



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



PĚVECKÉ ČINNOSTI, HLASOVÝ A INTONAČNÍ VÝCVIK V HODINÁCH HUDEBNÍ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Diplomová práce

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Markéta Sehnoutková**
Vedoucí práce: MgA. Zuzana Bubeníčková



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta Sehnoutková**
Osobní číslo: **P09000537**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Pěvecké činnosti, hlasový a intonační výcvik v hodinách hudební výchovy na 1. stupni základní školy**
Zadávací 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:

Zpracovat teorii dechu, hlasu, artikulace a čistého intonování v dětském zpěvu.
Zároveň popsat způsoby nácviku jednohlasé písně a možnosti uplatnění vícehlasého zpěvu v hodinách hudební výchovy na 1. stupni základní školy.
V praktické části vytvořit soubor dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení.

Požadavky:

Nastudování odborné literatury.

Konzultace s vedoucím práce.

Metody:

Využití osvědčených metodických postupů při práci s dětským hlasem a nácviku písně.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

TICHÁ, A.: Učíme děti zpívat. 1. vyd. Portál, Praha 2005

SEDLÁK, F.: Hudební vývoj dítěte. Praha 1974

MAŘÍK, A. - JONÁŠOVÁ, L.: Abeceda hlasových cvičení. Panton, Praha 1971

VRCHOTOVÁV- PÁTOVÁ, J.: Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. Plzeň, Západočeská univerzita 1997

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A.: Lidové písničky a hry sánimi. 1.vyd. Portál, Praha 1999

Vedoucí diplomové práce:

MgA. Zuzana Bubeníčková

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce:

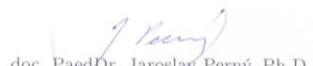
21. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

20. dubna 2014



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 17. prosince 2012

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:

Poděkování

Ráda bych poděkovala MgA. Zuzaně Bubeníčkové za odborné vedení diplomové práce, za ochotu a cenné rady, které mi v průběhu jejího zpracování poskytovala. V neposlední řadě poděkování náleží mé rodině a příteli za podporu a trpělivost po celou dobu studia.

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou pěveckých činností v hodinách hudební výchovy na prvním stupni ZŠ, především fakty o hlasovém a intonačním výcviku. Je zde uvedeno, čemu by měli pedagogové věnovat pozornost a úsilí a co by měli zohledňovat při vedení hlasové výchovy, aby naplnily její cíle, které spočívají v osvojení správné pěvecké techniky a v hlasovém rozvoji žáků. Dále jsou zde konkretizovány intonační metody, jež (případně jen jejich prvky) mohou pedagogové zařadit do intonačního výcviku. Stěžejní část práce stojí na vytvoření souboru dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení. Jednotlivá cvičení (kromě intonačních) jsou rozdělena do sekcí dle stanoveného hlavního cíle a rozpracována po stránce motivační a do postupných kroků. Některá cvičení jsou doplněna o poznámky obsahující pokyny pro pedagogy. Intonační cvičení poukazují na možné způsoby realizace i na konkrétní příklady.

Klíčová slova

Artikulace, břišní dýchání, držení těla, dvojhlas, hlasová výchova, intonační metody, měkký hlasový začátek, motivace, píseň, poruchy hlasu, rezonance.

Summary

The diploma thesis deals with the problems concerning singing activities at music lessons at primary schools, especially with the facts about vocal and intonation training. Herein, it is stated what the teachers should pay attention and effort to, and what they should respect while teaching vocal education to fulfil its objectives which lie in learning the right singing technique and in pupils' vocal development. Hereafter, the intonation methods, which (or possibly only their elements) the teachers can include into the intonation training, are concretized. The main part of the thesis is based on creating a set of breathing, vocal, articulatory and intonation exercises. Individual exercises (except intonation ones) are divided into divisions according to the given main objective and they are worked up in motivation respect and into consecutive steps. In some of the exercises there are teachers notes added. Intonation exercises refer to possible ways of realization and also to concrete examples.

Key words

Articulation, abdominal breathing, body posture, two voices, vocal education, intonation methods, a soft vocal beginning, motivation, a song, voice disorders, resonance.

Obsah

Seznam obrázků	11
Úvod.....	14
TEORETICKÁ ČÁST	16
1. Hlasová výchova a její význam	16
2. Ústrojí podílející se na vzniku hlasu	17
2.1 Dýchací ústrojí	17
2.2 Hlasové ústrojí	19
2.3 Artikulační ústrojí	20
3. Složky hlasové výchovy.....	22
3.1 Držení těla	22
3.2 Dýchání	23
3.2.1 Typy dýchání.....	23
3.2.2 Fáze dýchání při zpěvu.....	24
3.3 Tvoření hlasu.....	25
3.3.1 Hlavová a hrudní rezonance.....	26
3.3.2 Hlasové začátky	26
3.3.3 Hlasové rejstříky	27
3.4 Artikulace.....	29
3.4.1 Zpěvní artikulace vokálů.....	30
3.4.2 Zpěvní artikulace konsonantů	30
4. Specifika dětského hlasu	32
4.1 Hlasová mutace	33
4.1.1 Fáze mutace.....	33
4.1.2 Zpěv za mutace	34

5. Nezpěváci.....	35
5.1 Příčiny nezpěvnosti dětí	35
5.2 Typy nezpěváků	38
5.3 Zpěvní projev nezpěváků	38
5.3.1 Zjištění úrovně kvality hlasu, čistoty zpěvu a jednotlivých hudebních schopností.....	39
5.3.2 Vývojové etapy zpěvu dětí.....	40
5.4 Práce s nezpěváky	41
6. Vady a poruchy zpěvního hlasu	43
6.1 Vady zpěvního hlasu	43
6.2 Poruchy hlasu	44
6.2.1 Organické poruchy hlasu.....	44
6.2.2 Funkční poruchy hlasu	46
6.2.3 Vzájemné ovlivňování organických a funkčních poruch hlasu	47
6.2.4 Ohrožené skupiny lidí poruchami hlasu.....	47
6.2.5 Stanovení diagnózy a reedukace hlasových poruch.....	48
7. Hlasová hygiena	49
8. Intonace	50
8.1 Intervalové metody.....	51
8.2 Tonální metody	51
8.2.1 Tonální metody se solmizačními slabikami.....	51
8.2.2 Tonální metody bez solmizačních slabik	55
9. Nácvik jednohlasé písně.....	57
9.1 Přípravná fáze učitele.....	57
9.1.1 Kritéria pro výběr písní	57
9.1.2 Výběr motivačních prostředků	58

9.2 Nácvik jednohlasé písně.....	59
9.2.1 Nácvik imitací	59
9.2.2 Nácvik intonací	61
10. Dvojhlasý a vícehlasý zpěv	63
10.1 Přípravná cvičení pro dvojhlas.....	64
10.2 Nácvik dvojhlasu.....	65
10.2.1 Metodický postup při nácviku dvojhlasé písně.....	66
10.3 Kánon a quodlibet	66
PRAKTICKÁ ČÁST.....	68
11. Dechová cvičení	69
11.1 Relaxační dechová cvičení pro vnímání klidného přirozeného dýchání.....	70
11.2 Dechová cvičení zaměřená na volný a prohloubený nádech nosem	73
11.3 Dechová cvičení zaměřená na přerušovaný výdech pro posílení aktivity dechových svalů.....	76
11.4 Dechová cvičení zaměřená na usměrňování a prodlužování výdechového proudu	83
12. Hlasová cvičení	89
12.1 Příklady hlasových cvičení	90
12.2 Hlasová cvičení k rozeznění hlavové rezonance.....	94
12.2.1 Cvičení na rozeznění předních prostor hlavy – tzv. masky	95
12.2.2 Cvičení na rozeznění zadních prostor hlavy – tzv. kopule.....	98
12.2.3 Cvičení na rozeznění předních i zadních prostor hlavy	99
12.3 Hlasová cvičení k probuzení hlavového tónu a vyšší hlasové polohy	100
12.3.1 Navození hlavového tónu užitím glissanda	101
12.3.2 Zpěv ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu.....	106
12.3.3 Zpěv sestupných intervalů (tercie aj.)	108
12.4 Hlasová cvičení k navození měkkého hlasového začátku.....	110

13. Artikulační cvičení	116
13.1 Cvičení na uvolnění artikulačního aparátu.....	117
13.2 Správné nastavení rtů a jazyka při vokálech	120
13.3 Aktivizace mluvidel	121
13.4 Vyrovnávání znění vokálů	123
14. Intonační cvičení	125
14.1 Přípravné stádium.....	125
14.1.1 Cvičení na rozvoj hudebního sluchu	126
14.1.2 Cvičení k upevňování hudebních představ a paměti.....	127
14.1.3 Cvičení k upevňování tonálního cítění.....	129
14.2 Vlastní intonační výcvik	129
14.2.1 Osvojování základních intonačních modelů a jejich obměn.....	130
14.2.2 Tvořivá intonace.....	135
14.2.3 Melodické diktáty.....	136
Závěr	137
Seznam použitých zdrojů	139

Seznam obrázků

Obr. 2.1: Dýchací soustava

Obr. 2.2: Hrudník

Obr. 2.3: Hlasové ústrojí

Obr. 2.4: Postavení hlasivek při dýchání

Obr. 2.5: Postavení hlasivek při fonaci

Obr. 2.6: Artikulační orgány

Obr. 3.1: Brániční dýchání

Obr. 3.2: Vokální trojúhelník

Obr. 3.3: Proměny tvaru úst při artikulaci vokálů

Obr. 12.1: Hlasové cvičení (1)

Obr. 12.2: Hlasové cvičení (2)

Obr. 12.3: Hlasové cvičení (3)

Obr. 12.4: Hlasové cvičení (4)

Obr. 12.5: Hlasové cvičení (5)

Obr. 12.6: Hlasové cvičení (6)

Obr. 12.7: Hlasové cvičení (7)

Obr. 12.8: Hlasové cvičení (8)

Obr. 12.9: Hlasové cvičení (9)

Obr. 12.10: Hlasové cvičení (10)

Obr. 12.11: Hlasové cvičení (11)

Obr. 12.12: Hlasové cvičení (12)

Obr. 12.13: Hlasové cvičení (13)

Obr. 12.14: Hlasové cvičení (14)

Obr. 12.15: Hlasové cvičení (15)

Obr. 12.16: Hlasové cvičení (16)

Obr. 12.17: Hlasové cvičení (17)

Obr. 12.18: Hlasové cvičení (18)

Obr. 12.19: Hlasové cvičení (19)
Obr. 12.20: Hlasové cvičení (20)
Obr. 12.21: Hlasové cvičení (21)
Obr. 12.22: Hlasové cvičení (22)
Obr. 12.23: Hlasové cvičení (23)
Obr. 12.24: Hlasové cvičení (24)
Obr. 12.25: Hlasové cvičení (25)
Obr. 12.26: Hlasové cvičení (26)
Obr. 12.27: Hlasové cvičení (27)
Obr. 12.28: Hlasové cvičení (28)
Obr. 12.29: Hlasové cvičení (29)
Obr. 12.30: Hlasové cvičení (30)
Obr. 12.31: Hlasové cvičení (31)
Obr. 12.32: Vzestupné a sestupné glissando (1)
Obr. 12.33: Sestupné a vzestupné glissando (1)
Obr. 12.34: Sestupné a vzestupné glissando (2)
Obr. 12.35: Vzestupné a sestupné glissando (2)
Obr. 12.36: Vzestupné a sestupné glissando (3)
Obr. 12.37: Vzestupné glissando
Obr. 12.38: Vzestupné a sestupné glissando (4)
Obr. 12.39: Sestupné glissando (1)
Obr. 12.40: Sestupné glissando (2)
Obr. 12.41: Sestupné glissando (3)
Obr. 12.42: Vzestupné a sestupné glissando (5)
Obr. 12.43: Sestupná glissanda (4)
Obr. 12.44: Sestupné glissando (5)
Obr. 12.45: Vzestupné a sestupné glissando (6)
Obr. 12.46: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (1)
Obr. 12.47: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (2)

- Obr. 12.48: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (3)
- Obr. 12.49: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (4)
- Obr. 12.50: Notový záznam písně „Žežuličko, kde jsi byla“
- Obr. 12.51: Hlasové cvičení na sestupné tercii
- Obr. 12.52: Hlasové cvičení na sestupné kvartě
- Obr. 12.53: Hlasové cvičení na sestupné kvintě
- Obr. 12.54: Sestupné glissando (6)
- Obr. 12.55: Hlasové cvičení na sestupné kvintě (2)
- Obr. 13.1: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (5)
- Obr. 13.2: Hlasové cvičení ve střední hlasové poloze na jednom tónu
- Obr. 14.1: Základní intonační model (5 – 3) a jeho možné obměny
- Obr. 14.2: Zmelodizované říkadlo
- Obr. 14.3: Intonační schody
- Obr. 14.4: Znak rukou pro jednotlivé stupně tóniny označené solmizačními slabikami
- Obr. 14.5: Prstová osnova
- Obr. 14.6: Rozšíření intonačního modelu 5 – 3
- Obr. 14.7: Rozšíření intonačního modelu 5 – 3 – 1
- Obr. 14.8: Zmelodizovaná otázka a odpověď

Úvod

V posledním desetiletí se s bouřlivým rozvojem moderních informačních technologií výrazně změnily zájmy lidí. Oproti dřívějším dobám se lidé podstatně méně pěvecky projevují při každodenních aktivitách a ve svém volném čase. Když už hudbu přijímají, tak zpravidla pasivním způsobem. Jinak tomu bohužel není ve většině rodin s dětmi.

Každý jedinec v období dětství potřebuje pro rozvoj svých pěveckých a hudebních vloh být obklopen kvalitní vokální hudbou, nikoli reprodukovanou, jež je plná složitých zvuků a pro něj nesprávných pěveckých vzorů. Kromě toho potřebuje mít dostatek příležitostí se pěvecky projevit. Pokud dítě vyrůstá v hudebně nepodnětném rodinném prostředí, veškerá práce spadá na učitele hudební výchovy v mateřské a na základní škole. Smutnou skutečností je, že ne všichni učitelé dokáží zvýšit úroveň hudebnosti a zpěvnosti dětí, ačkoliv se to od nich očekává. Je to způsobeno tím, že řada z nich nevede hodiny hudební výchovy odborně, s čímž jsem se sama setkala v rámci pedagogických praxí na prvním stupni ZŠ. Celkem u čtyř pedagogů jsem měla možnost poznat, jak vyučují hudební výchovu. Musím podotknout, že na každé hodině byly jisté nedostatky. Některé jsem shledávala hned díky zkušenostem, jichž jsem nabyla jako členka libereckého dětského sboru Severáček, a díky znalostem získaných během studia na TUL. Zjištěné nedostatky spočívaly převážně v neuplatnění cvičení dechových, hlasových (k probuzení hlavových tónů), intonačních, ale i motivačních prvků, které by podporovaly zájem žáků vykonávat ony aktivity a zároveň by je vedly k jejich správnému provedení. Právě zjištění, že důležité složky pěvecké činnosti (hlasová a intonační výchova), které mají výsadní postavení v rozvoji dětského hlasu, nejsou mnohými učiteli vedeny žádoucím způsobem, mě přimělo zabývat se touto problematikou podrobněji.

Cíle diplomové práce spočívají ve vypracování teorie dechu, hlasu, artikulace a čistého intonování v dětském zpěvu. Dále se opírají o popsání způsobů nácviku jednohlasé písně a možnosti, jak lze uplatnit vícehlasý zpěv v hodinách hudební výchovy na prvním stupni základní školy. V praktické části jsou uvedena konkrétní dechová, hlasová, artikulační cvičení, jež mohou být využívána v hodinách hudební výchovy na prvním stupni ZŠ.

Teoretická část, vycházející z odborné literatury, se zaměří na hlasovou výchovu, intonaci, nácvik jednohlasých písní a na dvojhlasý i vícehlasý zpěv. Pozornost budeme věnovat zejména hlasové výchově a shromáždění mnoha užitečných poznatků o této oblasti, neboť v rámci hlasové výchovy si žáci osvojují dovednosti (správné držení těla, správné dýchání při zpěvu, tvoření hlasu a artikulaci), jež uplatňují při pěveckých aktivitách. Neopomeneme ani fakta o nezpěvácích, vadách, poruchách hlasu a o hlasové hygieně, jelikož to vše musí učitelé vyučující hudební výchovu znát, aby mohli zpěvní hlas žáků rozvíjet správným způsobem.

V praktické části uvedeme několik dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení, které lze realizovat na prvním stupni ZŠ, samozřejmě s ohledem na sledovaný záměr. Jednotlivá cvičení jsou navíc pojata kreativně, aby žáci byli namotivováni k jejich provedení.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Hlasová výchova a její význam

Hlasovou výchovou kultivujeme a rozvíjíme zpěvní i mluvní projev žáků. Prostřednictvím ní si žáci osvojují a upevňují správné pěvecké návyky, které potřebují k bezproblémovému použití zpěvního hlasu. Tyto návyky se týkají dýchání, tvoření hlasu a artikulace. Kromě toho je potřeba pracovat na hlasovém rozsahu žáků. Zpočátku se jedná o dovednosti, které žáci většinou dokáží napodobit hned po předvedení učitelem či na základě jeho instrukcí. Opakováním a utvrzováním se z nich nakonec stanou návyky (Prokeš 2009, s. 9).

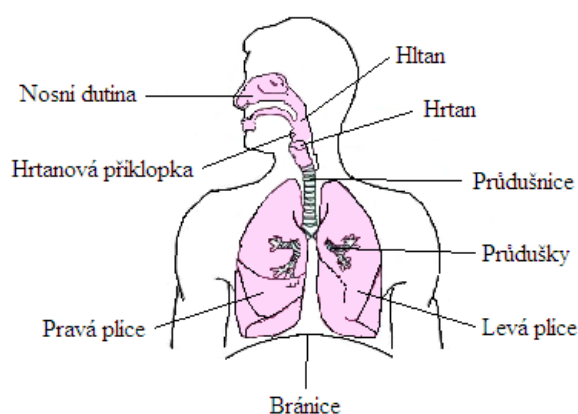
Hlasová výchova má blahodárné účinky na celkové zdraví žáků. Kromě péče o zdraví jejich zpěvního a mluvního hlasu, posilování dechových a hlasových orgánů, je významná svým příznivým vlivem na jejich psychiku. Žákům přináší pocit radosti a uspokojení, dále jim rozvíjí estetické cítění, vkus a hudební tvořivost (Vrchotová-Pátová 1976, s. 5).

2. Ústrojí podílející se na vzniku hlasu

Na vzniku hlasu se podílejí 3 ústrojí – dýchací, hlasové a artikulační. Vzájemně spolu souvisí.

