. V dálce ve tmě však uslyší maják, který je naviguje správnou cestou. Kapitán se tedy chopí kormidla, ostatní pádel a s hlasitými slovy, hu- mo, se snaží dostat k cíli.“*

Pes na provázku

Účinek: energické zapojení bránice

Popis: Vhodné je využít většího prostoru. Žáci utvoří dvojice. Jeden z dvojice představuje psa, je ve vzporu klečmo (pozice na kolenou), druhý z dvojice představuje páníčka. Žák, v roli psa, štěká *haf- haf*. Páníček psa okřikne *ptfuj- ptfuj*. Role se po určitém čase vymění. Pozorujeme, zda žáci nezvedají ramena, nedochází k nadměrnému přeschování a není-li štěkot psa příliš hlasitý. Zvuk psa nesmí vycházet pouze z krku, ale je posazen a opírán o bránici. Při správném *haf a ptfuj* viditelně poskakuje břicho.

Motivace: *„Každý z vás má pejska. Musíme se o něho také dobře starat, venčit ho. Pejska vedeme na vodítku, aby nám neutekl. Běhá a radostně štěká. Očuchává vše, co se mu dostane pod nos, značkuje a pobíhá sem tam. Páníček si svého pejska hlídá a nenechá ho očichávat vše, co uvidí. Pejska okřikne, aby si dával pozor.“*

Na opice

Účinek: rozkmitání bránice, prodloužení dechového proudu

Popis: Cvičení provádíme ve stoji mírně rozkročném. Každý zpěvák se promění v opici, která vydává hlasité zvuky *hu- hu- hu*. Paže jsou položeny na břichu pro kontrolu správného využití bránice. Sbormistr svými gesty ukazuje nádech, tempo a výšku zvuku, zvukovou modulaci. Cvičení provádíme na jeden výdech. Hlídáme postavení ramen a posazení hlavy mezi nimi, zda nedochází k přesunutí brady. Důležité je pozorování rychlých a krátkých pohybů v oblasti břicha. Pozor, aby při každém *hu- hu* nedocházelo k příděchu.

Motivace: *„Jsme zvědavé opičky, které se neustále diví. Opička je společenské zvíře, proto se všechny opičky sejdou na oslavě narozenin. Společně zantují písničku pro oslavence. Každá si dává velmi záležet a bedlivě pozoruje nejstaršího opičáka, jak písnička bude znít. Líbila se písnička pro oslavence?“*

9.2 Hlasová oblast

Po nácviku správného postoje či sedu, vypěstování si dechových návyků, které již nepotřebují naši nadměrnou pozornost, postupně přecházíme k nácviku hlasových pěveckých dovedností. Uvedeme si několik zásadních dovedností, které u žáků

vypěstovat či naopak razantně odstranit. Za pomoci hlasových cvičení pěstujeme měkké nasazení tónů a odbouráváme nasazení tvrdé. Zvětšuje se a rozšiřuje rozsah, rozvíjíme hlavové tóny a potlačujeme naopak tóny hrudní. Hlasová cvičení jsou nápomocná při odstraňování hlasu škodlivému křičení, které se u dětí často vyskytuje. Tato chyba především nastává při přechodu mezi běžnou mluvou a zpěvem.

Lidský hlas vzniká při vzájemné spolupráci fonačního, artikulačního a dechového ústrojí. Hlasivky umístěné v hrtanu se rozechvějí při výdechu a vzniká primární tón, který se zabarvuje podle místa rezonance v našem těle (hlavový a hrudní tón).

9.2.1 Hrudní a hlavový tón

Způsob tvoření tónu nás vede ke kultivovanosti zpěvu, jeho kráse. Jedno úsloví praví: „*Zpěv musí rvát srdce a ne uši*“ (Daniel, *Kapitoly z metodiky hudební výchovy*, 1984, s.26)

Při hrudním tónu dochází k namáhavé a únavné činnosti celých hlasivek. K využití hrudního tónu dochází při běžné řeči a zpěvu v hlubokých, nižších a středních polohách. Barva hlasu je sice nosná, ale příliš hrubá, není nijak příjemná pro posluchače. Má tendenci ke klesání a rozsah při zpěvu je značně omezen do výšky.

V hlavové dutině dochází k rezonanci hlavového tónu, při němž se rozkmitají pouze okraje hlasivek a tím nedochází k únavě celých hlasivek. Tón je tak lehký, nemá tendenci klesat a výdrž hlasivek je větší. Pro posluchače má příjemnou jiskrnou barvu. Návčik hlavového tónu patří k obtížnějším dovednostem. Při návčiku se opíráme o zvuky, které jsou žákům známé (houkání, kukání) a běžně se s nimi setkávají. Jednoduchá cvičení dáváme do vyšších poloh (nad tón f¹), aby nedocházelo k tvoření hrudního tónu. Nezapomínáme zpívat slabě. Dbáme na uvolněnost jazyka v ústech a vyklenutí měkkého patra. Často jde o představu vnitřního úsměvu, kdy zadní stoličky jdou od sebe. Není to věc zrovna jednoduchá, proto je vhodné pracovat s dvojhláskou *ou*. Další z možností navození správného posazení hlavového tónu nám pomůže *brumendo* (rty se dotýkají lehce, zuby od sebe, jazyk volně položen) v malém hlasovém rozsahu. S návčikem hlavového tónu neotálíme, jen tak dosáhneme velkého rozsahu, čistoty zpěvu a krásných tónů. (Popovič, 1979)