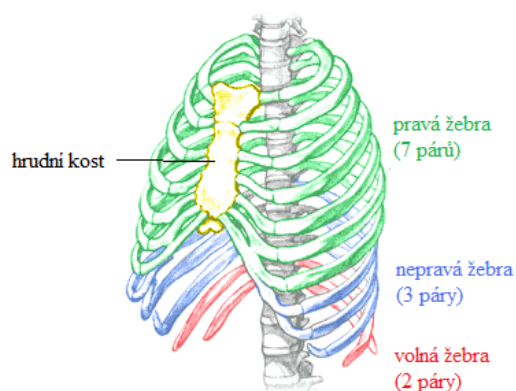
2.1 Dýchací ústrojí

Dýchací (respirační) soustavu tvoří **horní cesty dýchací** (dutina nosní, nosohltan), **dolní cesty dýchací** (hrtan, průdušnice, průdušky) a **plice**. Rozlišujeme dva typy dýchání: **vnější** a **vnitřní**. Výměnu plynů (O_2 a CO_2) v plicích mezi krví a vzduchem označujeme jako vnější dýchání. Při vnitřním dýchání dochází k výměně plynů mezi krví a tkáněmi (Jelínek, Zicháček 2005, s. 263).



Obr. 2.1: Dýchací soustava
Zdroj: (Bernacikova 2012)

V dutině hrudní jsou uschovány dva životně důležité orgány: plice a srdce. Ze stran je chrání hrudní koš, zdola bránice. *Hrudní koš* tvoří žebra společně s hrudní páteří a hrudní kostí. Všech 12 párů žebere se připíná k obratlům hrudní páteře. Zepředu je 7 horních párů žebere spojeno s hrudní kostí, další 3 páry jsou připojeny vždy na předchozí žebro a zbylé 2 páry žebere jsou volné (Prokeš 2009, s. 11).



Obr. 2.2: Hrudník
Zdroj: upraveno dle (Anon 2014)

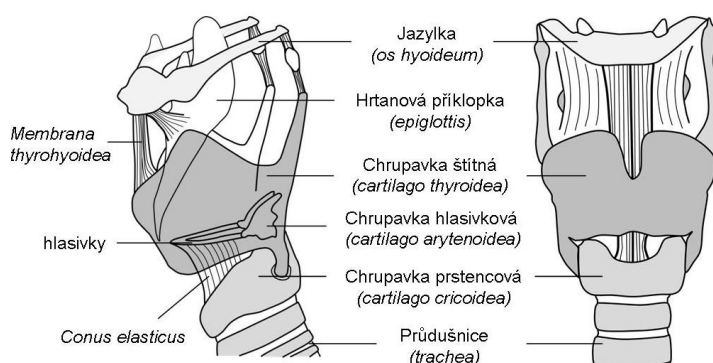
Bránice je nejdůležitějším dýchacím svaem. Odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní. Aktivizuje se při nádechu, kdy sestupuje dolů a stlačuje orgány uložené v břišní dutině. V ten moment dojde k mírnému vyklenutí břicha. Při zpěvu brániční sval vytváří dechovou oporu, díky které se nám daří dech i tvořený tón regulovat.

Na dýchání má též podíl 11 párů *mezižebních svalů*, které se nachází mezi žebry ve dvou vrstvách. Využíváme je hlavně k nádechu při sportu. Při nádechu pracují vnější mezižební svaly, při výdechu zase vnitřní (Vydrová 2009, s. 31, 32).

Plíce zabírají v hrudníku nejvíce místa. Jedná se o párový orgán, jenž umožňuje výměnu plynů mezi vzduchem a krví (tzv. vnější dýchání). Obě plíce jsou složeny z laloků. Pravá plíce má tři laloky, levá pouze dva. Do plic vedou průdušky, které se v plicích větví na průdušinky zakončené plicními sklípky. Plíce pokrývá vazivová blána – poplicnice. Kromě této blány se v hrudníku nachází ještě jedna blána – pohrudnice, jež vystýlá vnitřek hrudního koše. Prostor mezi poplicnicí a pohrudnicí vyplňuje tekutina (Weston 2003, s. 82).

2.2 Hlasové ústrojí

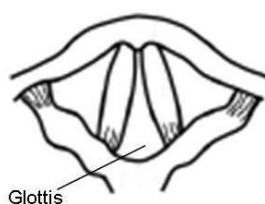
Hlasové (fonační) ústrojí tvoří **hlasivkové vazy a svaly**, které se nachází v **hrtanu**. Hrtan vystlaný sliznicí je složen párovými a třemi nepárovými chrupavkami (chrupavka štítná, chrupavka prstencová, hrtanová příklopka). Největší z nich je nepárová *chrupavka štítná*. Ta vpředu vytváří útvar, u dospělých mužů výrazně vystouplejší, označovaný jako ohryzek. *Chrupavka prstencová*, svým tvarem podobná prstenu, je umístěna pod chrupavkou štítnou, k níž je připojena vazem. Na horní okraj prstencové chrupavky nasedají dvě párové *chrupavky hlasivkové*. *Hrtanová příklopka* znemožňuje průchod potravy do dýchací soustavy.



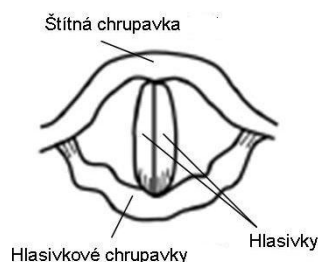
Obr. 2.3: Hlasové ústrojí

Zdroj: (Univerzita Palackého v Olomouci 2012)

Párový orgán, jenž je uložený v hrtanu, se nazývá *hlasivky*. Zdravé hlasivky jsou lesklé a zbarvené do červené, případně do bledě růžova. Tvoří je hlasivkové vazy, svaly a sliznice. Hlasivkové vazy se nachází ve vodorovně napjaté poloze mezi chrupavkou štítnou a hlasivkovými chrupavkami. Jejich přední část je přichycena k chrupavce štítné, zadní část k chrupavkám hlasivkovým. Při dýchání je mezi hlasivkovými vazami prostor na proudící vzduch. Vzniklá štěrbina, tzv. hlasová štěrbina, se svým tvarem podobá rovnoramennému trojúhelníku. Délka hlasivek souvisí s věkem a velikostí hrtanu. U dospělých jedinců bývá kolem 15–25 mm. Osoby s delšími hlasivkami mají hlubší hlas, osoby s kratšími hlasivkami mají zase vyšší hlas (Univerzita Palackého v Olomouci 2012).



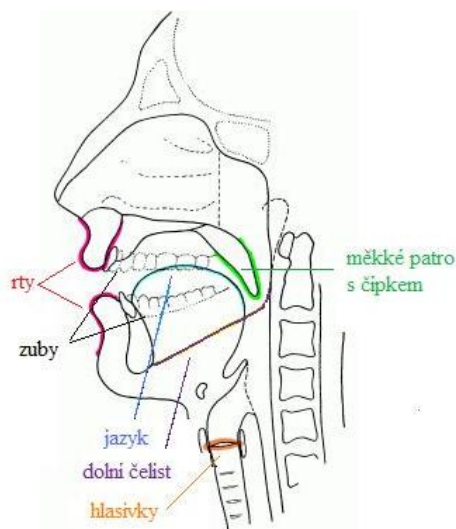
Obr. 2.4: Postavení hlasivek při dýchání
Zdroj: (Univerzita Palackého v Olomouci 2012)



Obr. 2.5: Postavení hlasivek při fonaci
Zdroj: (Univerzita Palackého v Olomouci 2012)

2.3 Artikulační ústrojí

Mezi artikulační orgány, jež se podílí na tvorbě hlásek, patří: **rtý, jazyk, dásně, dolní čelist, zuby, tvrdé patro, měkké patro s čípkem a hlasivky**. Souhrnně je označujeme pojmem **mluvidla**.



Obr. 2.6: Artikulační orgány
Zdroj: upraveno dle (Krčmová 2008)

Strop dutiny ústní tvoří tvrdé patro, které řadíme společně se zuby a dásní do skupiny **pasivních artikulačních orgánů**. Zuby nám umožňují nejen rozmělnit potravu, ale i vyslovit určité souhlásky. Ve druhém případě jsou zapojovány zejména řezáky (Vydrová 2009, s. 20).

Dolní čelist, rty, jazyk, měkké patro s čípkem a hlasivky patří do skupiny ***aktivních artikulačních orgánů***. Při vyslovování jednotlivých hlásek se mění velikost čelistního úhlu. Dolní a horní *ret* mimo jiné slouží k uzavírání dutiny ústní. „Rty mají schopnost aktivně měnit svůj tvar a tím ovlivňovat rezonanci ústní dutiny nebo vytvářet přehradu pro tvoření souhlásek“ (Krčmová 2014).

Jazyk je bezesporu nejpohyblivějším orgánem v dutině ústní a také nejdůležitějším orgánem řeči. Při vyslovování hlásek je důležitá jeho poloha a hybnost. U vokálů se celý jazyk pohne směrem dopředu a nahoru nebo dozadu a nahoru. U konsonantů se podílí na výslovnosti jen z části. Co se týče stavby jazyka, mnohdy je k výslovnosti využíván jeho hřbet, ale i jeho hrot či kořen. *Měkké patro*, jež je zakončeno vystupujícím čípkem, přímo navazuje na tvrdé patro. Společně tvoří strop dutiny ústní (Univerzita Palackého v Olomouci 2012).

3. Složky hlasové výchovy

Správné pěvecké návyky, které jsou upevňovány a vytvářeny v rámci hlasového výcviku, jsou z oblasti dechu, tvoření tónu a výslovnosti. Správné držení těla s nimi úzce souvisí.

3.1 Držení těla

Správné držení těla patří mezi faktory, jež ovlivňují kvalitu vokálního projevu. Především souvisí s dýcháním a tvořením tónů. Při zpěvu mohou žáci zaujmout polohu ve stoje nebo v sedu, avšak v takové vzdálenosti od sebe, aby se jeden k druhému netísnil. ***Správný pěvecký postoj*** spočívá v mírně rozkročených nohou, v nichž je rozložena váha těla, dále v narovnaných zádech, ve vzpřímené hlavě, v uvolněných ramenou a ve spuštěných rukou podél těla. ***Správný pěvecký sed*** vypadá obdobně. Při této poloze má však jedinec hýždě na kraji židle, chodidla mírně předsunuta a ruce položeny na stehnech. V případě volby sedu na koberci u menších dětí se využívá poloha v kleče na patách. Pokud žáci potřebují při zpěvu sledovat notový záznam nebo slova písně ve zpěvníku či v učebnici, měli by ony tištěné učební materiály držet oběma rukama v dostatečné výši, aby do nich mohli nahlížet a zároveň mohli sledovat gesta učitele. Toto pravidlo je nutné dodržovat i z důvodu učitelovy kontroly žáků.

Ve stoji se zpravidla provádí rozezpívání a zpívání již osvojených písní. Nácvik písní probíhá v sedu. Učitel by si měl najít vhodné místo, aby na něj všichni žáci dobře viděli a nemuseli svoji hlavu zaklánět, naklánět apod. Následovalo by ztuhnutí jejich krčních svalů, což by mělo negativní dopad na tvorbu tónů (Lišková 2006, s. 35, 36).

Žáci celkem snadno zaujmou polohu, kterou od nich učitel vyžaduje. Vydržet v ní po dobu pěveckých aktivit jim ale činí potíže. Co se týče správného držení těla při zpěvu, snahou učitele je vypěstovat v žácích návyk. Docílí ho tím, že bude žáky před každým pěveckým projevem upozorňovat na podobu správného postoje či sedu (Tichá 2005, s. 78, 79).

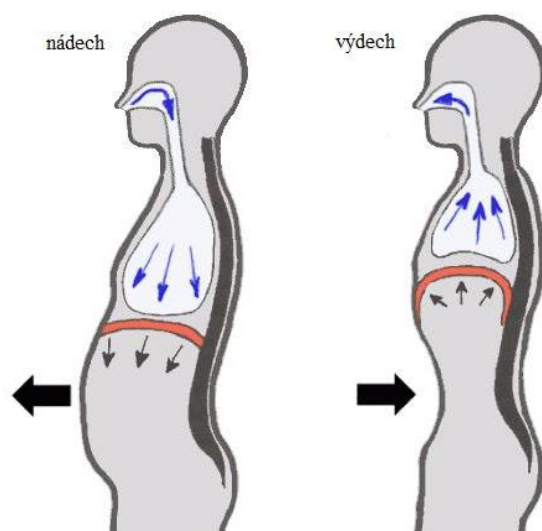
3.2 Dýchání

Na dýchání jako na samočinný proces živé bytosti jsou kladeny větší nároky při zpěvu než při mluvení. V pěveckém projevu má dech své podstatné místo, jelikož výrazně ovlivňuje kvalitu tónů tvořených jedincem. Z tohoto hlediska je nezbytné, aby dýchání zůstalo při zpěvu klidné a přirozené. Volbou různých dechových cvičení směřujeme k tomu, aby se žáci naučili správně dech ovládat, kontrolovat jej a dobře s ním hospodařit (Lišková 2006, s. 36, 37).

3.2.1 Typy dýchání

Rozlišujeme čtyři typy dýchání: **brániční, hrudní, podklíčkové a hrudně-brániční**. Za nejvhodnější ke zpěvu je považován posledně zmíněný typ dýchání (tj. hrudně-brániční), avšak po žácích na 1. stupni ZŠ jej z důvodu náročnosti nevyžadujeme. S nimi nacvičujeme brániční dýchání. (Daniel 1992, s. 14)

Brániční (břišní) dýchání je bezesporu nejhlubším a nejúčinnějším typem dýchání. Umožňuje výměnu vzduchu ve spodní části plic. Zapojujeme při něm hlavní dýchací sval, tzv. bránici, která při nádechu poklesne směrem dolů, což způsobí vyklenutí dutiny břišní a rozšíření dolní části plic. Působí to dojmem, jako bychom dýchali břichem. Výdechem se vše vrátí zpět do původní polohy (Synek 2004, s. 8).



Obr. 3.1: Brániční dýchání

Zdroj: upraveno dle (Šponar 2003, s. 19)

Hrudní (žeburní) dýchání je rychlé a povrchní. Během něj se dostává do plic méně vzduchu, čímž se stává namáhavějším ve srovnání s dýcháním bráničním. Při hrudním dýchání nejvíce pracují mezižeburní svaly. Pomocí zevních mezižeburních svalů dochází k nádechu. Nádechem se naplní střední část plic, tím se zvedne hrudník a dojde k jeho rozšíření do stran. Výdechu napomáhají vnitřní mezižeburní svaly (Svoboda 2010, s. 3).

Podklíčkové (svrchní) dýchání je též rychlé a povrchní, neboť stejně jako hrudní dýchání probíhá za účasti mezižeburních svalů, navíc ještě se zapojením šikmých krčních svalů. Podklíčkové dýchání používáme velice zřídka, jelikož je nejvíce namáhavým a zároveň nejméně efektivním typem dýchání. Zpravidla k němu dochází jen v jistých případech, např. při dušení, nervozitě, strachu. Nádech způsobí pohyb 2. – 5. páru žebel v místě, kde se nachází klíční kost. Vzduch se tak dostane pouze do vrchních částí plic, jež nemají dostatek obsahu (Šponar 2003, str. 13).

Hrudně-brániční (smíšené) dýchání je považováno za nejvhodnější typ dýchání ke zpěvu, neboť je nejúspornější. Spočívá v rozšíření dolní části hrudníku po celou dobu zpěvu a v použití břišních svalů, s jejichž pomocí jedinec dýchá bránicí. Smíšený typ dýchání využívá výhody dvou výše uvedených typů dýchání, tj. hrudního a bráničního. Není snadné ho nacvičit, neboť vyžaduje dlouhodobější dopomoc od pedagoga, který má s hlasem a s jeho zacházením patřičné zkušenosti (Daniel 1992, s. 14).

3.2.2 Fáze dýchání při zpěvu

Dýhací proces při zpěvu dělíme na 3 fáze: **nádech, zadržení dechu a výdech.**

Nádech by měl být proveden rychle, neslyšně, nepozorovatelně a hluboce až do spodní části plic. Záměrem rozhodně není vehnat co nejvíce vzduchu do plic. Nádech na začátku písní se uskutečňuje nosem nebo současně i ústy. Uprostřed písní, kde je zapotřebí rychlý vdech, je doporučován krátký nádech ústy (Synek 2004, s. 8).

Zadržení dechu spočívá v jeho uklidnění před samotným výdechem. V této fázi musí být tělo jedince nadále uvolněno. Pokud nastane opak, veškeré svalstvo ztuhne. Bránice zůstává snížena.

Výdech je poslední fází pěveckého dýchání, při níž dochází k vyluzování tónů. Výdech by měl být klidný, dlouhý, rovnoměrný a plynulý. Uskuteční se tak v případě využití dechové opory, kterou zajišťuje bránice. Po dobu zpěvu je nutné ji i hrudník udržovat v nádechové poloze (Prokeš 2009, s. 24).

3.3 Tvoření hlasu

Proces, kdy dochází k tvorbě hlasu, označujeme názvem **fonace**. Za zdroj zvuku lidského hlasu považujeme hlasové ústrojí, které je uloženo v hrtanu. Fonace závisí na postavení hlasivek po nadechnutí. Hlasová štěrbina mezi hlasivkovými vazy musí být uzavřena. Dojde k tomu tehdy, když se hlasivky stejně napnou, a tím se k sobě přiblíží. Vydechovaný vzduch z plic začne do nich narážet. Vlivem narůstajícího tlaku vzduchu však hlasivky povolí a oddálí se od sebe. Vznikne hlasová štěrbina, skrze ni vzduch proudí dále. Hlasivkové vazy se v ten okamžik rozkmitají, a tak vznikne základní tón (Dršata, aj. 2011, s. 44).

Základní tón se zvukově nepodobá lidskému hlasu. Teprve při průchodu rezonančními dutinami dojde ke změně jeho vlastností. Přijde o svoji původní slabost, řezavost a rázem získá určitou barvu a sílu. „*Barva hlasu* je dána počtem, výškou a silou svrchních harmonických tónů“ (Prokeš 2009, s. 18). Ovlivňuje ji tvar, velikost a struktura rezonančních dutin. Proto dětský, mužský a ženský hlas se od sebe navzájem liší. *Síla hlasu* je podmíněna velikostí tlaku vzduchu pod hlasovou štěrbinou a velikostí kmitů hlasivek. Výraznější kmity hlasivek způsobí zesílení hlasu. Na intenzitu hlasu mají také vliv rezonanční dutiny, ale patrně menší. Dvě výše zmíněné vlastnosti (barva a síla) spolu s výškou jsou charakteristické pro lidský hlas. *Výška hlasu* je dána rychlostí kmitání hlasivek, kterou určuje délka a napětí hlasivek. Čím jsou kratší a napjatější, tím vznikají vyšší tóny (Prokeš 2009, s. 16–18).

Tvorbu hlasu považujeme za proces, který je ovlivňován řadou vnitřních a vnějších činitelů (psychika + CNS, postoj těla, hrtan, respirační trakt, rezonanční dutiny). Jednotlivé faktory na sebe vzájemně působí. Každý člověk má proto jedinečný a pro něj charakteristický hlas.

3.3.1 Hlavová a hrudní rezonance

Mezi tělní dutiny, jimiž rezonuje zvuk, patří hltanová, hrtanová, ústní, nosohltanová a nosní dutina. Podle místa v lidském těle, kde hlas zní, rozlišujeme hlavovou a hrudní rezonanci. O **hlavové rezonanci** mluvíme tehdy, když tóny vznikají kmitáním pouhých okrajů hlasivek a rezonují nad hlasivkami, převážně v dutinách hlavy. Vytvořený hlas je poměrně slabý, ale zato krásně barevný, jasný, nosný, svítivý a lesklý. Též má větší rozsah a jeho tónová výška neklesá. Hlavovou rezonanci zapojujeme při zpěvu všech tónů jakékoliv polohy, zejména vyšší. Tóny nižší polohy vznikají rozkmitáním celé hmoty hlasivek a zazní pod hlasivkami v prostorách hrudi. V tomto případě mluvíme o **rezonanci hrudní**, která hlasu dodává sytější, tmavší barvu a patřičnou sílu. Hlas však postrádá nosnost, jas, lesk a jiné kvality.

Všechny tóny by měly vznikat za pomoci *hlavové i hrudní rezonance*. Jejich poměr ale není vyrovnaný. Čím výše a slaběji zpíváme, tím se více na tvorbě tónů podílí hlavová rezonance. Nízké a silnější tóny naopak vyžadují větší podíl hrudní rezonance. Propojení obou rezonancí je nezbytné. Docílíme toho uvolněním hrtanu a zklidněním dechu. Výsledný tón zní měkce a zároveň zněle (Tichá 2005, s. 17–19).

3.3.2 Hlasové začátky

Rozeznáváme tři způsoby nasazení tónu: **měkké, dyšné a tvrdé**.

Měkký začátek fonace není závadný z hlediska estetiky i hygieny. Považujeme jej za jediný správný hlasový začátek. Tóny při něm vznikají plynule. Nejprve zní velmi slabě, pak postupně zesilují. Při zpěvu je potřeba věnovat pozornost zvláště nasazení samohlásek. Správného nasazení bez rázu docílíme, když se nám uvolní a rozšíří hrdlo. K tomu nám napomohou různé představy, např. že vyslovujeme hlásku *h*.

Tvrdý hlasový začátek je nežádoucí po stránce estetické i hygienické. Proudící vzduch z plic směrem nahoru prudce rozrazí semknuté hlasivky. Hlas je tudíž tvrdě vyražen. Spotřebuje se při tom větší množství dechu, což je neekonomické. Tvrdý začátek fonace škodí hlasu, proto jej můžeme použít pouze výjimečně, a to v určitých případech, např. k vyjádření jistých emocí. Pokud k němu dochází častěji, hlas může být poškozen (Daniel 1992, s. 18).

Dyšný začátek fonace způsobuje pootevřená hlasová štěrbina. K jejímu úplnému uzavření nedojde z důvodu momentální únavy nebo dlouhodobějšího poškození hlasového orgánu. Při fonaci tak uniká více vzduchu, než je zapotřebí. Vytvořený hlas zní dyšně. Pro takový hlas je charakteristická dechová šelest přecházející pozvolna v tón. Nasazení tónu dyšným způsobem není vhodné, protože jeho trvalejším užíváním může dojít k poruše hlasu (Majtner 1995, s. 12).

3.3.3 Hlasové rejstříky

S níže uvedenými poznatky o hlasových rejstřících se nesetkáme ve všech publikacích zaměřených na hlas či zpěv. Terminologie, jež se k hlasovým rejstříkům vztahuje, není stále jednotná, protože existují různé, často odlišné názory na onu problematiku. Někteří odborníci dokonce zpochybňují jejich existenci.

Podle Vydrové (2009, s. 58) je lidský hlas tvořen rejstříky, „tedy skupinami tónů, které mají stejnou akustickou kvalitu, mají stejnou barvu a charakter. Hlas je rozrejstřikován podle výšky tónů“. Alena Tichá (2005, s. 15) charakterizuje hlasové rejstříky jako „odlišně znějící řady tónů“ a rozlišuje hrudní, hlavový, střední a smíšený hlasový rejstřík. Střední rejstřík někteří autoři neuvádějí, nebo jej ztotožňují se smíšeným rejstříkem.

Hlasové rejstříky se od sebe liší kvalitou zvuku, jež je individuální a závislá na stavbě a funkci hlasového ústrojí. Zvukovou odlišnost mezi rejstříky může mít lidský hlas minimální nebo velmi nápadnou. Problémy s rejstříkovými přechody zpravidla nastávají u jedinců s velkým hlasovým rozsahem. Jedním z nelehkých úkolů hlasové výchovy je, aby přechod mezi hlavovým a hrudním rejstříkem, tzv. hlasový zlom, byl neslyšitelný. Hlas by měl mít v celém svém rozsahu jednotnou sílu a barvu. Napomáhají tomu hlasová vyrovnávací cvičení, která jsou zaměřená na střední polohu, z níž vycházejí, a na měkký tónový začátek. Sjednocování hlasových rejstříků napomáhá též práce s hlavovým rejstříkem (Vydrová 2009, s. 58).

Tóny **hrudního rejstříku** tvoří hlasivky celou svou hmotou. Napíná je hlasivkový sval, který lze napnout pouze do určitého rozsahu. Hrudní rejstřík je charakteristický pro nižší hlasovou polohu (od tónu e^1 a níže) a pro mluvní projev. Jeho činnost navodíme silnějším tónem a výslovností otevřených samohlásek (např. *a*, *e*). Hlas zní plně, barevně a rezonuje v oblasti hrudníku. V případě nezvládnutého dechu dochází k tvrdým hlasovým začátkům, což je typické právě pro hlas tvořený hrudním rejstříkem.

Tóny **hlavového rejstříku** zní, když pracují pouze blanité okraje hlasivek. Hlasivky zvnějšku napínají vnější hrtanové svaly. Hrtan proto musí být uvolněn. Docílíme toho správným postavením hlavy, správným dýcháním, uvolněnou čelistí a kořene jazyka. Hlavový rejstřík je charakteristický pro vyšší hlasovou polohu (od tónu f^1 výše) a pro zpěvní projev. Hlas rezonuje především v zadních hlavových prostorech. Z toho důvodu jsou tóny hlavového rejstříku označovány jako hlavové tóny. Pro ně je typický měkký začátek fonace, občas i lehce dyšný, a prohloubený výdech od bránice. Užití hlavového rejstříku, na rozdíl od výše zmíněného hrudního rejstříku, zaručuje zdravý hlas. Navodíme jej slabým vyšším tónem a samohláskou *u*.

Střední rejstřík neuvádějí všechny publikace, v nichž je psáno o hlasových rejstřících. Používají ho jen ženy a děti při středně (až silně) hlasitém zpívání ve střední a vysoké hlasové poloze. Hlas zní jasně, tence a pronikavě. Rezonuje v dutinách uložených v přední části hlavy – tzv. masce. Střední rejstřík bývá spojen s měkkým nasazením tónu a usilovnou prací bránice i mezižeberních svalů. Jeho navození souvisí s výslovností předních samohlásek *e*, *i*.

Smíšený hlas (*voix mixte*) považujeme za ideální z hlediska zdraví hlasových orgánů i zvuku. Umožňuje volný pohyb po celém hlasovém rozsahu bez nápadných hlasových zlomů a změn v zabarvení hlasu. Zajišťuje vyváženou spolupráci tří výše uvedených rejstříků (hrudního, hlavového a středního rejstříku). Poměr hrudního a hlavového rejstříku závisí na výšce, síle tónu a na zpívané samohlásce. Hlavový rejstřík převládá, je-li pěvecký projev slabý a ve vyšší poloze. Je vyvolán zejména samohláskou *u*. Naopak hrudní rejstřík se výrazně projeví při znění hlasitějších nebo hlubších tónů. Střední rejstřík zaznamenáme v hlase posazeném vpředu v masce. Míra použití rejstříku ve smíšeném hlase se odvíjí též v závislosti na emocích (Tichá 2005, s. 15–17). Podle Vydrové (2008, s. 59) patří do smíšeného hlasu šest až osm tónů, které jsou na přelomu hrudního a hlavového rejstříku. Lze je zazpívat hrudním i hlavovým rejstříkem.

Při zpěvu nižších i vyšších tónů děti zpravidla používají hrudní rejstřík, který je typický pro mluvní projev. Vyšší tóny, jak jsme již výše uvedli, vyžadují zapojení hlavového rejstříku, jehož navození je potřeba procvičovat. Hlavové tóny však bývají zanedbávány. Není jim věnována dostatečná pozornost. Důvodem je nedostatek příležitostí k vokálnímu projevu, mnohdy i podcenění ze strany učitele. Dlouhodobějším zanedbáváním hlavového hlasu a nesprávným zpěvem v nižších polohách může dojít k jeho vytracení. Kromě toho jsou děti ohroženy hlasovými poruchami, které mohou být důsledkem nesprávného zatěžování hlasového ústrojí (Lišková 2006, s. 40).

3.4 Artikulace

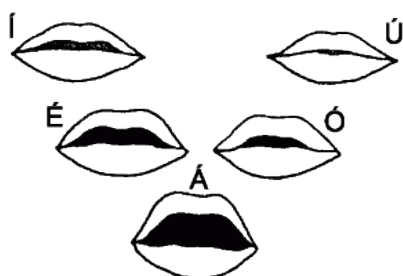
V závislosti na zvládnuté artikulační technice dochází ke správné, přesné a srozumitelné výslovnosti mluveného a zpívaného textu, ale z větší části i ke správné tvorbě tónů. Zřetelná výslovnost totiž úzce souvisí s pěveckou technikou. Z těchto důvodů považujeme rozvoj artikulace za nezbytnou součást pěveckého výcviku dětí. Učitelé působí na žáky jako vzor, proto i oni by neměli zapomínat na správnou artikulaci.

Předpokladem správné výslovnosti, rovněž i fonace je *uvolnění mluvidel a dostatečné, bezchybné otevírání úst*. Vše závisí na uvolnění čelisti, s níž je spojena volnost v kořeni jazyka a v hrdle. Existují různá cvičení, jež jsou zaměřená na uvolnění mluvidel, zejména dolní čelisti (např. představa zívání, zakusování se do jablka, pocit horké brambory v ústech). Otevírání mluvidel lze nacvičit před zrcadlem. Procvičení pohotovosti jazyka a pružné práce úst je pro výslovnost rovněž důležité. Poslouží nám k tomu například jazykolamy (Tichá 2005, s. 123–125, 128).

3.4.1 Zpěvní artikulace vokálů

Za vokály (samohlásky) považujeme hlásky *a, e, i, y, o, u*. Na ně je potřeba v rámci artikulace dbát, jelikož mají výsadní postavení v nosnosti tónů. Každá samohláska vzniká v jiné části dutiny ústní, za pomoci jiné části jazyka, tvaru rtů a velikosti otevření úst. V případě, že jsou vokály nesprávně artikulovány, dochází k jejich zvukové i barevné nevyrovnanosti a k zastření jejich charakteru. Široce ani úzce by neměl znít vokál *e*, ostře vokál *i* či *a* (Synek 2004, s. 12).

V tzv. vokálním trojúhelníku (viz níže) je poukázáno na proměny v míře otevření úst, ke kterým dochází při vyslovování jednotlivých vokálů. Jestliže vyslovujeme vokály *u, i*, rty ponecháme téměř u sebe. Při tvorbě *e, o* ústní otvor zvětšíme, avšak jen přiměřeně. Úplně jej otevřeme až u hlásky *a*. V závislosti na proměnách tvaru úst při artikulaci vokálů rozlišujeme zaokrouhlování, při němž jsou koutky rtů téměř u sebe (u hlásek *u, o*), zaostřování, při němž se koutky úst naopak od sebe vzdalují (u hlásek *e, i*), a neutrální postavení úst (u hlásky *a*). (Krčmová 2014)



Obr. 3.2: Vokální trojúhelník
Zdroj: (Krčmová 2008)



Obr. 3.3: Proměny tvaru úst při artikulaci vokálů
Zdroj: (Krčmová 2008)

3.4.2 Zpěvní artikulace konsonantů

Na přesnost ve výslovnosti konsonantů (souhlásek) musíme dbát obzvlášť, jinak zpívaným slovům nebudeme rozumět. Mimořádnou pozornost při zpěvu vyžadují převážně sykavky, souhlásky *r, n*, slova se zdvojeným *n*, koncovky a tvary slovesa být.

Sykavky bychom měli vyslovovat rychle, zřetelně a společně s následující slabikou (např. krá-sná, lá-ska), aby nedošlo k předčasnému syčení. Pokud ji však zpíváme na konci slov, ponecháme si ji na poslední okamžik (např. le-s, vá-š).

Souhlásku r taktéž vyslovujeme až s další slabikou (např. s-rdce, z-rní). K souhlásce před *r* jen přidáme tzv. neutrální vokál, který ze sebe vydáme, když volně spustíme čelist. Z toho vyplývá, že se chyby dopustíme, když při artikulaci na souhlásce *r* setrváme.

Souhláska n se v některých slovech objevuje před souhláskou *k* nebo *g* (např. panenka, Hanka). Tehdy je nutné *n* vyslovit více vzadu, v opačném případě totiž slovo nevyslovíme plynule. Má-li slovo hned dvě *n* za sebou (např. ranní, kamenný), vyslovíme pouze jedno *n*.

Koncovky neboli souhlásky na konci slov musí zaznít zřetelně a přitom měkce. Nepodaří se nám to, pokud je vyrazíme či polkneme. Souhlásku *m* na konci slov vyslovíme na poslední chvíli pouhým oddálením rtů.

Tvary slovesa „být“ začínající souhláskou *j* (např. jsem, jsou) vyslovujeme bez této hlásky [sem, sou] (Synek 2004, s. 12).

Kromě zmiňovaných souhlásek je potřeba pro srozumitelnost zpívaného textu dávat pozor na *správnou vazbu slov a na správné dělení slov na slabiky*. Co se týče vazby slov, v pěveckém projevu slova buď spojujeme nebo oddělujeme nenápadným odsazením. Záleží však na tom, jakou hláskou slovo končí a následující slovo začíná. O existujících pravidlech se jen ve stručnosti zmíníme. Pokud slovo začíná stejnou samohláskou či souhláskou, kterou končí to předešlé, slova od sebe kvůli srozumitelnosti oddělíme. Stejně tak budeme postupovat, jestliže po předložkách *k*, *s*, *z*, *v* následuje slovo se samohláskou na začátku. V případech, kdy stojí slovo mající samohlásku na konci vedle slova mající samohláskou na začátku (či naopak), hlásky spojíme. U dalších variant, kde se souhlásky objevují vedle samohlásky nebo samohlásky vedle jiné samohlásky, je možné hlásky spojit i oddělit (Prokeš 2009, s. 38–40).

Dělení slov na slabiky ve vokálním projevu bývá v rozporu s pravidly českého pravopisu. Zpěv totiž vyžaduje otevřené slabiky (kromě poslední), které jsou zakončeny samohláskou (např. dě-včá-tko). Výjimku tvoří konsonanty *j*, *l*, *m*, *n*, které vždy připojujeme k předchozí slabice (Synek 2004, s. 13).

4. Specifika dětského hlasu

Během života se mění naše psychická a fyzická stránka. To znamená, že se vyvíjíme. Změny se mimo jiné odráží i na našem hlasu. V závislosti na věku a tělesném růstu, především oblastí, kde je uloženo hlasové a dechové ústrojí, dochází ke změnám hlasu z hlediska rozsahu, síly, výšky a barevnosti.

Člověk se prvně hlasově projeví již při příchodu na svět. Křik novorozenců je v rozsahu jednoho tónu, zhruba tónu a^1 . S narůstajícím věkem a získanými pěveckými zkušenostmi se rozsah dětského hlasu postupně zvětšuje. Alena Tichá (2005, s. 21) uvádí ve své knize „Učíme děti zpívat“ přibližný hlasový rozsah dětí v daných věkových obdobích:

- kojenci a děti do tří let: $g^1 - c^2$,
- předškolní věk: $f^1 - e^2$,
- mladší školní věk: $c^1 - f^2$,
- 10 let až puberta: $a - a^2$.

Výše uvedené hlasové rozpětí je pouze orientační. U dětí by se mělo pohybovat v rozmezí jedné a půl až dvě oktávy. Jak již bylo řečeno, závisí především na věku, pěvecké aktivitě, kromě toho i na hlasových, tělesných a psychických předpokladech každého jedince. Děti s nedostatkem pěveckých zkušeností mají velmi malý rozsah hlasu, protože v něm převažuje hrudní rejstřík.

U chlapců a dívek v dětském věku nezaznamenáváme rozdíly v hlasovém rozsahu. Dívčí hlas se od chlapeckého začne lišit až v dospívání, kdy dochází k tzv. mutaci. V tomto období nastává výrazná změna hlasu především u chlapců.

Dětský hlas má obdobnou rejstříkovou stavbu jako ženský hlas, neboť hlasivky dětí i žen jsou kratší. V dětském hlase převažuje hlavový rejstřík, tudíž i hlavová rezonance. Pokud tomu tak není a hlasový začátek navíc není měkký, hlas není schopen rozvoje. Zdravý hlas dětí je slabší, ale zvukově průrazný díky své jasné a zvonivé barvě. V případě dobré rozezpívanosti zní vyrovnaně, neboť přechod z rejstříku hrudního do hlavového není nápadný (Tichá 2005, s. 21).