9.2.2 Dyšný tón

Tvoření dyšného tónu je jednou z velmi častých, slyšitelných chyb u začínajících zpěváků. Jde o rozevření hlasové štěrbiny a tím dochází samovolnému unikání vzduchu během tvoření tónu. Zpěvák se častěji nadechuje a hlasivky jsou rychleji opotřebené. Pro posluchače se dyšný tón projevuje šelestem. Tuto chybu odstraníme opřením tónu o bránci, trénováním měkkého a přímého nasazení. Je důležité se na daný tón koncentrovat, soustředit, aby byla jasná představa přicházejícího tónu.

9.2.3 Měkké nasazení tónu

Dětský hlas se rozvíjí pouze při měkkém nasazování hlavového tónu, což je pro žáky velmi náročné. Dochází k zadržení dechu, koncentraci a pomalému rozeznění hlasivek. Není to jednoduchá záležitost, proto se k ní budeme vracet neustále. Pro nácvik měkkého začátku je zapotřebí správného postavení těla, klidný nádech nosem (tak dojde k vyklenutí horního patra), uvolnění čelisti a jazyka, zadržení dechu a následné pozvolné plynulé vydechování. Jemně se rozechvěje okraj hlasivek, které jsou takto chráněny, a tón je kultivovaný. Pro představu nám pomohou různá motivační cvičení např. pohlazení měkkého plyšáka, jemné hlazení malého miminka, tahání rozžvýkané žvýkačky, seskočení z mezičky dolů. Účinná je i metoda za pomoci pohybu celého těla či pouze paží. Pohyb v nás nabudí směr, kterým má tón vycházet. Tyto kroky nás vedou k pocitu sestupování na tón shora, kdy dojde k nazývnutí, vyklenutí horního patra a tím docílíme měkkého a čistého tvoření.

9.2.4 Tvrdé nasazení tónu

Nasazení tvrdého tónu nerespektujeme a velmi rychle jej odbouráváme. Tvrdé začátky hlas dlouhodobě ničí. Proud vzduch, který prudce narazí do semknutých hlasivek je škodlivý, vede tak k celkovému poškozování a vysušování hlasivek. Tvrdé nasazení je způsobeno nezvládnutím výdechu a do zpěvu si jej přinášíme z běžného mluveného projevu. Tato slova začínají převážně samohláskou (např. olej, omáčka, ulice,...). K odbourávání těchto tvrdých začátků nám pomáhá vázání samohlásek s následující souhláskou. Jednotlivá slova nevyslovujeme zvlášť, nýbrž jako jedno slovo. Dalším způsobem je vyslovení vokálu ještě před tím, než zazní tón, při

nádechové fázi. Samohláska následně zazní měkce. (Kadlecová, Krysová, Pátová-Vrchotová, Urbášková- Fialová, 1954)

9.2.5 Hry pro rozvoj tvoření tónu

Pěvecký hlas se rozvíjí na základě dodržování jistých pravidel. Je zapotřebí využívat hlavových tónů s měkkým začátkem a odbourat tóny tvrdě nasazené, dyšné. Následující hry nám umožňují vyvarovat se těmto chybám u začínajících zpěváků, naučit je správnému nasazování a tvoření libých tónů.

9.2.5.1 Tvoření tónu - měkké nasazení tónu

Měkké nasazování tónů je nekonečná práce a dlouhodobá činnost, která je vždy potřeba u zpěváků rozvíjet a posilovat. Dětem je vhodné utvořit nejprve představu lehkosti, plynulosti na příkladech (jízda na skluzavce, hlazení děťátka), které nám vykreslí představu. Nedílnou součástí je pohyb těla i paží, který v nás podpoří pocit návaznosti.

Pro měkké nasazování využíváme slova se začínajícím písmenem *m, n, j, h*, nýbrž nás nutí nasadit tón v rezonanční dutině. Základem pro měkké nasazení je klid a uvolněnost těla, povolení čelistí a otevření měkkého patra. Nesmíme zapomenout na plynulý výdechový proud.

Na skluzavce

Účinek: měkkého nasazení na slabiku

Popis: Cvičení je vhodné provádět v pěveckém postoji. Začínáme ve střední výšce hlasu. Gesto ruky nám pomůže navodit představu sklouznutí se. Paže začíná obloukovým pohybem v úrovni očí směrem dolů. Při pohybu paže dochází k lehkému zpěvu slabiky *jó*, který intonačně kopíruje pohyb paže (zvuk shora dolů). Nejprve plyne pohyb paže a později vstupuje vokál. Pohyb paže můžeme postupně zrychlovat a opakovat několikrát za sebou.