4.1 Hlasová mutace

V období dospívání se hlas chlapců od hlasu dívek začne nápadně lišit v důsledku zásadních změn. O dětském hlase již nemůže být zmínka. Nyní rozlišujeme hlas mužský a hlas ženský. Hlasová mutace patří mezi typické pubertální symptomy. Podléhá znatelnému růstu hrtanu, též i prodlužování hlasivek, zvětšování hrudního koše a dechové kapacity. U chlapců jsou tyto změny razantnější, proto není divu, že hlasová mutace je u nich nápadnější a mívá delší trvání než u dívek. U chlapců k ní zpravidla dochází mezi 13. – 15. rokem a trvá libovolně dlouho, obvykle šest i více měsíců. Rozsah hlasu, především však poloha se chlapcům v této době zřetelně mění. Hlas se jim snižuje, a to zhruba o oktávu ve spodní hranici a asi o sextu v horní hranici. V závislosti na tom hlas mnohých chlapců přeskakuje z vyšší polohy do nižší. Mutace u dívek probíhá většinou mezi 11. – 13. rokem po dobu cca tří měsíců. U nich se také zvětšuje rozsah hlasu, ale přibližně jen o tercii směrem dolů a o sekundu směrem nahoru. U dívek tedy nezaznamenáváme nápadné změny. Jejich hlas nabývá na barevnosti a lesku. Po mutaci se hlas jedinců stabilizuje. Pokud je s hlasem správně zacházeno, jeho vlastnosti (rozsah, barva, aj.) mohou setrvat až do pozdní dospělosti (Prokeš 2009, s. 42, 43).

4.1.1 Fáze mutace

Hlas dospívajících jedinců prochází třemi fázemi mutace: **premutační období, období vlastní mutace a období vyzrávání hlasu.**

V *premutačním období* hlas zní slabě, zastřeně, drsněji a bez jasů. Zcela nebo částečně postrádá výšky. Delší mluvení nebo namáhavý pěvecký projev hlas unaví. V *období vlastní mutace* dochází k hlasové krizi. Hlas dospívajících je zastřený, chraptivý, drsný, hrubý, chvějivý, v hloubkách i výškách nejistý. Hlasový rozsah se jim celkově zúží. Při zpěvu mají též problémy s dechovou kapacitou, trpí její nedostatečností. Převážně chlapcům se obtížně zpívá i mluví, neboť většině z nich hlas přeskakuje z vyšší hlasové polohy do nižší. Proto není divu, že se jim hlas rychle unaví. V poslední fázi nastává *vyzrávání hlasu*. Souvisí s úpravou inervace v hrtanu, jež je přizpůsobena novým anatomickým a fyziologickým poměrům v této oblasti. Díky tomu hlas sílí, projasňuje se, dále se stabilizuje jeho osobitá barva apod. (Prokeš 2009, s. 43, 44).

4.1.2 Zpěv za mutace

V období, kdy probíhá hlasová mutace, je potřeba s hlasem zacházet velmi šetrně. Mutující jedinci by se neměli vyhýbat pěveckým aktivitám, protože opatrné zpívání je pro ně prospěšné. Zpěv má například vliv na posílení hrtanového svalstva, jež zároveň ovládá rostoucí hlasivky, dále příznivě působí na emoce atd. Pouze v případě bouřlivé hlasové krize nejsou pěvecké aktivity doporučovány, jelikož hlasový orgán potřebuje klid. Různá hlasová cvičení u osob s hlasovými obtížemi by měl vést odborník (Prokeš 2009, s. 44).

5. Nezpěváci

Každý člověk přichází na svět s předpoklady pro zpěv. Aby se mohly uplatnit, je potřeba hlas procvičovat v jeho celém rozsahu a znění. Není-li tomu tak, jedinci nemohou mít dostatečně rozvinuté základní hudební schopnosti nutné pro čistý zpěv. Takové osoby považujeme za nezpěváky.

Zpěvní hlas je potřeba rozvíjet již v předškolním i v mladším školním věku. Děti rády experimentují se svým hlasem. Když se začnou pokoušet o zpěv, měli bychom zpozornit. Naším prvotním úkolem je dostatečně obklopovat děti kvalitní vokální hudbou. Pokud nemají možnost jí naslouchat a zároveň využívat slyšený vzor k porovnávání svého hlasu, čistota jejich zpěvu se nemůže zlepšit.

V období prepuberty se začíná u jedinců objevovat sebekritičnost. Někteří žáci, kteří nezpívají stejně dobře jako ostatní, si své pěvecké nedostatky začínají uvědomovat. Když je někdo navíc negativně hodnotí, přichází o jistotu i odvalu se před kýmkoli pěvecky projevovat. Obavy z neúspěchu, ze zesměšnění je mohou pronásledovat po celý život. Důsledkem toho všeho je vybudování negativního vztahu k pěveckým aktivitám, u mnohých i trvale (Tichá 2005, s. 11).

5.1 Příčiny nezpěvnosti dětí

Nezpěvnost dětí by se měla řešit již v předškolním, eventuálně i v mladším školním věku. Úkolem pedagogů je pracovat s nezpívajícími dětmi tak, aby došlo k nápravě jejich nezpěvnosti. K tomu jim napomůže znalost příčiny, která stojí za zmíněným problémem. Existuje několik důvodů, proč děti nezpívají. Uvedeme nejběžnější z nich.

a. Děti vyrůstají v rodinách, kde je hudba přijímána pasivně anebo vůbec.

První hudební zkušenost by měly děti prožít v matčině náručí, kde se cítí bezpečně a příjemně. Hlas maminek je vyšší stejně jako hlas dětí, proto jej považujeme za ideální k nápodobě při prvních pěveckých pokusech dětí. Maminky navíc zpívají jednodušší písně, které odpovídají úrovni vnímání a hlasovým možnostem dětí v daném vývojovém stupni. Ty nejen naslouchají matčině pěveckému projevu, ale i sledují pohyby jejích úst, což jim usnadňuje nápodobu. V dnešní době málokterá maminka zpívá svému dítěti, též se vytrácí spontánní zpívání lidí při práci, při setkáních s přáteli apod. Místo toho lidé upřednostňují poslech reprodukované hudby plné složitých zvuků, v nichž se děti obtížně orientují. Taková hudba převážně slouží k pasivnímu přijímání. Lidé tak nemají potřebu zazpívat si, což má za následek zanikání přirozených zpěvních mechanismů a potlačení rozvoje hudebních schopností dětí.

b. Děti napodobují nesprávné pěvecké vzory.

Některé děti se snaží napodobovat pěvecké vzory ve slyšené hudbě. Většina z nich je však nesprávná, protože zní „drsně“. Děti zpívají rovněž tak, používají nižší hlasovou polohu a tvrdý hlasový začátek. Tento způsob zpěvu poškozuje dětský hlas.

c. Děti vyrůstají v rodině, kde není jejich zpěv podporován.

K dětské hře se vážou zvuky vyluzované dětmi. Buď jimi napodobují zvuky zvířat, věcí nebo jimi projevují radost z aktivity. Děti mnohdy rády experimentují se svým hlasem. Pro dětský hlas je charakteristická vyšší hlasová poloha, proto zní jasně, průrazně, někdy až ostře. Jakékoli hlasové projevy dětí nejsou v mnoha rodinách podporovány, neboť ruší unavené rodiče. Děti tak nemají možnost dostatečně procvičovat své hrtanové, dechové a hlasivkové svaly, které v důsledku toho postupně ochabují a stávají se méně výkonnými. Narušen je jak zpěvní, tak i mluvní hlas dětí, v němž se vytrácí původní znělost.

d. Děti jsou málo fyzicky zdatné a chybně drží své tělo.

V dnešní době se mnoho dětí nedostatečně pohybuje, což má nepříznivý dopad na výkonnost a elasticitu jejich svalů. Dítě málo fyzicky vybavené mívá shrbené tělo a sevřený hrudní koš. Takový nesprávný postoj negativně ovlivňuje hlavně dýchání. Mezižeberní svaly a bránice nepracují dostatečně jako při správném dýchání, proto jedinec dýchá pomocí ramen. Vzduch se mu dostane jen do horní části plic, to způsobí napětí v ramenou a v zátylku, které se přesune do oblasti hrtanu. V tomto případě, kdy je dýchání rychlé, mělké, povrchní, mluvíme o tzv. podklíčkovém dýchání. Kvůli nedostatečnému zapojení dýchacích svalů se vydechovaný vzduch obtížně ovládá. Z toho všeho vyplývá, že nesprávné držení těla a zároveň nesprávné dýchání neumožňuje správné tvoření tónů.

e. Děti zpívají málo. Hlas užívají především k mluvnímu projevu.

Při pláči, smíchu, pobrukování, výsknutí a dalších podobných projevech pracují hlasivky i dech přirozeně, tedy správně. Hlas se tak pohybuje v různém rozsahu a dynamice. Ve chvílích mluveného projevu je zaměstnáván rejstřík hrudní, jež souvisí s nižší hlasovou polohou, často i s tvrdými hlasovými začátky. Děti, které nejsou zvyklé zpívat nebo zpívají málokdy, užívají nízkou polohu mluvního hlasu i při zpěvu (tzv. mluvozpěv). Kvůli zapojení hrudního rejstříku nedokáží zazpívat vyšší tóny, jejich hlas ztrácí jas a lehkost. Takový hlasový projev zní jako bručení, pohybuje se v malém rozsahu a zároveň přetěžuje dětské hlasivky. Proto je nutná včasná náprava, která spočívá v procvičování hlavového hlasu.

f. *Vyučovací hodiny hudební výchovy v mateřských a základních školách jsou mnohdy neodborně vedeny.*

Ne všichni učitelé mateřských a základních škol mohou vést hodiny hudební výchovy. Tento předmět vyžaduje nejen potřebné hudební vědomosti, dovednosti, schopnosti a návyky, ale i metodickou znalost učitelů. Na některých školách se můžeme setkat s učiteli, kteří mají na starost onen předmět, avšak v něm nejsou zcela dobří. Ti se zpravidla dopouští menších i větších chyb z důvodu neznalosti metodiky zpěvu. Též nezkušenost učitelů s vedením dětí v rámci hodin hudební výchovy se podepisuje na kvalitě výuky. Častou chybou učitelů je, že svým příliš silným zpěvem nebo hlasitým hraním na klavír překrývají zpěv dětí. V takovém případě se děti neslyší a nejsou tedy schopny vnímat nepřesnosti ve svém vokálním projevu. Někteří učitelé se dále dopouští chyb tím, že v hodinách neuplatňují cvičení pro rozvoj základních hudebních schopností a hlavového tónu (Tichá 2005, s. 12, 13).

5.2 Typy nezpěváků

Existují různé příčiny nezpěvnosti dětí. Podle nich můžeme rozdělit nezpívající děti do **dvou skupin**. Do první velké skupiny zařazujeme *děti, jež mají hudební vlohy částečně rozvinuté v hudební schopnosti, avšak nezpívají čistě*. Důvodem je nedostatek jejich pěveckých zkušeností. Druhou skupinu tvoří *děti, jejichž hudebnost není rozvinutá*. V důsledku nedostatku hudebních zkušeností nemají vyvinuté základní hudební schopnosti – tj. hudební sluch, tonální citění, hudební představivost, paměť a rytmické citění. Tyto děti nedokáží čistě zazpívat primitivní píseň ani s oporou kvalitního hlasu či melodického nástroje. Dále nepoznají melodii známé písně, neumí rozlišit jednotlivé kvality tónů, nezopakují slyšený tón (i několik tónů za sebou) a jednoduchý rytmický motiv apod. Rozsah zpěvního hlasu mají omezený (Tichá 2005, s. 26–30).

5.3 Zpěvní projev nezpěváků

Čistota zpěvu může souviset se sníženými pěveckými předpoklady, avšak častěji je ovlivněna množstvím pěveckých zkušeností a kvalitou rozezpívání. Proto ne každé dítě, jež zpívá falešně, je fakticky nezpěvák (Tichá 2005, s. 23).

5.3.1 Zjištění úrovně kvality hlasu, čistoty zpěvu a jednotlivých hudebních schopností

Nezpěváka rozpoznáme na základě *snížené kvality hlasu a čistoty zpěvu*, neboť to je první, co při zpěvu vnímáme. Abychom zjistili, jak dítě zpívá, necháme jej zazpívat jakoukoli píseň dle vlastního výběru. Tóninu písně si určí samo, díky čemuž poznáme jeho *přirozenou hlasovou polohu*. Na základě zvolené hlasové polohy odhalíme, zda dítě *tvoří hlas* správně nebo chybně. Pokud zpívá příliš vysoko či příliš nízko, signalizuje nám to chybné návyky při tvoření hlasu. Když dítě zazpívá píseň moc hluboko, transponujeme její původní tóninu do jiné tóniny, aby píseň začínala ve vyšší poloze. Námi zazpívané tóny dítě buď opakuje, nebo se k našemu zpěvu po chvíli přidá. Nedokáže-li doladit výšku tónu k té naší, věnujeme se hře na ozvěnu, prostřednictvím níž se snažíme probudit hlavový tón a s ním vyšší hlasovou polohu.

Rozsah hlasu dítěte odhalíme při vzestupném a sestupném glissandu. Pokud dítě nedokáže opakovat slyšenou melodii a doladit výšku znějícího tónu, znamená to, že *hudební sluch* nemá na dostatečné úrovni. V tom případě se budeme snažit zjistit úroveň i dalších hudebních schopností, tj. hudební paměti, hudební představivosti a tonálního citění. Mohou nám k tomu napomoci tyto úkoly: Zahrajeme píseň na melodický nástroj nebo ji zazpíváme na slabiku (např. no). Dítě se rozhodne na základě námi nabízených dvou názvů, o kterou píseň se jedná. Píseň podle melodie může rozpoznat i samo bez vyřčených možností. Obtížnější variantou je poznávání písně podle rytmu. Můžeme též záměrně chybovat při hraní písně. Pokud dítě chyby odhalí, upozorní na ně například zvednutím ruky. Jestliže dítě zvládne výše uvedené úkoly, má rozvinutou *hudební paměť a představivost*. O rozvinutém *tonálním citění* svědčí, když dítě dokáže správně zazpívat či zahrát na nástroj závěrečný tón písně. Též je schopno rozlišit melodii ukončenou a neukončenou (Tichá 2005, s. 23–25).

5.3.2 Vývojové etapy zpěvu dětí

Následujícími pěti etapami prochází děti z mateřské školy a z nižších tříd základní školy, ale i většina nezpěváků při nápravě své nezpěvnosti. **V první etapě** se nachází děti nahrazující zpěv tzv. mluvozpěvem. Všechny písně zpívají melodií, která se pohybuje v rozsahu jejich mluvního hlasu. Jednotlivé kvality tónů zatím nedokáží rozlišit. Největší problémy jim činí výškové rozdíly tónů. Nedokáží ani zazpívat slyšený tón či zpívat s oporou o hlas dobrých zpěváků.

Ve druhé fázi se dětem daří zazpívat několik tónů v momentě opory o dobrého zpěváka nebo za pomoci náznaku postupující melodie rukou podle vzoru dospělého. Slyšený tón už dokáží zopakovat, ale jen tehdy, když se slyší. V tomto případě potřebují pracovat samostatně.

Ve třetí fázi děti zpívají melodii převážně správně. Z důvodu stále malého hlasového rozsahu mají problémy ve vysokých a hlubokých tónech. V závislosti na tom občas střídají tóniny během zpívání písně. Též jim někdy činí potíže zazpívat správně opakované tóny. Zpěv dětí je čistší, když si samy znázorňují pohyb melodie rukou, nebo když sledují její postup v notách či na intonačních schodech. Nejvíce jim však při zpěvu napomáhá doprovod na hudební nástroje nebo opora o dobrého zpěváka. Podmínkou však je, že musí samy sebe slyšet.

Ve čtvrté fázi děti dokáží zazpívat píseň samostatně, tedy bez opory o dobrého zpěváka. Udržet se v tónině jim již nečiní potíže. Zpravidla zpívají intonačně čistě. Případné drobné intonační nepřesnosti jsou způsobené jejich nepozorností. Ve chvíli, kdy jsou na ony nepřesnosti upozorněny a dopomohou si náznakem melodie pohybem ruky, čistota zpěvu se jim zpřesní.

V poslední páté fázi děti nemají problémy s intonací ani rytmem při samostatném i společném zpěvu (Tichá 2005, s. 23, 24).

5.4 Práce s nezpěváky

S nezpěváky se musí *pracovat intenzivně, individuálně a po malých krocích*, které musí být *splnitelné a seřazené podle náročnosti* v závislosti na dosavadních hudebních a pěveckých dovednostech dítěte. Za zvládnutí každého (i sebemenšího) úkolu by mělo být dítě pochváleno. Pocit úspěšnosti mu přináší radost a motivuje ho k další snaze, ačkoliv stále neumí zpívat. Též je potřeba zajistit, aby se ostatní děti nezpěvákovi neposmívali. Pokud se učitelovi podaří výše uvedené zásady dodržet, dítě má velkou šanci dosáhnout úspěchu.

Nelze dopředu stanovit, jak dlouho budeme s jedincem procvičovat určité dovednosti, neboť každý má své tempo. To bychom měli brát v potaz. Péče o nezpěváky nemusí být ve většině případů jen individuální. Naopak je přijatelné, když je ponecháme s ostatními a v hodinách uplatňujeme jak individuální práci, tak i skupinovou či párovou práci. Nezpívající děti se díky tomu naučí mnohému od pěvecky zkušenějších dětí. Starším jedincům, kteří mají větší problémy v hudebních činnostech, je potřeba věnovat péči i mimo vyučovací hodinu (Daniel 1992, s. 56).

Práce s nezpěváky vyžaduje velké množství úsilí, obzvláště s těmi, kteří jsou hudebně a pěvecky zaostalí natolik, že si ani neuvědomují nečistotu vlastního vokálního projevu. Takoví jedinci zpravidla přichází z domácího prostředí, kde se jim nedostává přiměřených hudebních podnětů v dostatečném množství. V žádném případě není dobré nezpívající děti přehlížet. Naopak, čím dříve se jim začneme intenzivně věnovat, tím snadněji a rychleji dosáhneme stanoveného cíle. V tomto případě je cílem čistý zpěv a pozitivní vztah k pěveckým aktivitám.

Snáze se napравuje nezpěvnost u mladších dětí než u starších. Důvodů je několik. Malé děti v předškolním a mladším školním věku nejsou tolik sebekritické, chovají se spontánně a chybný způsob tvoření hlasu nemají ještě zcela upevněn. Náprava u starších dětí je podstatně náročnější. Zpravidla mají chybně osvojené návyky spjaté s držení těla a s tvoření tónů. Přeučování špatných návyků, které jsou již zafixované, není vždy úspěšné. Obtížnosti v nápravě způsobuje též potlačený vývoj hudebních schopností nedostatkem pěveckých zkušeností a psychický blok, který vzniká v důsledku toho všeho.

Čistota zpěvu je podmíněna nejen kvalitou tvorby zpěvního hlasu, ale i kvalitou hudebních schopností. Co se týče jejich rozvoje, u nezpěváků se musíme nejprve zaměřit na sluchové vnímání. Jeho rozvoj podpoříme dostatečným množstvím sluchových podnětů, které je potřeba uplatňovat opakovaně a pravidelně. Děti mají za úkol svým sluchem rozlišit určenou kvalitu slyšeného tónu (sílu, délku, barvu nebo výšku). Uvedená posloupnost by měla zůstat zachována. Je nutné, aby děti reagovaly na sluchový podnět hlasem nebo pohybem. Při pohybovém vyjádření děti zapojí i zrak. Zpočátku potřebují, abychom jim předkládali takové sluchové podněty, jež se od sebe nápadně liší (dlouze a krátce, silně a slabě, vysoko a nízko). Kontrast mezi nimi postupně zmenšujeme. Současně se sluchovým výcvikem provádíme hlasový výcvik, v rámci kterého děti experimentují, hrají si se svým hlasem, objevují hlavový tón, učí se pěveckému dýchání a procvičují artikulaci. Tímto způsobem obnovují a rozvíjí zpěvní hlas a odpoutávají se od hlasu mluvního (Tichá 2005, s. 34, 49).

6. Vady a poruchy zpěvního hlasu

Zdravý hlas jedinců zní jasně, čistě a zvučně. Pokud v hlasovém projevu zaznamenejme jisté zvukové odlišnosti, měli bychom upozornit, neboť vypovídají o vadě, či dokonce o poruše hlasu.

6.1 Vady zpěvního hlasu

Jedná se o nežádoucí hlasové projevy, jež se projevují převážně při zpěvu. Pěvecký projev neznemožňují, ale působí neesteticky, a navíc po určité době mohou přejít v poruchu až ztrátu zpěvního hlasu. Odstranit je lze lehce.

- **Dyšný tón** zní zastřeně, nezněle, slabě, někdy i chraptivě. Je způsoben nedomykáním hlasivek. Při tvorbě tónů se hlasová štěrbina zcela neuzavře, tudíž dochází k úniku nevyužitého vzduchu při výdechu.
- **Tremolo** se projevuje nepravidelným výrazným kolísáním hlasové výšky a síly tónu. Vzniká v důsledku nesprávné dechové nebo fonační funkce.
- **Tlačený krční tón** může znít jako „knedlík“ v krku. Vzniká ve chvíli, kdy je hrtan svírán a krční svalstvo napínáno. V důsledku toho se postavení hrtanu a poloha jazyka jeví nepřirozeně.
- **Dutý tón** postrádá znělost a lesk.
- **Ploché tón** zní nepřirozeně světle, jelikož při jeho tvorbě je nevyužita dechová opora.
- **Zubní tón** rozpoznáme na základě ostrého a drnčivého znění. Vzniká, když je dolní čelist nedostatečně uvolněna.
- **Hypernazalita** neboli zvýšená, otevřená nosovost je charakteristická huhňavým tónem. Můžeme ji zaznamenat i v mluveném projevu. Dochází k ní, když vydechovaný proud vzduchu příliš vháníme přímo do nosní dutiny.

- **Distonování** je charakteristické odchylkou od fyziologicky normální intonace, tedy správného nasazení výšky tónu. Hovoříme o něm, jestliže jedinec zpívá nad tónovou výškou. V opačném případě se jedná o tzv. detonování. Tyto zpěvní vady mohou být způsobeny nejen nedostatečně vyvinutým sluchem, ale i nesoustředěností, nesprávnou pěveckou technikou, hlasovou únavou, hlasovými indispozicemi (nachlazením aj.), nepříznivým psychickým stavem a jinými důvody (Coufalová 2007, s. 33–37).

6.2 Poruchy hlasu

V případě, že hlas zní drsně, hrubě, chraptivě, zastřené, dyšně, slabě apod., je poškozen. Takové zvukové změny v mluvním nebo zpěvním projevu označujeme pojmem **dysfonie**. Signalizují nám, že s hlasem není něco v pořádku. Jedinec s poruchou hlasu často pociťuje v krku nepříjemné sucho, škrábání, pálení, dráždění apod. Pojem **afonie** užíváme tehdy, dojde-li ke ztrátě hlasu. Dysfonie i afonie se může dostavit náhle, nebo se vyvíjí pomalu (Prokeš 2009, s. 50).

Kvalitu hlasu ovlivňuje nejen stav hlasového ústrojí, ale i souhra a funkce dechového, hlasového a artikulačního ústrojí. Narušení jejich funkce nebo onemocnění hlasového aparátu nejčastěji zapříčiňuje poruchu hlasu. Na základě příčin rozlišujeme 2 typy hlasových poruch: **organické a funkční** (Válková 2008, s. 17).

6.2.1 Organické poruchy hlasu

Organické poruchy hlasu jsou **způsobené chorobným nálezem** v hlasovém ústrojí. Může se jednat o akutní či chronické záněty, nedomykavost hlasivek, nerovnosti na hlasívkách (hlasívkové uzlíky, polypy, cysty), nádory, úrazy, obrnu, vývojové vady aj. Nejčastěji stanovenými diagnózami jsou první tři onemocnění: *záněty, nedomykavost hlasivek a hlasívkové uzlíky*.

Zánět zasahuje dýchací cesty, zejména horní. Nejčastěji dochází k zanícení nosohltanu, nosní sliznice (rýma), hrtanu, průdušnice a průdušek. Podle toho, co zánět způsobuje, rozlišujeme infekční, neinfekční a alergické záněty. *Infekční záněty* vyvolávají viry, bakterie či plísňe. *Záněty bakteriálního typu* se léčí antibiotiky. U virového typu infekce se z důvodu absence léků léčí jen jednotlivé příznaky zánětu. Plísňová onemocnění jsou v dýchacích cestách vzácná. Záněty, které vznikají v důsledku nadměrného používání hlasivek nikoli výskytu mikroorganismů, označujeme jako *neinfekční*. Pokud je sliznice hlasivek přetěžována opakovaně, dochází k její deformaci. Příčinou zánětu dýchacích cest může být i alergen, který svým drážděním zapříčiní otok sliznice. Mezi běžné alergeny patří pyly, prach, plísňe, potraviny a chemikálie. Alergie vyžadují léčbu, jinak se rozrostou o alergie na jiné alergeny. V závislosti na délce trvání zánětu rozlišujeme *akutní zánět*, který vzniká náhle a jeho vývoj bývá prudký, a *chronický zánět*, jež způsobuje dlouhodobé či trvalé změny na hlasívkách.

Hlasívkové uzlíky jsou polokulovité nerovnosti velikosti makového až rýžového zrnka umístěné na okraji hlasivek. Zpravidla se vyvíjí pomalu. Vznikají v případě chybného užívání mluvního či zpěvního hlasu po delší dobu. Dochází tak k nadměrnému přetěžování hlasivek. Toto onemocnění především postihuje hlasivky jedinců, kteří je při svém povolání hodně zatěžují (např. zpěváci, herci, učitelé). Může se objevit i u dětí. Symptomy onemocnění odpovídají jeho závažnosti. Menší hlasívkové uzlíky nečiní jedinci větší potíže v hlasovém projevu. Mohou být odhalené až při náhodném vyšetření. Větší uzlíky na hlasívkách způsobují hlasové změny, na základě kterých lze onemocnění rozpoznat. Hlas bývá zastřený, chraptivý, dyšný, neboť uzlík větších rozměrů znemožňuje zcela uzavřít šterbinu mezi hlasívkovými vazy. Léčba chronického onemocnění především spočívá v absolutním hlasovém klidu. Dále je doporučováno hlasové cvičení pod odborným dohledem. Operativní způsob řešení se volí až v případě, pokud nález na hlasívkách dále setrvává (Majtner 1995, s. 22–25).

Nedomykavost hlasivek je chorobný stav při tvoření hlasu, kdy se hlasivky navzájem nedotýkají po celé své délce. Hlasová štěrbina zůstává pootevřená. Existuje řada příčin znemožňující její uzavření. Nedomykavost hlasivek vzniká při organických změnách v hrtanu (zánět, hlasový uzlík, polyp, cysta, otok, obrna, nádor hlasivek), ale i bez viditelné příčiny. Hlasivky mohou být pouze unaveny z důvodu jejich přetížení apod. V těchto případech mluvíme o funkční příčině poruchy. Nedomykavost hlasivek vyžaduje léčbu, jejíž způsob se volí v závislosti na původu poruchy. Chirurgický zákrok se provádí při organických změnách v hrtanu, s výjimkou menších hlasivkových uzlíků, na které zabírá zejména hlasový klid a hlasová cvičení spočívající převážně ve zlepšení hlasové techniky. Tento způsob léčby funguje též na funkční poruchy (Vydrová 2009, s. 106, 107).

6.2.2 Funkční poruchy hlasu

Funkční poruchy hlasu nejsou při vyšetření patrné na první pohled, neboť pro ně není charakteristický zjevný patologický nález v hlasovém ústrojí. Vznikají jako **důsledek přemáhání hlasu nebo nežádoucího psychického stavu jedince**.

Základním symptomem funkčních poruch hlasu je **hlasová únava – fonastenie**, která nastává, když jsou svaly v hrtanu nadměrně či chybně přepínány. Mimo jiné se projevuje rychlou unavitelností hlasu, zmenšeným hlasovým rozsahem, pozměněným zabarvením hlasu a nejistotou v intonaci. Mluvený projev bývá normální, zatímco pěvecký projev neodpovídá vynaložené snaze. Poruchy způsobené přemáháním hlasu se objevují u dětí i dospělých osob. Mezi takové poruchy hlasu patří *hyperkinetická dysfonie (dětská hyperkinetická dysfonie)*, jež je způsobena chybnou fonací nebo chybnou hlasovou technikou při zpěvu či řeči. Příliš dlouhý, hlasitý, nízký či vysoký hlasový projev přemáhá hlasivky. Pokud je tímto způsobem hlas jedince opakovaně přetěžován, hlas změní svoji zvukovou podobu. V tomto případě bývá hlas zastřený, chraptivý, zesláblý, drsný, dyšný apod. Hyperkinetická dysfonie zpočátku začíná jako funkční vada hlasu, leckdy však končí uzlíky na hlasivkách (Vydrová 2009, s. 100, 101).

Funkční onemocnění hlasu má příčinu též v *psychice osob*. Poruchy hlasu související s psychikou člověka označujeme jako **psychogenní**. Vyjadřují se náhlým vznikem, většinou po silném emočním vypětí, při hysterickém záchvatu, trémě, strachu. Tyto vnější traumatizující vlivy bývají úzce spojeny s hlasovým výkonem. Jedinec se začne projevovat šepem, neboť jeho přeskakující hlas ztratí znělost. Šepot chvílemi nahrazuje tlacený hlas.

6.2.3 Vzájemné ovlivňování organických a funkčních poruch hlasu

Organické a funkční poruchy hlasu se mohou vzájemně ovlivňovat. Jestliže osoba trpí funkční hlasovou poruchou dlouhodobě, může dojít ke vzniku patologického nálezu na hlasivkách (např. hlasivkových uzlíků). Typickým příkladem je hyperkinetická dysfonie. I opačný postup je možný. Z původní organické poruchy může vzejít porucha funkční (Majtner 1995, s. 27, 28).

6.2.4 Ohrožené skupiny lidí poruchami hlasu

Hlasovými poruchami jsou ohrožené zvláště dospělé osoby, jejichž povolání vyžaduje zvýšené používání hlasu – tj. *umělci (herci, zpěváci), hlasatelé, učitelé, prodavači, vojenští zaměstnanci aj.* Problémy s hlasem často nastávají i u *děti*, které přemáhají hlas nežádoucím hlasovým nasazením nebo nepřírozenou hlasovou polohou hlavně během dětské hry v předškolních zařízeních a ve školních družinách.

Při ní se děti mnohdy projevují hlasitě, neboť se snaží sebeuplatnit v hlučném prostředí, jež přináší větší početnost dětí. Překřikování, nepřiměřené vyluzování různých zvuků apod. má negativní dopad na jejich hlas. Nesprávné užívání hlasu u dětí může též souviset s nápodobou nesprávného hlasového vzoru (učitele, rodiče). Nepřiměřeně silný hlasový projev souvisí s tvrdým nasazením hlasu. Dlouhodobé přepínání dětského hlasu tímto způsobem může přivodit poruchu známou pod názvem *dětská hyperkinetická dysfonie*. O této chorobě jsme se již zmínili výše (Válková 2008, s. 17–20).

6.2.5 Stanovení diagnózy a reedukace hlasových poruch

Pokud nastanou u dítěte či dospělého jedince zvukové změny v hlasovém projevu a nějakou dobu přetrvávají, je nejprve nutné zjistit jejich příčinu. Osoba musí být podrobena **foniatrickému vyšetření**, které provádí *hlasový odborník (foniatr)*. Ten rozpozná, zda jsou symptomy signalizující poruchu hlasu vázány k jistému patologickému nálezu v hlasovém ústrojí. Pokud se orgánová porucha hlasu neprokáže, příčina zvukových změn spočívá v nepříznivém psychickém stavu jedince nebo v přetěžování jeho hlasivek. Foniatr mnohdy nestanoví diagnózu ihned. Na původ některých hlasových problémů on sám nepřijde, proto vyžádá další odborná vyšetření osoby (např. otorinolaryngologické, psychologické, neurologické, endokrinologické). Problémy mohou tkvít v problémovém chování jedince, v rychlém tempu řeči, v nesprávném držení těla při vokálních či mluvním projevu, v nesprávném dýchání, v tvrdých či dyšných hlasových začátcích, v nevyužitých rezonančních dutinách při fonaci, v organickém nálezu v hlasovém ústrojí atd. Na základě toho stanoví terapeut diagnózu a vhodnou terapii.

Základem terapie jsou *hlasová rehabilitační a reedukační (nápravná) cvičení*, která mohou obsahovat i postupy hlasové výchovy. Pojmy rehabilitace a reedukace bývají často zaměňovány či směřovány, protože jejich obsah není přesně určen. Podle významu slov, můžeme porozumět pojmům následovně. Úkolem **hlasové rehabilitace** je navrátit porušenou funkci hlasového, dechového či artikulačního ústrojí do původního stavu. **Hlasová reedukace** má za úkol zlepšit narušený hlas. Rehabilitaci hlasu tedy považujeme za širší pojem. Provádí ji foniatr, někdy ve spolupráci s dalšími lékařskými specialisty. Reedukaci hlasu má rovněž na starost foniatr anebo hlasový pedagog či logoped. Pokud se jedná o psychogenní hlasové poruchy, je zapotřebí pomoc psychoterapeuta. V procesu léčby zařazujeme reedukaci až na konec. Před ní by měla proběhnout případná léčba medikamenty či léčba v podobě chirurgického zákroku. Nápravná cvičení musí vždy vycházet z konkrétních problémů jedince, které terapeut odhalí během počáteční diagnostiky (Dršata, aj. 2011, s. 102–104).

7. Hlasová hygiena

V hlasové výchově je prvořadá hlasová hygiena. Hlasivkové vazy člověka jsou slabé a snadno zranitelné, proto je potřeba s nimi zacházet šetrně. „Hlasovou hygienou rozumíme péči o hlas v průběhu vývoje, a to z hlediska prostředí, v němž se žáci pohybují, z hlediska používání hlasu při řeči i při zpěvu a z hlediska duševní pohody“ (Zezula, aj. 1987, s. 51).

Žádoucí prostředí pro zpěv by mělo vypadat následovně: čisté, bezprašné, vyvětrané (v případě uzavřeného prostředí), s optimální teplotou (kolem 20°C) i vlhkostí vzduchu a dobrou akustikou. Je důležité, aby učitel volil písně, jejichž tónový rozsah a tónina odpovídá přirozené hlasové poloze žáků. Při nedodržování této uvedené zásady dochází k přepínání hlasivek či později k vážným hlasovým poruchám. Dále je potřeba, aby žáci při zpěvu nekřičeli, nezpívali dlouhodobě při větší fyzické námaze, nebo když jsou unaveni či hlasově indisponováni (při kašli apod.) V případě lehčího nachlazení je možné dobu zpěvu pouze omezit. Při zpěvu je důležité vytvořit příznivé podmínky, dobrou náladu, aby žáci prožívali pěkné zážitky (Lišková 2006, s. 34, 35).

8. Intonace

Pojem intonace má svůj původ v latinském slovesu *intonare*, což znamená *zazvučet, zaznět, zahřmět*. Jedná se o hudební dovednost, která je založena na představách tónů a jejich zpěvu podle zrakového podnětu – notového zápisu. To je důvodem, proč ji v mnohých publikacích autoři označují jako „**zpěv z not**“. O Intonaci však pojednáváme i ve významu vokální imitace, tedy intonace bez not, kdy zpěvem pouze napodobujeme slyšené tóny. Intonující jedinci rychleji a správně nasazují výšky tónů, což je smyslem intonačního výcviku (Burešová 2010, s. 5).

Ačkoliv intonační výcvik (výchova) je součástí učiva hudební výchovy pro 1. – 5. ročník základních škol, v praxi se již téměř neuplatňuje, neboť mnoho vyučujících považuje jeho vedení a organizaci za náročnou věc. Jedná se však o jednu z nejdůležitějších složek v hudební výchově. Právě při intonaci dochází k záměrnému a systematickému rozvoji potřebných hudebních schopností, zejména smyslu pro výšku tónu, tonálního cítění a harmonického cítění. V závislosti na tom se rozvíjí i hudební představivost, paměť a myšlení. Dovednost zpívat podle not tedy není cílem hudební výchovy, ale jedním z prostředků k rozvoji hudebních schopností. Kromě toho intonační výcvik u žáků posiluje pozornost, soustředěnost, abstraktní myšlení apod. (Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích 2014).

Nad intonací bádají hudební pedagogové už odpradávná. Jejich snaha spočívá ve vytvoření co nejsnazšího a nejdokonalějšího způsobu nácviu zpěvu z not. V současné době je nám známo několik intonačních metod, avšak my se zmíníme jen o nejvýznamnějších z nich. Intonační metody dělíme do dvou skupin: **metody intervalové a metody tonální**. Obě zmíněné skupiny metod se někdy kombinují. Intervalovou představu můžeme použít při zpěvu vedlejších stupních jdoucích za sebou v tonální melodii (Synek 2004, s. 15).

8.1 Intervalové metody

Intervalové metody užíváme k intonaci jakékoliv melodie vzestupné i sestupné, zejména atonální, přecházející do různých tónin. Opírají se o dovednost intonovat kterýkoli interval od jakéhokoli tónu. Intervalové metody nepovažujeme za vhodné v počátcích výuky intonace, neboť vyžadují hlavně dobré tonální citění, osvojené poznatky o stavbě tónin a o intervalech. Z důvodu obtížnosti v postupu uplatňujeme tzv. opěrné představy, které si můžeme vybavit podle intervalů, jimiž začínají vhodné písně.