Motivace: „*S kamarády si jdete hrát na dětské hřiště. Dlouhá skluzavka je velkým lákadlem. Vylezeš po schůdkách na samý vrchol skluzavky, nasedneš na její okraj a pomalu se odstrkuješ. Lehounce sjíždíš z vršku až na zem. Při druhé jízdě se více odhodláš a tak vylézáš na skluzavku znovu. Jízda je nyní rychlejší.*“

Doutník

Účinek: měkké nasazení na slabiku, spojení vokálu a dechu

Popis: Žáci pohybem paže naznačují proud kouře vycházející z úst. Pohyb paže předchází zaznění slabiky *fúúúj* na jednom střením tónu. Slabika zní tak dlouho, dokud je ruka v pohybu. Hlas se nesmí rozeznít dříve než pohyb ruky. Dbáme na plynulosti a lehkosti zazněného tónu.

Motivace: *„Na dostihových tribunách postávají velmi elegantní muži v kloboukách. K dotvoření elegance patří u mužů kouření drahých doutníků. Jejich chuť si každý pomalu vychutnává a kouř, který vzniká, lehce vyfukují ústy pryč, doprovázen lehkým fúúú.“*

Na vodníky

Účinek: měkké nasazení na slabiku, spojení vokálu a dechu

Popis: U cvičení zapojujeme celé tělo, vycházíme tedy z pěveckého postoje. Pohyb provádíme ze stoje plynule do podřepu s vyslovováním slabiky *glo, glo, glo*. Nasazujeme ve střední hlasové výšce a klesáme hlasem směrem dolů podle pohybu těla. Cvičení zazní na jeden nepřerušovaný dechový proud.

Motivace: *„Vodníci umí žít pod vodou i na souši. Pod vodní hladinou se v noci scházejí u karet a vypráví si, kolik zlých dušiček ulovili. Cestou od vrchní hladiny na spodní dno rybníka si prozpěvují glo, glo, glo.“*

Květinky zvadlinky

Účinek: Klidný a měkký hlasový začátek, plynulý dechový proud

Popis: Vycházíme z pěveckého postoje. Pohyb provádíme plynule ze strany na stranu. Začínáme ve stoje mírně rozkročeném do dřepu, paže jsou v protažení těla nad hlavou. Při pohybu lehce zazní vokál *ú, á* na nepřerušném slabém výdechovém proudu. Začátek je ve střední výšce, hlas klesá dle pohybu těla. Pozor, aby byl pohyb prováděn plynule a klidně. Kontrolujeme, zda nedochází k tvrdému nasazení tónu. Nejprve vychází pohyb, později zvuk.

Motivace: „Je horký letní den, slunce sálá a svými paprsky vysušuje zem. Květinčky, které jsou vystavené ostrému sluníčku, nemají dostatek vláhy a začínají uvadat. Blíží se večer a sluneční paprsky slábnou. Květinčky mají sílu se narovnat a načerpat síly na další slunný den.“

Žvýkačka

Účinek: prodlužování výdechového proudu, propojenost dechu a hlasu

Popis: Cvičení zahajujeme v pěveckém posedu. Pohyb paží provádíme směrem od úst a zpět, jako když vytahujeme žvýkačku. S gestem paží směrem od úst vyslovujeme slabiku *žu* a hlas tímto klesá. Směrem k sobě zaznívá slabiku *va* a hlas tímto stoupá. Pohyb by měl být prováděn plynule bez zastavení. Pro prodlužování dechu lze cvičení několikrát opakovat, dokud dech zcela nedojde. Pozor, aby žáci cvičení prováděli pomalu, plynule, na jeden výdech.

Motivace: „V cukrárně sis koupil velkou barevnou žvýkačku. Celou jsi ji vložil do úst a kousal tak dlouho, dokud nezměkla. Zkoušíš, zda je pružná a vytahuješ ji z úst ven a zase ji vracíš zpět. Dají se z ní dělat i bubliny?“

9.2.5.1.1 Tvoření tónu - hlavový tón

Hlavový tón vzniká v prostorách hlavy, kde dochází k jeho rezonanci. Tón se nese přes oblast čela ke kořenu nosu tzv. do masky, nebo v oblasti nad hrtanem v tzv. kopuli. Zpěv je kulatější, měkčí a pro posluchače má příjemnější barvu. Předpokladem pro vyklenutí je uvolnění obličejové části, především jazyka a dolní čelisti. Pro rozeznění hlavových dutin je vhodné zařazovat motivaci a následující hry, které umožní rozezvučet rezonanční dutiny. Pro představu o vyklenutí patra užíváme různé motivace: „Nakousnuté jablko“, „Klenba katedrály“, „Vnitřní smích“, „Velké překvapení a údiv na tváři“,

Moucha

Účinek: rozezvučení hlavové rezonance

Popis: Ústa jsou lehce přivřená, zuby jsou od sebe, jazyk volně položený, horní patro vyklenuté. Pohybem ruky znázorňujeme let mouchy. Při písmenu *m* dochází k rezonanci v dutině ústní. Nejprve dojde k rozezvučení na jednom tóně, postupně

reagujeme na let mouchy hlasovou výškou. Pozor, aby ústa byla sevřená lehce a nedocházelo ke křečovitému sevření. Důležité je vyklenutí měkkého patra, aby nenastávalo tlačení tónu krkem.