8.2 Tonální metody

Jedná se o jednodušší intonační metody, proto jsou vhodné k užití zejména v počátcích intonačního výcviku. Zakládají se na tonálním citění, avšak pro ně není nutností, na rozdíl od intervalových metod, znalost tónin, akordů, názvů not na základě jejich polohy v osnově, rovněž i znalost notového písma. Vyžadují jen určitou orientaci v řadě tónů a vědomí 1. stupně tóniny, tedy tóniky a tónického kvintakordu (Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích 2014).

8.2.1 Tonální metody se solmizačními slabikami

a. Solmizační metoda

Solmizační metodu považujeme za jednu z nejstarších tonálních metod. O její vznik se v 11. století zasloužil mnich Quido z Arezza. Využil obecně známý hymnus *Ut queant laxis*, jež je zkomponován v šestistupňové tónové řadě tak, že melodie jednotlivých veršů začíná vždy o stupeň výš. Quido z Arezza použil počáteční slabiky prvních šesti veršů k vytvoření opory pro představu šesti stupňů podle solmizačních slabik: *ut-re-mi-fa-sol-la*. V 16. století byl k nim přidán 7. stupeň *si (ti)*, později došlo ke změně první slabiky *ut* na znělejší *do* (Synek 2004, s. 15).



Obr. 8.1: *Hymnus Ut queant laxis*

Zdroj: (Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích 2014)

Myšlenkou Quida z Arezza se inspirovalo mnoho jeho následovníků v zahraničí (P. Galin, Sarah Ann Glover, J. Curven, M. Batke, Z. Kodaly, M. Martenot) i u nás (B. Čeněk, F. Lýsek, L. Daniel). Tonálních metod tedy existuje několik, uvedeme si alespoň některé z nich (Synek 2004, s. 15).

b. Metoda číselná

Podstatou číselné metody byly arabské číslice namísto not. Nad nebo pod číslice se umisťovaly tečky, jimiž byly označovány tóny vyšších nebo nižších oktáv. S touto metodou bývá spojován proslulý francouzský filozof, spisovatel a pedagog žijící v 18. století – *Jean Jacques Rousseau*. Snažil se obnovit návrhy pocházející z Francie ze 17. století, které spočívaly v označování tónů čísly. Jeho pokusy však nezaznamenaly úspěch. Až v 19. století našla číselná metoda uplatnění, a to hlavně v Německu (C. A. Zeller, F. W. Koch, B. L. Natorp) a ve Francii (P. Galin). Od té doby se podstatně méně používá (Burešová 2010, s. 15).

c. Metoda Tonic – sol – fa

Tato metoda se rozšířila v Anglii v 19. století. Dodnes je zde uplatňována. Za její autorku považujeme *Angličanku Sarah Ann Glover*, která nahradila označení tónů solmizačními slabikami (doh, ray, me, fah, sol, lah, te). Pro notové písmo užila pouze souhlásky oněch slabik – *d, r, m, g, s, l, t*. Metodu dále rozvinul *John Curwen*, pocházející též z Anglie. Ten využil solmizační slabiky k označení relativně funkčních tónových vztahů a do výuky začlenil i fonogestiku (Burešová 2010, s. 15).

d. Metoda Tonika – Do

Jedná se o německou adaptaci metody Tonic – sol – fa. Zásahu na jejím vzniku má *Agnes Hundoeggerová* na konci 19. století. Pro tuto metodu je navíc charakteristická fonogestika, jež napomáhá při vybavování tonálních vztahů (Burešová 2010, s. 15, 16).

e. Battkeova metoda

Německý hudební pedagog *Max Battke* měl zřetelný vliv na vývoj metodiky intonace v zemích Evropy ve 20. století. Vycházel z anglické metody Tonic-sol-fa. Kladl důraz na všestranný rozvoj hudebního sluchu, i na rozvoj hudební paměti a harmonického citění. Jeho koncepce spočívala na zásadě relativní solmizace, kdy je slabikou „do“ označována tónika ve všech tóninách. Slabiky do – mi – sol představují ve všech tóninách tónický kvintakord atd. Jako základní oporu při vybavování představ intonovaných tónů považoval diatonickou stupnicovou řadu a její první a pátý stupeň. Mollové stupnice vnímal jako paralelní k durovým. Battkovo pojetí intonace bylo v českých zemích velmi oblíbeno (Pecháček 2007, s. 55).

f. Metoda opěrného trojzvuku

Tuto metodu, která upevňuje tonální a harmonické citění, vytvořil v první polovině 20. století **Bohumil Čeněk** v závislosti na Battkeově metodě, z níž vycházel. Jeho snaha směřovala k usnadnění intonace, aby se i žáci v běžných školách mohli zapojovat do sborového zpěvu. Podstatu intonace spatřoval nejen v pouhé diatonické stupnicové řadě, ale spolu s ní i v tónickém kvintakordu. Právě jemu by v počátcích intonace měla být věnována pozornost, protože jej tvoří tóny, které jsou od sebe dostatečně vzdáleny, a navíc jsou v českém prostředí všeobecně známy a zažity zásluhou písně Ovčáci, čtveráci. Zvládnutí tónického kvintakordu proto nečiní začátečníkům jisté obtíže. Když jej mají bezpečně zafixovaný a zažitý, mohou začít s vytvářením a upevňováním představ vedlejších stupňů. V případě vyššího stupně rozvoje intonačních dovedností, mohou vnímat melodii na pozadí základních harmonických funkcí (T, D, S), což má příznivý vliv na rozvoj harmonického citění. Bohumil Čeněk také vhodně upravil řadu solmizačních slabik do podoby *do-re-mi-fa-so-la-ti-do*.

Čeněk zásadně nesouhlasil s Battkovou intonací mollových řad. Mollové stupnice nepovažoval za paralelní ke stupnicím durovým jako Battke. Pro všechny stupně snižené o půl tónu zavedl vokál *u* a pro stupně naopak zvýšené o půl vokál *i*. S pomocí tohoto principu odvozoval každou mollovou stupnici srovnáváním s durovou stupnicí stejnojmennou. Jedná se o názornější postup, se kterým se setkáváme ve většině českých intonačních systémů.

Bohumil Čeněk se snažil přispět do metodiky intonačního výcviku i tzv. intonační tabulkou, kterou učitelé hudební výchovy v 50. – 70. letech 20. století používali jako intonační pomůcku. Její podstatou byly barvy, které se vázaly k jednotlivým stupňům tónického kvintakordu, což ulehčovalo orientaci v různých tóninách. První stupeň „*do*“ byl ve všech tóninách označen červeně, třetí stupeň „*mi*“ žlutě a pátý stupeň „*so*“ modře. Ostatní stupně zůstaly bílé. V případě mollových tónin byly hnědou barvou odlišené snižené tóny ležící na třetím, šestém a sedmém stupni stupnice. Čeněkova intonační pomůcka má však i svoji nevýhodu, kvůli které není využívána dodnes. Žáci se při intonování zaměřují jen na barvy, noty přehlíží, což má poté za následek problémy při práci s učebnicí, kde u písní nejsou jednotlivé stupně barevně rozlišeny (Pecháček 2007, s. 55).

g. Metoda Zoltána Kodálye

Hudební skladatel, spisovatel a hudební pedagog *Zoltán Kodálye* (1882–1967) je autorem metody, která se stala dalším rozvinutým intonačním systémem. Dokonce byla zařazena do hudebně-výchovného vzdělávání v poválečném Maďarsku. Tato metoda obsahuje osvědčené prvky dřívějších intonačních metod: relativní solmizaci, fonogestiku, číselné označování stupňů (z metod Tonic – sol – fa a Tonika – do) a rytmické slabiky (z francouzské číselné metody). Centrem intonace se zde stává 5. stupeň (namísto 1. stupně) a od něho intonovaná malá klesající tercie (Burešová 2010, s. 16, 17).

8.2.2 Tonální metody bez solmizačních slabik

Východiskem těchto metod jsou známé lidové písně, jejichž počáteční tón nebo celý úryvek napomáhá vybavit si představy příslušných tónů.

a. Nápěvková metoda Františka Lýska

S metodou intonace za pomoci nápěvků přišel *František Lýsek* (1904–1977). Vybral si dvanáct známých lidových písní, z jejichž úryvků vyvozoval příslušné intervaly. Například interval velká sekunda se objevuje v počátku písně „Kočka leze dírou“ apod. S těmito nápěvkami, intervalově a tonálně charakteristickými začátky lidových písní, které mají tónový rozsah od tří tónů až po oktávu v durové a mollové řadě, pracoval jako s intonačními modely. F. Lýsek tedy vycházel z toho, že tóny na počátku melodie se lépe vnímají, pamatují, představují a vybavují.

Po nácviku celé písně imitací nastává procvičování vyčleněného nápěvku na text, vokál či názvy not. Jednotlivé tóny nápěvku jsou intonovány, analyzovány v různých intonačních cvičeních s oporou o tzv. prstovou osnovu tak dlouho, dokud nedojde k vytvoření pevných tónových představ. Až tehdy jsou žáci schopni zaintonovat i jinou melodii (Pecháček 2007, s. 55, 56).

b. Tonální metoda písňová Ladislava Daniela

Tonální metodu písňovou též nazýváme jako **metodu opěrných písní**. V 50. letech 20. století ji vytvořil olomoucký hudební pedagog *Ladislav Daniel*. V současné době je na českých středních i základních školách *nejvíce používanou intonační metodou při zpěvu z not*. V podstatě se vrací k myšlence *Quida z Arezza*, tj. představu určitého stupně spojit s počátečním tónem známé melodie. Vycházel z toho, že každému člověku s hudebním sluchem nečiní problémy vybavit si začáteční tóny obecně známých písní v jakékoli tónině a zazpívat řadu tónů vzestupně i sestupně. Podstatou jeho metody jsou tedy začáteční tóny všeobecně známých lidových písní – tzv. **opěrných písní**, pomocí nichž se nám vybaví představy daných tónů v melodii. Opěrné písně začínají požadovaným stupněm a v závislosti na tom je uplatňujeme k tzv. volným nástupům, tedy k intonování tónů, jež stojí na začátku melodie nebo následují v melodii po větším intervalu než sekunda.

Pokud se jedná o sousední tóny, intonujeme pomocí *diatonických řad* vzestupně či sestupně. V tomto případě nám postačí rozvinuté tonální cítění a notový záznam kvůli názornosti. Na procvičování terciových kroků Daniel vymyslel vhodnou variantu, kdy výšku prostředního tónu tří po sobě jdoucích tónů si pouze představíme.

Užití tonální metody písňové závisí na zvládnutí stupnicové řady a na znalosti opěrných písní pro jednotlivé stupně ve stupnici. Jednotlivé volné nástupy je potřeba nacvičovat podle obtížnosti. Za nejsnazší se považuje volný nástup 1. stupně tóniny, dále 5., 3. a 8. stupně. Tyto dovednosti spadají do učiva hudební výchovy na 1. stupni základní školy. Volné nástupy zbývajících stupňů (2., 6., 4. a 7.) jsou náročnější, proto se procvičují až na 2. stupni základní školy. Při nácviku stupňů žáci prochází třemi fázemi. Stupeň, který mají zaintonovat, si nejprve vybaví za pomoci náležité opěrné písně, jejíž začátek si zazpívají, později jen první slabiku. Ve druhé fázi si žáci počáteční tóny písně jen představí. Pro třetí fázi je typická abstraktní představa stupňů, která se již neopírá o opěrné písně. Jako východisko pro intonaci stupňů, jež zadáváme číslicí, považujeme udání do tóniny melodickým nástrojem, nejlépe pianem (Burešová 2010, s. 18, 19).

Příklady opěrných písní začínající daným stupněm:

- 1. stupeň – Ovčáci, čtveráci (Kočka leze dírou, ...)
- 2. stupeň – Dívča, dívča
- 3. stupeň – Malička su (Halí, belí, ...)
- 4. stupeň – Slunečko zašlo
- 5. stupeň – To je zlaté posvícení (Skákal pes, ...)
- 6. stupeň – Ach, není, tu není
- 7. stupeň – Pasla som ja husku v lese
- 8. stupeň – Ráda, ráda (Zajíček běží po silnici, ...)

9. Nácviik jednohlasé písňě

Nejprve se zmíníme o kritériích, které je třeba zohledňovat při výběru písni, a o motivačních prostředcích, jež volíme s ohledem na charakter písňě. Dále se zaměříme na metody, jimiž lze nacvičovat jednohlasé písňě.

9.1 Přípravná fáze učitele

Přípravná fáze učitele spočívá ve výběru písni s ohledem na různá kritéria a ve výběru motivačních prostředků, jež je třeba uplatňovat před nácviikem či opakování písni.

9.1.1 Kritéria pro výběr písni

V hodinách hudební výchovy jednoznačně převažují pěvecké aktivity, které jsou nejčastěji realizovány kolektivně. Pozornost je věnovaná především opakování známých a nácviiku nových písni. V učebních osnovách předmětu Hudební výchova je uvedeno, že na konci 1. – 5. ročníku ZŠ by měli žáci umět pracovat nejméně s 10 písňemi. Od 3. ročníku by měla být věnovaná pozornost nejen durovým, ale i mollovým písňím.

Mnoho učitelů hudební výchovy pracuje s písňemi nevhodně. Novou píseň žáky naučí a připojí k ní instrumentální nebo pohybový doprovod. Následující hodinu píseň s žáky zopakují, aby zjistili, v jaké míře si ji osvojili. Případné nedostatky s nimi vypilují. Celý tento proces se neustále opakuje. Učitelé pracující uvedeným způsobem zapomínají na to, že písňě pomáhají rozvíjet potřebné hudební dovednosti. Ty by však měly být budovány postupně. Proto je třeba, aby písňový repertoár byl vhodně sestaven na základě náročnosti po stránce intonační, rytmičké i výrazové. Každý učitel by se měl zamyslet nad hudebním přínosem dané písňě a nad možnostmi práce s ní vzhledem k věku, schopnostem žáků apod. Chybou je, když učitel vybírá písňě náhodně, např. z důvodu zalíbení.

Při výběru písně je potřeba zohlednit tyto prvky:

- *slova písně* – srozumitelnost a tematická zaměřenost obsahu vzhledem k věku, zkušenostem dětí nebo k učivu jiných předmětů (mezipředmětové vztahy)
- *rozsah písně* – ohled na pěvecké možnosti a zkušenosti dětí
- *melodická a rytmická náročnost písně* – ohled na pěvecké zkušenosti žáků, procvičování a upevňování známých motivů, či seznámení s novými motivy
- *funkce písně* (Koutský 2008, s. 83)

9.1.2 Výběr motivačních prostředků

Dle výběru písně volíme vhodnou motivaci. Považujeme ji za nezbytnou pomůcku k vyvolání zájmu žáků o zpěv písně. Z tohoto důvodu musí být motivace pozitivní. Při jejím promýšlení musíme brát v potaz, že časový prostor je pro ni omezen (max. 5 min.). Co se týče motivačních prostředků, můžeme použít mimohudební i hudební.

Mimohudební motivační prostředky jsou zaměřené na obsahovou stránku písně.

Patří mezi ně:

- krátké poutavé vyprávění vztahující se k obsahu písně
- rozhovor s žáky na dané téma
- přečtení úryvku literárního díla
- dramatizace obsahu písně
- nácvik či zopakování říkadla, básničky na dané téma
- užití mezipředmětových vztahů (tj. propojení poznatků z jiných předmětů s obsahem písně nebo využití aktivit z hodin výtvarné, tělesné výchovy aj.)

Hudební motivační prostředky jsou zaměřené na hudební stránku písně.

Patří mezi ně:

- vzorový přednes písně učitelem
- poslech hudební nahrávky
- zpěv či poslech známé písně
- zvládnutí intonačního nebo rytmického motivu (Koutský 2008, s. 84, 85)

Motivaci k dané písni podpoří celková pozitivní motivace ke zpěvu. Je tím myšlena motivace, kterou by si žáci měli zvnitřnit. Docílí toho zpravidla s pomocí učitele, který by se měl snažit předat žákům radost ze zpěvu. Když se pro ně stanou pěvecké činnosti příjemnou zábavou, celková atmosféra v hodině hudební výchovy je rázem pozitivně ovlivněna. Pro žáky je naopak silně demotivující, když jsou nuceni ke zpěvu – hlavně k sólovému. S tím souvisí i trestání zpěvem. Učitelé by se takových zásadních chyb neměli dopustit, jelikož jimi mohou velmi negativně ovlivnit vztah žáka k pěveckým aktivitám (Synek 2004, s. 26).

9.2 Nácvik jednohlasé písně

Existují 3 způsoby nácviku písně: **imitací, intonací a kombinovaně**. Od sebe se liší postupnými kroky, které vedou k osvojení písní. Vzhledem k rozmanitosti písní a k jistým vzdělávacím potřebám není možné jednotlivé kroky přesně dodržovat. Některé by však měly zůstat zachovány, jinak hrozí nezvládnutí písně žáky (Prokeš 2009, s. 55).

9.2.1 Nácvik imitací

Metoda vokální imitace je považována za *nejjednodušší a nejrychlejší metodu nácviku písně*. Pro svou menší náročnost se používá již u nejmenších dětí, které nemají jisté zkušenosti, nebo k nácviku intonačně či rytmicky složitějších písní. Žáci nemusí být vybavené hlubšími znalostmi, neboť to od nich není vyžadováno. Z důvodu výše uvedených fakt je imitační metoda nejhojněji používána v praxi k osvojení písní. Jako metoda není bezchybná, má několik nedostatků. Nepodílí se značně na rozvoji hudebního myšlení žáků, není dostatečně účinná při vytváření intonačních představ a je jednotvárná. Zaměřuje se hlavně na paměť, kterou žáci během osvojování písně nejvíce využívají.

Při nácviku písně **imitací – nápodobou** žáci napodobují učitelův pěvecký projev, jež vnímali sluchem. Učitel musí zvládnout zazpívat píseň správně především po stránce intonační, rytmické a obsahové, aby žáci měli správný vzor.