Motivace: „Do bytu vlétla otravná moucha, která hlasitě bzučela. Právě přemýšlíš nad domácím úkolem a její zvuk tě znervózňuje. Očima sleduješ její každý pohyb, létá sem a tam, nikde si nechce sednout. Tu přeci jen usedá na okno. Je ticho, chceš ji vyhnat, ale velmi si ji rozrušil. Mouchy létá rychleji, hledá místo, kde by se schovala.“



Obrázek 14: Kostelní hodiny

Kostelní hodiny

Účinek: otevření prostoru při brumendu, uvolnění horní a dolní čelisti

Popis: Žák si mezi přední zuby vloží palec nebo ukazovák, který lehce stiskne. Při stisku palce nebo ukazováku vyslovuje střídavě slabiky *bim*, *bam*. Změny provádí pomalu a nechává jednotlivou slabiku doznít. Vnímá, kde dochází k rezonanci, lehkému vibrování na předních zubech a zda je čelist uvolněná. Dbáme na to, aby každou slabiku nechal žák doznít. Pozor, aby čelist byla uvolněná, nikoli v křeči.

Motivace: „Kostelní hodiny nám vždy svým zvukem udávali čas široko daleko. Zvon hlasitě vyzváněl právě poledne. Jeho temné *bim*, *bam* bylo slyšet po celé vesnici. Slyšíte jej taky? Pojďme spočítat, zda opravdu odbijí právě poledne.“

Bonbon

Účinek: rezonance v masce, uvolnění horní a dolní čelisti

Popis: Žáci si navodí představu cucavého bonbonu v ústech. Jazyk krouživými pohyby hladí hodní patro, stoličky jsou mírně od sebe a současně spokojeně vyluzujeme zvuk *mmm*. Při mumlání se lehce pousmíváme, tím docílíme nadzvednutí měkkého patra a zvuk jde směrem vpřed. Pozor, aby stoličky byly mírně od sebe, nikoli pevně stisknuté k sobě.

Motivace: *„Alenka slaví svátek a do třídy přinesla cucavé bonbony. Ty máš tuze rád a tak si hned jeden s chutí vkládáš do úst. Sladká chuť se rozplývá na jazyku a kouzlí ti úsměv na tváři. Hmmm, to je ale sladký bonbon.“*

Tajná řeč

Účinek: rozezvučení masky, rozvoj hlavové rezonance

Popis: Žáci utvoří dvojice, které se posadí proti sobě. Jeden z dvojice si vymyslí slovo, které řekne se zavřenými ústy. Druhý se pokouší hádat, o jaké slovo jde. Obměnou mohou být slovní spojení nebo krátká věta. Dbáme na lehce sevřených ústech, nesmí docházet ke křiku a napínání krčních svalů. Mnohdy se děti snaží zapojovat převážně krk, tlačí na něj a tím dochází k sevření hrdla.

Motivace: *„Ocitl ses v uzamčené místnosti se zalepenými ústy. Kamarád tě jde vysvobodit a ptá se tě na heslo, kterým se dostane dovnitř? Snažíš se mu odpovědět, ale jde to těžce. Kamarád se pokouší slovo poznat, aby tě dostal z místnosti ven. Přišel na správnou odpověď?“*

Kočičí píseň

Účinek: hlavová rezonance, modulace hlasu

Popis: Žáci utvoří dvojici, která sedí proti sobě. Společně si zamňoukají kočičí píseň- *mňau*. Cvičení lze provádět jako hru na ozvěnu, kdy jeden z dvojice je vedoucí a druhý po něm opakuje. Obměnou může být improvizace obou z dvojice, kdy jeden

zazpívá frázi a druhý odpovídá. Dochází tak ke kočičímu duetu. Důležité je, aby vznikala barevná hlasová modulace, přičemž pomohou obličejová gesta.

Motivace: „*Na střeše při měsíčku se schází dvě kočky. Jsou to velcí kamarádi a sdělují si, co vše za celý den prožili, kolik chytily myši, kdo jim hladil kožíšek, ... Ne vždy však jedna kočka s druhou souhlasí, není to pokaždé přátelský rozhovor. Poznáš, o čem se kočky bavily?*“

Bongo

Účinek: zvukomalebná hra, rozezvučení hlavové rezonance, uvědomění si prostoru rezonance, rozvoj rytmického cítění

Popis: Žáci utvoří skupinky v počtu 2- 4. Ve skupině zní rozhovor postavený na jediném slově- *bongo*. Sbormistr udává tempo na bubínek. Všichni ve skupině přebírají rytmus, který opakují pleskáním o stehna. Jeden ze skupiny začne mluvit, další mu v rytmu odpovídá a přebírá pomyslnou štafetu, která se postupně prodírá všemi členy skupiny. V průběhu se mění intonace a melodie rozhovoru. Na závěr si ve skupině sdělte, o čem rozhovor byl. Kontrolujme, aby žáci na hlas netlačili, důležité je měkké nasazování a vnímání místa rezonance. Tváře jsou zcela uvolněné a jazyk volně položen.

Motivace: „*Domorodí lidé se po západu slunce setkávají u ohniště, aby si pověděli, jaký měli den a co vše zažili při lovu a sběru pochutin. Náčelník kmenu svolává všechny k velkému ohni. Jeden po druhém vypráví, co vše za celý den událo. Rozuměl si všem ve skupině? O čem byla řeč?*“

9.2.5.2 Tvoření tónu - tvrdý tón

Hry rozvíjející spojitost dechu a hlasu vedou k odstranění této hrubé chyby, tvrdého začátku, kdy jde především o velký náraz vzduchu do uzavřených hlasivek. Zde je ukázka her, které nás vedou k eliminaci tvrdého nasazení.

Namyšlená princezna

Účinek: nabuzení měkkého hlasového začátku, rozkmitání bránice

Popis: Žáci sedí na okraji židle, zauímají správný pěvecký posez. Na otázky, které pokládá dirigent, zpěváci odpovídají odseknutím *pche*. Jedna ruka je na bříšku a

kontroluje, zda je bránice v pohybu. Druhá ruka doprovází pohybem odseknutí, *pche*. Lze slůvko *pche* několikrát za sebou rychle opakovat. Dohlížíme na správný posed žáků a lehké nasazování slov.

Motivace: *„V bohatém království žila jedna namyšlená princezna. Kdokoli se jí položil otázka, nebo se jí někdo dvořil, vždy ošklivě odsekla slůvkem pche. Nikdo ji neměl v zámku rád. Neustále bylo královstvím slyšet její namyšlené odsekávání.“*

Chůze po kamení

Účinek: zvukomalebné měkké nasazování tónů

Popis: Zpěváci zaujímají pěvecký posez či se mohou volně pohybovat po prostoru. S výdechem ve střední hlasové výšce vyslovují lehce slovo *óch* a *ách*. Při vyslovování se mění barva hlasu podle představy, zda chůze po kamení bolí či je příjemná. Opakováním si žáci zafixují měkký začátek při nasazování tónů. Dbáme na délku výdechového proudu a na měkké nasazení. Zpěváci mohou hádat, zda jde o smutek nebo veselí.

Motivace: *„V létě rádi chodíme bosu, navíc je to velmi zdravé pro naše nohy. Jdeš po sluníčkem rozpálené cestě, je ti to příjemné, avšak občas si šlápneš na ostrý kamínek, který lehce zabolí. O kousek dál je cesta hladká a vyhřátá. Ocitneš se ve stínu, kde to trochu zebe. Honem na sluníčko.“*

9.3 Artikulační oblast

Artikulace je úzce provázaná činnost hlasového ústrojí a dechového. Bez dechu by nebylo ani mluvy, ani zpěvu.

Artikulací neboli výslovností je v pěveckém názvosloví rozuměno jako srozumitelné a jasné sdělení, které vede k vytvoření nádechu a nálady prezentované písni. Při zpěvu je kladen větší nárok na artikulační (mluví) ústrojí. Týká se to správné polohy jazyka, potřebné postavení rtů a vhodné otvírání úst. Proto musíme pracovat nejprve na uvolnění mluvidel (jazyk je položen volně, tím dochází k vyklenutí měkkého patra), odstranit případné napětí a následně artikulační aparát procvičit. Při vhodném zařazení artikulačních cvičení lze rozcvičit nejenom mluvidla, ale i dechové ústrojí a rozvinout hlavovou rezonanci. Hledíme na dostatečné otevírání úst, které je

předpokladem ke správné výslovnosti. Artikulaci hlásek lze rozdělit na samohlásky, souhlásky tak jako je tomu v běžné češtině.

9.3.1 Samohlásky

Samohlásky, mnohdy můžeme slyšet název vokál, jsou především ve zpěvu nositeli tónu. Proud vzduchu je skrze otevřená a uvolněná ústa nepřerušena. Záleží však především na postavení a tvarování mluvního aparátu (rty, čelisti, horní a dolní patro, jazyk), který má vliv na vyslovení a zabarvení dané samohlásky. V českém jazyce máme samohlásky *a, e, i (y), o, u*, které dělíme podle místa vzniku v dutině ústní na světlé přední *-e, -i*, neutrální střední *-a*, a temnější zadní *-o, -u* samohlásky. Každý vokál má svůj barevný charakter, který dobrý zpěvák umí sjednotit tzv. vyrovnat jednotlivé vokály. U samohlásky „*i*“ a „*y*“ dochází k výslovnosti tvrdého „*y*“, přičemž se tak vyvarujeme ostrému „*i*“. Pokud necháme vokály nevyrovnané, dochází k různorodosti a následné neslučitelnosti s ostatními tóny. Při vyrovnání vokálů tak tóny zakulatíme a znějí měkce.

Samohláskové shluky, dvojhlásky *ou, au*, se vyslovují odlišněji než v mluvené podobě. Pro příklad slovo *houba* vyslovujeme nikoli jako *hou- ba*, ale *ho-uba*. (Kadlecová, Krysová, Pátová- Vrchotová, Urbášková- Fialová, 1954)

9.3.2 Souhlásky

Konsonanty, jak se souhláskám říká, jsou na rozdíl od samohlásek rušeny při výdechovém proudu mluvní bariérou- rty, jazyk, zuby. Souhlásky jsou při mluvě i zpěvu nositeli výslovnosti a srozumitelnosti. Konsonanty lze dělit na znělé *b, d, d', g, v, z, ž, m, n, ň, j, l, r*, a neznělé *p, t, t', h, f, s, š, c, č, ch*. Z lingvistického hlediska dělíme souhlásky dalšími způsoby, ale to není našim cílem práce. Český jazyk je bohatý na souhláskové shluky, které se problematicky vyslovují (*vlk, krk, prst, skrz,...*). Na správné vyslovování konsonant dbáme při jazykové rozcvičce i při zpěvu písní. Tím tak nedochází k nesrozumitelnosti.