Metodický postup nácviku písně imitační metodou

- **Motivace** – Záměrem je upoutat pozornost žáků, vzbudit v nich zájem naučit se novou píseň. Motivace může být hudební i mimohudební.
- **Vzorový zpěv písně učitelem** – Úkolem učitele je píseň správně interpretovat, nejlépe za doprovodu melodického hudebního nástroje. Zpěv musí být bezchybný z hlediska intonace, rytmu, výslovnosti a frázování. Učitel by si měl dopředu promyslet, jaké zvolí tempo, dynamiku a hlasovou polohu. Snaží se o správný a zajímavý přednes písně, aby o ni žáci (posluchači) měli zájem.
- **Analýza písně** – Žákům klademe otázky s ohledem na jejich znalosti. Nejprve se jich ptáme, o čem je píseň, a o čem se v ní zpívá. V případě nejasnosti významu některých slov, poskytneme vysvětlení. Dále bychom se měli věnovat hudební stránce písně – zejména náladě, tempu apod.
- **Průpravné cvičení** – Pokud píseň obsahuje melodicky či rytmicky náročnější úseky, je žádoucí jejich samostatné procvičení ještě před nácvikem písně. Cvičení lze provést již během rozezpívání či v rámci následujícího rytmického výcviku. Je-li text obtížný, můžeme jej procvičit rytmickou deklamací.
- **Nácvik písně po částech napodobou** – Učitel by měl mít předem promyšleno, po jakých úsecích bude s žáky píseň nacvičovat. Vhodné je, když nácvik probíhá po frázích. Učitel zazpívá jednu frázi písně. Žáci ji zopakují s oporou melodického nástroje (např. klavíru) nebo učitelova zpěvu. Učitelův přednes zcela napodobují, i co se týče hudebně výrazových prvků. Fráze by měla být zopakována několikrát, aby si ji všichni žáci dobře zapamatovali. Tímto způsobem pokračuje nácvik dalších frází, jež se k sobě postupně připojují. Pokud je text písně obtížnější, nejprve dochází k nacvičování melodie po frázích na libovolnou slabiku či vokál, až později na text.

- **Zpěv písně a další práce s ní** – Žáci zazpívají celou první sloku za doprovodu na melodický nástroj. Pokud ji zvládají po stránce intonační i rytmické, mohou se rovnou naučit text dalších slok. Dále by měla být pozornost věnována dynamice, tempu a výrazu písně. Píseň si žáci osvojují při opakovaném zpívání. Proto je nezbytné, aby se k ní vraceli i v dalších hodinách. V momentě, kdy žáci umí zazpívat píseň z paměti, můžeme přidat instrumentální či pohybový doprovod. Učitel by se měl snažit obměňovat interpretaci písně, aby stále udržoval pozornost žáků a případnými doprovodnými aktivitami oživil zpívanou píseň a rozvíjel i jiné hudební dovednosti. Melodický doprovod lze později vynechat, záleží však na náročnosti písně a schopnostech žáků udržet její melodii (Koutský 2008, s. 89).

9.2.2 Nácvič intonací

Metoda vokální intonace je na rozdíl od předchozí metody *náročnější a zdlouhavá*. Má však svá velká pozitiva, díky kterým se *rozvíjí hudebnost žáků*. Tuto metodu lze použít na základní škole, nejlépe až na druhém stupni, protože vyžaduje jisté vědomosti a dovednosti žáků. Žáci by měli mít dostatečné zkušenosti s intonačním a rytmickým výcvikem. Zvláště diatonické postupy, volné nástupy a rytmické slabiky by jim neměly činit potíže.

Nácvič písně pomocí intonace se opírá o *notový zápis písně*. Učitel zde ustupuje do pozadí. Na starost má hlavně organizaci hudebních aktivit a jejich postup. Za pomoci notového zápisu se žáci učí melodii a rytmus písně. Doporučují se takové notové zápisy, které neobsahují text. Hledají se obtížně, ale jsou účinnější než ty, které se společně se slovy vyskytují v učebnicích a zpěvnících. Žáci pak věnují větší pozornost slovům než notám. Ne všechny písně je vhodné nacvičovat intonační metodou. Učitel by měl vybírat písňový repertoár s ohledem na věk a zkušenosti žáků.

Metodický způsob nácviku písně intonační metodou

- **Motivace** – Žáky může motivovat samotný notový zápis a to hlavně z důvodu, že v nich vzbuzuje touhu po jeho rozluštění.
- **Rozbor notového záznamu** – Analyzována je rytmická a melodická složka písně. Co se týče rytmu, žáci vyhledají všechny rytmy, jež píseň obsahuje. Následně je přečtou pomocí rytmických slabik. Potom se zaměří na melodii v notovém zápisu. Pro jednodušší orientaci v tónině si mohou před první notu písně zaznamenat tónický kvintakord. Dále sledují polohu každého tónu – zda je položen výše, níže či zůstává ve stejné výšce vzhledem k předcházejícímu tónu. Nad první tón a následující tóny v melodii v intervalu větší než sekunda, poznamenají číslem volné nástupy. Ty souvisí s *opěrnými písněmi*, které začínají určitým stupněm tóniny. Právě pro svůj počáteční tón jsou opěrné písně používány. Prostřednictvím nich si lépe vybavíme výšku daného tónu. Poté následují *diatonické postupy*, při nichž dochází k vzestupnému nebo sestupnému pohybu po stupnici pomocí tonálního cítění. V tomto případě žáci nevyužijí znalost opěrných písní. S pomocí volných nástupů a opěrných písní jsou žáci schopni intonovat na libovolnou slabiku podle not. Rytmus písně se v této fázi nácviku neřeší. Intonace vyžaduje práci po kratších úsecích, které je potřeba opakovat až do jejich zvládnutí.
- **Spojení melodie a rytmu** – Žáci intonují melodii pomocí rytmických slabik.
- **Doplnění textu** – Rytmické slabiky nahradí text. Tato fáze nácviku nastává až v momentě rytmicko-melodického zvládnutí písně.
- **Vzorový zpěv písně učitelem**
- **Zpěv písně a další práce s ní** – S písní je potřeba nadále pracovat po stránce výrazu. Mezi výrazové prostředky, na které by se mělo zvláště zaměřit, patří dynamika, tempo a frázování (Synek 2004, s. 24, 25).

10. Dvojhlasý a vícehlasý zpěv

Dvojhlasý a vícehlasý zpěv se podílí na rozvoji základních hudebních schopností, především tonálního, harmonického cítění a smyslu pro rytmus. Též má příznivý vliv na intonační čistotu.

Rozlišujeme **vokální vícehlas homofonní a polyfonní**. V případě tzv. *homofonie* je jeden hlas vedoucí, ostatní jej pouze doprovázejí. V takové hudbě převládají souzvuky. Pro tzv. *polyfonii* je charakteristické vedení dvou a více samostatných hlasů, z nichž žádný není vedoucí ani doprovázející. V počátcích nácviku upřednostňujeme homofonní vokální vícehlas. Polyfonní praktikujeme později v rámci kánonů a quodlibetů.

Než se začneme věnovat dvojhlasému zpěvu, musíme si být jisti v tom, že žáci zvládají zpívat písně jednohlasně s přiměřenou intonační čistotou a rytmickou přesností a mají potřebnou míru rozvoje harmonického cítění. Dále nesmíme opomenout přípravnou fázi, která předchází zpívanému dvojhlasu. Její součástí jsou průpravná cvičení zaměřená na vnímání jednotlivých hlasů jako součást souzvuku. V případě žádné, nedostatečné či nevhodné přípravy na dvojhlasý zpěv zaznamenáváme při interpretaci dvojhlasu, posléze vícehlasu, intonační nečistotu a vzájemné překřikování hlasů. Dochází k tomu, protože pro nepřipravené žáky je vedení dvou či více hlasů rušivé. Nezdařilé dvojhlasé a vícehlasé zpívání žáky odrazuje, neboť jim nepřináší očekávaný estetický a emocionální prožitek (Bejdáková 2008, s. 25).

Přípravná cvičení pro dvojhlas, samostatná cvičení s prvky dvojhlasu, písně v lidovém terciovém dvojhlasu a jednodušší kánony jsou součástí výuky hudební výchovy na 1. stupni ZŠ. S tříhlasým zpěvem se začíná až v šestém ročníku. Z toho vyplývá, že obtížnost a počet hlasů zvyšujeme postupně (Daniel 1992, s. 54, 55).

10.1 Přípravná cvičení pro dvojhlas

V přípravné fázi volíme cvičení bez textu, aby žáci mohli svoji pozornost plně věnovat poslechu tónů. Text nahrazujeme vhodnými slabikami (např. *no*, *va*) nebo vokály (např. *a*, *o*).

a. Rytmický dvojhlas, vícehlas a kánon

K provedení rytmiického dvojhlasu, vícehlasu a kánonu uplatňujeme deklamaci textů (říkadel, básniček), rytmiické slabiky, hru na tělo a hru na hudební nástroje. Jedná se o cvičení typická pro rytmiický výcvik. Žáci se díky nim naučí naslouchat dalším hlasům, což je dále vede k udržení jednotného tempa (Synek 2004, s. 29, 30).

b. Sluchová cvičení zaměřená na sluchovou analýzu souzvuků

Nejprve volíme jednodušší sluchová cvičení, která spočívají v hlasové imitaci rozložených tercií (velkých i malých) hrané na melodický nástroj či zpívané učitelem. Žáci je po učiteli opakují formou hry na ozvěnu. Následně pracujeme se současně znějícími terciemi, zpočátku v podobě dvojzvuků, později po zvládnutí dalších intervalů v podobě trojzvuků. Žáci nejdříve sluchem rozpoznávají vždy vyšší tón, který zpěvem opakují, poté zpívají oba tóny sestupně a nakonec pouze spodní tón. Ve chvíli, kdy žákům tyto úkoly nečiní obtíže, stejným způsobem s nimi procvičujeme intervaly (sexta, kvarta, kvinta) a trojzvuky.

c. Štafetový zpěv

Žáci zpívají jednohlasně známou píseň, avšak jinak než obvykle. Před samotným děním je učitel rozdělí do dvou, nebo i více skupin. Píseň tedy nezpívají všichni žáci najednou, ale ve zpěvu se jednotlivé skupiny střídají na základě jasného gesta udaného učitelem. Ten nejdříve ve střídání dodržuje formální pravidelnost, později na ni nedbá, aby žáci svůj nástup neočekávali. Naučí se tak nejen reagovat na gesto učitele, ale i vnímat zpěv ostatních a na tento zpěv navázat.

d. Zpěv prvního hlasu písně žáky je doprovázen zpěvem či hrou na melodický nástroj druhého hlasu učitelem

Žáci zpívají známou píseň jednohlasně. K jejich zpěvu jim učitel zpívá nebo hraje na melodický nástroj druhý hlas. Žáci tak poprvé naslouchají dvojhlasému zpěvu. Udržet se ve svém hlase jim nečiní obtíže díky vzájemné podpoře.

10.2 Nácvič dvojhlasu

a. Zpěv jednoduchých melodických motivů s prodlevou

Dvě skupiny žáků střídavě zpívají krátké melodické úseky. Ve chvíli, kdy jedna skupina dozpívá svoji melodii, zadržuje daný tón po dobu zpěvu druhé skupiny. Zpravidla se jedná o hru na ozvěnu, neboť druhá skupina zopakuje krátkou melodii po první skupině. Toto cvičení můžeme využít k rozezpívání, kdy melodické úseky transponujeme vždy o půl tónu výš či níž. Obtížnější je, když prodlevu uijeme při zpěvu písní. Tehdy si musíme dobře promyslet, v jakých úsecích skupiny obměníme (Synek 2004, s. 30).

b. Zpěv jednoduchých dvojhlasých melodických motivů

Žáci jsou opět rozděleni do dvou skupin. Tentokrát však zpívají současně, tedy dvojhlasně. Učitel musí brát v potaz, že žáci potřebují před dvojhlasým zpěvem prostor pro samostatné a důkladné procvičení obou hlasů. V jednotlivých melodických úsecích mají hlasy stejný pouze první a poslední tón, jinak postupují v protipohybu a to tak, aby pravidla harmonie byla stále respektována. Po zvládnutí tohoto cvičení můžeme druhý hlas založit na střídání tóniky a dominanty. Žákům napomáhá, když si postup zpívané melodie naznačují pohybem ruky. Zpočátku je potřeba dvojhlasé popěvky nacvičovat v pomalém tempu nebo ve znásobených délkách tónů, aby došlo ke skutečnému uvědomění si souzvuků.

c. Dvojhlasý zpěv písně při uplatnění tóniny a dominanty ve druhém hlasu

O obdobném cvičení jsme se zmínili o pár řádků výše. Tentokrát je však tónikou a dominantou založen druhý hlas při zpěvu lidových písní. První hlas po celou dobu zpívá melodii písně, zatímco druhý hlas obměňuje tóny v závislosti na harmonických funkcích (tónice a dominantě). Jednotlivé hlasy je potřeba procvičit předem a zvlášť. Pozornost by měla být věnována hlavně místům, kde se tóny střídají.

d. Dvojhlas spočívající ve vedení hlasů v terciích nebo sextách

Pokud žáci zvládají výše uvedená samostatná cvičení, prvky dvojhlasu vsuneme do známých lidových písní. Pro lidový dvojhlas je charakteristické vedení hlasů v terciích, případně v sextách. V počátcích nácvič bychom měli volit písně, jež začínají unizonem a mají jasný a výrazný druhý hlas (např. Skákal pes, Kdyby byl Bavorov, Marjánko, Ach, synku, synku, ...) (Synek 2004, s. 31–33).

10.2.1 Metodický postup při nácviku dvojhlasé písně

Mnozí hudební pedagogové nejprve začínají nácvikem druhého hlasu, aby si jej žáci lépe zapamatovali, utvrdili se v něm a neměli tak tendence sklouzávat k prvnímu hlasu, který bývá výraznější. Ve chvíli, kdy žáci mají melodii druhého hlasu osvojenou, zazpívají ji za doprovodu prvního hlasu, jež hraje či zpívá učitel. Stejným postupem projdou v jiné vyučovací hodině při společném nácviku prvního hlasu.

Poté se žáci rozdělí na dvě skupiny, zpočátku počtem nevyrovnané. Obtížnější hlas zpívá větší skupina, která se při dalších opakováních písně postupně zmenší. Tehdy učitel bere v úvahu úroveň schopností jednotlivých žáků. Nakonec může jen s vybranými žáky vyzkoušet vedení obou hlasů.

Učitel by se neměl dopustit zásadní chyby, za kterou považujeme vytváření stálých hlasových skupin žáků, jako tomu obvykle bývá v dětských pěveckých sborech. Žáci tak nemají možnost si rozšiřovat svůj hlas a v důsledku toho nejsou schopni zazpívat kterýkoliv hlas (Synek 2004, s. 34).

10.3 Kánon a quodlibet

Kánony jsou polyfonní písně, které mají stavbu písně jednohlasé (např. Bejvávalo, Až já pojedu přes ten les, Bratře Kubo, Červená se line záře, ...). Všechny hlasy tedy zpívají stejnou melodii, ale ne naráz. Nastupují postupně s jistým opožděním, respektive po uplynutí jednoho, dvou či více taktů od nástupu předchozího hlasu. Kánony nelze nacvičovat dříve než lidový dvojhlas. V počátcích je nutné se zaměřit na jednodušší kánony o dvou hlasech. Teprve po jejich zvládnutí lze zvýšit počet hlasů, nicméně vždy jen o jeden. Na prvním stupni ZŠ by žáci měli bez obtíží zvládat až tříhlasé kánony, a to bez zacpávání uší a překřikování se navzájem. Je potřeba, aby se jednotlivé hlasy respektovaly a vzájemně si naslouchaly. Učitel může do fáze nácviku začlenit i cvičení, které spočívá v nahrazení či jen v podpoře nového hlasu melodickým hudebním nástrojem, případně učitelovým zpěvem. Závěr kánonu nastane po dozpívání partů jednotlivými hlasy nebo v závislosti na gestu učitele, který na konci fráze ukončí najednou všechny hlasy. Druhý způsob závěru volíme u písní s repeticí.

Quodlibet patří mezi formy vícehlasu. Pro žáky představuje zábavu, proto jej mají v oblibě. O quodlibetu mluvíme tehdy, když současně zní zpěv dvou a více písní, které však musí mít totožnou strukturu, tóninu, formu a takt. Interpretace dané písně žákům nečiní obtíže. Dokáží se soustředit převážně na ni, neboť se vždy jedná o svébytnou píseň (Synek 2004, s. 35, 36).

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části vytvoříme soubor dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení. Jedná se o pěvecká cvičení, kterým je potřeba věnovat pozornost v každé vyučovací hodině hudební výchovy na 1. stupni ZŠ.

Dechová, hlasová a artikulační cvičení považujeme za oblasti hlasové výchovy. Mají výsadní postavení v pěstování a upevňování správných pěveckých dovedností a návyků. Navíc slouží k přípravě hlasových, dechových a artikulačních orgánů na pěvecký výkon. Z tohoto důvodu je zařazujeme před vokální intonaci, improvizaci či zpěv písní, nejlépe hned na začátek hodiny. Pro žáky jsou tato cvičení (zvláště dechová, artikulační a některá hlasová) přínosem též v případě, že je uplatníme i v jiných vyučovacích předmětech (např. v rámci relaxačních chvil, před čtením apod.). Při tvorbě cvičení budeme vycházet z většiny pěveckých dovedností související se správným dýcháním (prohloubený nádech, prodlužování výdechové fáze), s tvořením tónu (hlavový tón, měkký hlasový začátek) a s artikulací (pěvecké otvírání úst, vyrovnávání znění vokálů, výslovnost souhláskových skupin), které by si žáci na 1. stupni ZŠ měli prostřednictvím vhodných cvičení osvojit a zautomatizovat, aby se pro ně staly samozřejmostí a užívali je při zpěvu písní. U jednotlivých cvičení poznamenejme cíl, popíšeme motivaci, postupné kroky, případně i uvedeme možné obměny cvičení a poznámky, jež převážně směřují k tomu, čeho bychom si měli všimnout u žáků při provádění cvičení. Ačkoliv cvičení zaměřená na dýchání, tvorbu hlasu, artikulaci rozlišíme, je potřeba podotknout, že spolu úzce souvisí a mnohdy se mezi sebou prolínají.

Jako poslední v pořadí se budeme věnovat intonačním cvičením, jež mají rovněž pozitivní vliv na pěvecký výkon, neboť napomáhají rozvoji hudebních schopností, které jsou zapotřebí pro čistotu zpěvu. Podle L. Daniela bychom se jim měli věnovat až po hlasové výchově a rytmickém výcviku. Mnohdy je kombinujeme s dechovými, hlasovými a artikulačními cvičeními. Zpracujeme je odlišně od těch předešlých cvičení z důvodu jejich velmi rozmanitého provedení.

11. Dechová cvičení

Dýchání při zpěvu je podstatně náročnější než při mluvě či v klidu, kdy zpravidla dýcháme povrchně. Cvičení, která slouží jako průprava pro pěvecký dech, by měla být volena adekvátně a s ohledem na obsahový záměr. Jejich prostřednictvím žáci sami poznávají přirozeně danou vyváženost dechu a jeho funkčnost a nenáročnost při zpěvu. Místnost, kde se odehrávají, by měla být čistá a vyvětraná. Při jejich provádění dbáme na rovné, uvolněné držení těla. Docílíme tak hlubokého dýchání.