9.3.2.1 Artikulační hry - uvolnění artikulačního ústrojí

Význam je založen především na artikulaci, která vychází z uvolněného artikulačního aparátu. Zpěv a výslovnost jdou spolu ruku v ruce. Artikulační cvičení

jsou propojena se všemi pěveckými oblastmi- dechovou i hlasovou. Využíváme dechových svalů a rezonančních dutin hlavové části. Vždy však začínáme uvolněním a odstraněním napětí artikulačního aparátu, k čemuž nám pomohou uvedené hry a následná cvičení.

Kapr



Obrázek 15: Kapr

Účinek: uvolnění horní a dolní čelisti, aktivizace rtů

Popis: Cvičení provádíme v sedu či pěveckém postoji. Jde především o uvolnění čelistí. Vycházíme z povolených přesto sevřených úst, stoličky jsou mírně od sebe. Pocit je stejný jako když máme rty napuchlé či máme v ústech bramboru. Nyní ústa zcela uvolněně otevřeme do místa, kam nám sama spadnou, a opět zavřeme do vycházející polohy. Otvírání a zavírání úst opakujeme nejprve pomalu, aby došlo k utvoření představy. Později cvičení zrychlujeme. Práce úst a čelistí se propojí a sjednotí. Pozor, aby žáci neotvírali ústa příliš, nesmí docházet k tlaku.

Motivace: „*Rybáři na kraji rybníka mají nastražené udice pro lov kaprů. Čekají, až se jim nějaký chytí na nástrahu. Jeden se lapil. Přitáhneme ho ke kraji a kapra vylovíme na břeh. Mohutně lapá po dechu, otvírá a zavírá pusou. Už je unavený a vyčerpaný, kapří pusa se pohybuje pomaleji. My ho ale vrátíme zpět do vody. Kapr nad hladinou rychle zalapal po dechu a zmizel pod hladinou.*“

Čert

Účinek: uvolnění rtů

Popis: Cvičení provádíme v mírném předklonu, aby došlo k uvolnění všech svalů obličejové části. Rychlým pohybem hlavy do stran, zprava doleva (jako když říkáš ne), dochází k uvolnění tváří a rtů. Při pohybu vydáváme zvuk na jednom tónu k dotvoření představy, že jsme čertíci. Musí docházet k pocitu měkkého obličej, nikoli napnutí. Ústa a tváře se zcela povolí.

Motivace: „*Kdo z vás zlobí jistě zná čertíka. Má velký jazyk, se kterým rychle pohybuje, aby nahnal strach zlobivým dětem. Umí také hudrat. My se ho však nebojíme a zaženeme ho tam, odkud přišel. Jsme tu přeci samé hodné děti.*“

Na kravičky

Účinek: maximální pohyblivost spodní čelisti, uvolněná rtů

Popis: Uvolněnou spodní čelistí pohybuje krouživými pohyby nejprve na levou pak pravou stranu. Zprvu máme ústa zavřená, jazyk vždy volně leží v ústech, stoličky jsou mírně od sebe oddáleny. Pro větší uvolnění a rozpohybování spodní čelisti ústa plně otevřeme. Střídáme krouživé pohyby na jednu a druhou stranu aby nedošlo k uvolnění pouze jedné strany čelisti.

Motivace: „*Na pastvě se pase plno kraviček. Kravička velmi ráda přežvykuje trávu nebo seno. Ve své puse ji dlouho přemílá, než ji polkne. Svou velkou pusou pohybuje sem a tam, aby potravu dobře rozžvýkala. Která kravička má největší hlad?*“

Hlupák

Účinek: uvolnění a rozpohybování spodní čelisti, mobilizace jazyka a jeho správná poloha, uvolnění mimických svalů

Popis: Cvičení zahajujeme při zcela uvolněných obličejových svalů (pro kontrolu si zaštipáme na tváře, zda jsou povolené). Spodní čelist je uvolněná, jazyk volně leží opřen o spodní ret. Pro lepší představu vyslovíme slovo *ble* (čelist spadne a jazyk se zastaví o spodní ret). Prsty si přejíždíme po obličej od lícnicích kostí směrem k bradě a kontrolujeme, zda je obličej zcela povolen. Důležité je v pozici krátkou chvíli setrvat.

Usínající cestující

Účinek: uvolnění celé krční páteře, spodní čelisti a mimických svalů, uvolnění kořene jazyka

Popis: Žák je opřed zády o opěradlo židle, zavře oči a nechá hlavu volně padnout vpřed či vzad. Při pohybu volně vpřed spadne hlava bradou na hrud', přičemž dojde k uvolnění tváří a rtů. Pokud hlavu zakloníme a jsme zcela uvolnění, dojde k pootevření spodní čelisti. Hlavou lze bilancovat obloukem od ramene vpřed a vzad. Pozor, aby krční obratle byly uvolněné a nedocházelo k rychlým záklonům. Záklon provádíme lehce, mírně.

Motivace: *„Jedeš autobusem či vlakem a jsi velmi unavený. Pozoruje míjející se krajinu, slyšíš zvuk motoru a cítíš lehké chvění. Oči se ti klíží a chce se ti spát. Tiha hlavy tě přinutí k záklonu. Při mírném probuzení se hlava narovná a hledá vhodnější polohu. Únava je však silnější a hlava opět hledá své místo.“*

Holubí vrkání

Účinek: uvolnění rtů a zmobilizování jazyka

Popis: Obličejová část je uvolněná. Při vyslovování slabiky *vrrru* dochází k našpulení rtů do trubičky a za pomoci výdechového proudu k rozkmitání špičky jazyka o horní patro. Kontrolujeme, aby nedocházelo ke křečovitému našpulení rtů a silnému dechovému proudění. Lze „vrkání“ prodlužovat na délku výdechového proudu.

Motivace: *„Holoubci sedí vedle sebe a přátelsky si povídají, co je za celý den potkalo. Z barvy, síly a výšky poznáš, zda šlo o zážitky pěkné či nikoli. Rozumíš řeči holubů?“*

Klapací mlýn

Účinek: rozpohybování jazyka

Popis: Zcela uvolníme spodní čelist a jazyk. Do rytmu za sebou vyslovujeme slabiku *klo* navozující klapání mlýna. Klapot zrychluje, zpomaluje, zesiluje, zeslabuje-reagujeme na gesta sbormistra. Dbáme na uvolnění spodní čelisti a správné posazení jazyka.

Motivace: „V dálce slyším klapat mlýn, asi se chystají mlít mouku. Proud vody však ustává a tak se kolo točí pomaleji. Je potřeba zvýšit přítok, aby se mlýnské kolo rychleji otáčelo. Pojďme blíž a pomozme jim.“

Na miminka

Účinek: zvyšování práce artikulačních svalů

Popis: Zpěvák si strčí do úst palec, jako to dělávají miminka. Pokusí se spojit řeč a výslovnost dohromady s palcem v ústech. Vyslovujeme slabiky, které běžně říkají malí novorozenci- agu, gugu, nu nu. Pozorujeme a uvědomujeme si při vyslovování práci rtů, zubů a jazyka. Obměnou je výslovnost celých vět s palcem v ústech. Ostatní mohou rozpoznávat, co jim bylo sděleno.

Motivace: „Vrátíme se do dětských let, kdy jsme si ještě cucali palec. Bylo to roztomilé, avšak ostatní nám moc nerozuměli, co jim chceme sdělit. Poznáš to dnes?“

Na tichou poštu trochu jinak

Účinek: zapojení všech mimických svalů k jejich uvolnění

Popis: Žák zcela potichu zřetelně a výrazně vyslovuje jednotlivá slova nebo věty. Jde pouze o výslovnost, nesmí zaznít žádný zvuk. Výraznou artikulací dochází k rozpoznání slova beze zvuků. Pozor, aby nedošlo k šeptání. Při tomto cvičení zapojujeme všechny části artikulačního aparátu.

Motivace: „Dostali jsme tajný vzkaz, který je potřeba předat bez pomoci řeči. My ji však nepotřebujeme, pokud umíme zapojit jiný smysl, například zrak. Umíš správně vyslovovat a předat tak tajný vzkaz?“

10 ZÁVĚR

V praktické části vycházím z vlastních zkušeností dlouhodobého a aktivního podílení se při práci ve sborech, dvou přípravných (Sedmikráska, Čekanky) a jednoho koncertního sboru (Jizerka) v Semilech.

Po dlouhodobém zaznamenávání práce sbormistrů v přípravných sborech i v hlavním sboru Jizerka jsem zjistila, jak je nesmírně důležité neustále rozvíjet pěvecké dovednosti pomocí drobných cvičení a her již od samého začátku, pečlivě odstraňovat vznikající chyby a zlovyky, které se jednou promění ve špatný návyk. Jsem přesvědčena, že jednotlivá cvičení zaměřená na držení těla, dech, výslovnost, měkké nasazování tónů, rozvoj hlavového tónu, frázování, hlasového rozsahu mají své neustálé opodstatnění v oblasti zpěvu. Nedílnou součástí těchto her, rozvíjející pěvecké dovednosti, je bezpochyby motivace, která je hnací silou pro každého, nejenom zpěváka

Diplomovou práci jsem rozdělila do dvou celků. V teoretické části zhodnocuji své dosavadní získané zkušenosti a vzdělání, po pěti letech studia oboru učitelství pro první stupeň základní školy z psychologické oblasti, v oblasti pedagogické a hudební. Dokázala jsem přemýšlet nad daným tématem v širších souvislostech. Proto obecně pojednávám o vlivu sborového zpěvu pro osobnost člověka, zamýšlím se, jaký je přínos sborového zpěvu ve třetím tisíciletí, zabývám se Rámcovým vzdělávacím programem. Velkou část práce věnuji vzniku a práci sborového zpěvu v Semilech, a to konkrétnímu dětskému a mládežnickému pěveckému sboru Jizerka. V praktické část jsem se zaměřila na tři základní pěvecké oblasti: dechovou, hlasovou a artikulační. Sborník her je vodítkem, nápovědou. Každé zmiňované oblasti je v úvodu věnována malá část z teorie.

V průběhu pozorování činnosti sbormistrů vyplývá, že při využívání drobných motivovaných her a cvičení vedeme žáky k vypěstování si představ o dané pěvecké dovednosti, individuálně rozvíjíme jejich hudebnost. Žáci se v průběhu několika týdnů zlepšovali v koncentraci, zautomatizoval se pěvecký postoj, prodloužila se výdechová fáze, eliminovalo se ozývání tvrdých začátků, zvýšil se jejich hlasový rozsah. Zlepšila se koncentrace při práci a prohloubil se vztah ke sborovému zpívání.

Sborovému zpěvu se věnuji bezmála necelých dvacet let. Od roku 1994 do 1996 jsem aktivně sdílela radost při zpěvu v přípravném sboru Sedmikráska, v letech 1996 až 2000 byl můj volný čas vyplňován aktivní účastí v druhém přípravném sboru Čekanky.

Láska ke zpěvu mě přivedla k hodinám sólového zpěvu k paní Mgr. Libuši Roudnické při Základní umělecké škole v Semilech, která mé pěvecké dovednosti prohlubovala, pěstovala ve mně zájem o hudbu a rozvíjela tak chuť pro další práci.

Po načerpání základních pěveckých dovedností jsem od roku 2000 až 2013 byla aktivní členkou dětského a mládežnického pěveckého sboru Jizerka, přičemž mé sbormistrovské sklony a chuť pro tuto činnost s mládeží jsem aktivně uplatňovala na soustředěních přípravného sboru Čekanky. Nebylo tedy od věci se tomuto tématu věnovat i v diplomové práci, jelikož je to obor mému srdci velice blízký a nadále by bylo mým snem tuto práci s dětmi nadále rozvíjet.

Dlouhodobé pozorování mi ani tak nezaručilo lehkost zpracovávání diplomové práce. Činnost to byla náročná, dlouhodobá a pro mne zcela vyčerpávající. Stanovené téma a celkové zadání procházelo trnitou cestou. Následně drahocenný čas pohlcovalo získávání informací, třídění podkladů a materiálů, pročitání odborné literatury. Ne vždy bylo vše využito, úspěšně zpracováno a následně vyhodnoceno jako správná cesta. Pracovní verze byly upravovány, přepisovány a mazány, avšak svůj cíl tato diplomová práce našla. Doufám, že najde své opodstatnění u příležitostných čtenářů, kteří v ní najdou potřebné indicie či inspiraci pro hudební činnost s mládeží, a u odborníků bude obstojně přijata po stránce kvalitativní.

Seznam použité literatury

DANIEL, L. *Kapitoly z metodiky hudební výchovy*. 1. vyd. Olomouc: 1984

DIDEROT, 1. vyd. Praha: Diderot, 1999

FEDOR, V., VRCHOTOVÁ- PÁTOVÁ, J. *Sborový zpěv a řízení sboru*. Praha-Bratislava: Supraphon, 1969

FRANĚK, M. *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum, 2005

HARTL, P., HARTLOVÁ, H., *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000

HOLAS, M. *Hudební pedagogika*. Praha: AMU, 2004

KADLECOVÁ, M., KRYSOVÁ, F., PÁTOVÁ- VRCHOTOVÁ, J., URBÁŠKOVÁ-FIALOVÁ, R., *Hlasová výchova*. Praha: SPN, 1954

LÝSEK, F. *Dětský sborový zpěv*. 1. vyd. Praha: SPN, 1954

PECHÁČEK, S., VÁŇOVÁ, H., KURKOVÁ, L., VEJSAROVÁ, Ž., HRADECKÝ, E. *Praktické úkoly z didaktiky hudební výchovy pro 1.stupeň ZŠ*. Praha: Katedra hudební výchovy pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, 1991

POMAHAČ, J. *Dětský pěvecký sbor*. Praha: SPN, 1960

POPOVIČ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky hudební výchovy*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Ústí nad Labem, 1979

PROKEŠ, Z. *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. Liberec: TUL, 2009

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*. 3. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2001

Rámcový vzdělávací program. Praha: VÚP, MŠMT, 2007

SEDLÁK, F. *Didaktika hudební výchovy I*. 1. vyd. Praha: SPN, 1985

SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1989

Slovník české hudební kultury. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1997

STAŠEK, Č. *ABC začínajícího sbormistra*. Praha: Edito Supraphon, 1981

TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009

TICHÁ, A. *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha: NIPSK, 2004

VRCHOTOVÁ- PÁTOVÁ, J. *Sborový zpěv*. Praha: ÚKVČ, 1986

Další zdroje:

Hudební časopis Cantus 4/2013, ISSN 1210- 7956

KABELÁČ, J. *Diplomová práce*. Liberec: 2012, 11-FP-KPV-0018

Kroniky sboru Jizerka 1987- 1993, 1965- 1975, 1990- 2006,

Propagační materiál sboru

Semilské noviny 6/2010, 3/2006, ISSN 1210- 4981