Dechová cvičení vedou k nácviku rychlého, nenápadného, přiměřeného, prohloubeného nádechu a dlouhého, rovnoměrného, plynulého výdechu. Co se týče nácviku typu dýchání, u žáků na 1. stupni ZŠ vyžadujeme dýchání za pomoci bránice (jakoby bříška) a bez účasti ramen. Nejedná se o nejvhodnější typ dýchání, tím je žeberně-brániční dech, jehož nácvik vyžaduje podstatně více práce pod odborným vedením. Po žácích na 1. stupni ZŠ ho proto nevyžadujeme, avšak s nimi můžeme vyzkoušet alespoň jeho navození.

Žáky bychom měli vést k přiměřenému množství vdechnutého vzduchu a k úplnému výdechu. Mnozí se dopouští zásadních chyb tím, že plíce zásobují velkým množstvím vzduchu, v důsledku čehož nejsou schopni s dechem hospodařit. Větší část vzduchu vydechnou již při nasazení prvního tónu. Po velmi krátké době od nádechu jsou pak žáci nuceni se znovu nadechnout. Úplné vydechnutí je rovněž důležité, protože spodní část plic potřebuje dostatek místa pro nový vdechnutý vzduch. S těmito chybami, též i s nepříznivým psychickým stavem souvisí tzv. lapání po dechu na poslední chvíli, které s sebou přináší řadu obtíží projevujících se na kvalitě hlasového projevu.

Dechová cvičení jsou zpravidla zaměřována na navození představy určitých situací, při nichž běžně dýcháme přirozeně, a tedy správně. Právě z přirozené dechové funkce je třeba při cvičeních vycházet. Slovní manipulaci založenou na jakémkoli poučování o způsobu provedení nádechu, zadržení dechu a výdechu není vhodné uplatňovat, neboť jí nepříznivě ovlivníme průběh dechové funkce dětí.

V případě, že od žáků budeme vyžadovat jednotné provedení cvičení, délku nádechu, výdechu, případně i zadržení dechu bychom měli regulovat gesty, hlasitým počítáním či pulsací udávanou rytmickým nástrojem.

Dechová cvičení provádíme po velmi krátkou dobu před samotným rozezpíváním. Pravidelně je obměňujeme, abychom předcházeli mechanickému stereotypu. Pro žáky by naopak měla být zábavná, aby se na ně mohli plně soustředit. Příhodné je jejich spojení s artikulačními a hlasovými cvičeními, rovněž i s pohybem těla. Uplatňujeme je také v rámci jiných předmětů, neboť mimo jiné mají relaxační a uklidňující účinky.

S ohledem na účel lze rozdělit dechová cvičení do **čtyř základních skupin**:

1. relaxační dechová cvičení pro vnímání přirozeného dýchání,
2. dechová cvičení zaměřená na volný a prohloubený nádech,
3. dechová cvičení zaměřená na přerušovaný výdech pro posílení aktivity dechových svalů,
4. dechová cvičení zaměřená na usměrňování a prodlužování výdechového proudu.

11.1 Relaxační dechová cvičení pro vnímání klidného přirozeného dýchání

Klidně a přirozeně dýcháme ve chvíli, kdy je naše tělo uvolněno jak po stránce tělesné, tak i duševní. K takovému uvolnění, zároveň i ke správnému dýchání za spontánní spolupráce břišního svalstva a bránice, zpravidla dochází vleže. V pozici vleže navíc dokážeme vnímat jednotlivé fáze dechového cyklu: výdech, pauzu po výdechu, spontánní nádech, chvilkové zastavení dechu po nádechu, výdech. Z uvedených důvodů je vhodné s dechovými základy začínat v horizontálních polohách.

Učebny na základních školách, v nichž je vyučována hudební výuka, běžně nemívají dostatek prostoru či materiálního vybavení na zemi (koberec, podložky) pro realizaci dechových cvičení vleže. Proto taková cvičení obvykle zařazujeme do hodin tělesné výchovy, jež probíhají v tělocvičně, kde je pro celou třídu žáků podstatně více prostoru na zemi.

Při relaxačních dechových cvičení vedeme nádech i výdech nosem. Žáci si mohou sami ověřit správnost dýchání položením ruky na podbřišek. Při nádechu vnímají, že se jim zvedá, při výdechu zase klesá. Přirozeně klidné, plynulé a prohloubené brániční dýchání výrazně umocní relaxační hudba či slovní navození představ poklidné atmosféry.

- **Nepomáhejme dechu, přijde sám**

Cíl: prožití pocitu uvolnění celého těla, vnímání průběhu plynulého a přirozeného dechu

Motivace: napodobení hadrových panenek

Postupné kroky: „Lehněte si na záda na koberec a nohy nechce v mírném pokrčení. Celé své tělo uvolněte, aby se s jeho jakoukoliv částí mohlo manipulovat tak, jako by byla složena z hadrů. Zaměřte se hlavně na ramena, aby v nich nebylo žádné napětí. Kdyby vám někdo zvedl například ruku, musí pocítit, jak je těžká. Nezapomeňte uvolnit i hlavu a obličej. V pořádku je, když vám hlava samovolně mírně kolísá ze strany na stranu. Pokud by se jí někdo dotkl, zcela by se na jednu stranu překulila. Zavřete oči a užívejte si pocit klidu a uvolnění. Nadechujte se nosem a vydechujte lehce našpulenými ústy. Dýchejte přirozeně rychle, s nádechem nespěchejte. Vnímejte své tělo. Dopřejte mu chvíli uvolněného odpočinku. Jednu ruku si položte na břicho. Zvedá se směrem nahoru a pak zase klesá dolů?“

- **Když zalehneme do postele**

Cíl: prožití pocitu uvolnění celého těla, vnímání průběhu plynulého a přirozeného dechu

Postupné kroky: „Na koberci zaujměte libovolnou polohu vleže, která vám je příjemná a pohodlná. Představujte si, že ležíte ve své posteli. Všude kolem vás je tma. Nic neděláte, tělo máte uvolněné. Po náročném dni jste unaveni, oči vám těžkou a zavírají se. Ještě však nespíte, vnímáte a posloucháte svůj dlouhý a klidný dech. Nepomáhejte mu, nechte, aby přišel do vašeho těla sám. Užívejte si klidného a pohodového pocitu. Ústa nechte přivřená, nadechujte se i vydechujte nosem. Všímejte si, co se s vaším břichem v jeho dolní části děje po nádechu. Mírně se zvedne. Zvolna si tam položte ruce, abyste cítili pohyb břicha směrem nahoru a dolů.“

Poznámky: Cvičení je obdobné výše popisovanému s názvem „Nepomáhejme dechu, přijde sám“. Vyžaduje, aby žáci byli ukázněni a v poklidu, což je nezbytné pro plné soustředění se na uvolnění jejich těla a průběh jejich dechu. Ke zklidnění učitel přiměje žáky uklidňujícími slovy, které jim sděluje pomalu a tichým, klidným hlasem. Uvolněnost těla musí nastat především v oblasti ramenou, šíje, hrdla, čelistních kloubů a kořene jazyka.

- **Dechový cyklus doprovázený pohyby rukou, případně hlavy**

Cíle: vnímání průběhu plynulého a přirozeného dechu, propojení dechu s pohybem ruky (hlavy), prodloužení nádechové a výdechové fáze

Postupné kroky: „Postavte se rovně, nohy mírně rozkročte a ruce předpažte s dlaněmi natočenými vzhůru. Prsty obou rukou sevřete v pěst (palce směřují vzhůru). Ramena zůstanou po celou dobu cviku uvolněná a dole. Pravou nataženou ruku ved'te plynule do upažení, hlavu otáčejte směrem pohybující se ruky a současně se nadechnuťe nosem. Sledujte přitom palec, nadechuje se za vás. V zapažení ruku zastavte (s ní se podvědomě zastaví i nádech). Dále vydechnuťe na „fff“ a vraťte ruku do původní polohy, do předpažení. Totéž provedeme s druhou rukou.“

Poznámky: Jedná se o pohybově-dechové cvičení, jež se provádí v klidu. Rychlost a rozsah pohybu si žáci řídí sami. Snaží se o to, aby pohyb ruky provedli co nejpomaleji a v co největším rozsahu. Zároveň se pokouší o nejdelší nádech, avšak nevědomky. Naše pozornost by měla směřovat zejména na ramena a na množství nadechovaného vzduchu. Vše by mělo zůstat přirozené.

Obměny: S nádechem se jedna ruka pozvolna pohybuje do vzpažení, druhá ruka do připažení. Ve vzpažení se ruka na okamžik zastaví, spolu s ní i dech. Po zklidnění se obě ruce plynule a pozvolna vrací zpět do předpažení. Přitom nastává dlouhý výdech na „fff“.

Pohyby rukou mohou být nahrazeny pohyby hlavou. Při výdechu lze hlavou otáčet či uklánět do strany. Dále je možné během nádechu pozvolna vést hlavu do mírného předklonu. Tato pohybově dechová cvičení s hlavou přispívají k uvolnění svalstva v oblasti krku, též i ke zlepšení fonace.

- **Plynutí vydechovaného vzduchu do misky**

Cíle: vnímání průběhu plynulého a přirozeného dechu

Postupné kroky: „Posadíme se na židli, nohy rozkročíme a ruce svésíme dolů. Spojíme je a vytvoříme z nich misku. Oči zavřeme. Nadechneme se nosem a vydechneme na „fúúú“. Vydechovaný vzduch necháme volně plynout až dolů do misky.“

Poznámky: Při cvičení musíme zachovat úplný klid a plně se soustředit, neboť dochází k hlubokému bráněcímu dýchání. Prostředím může znít relaxační hudba, která vše umocní.

- **Jogínské dýchání**

Cíle: vnímání průběhu plynulého a přirozeného dechu, aktivizace bránice

Postupné kroky: „Posadíme se rovně na židli, nohy mírně rozkročíme a ramena spustíme dolů a dozadu. Hřbety rukou položíme na stehna, aby nám dlaně směřovaly vzhůru. Na každé ruce stiskneme k sobě palec a ukazováček. Ostatní prsty lehce pokrčíme. Můžeme zavřít oči. Nadechneme se nosem do břicha a vydechneme na „hmmmm“. Cvičení několikrát zopakujeme.

Nyní si jedním prstem uzavřeme jednu nosní díрку. Hluboce se nadechneme tou otevřenou a vydechneme. Nezvedáme při tom ramena. Zaměstnáme i druhou nosní díрку. Dále dýcháme střídavě pravou a levou nosní dírkou.“

Poznámky: Nastavením dlaní vzhůru přispějeme k prohloubení a zklidnění dechu. Zúžením cesty při nadechování nosem zvýšíme savý reflex bránice.

11.2 Dechová cvičení zaměřená na volný a prohloubený nádech nosem

Volný a prohloubený nádech nám zaručeně znemožní jakékoliv napětí v oblasti hlavy (tj. v čelistních kloubech, v kořeni jazyka), hrdla, šíje a ramenou. Žáky je proto potřeba vést k tomu, aby při nádechu správně drželi hlavu a ramena nechali v přirozené uvolněné poloze. Zpočátku žáky neustále opravuje, později stačí, když jim správný pěvecký nádech pouze připomeneme či naznačíme. V okamžiku nádechu hraje roli i množství vdechnutého vzduchu, což jsme zmínili výše. Zvláště během cvičení směřujících k prohloubenému nádechu či zároveň k prodlouženému výdechu, je nutné žáky upozorňovat, aby do plic nevdechli maximální množství vzduchu. Jedná se o chybu, na kterou spolu s chybným držením těla narazíme u dětí nejčastěji.

Vydatný a klidný nádech uplatňujeme před nasazením prvních tónů písní, kdy na nádech nespěcháme. Prohloubenému nádechu proto věnujeme zvláštní pozornost. Jakmile jej žáci kvalitně zvládají na začátku písně, přistoupíme k nácviku hlubokého, rychlejšího vdechu ústy (případně i nosem), který uskutečňujeme v pomlčkách písní, a rychlého polovičního doplňovacího vdechu ústy mezi frázemi. K tomu nám může napomoci představa leknutí, kdy se žáci rychle nadechnou do břicha.

- **Koberec přehozený přes zábradlí**

Cíl: prohloubení nádech, aktivizace bránice, uvolnění napětí v zátylku

Motivace: „Každý z vás představuje těžký koberec, který visí přes zábradlí.“

Postupné kroky: „Postavíme se a nohy mírně rozkročíme. Hlavu, ruce a ramena uvolněně svěsíme dolů. Břicho zůstane volné. Ve rtech nesmí být žádné napětí. Jazyk v ústech nám ztěžkne a mírně vyční z úst. Nadechneme se nosem do břicha a sledujeme, zda se nám vyklenulo. Najednou ucítíme, že pod námi na zemi něco páchne. Zajímá nás, co to tak zapáchá, proto se nosem hlouběji nadechneme.“

Poznámky: Jedná se o polohu těla, která je prospěšná v navozování prohloubeného nádechu u žáků, kterým činí obtíže uvolnění těla vestoje či vsedě. Znemožňuje provádět chybné pohybové stereotypy, k nimž u mnohých jedinců dochází ve vertikálních polohách. Předklonem si žáci protáhnou a uvolní svaly v pase a v oblasti krční páteře. Nesmí však předsunovat hlavu.

- **Zahřívání prochládlého kot'átka**

Cíle: navození volného, přiměřeného a prohloubeného nádechu nosem

Motivace: Žáci chodí v tichosti a v pomalém tempu po třídě. Předvádí vše, co učitel říká: „Představte si, že se procházíte krajinou v okolí vašeho bydliště. Je poměrně chladné počasí, avšak vám zima není, protože jste teple oblečení. Najednou slyšíte naříkavé mňoukání, které vychází zpod keříku. Tam najdete schoulené kot'átko třesoucí se zimou. Rozhodnete se ho vzít domů, aby venku nezahynulo. Kot'átko vezmete do dlaní a za chůze na něj lehce dýcháte, aby se více zahřálo.“

Postupné kroky: „Nadechněte se do břicha a lehce vydechněte na slabiku *fů* (nebo *ha*). Ve chvíli, kdy vám dojde dech, zastavte se, abyste se mohli v klidu nadechnout.“

- **Přivonění ke květině**

Cíl: navození volného, přiměřeného a prohloubeného nádechu nosem

Motivace: „Na světě existuje mnoho druhů květin. Jmenujte, jaké znáte. Vyberte si jednu květinu, která byla jmenována, a víte, jak vypadá. Máte v plánu ji dát mamince k narozeninám, k svátku, ke dni matek nebo jen tak pro radost.“

Postupné kroky: Žáci demonstrují, co učitel říká: „Květinu předáte své mamince. Maminka ji vezme do ruky a přivoní si k ní. Nadechněte se nosem do bříška, dejte však pozor, ať se vám nezvednou ramena. Mamince květina velice zavoní, zvolá tedy: „Jééé, ta voní!“.

Obměna motivace: Žáci si mohou představit, že se nachází na louce plné krásných barevných voňavých květin. Jednu si utrhnou a přivoní si k ní. Vydechnou na „ááách“.

- **Nasátí čerstvého vzduchu po bouřce**

Cíle: navození volného, přiměřeného a prohloubeného nádechu nosem

Motivace: Žáci si prohlédnou fotografii, na které je zachycen blesk. Učitelka se jich ptá: „Povězte mi, co vidíte na fotografii. Jak se nazývá zvuk, který blesk doprovází? Také prožíváte nepříjemné pocity při bouřce? Já se vždy těším, až zase odejde. Pak si otevřu okno a užívám si čerstvého čistého vzduchu.“

Postupné kroky: „Představte si, že takový čistý vzduch po bouřce teď dýcháme. Zhluboka se nadechneme a vydechneme na „jééé“.“

Obměna: nasátí horského vzduchu

- **Nasátí vůně čerstvě upečeného koláče**

Cíle: navození volného, přiměřeného a prohloubeného nádechu nosem

Motivace: „Děti, máte rády koláče? Čím mohou být plněny? Představte si, že takový dobrý koláč maminka nebo babička právě vytáhla z trouby. Jelikož je čerstvě upečen, krásně voní. Jeho vůně se line až k vašemu nosu.“

Postupné kroky: „Vůni nasajeme nosem. Na okamžik zadržíme dech. Hlavou otočíme doprava a doleva a následně vydechneme na „ááách“.“

- **Nahřívání se na slunci**

Cíle: navození volného, přiměřeného a prohloubeného nádechu, posilování pružnosti a aktivity bránice, prodlužování výdechu

Motivace: „Jsme krásné barevné květiny na louce. Užíváme si pohlázení slunečních paprsků, které dopadají na náš květ.“

Postupné kroky: „Postavíme se rovně, nohy mírně rozkročíme a ruce pokrčíme tak, aby paže směřovaly do stran, předloktí i dlaně vzhůru. Hlavu nezakláníme, držíme ji ve vzpřímené poloze. Uvolněná ramena necháme dole. Nadechneme se nosem a krátkými přerušovanými výdechy ústy se snažíme odfouknout smítka pylu, která se nám nahromadila na nose (na okvětním lístku). Když sluníčko zapadne, chřádneme a ke spánku se ukládáme. Ukončíme výdech na „ssss“ a srolujeme se do lehkého předklonu. Předkloníme hlavu, vyhrbíme záda a rukama se obejmeme.“

Poznámka: Výše popsané postavení paží je žádoucí, neboť napomáhá rozšířit spodní žebra a vyvolává přirozený savý pohyb bránice.

- **Řízení auta**

Cíle: aktivizace a posílení zádových nádechových svalů a bránice pro prohloubení nádech nosem, volný a plynulý výdech ústy

Pomůcky: židle

Motivace: „Zahrajeme si na řidiče automobilu. Do jakého místa v České republice se vydáme?“

Postupné kroky: „Posadíme se na celou židli, vzpřímená záda opřeme o opěradlo. Do obou rukou uchopíme volant tak, aby lokty směřovaly do stran a ramena zůstala volně spuštěná. Vyjíždíme. Naše auta vydávají při jízdě zvuky. Napodobíme je ústy „brrrr“.“

Poznámky: Uvedená poloha těla (s opřením o opěradlo židle) napomáhá rozšířit bederní část zad, což podpoří savý reflex bránice a volný výdech.

11.3 Dechová cvičení zaměřená na přerušovaný výdech pro posílení aktivity dechových svalů

Bránice obstarává regulaci výdechového proudu. Při dýchání však není aktivní sama, spolupracuje s mezižeberními a břišními svaly. Všechny dechové svaly, převážně bránici, je potřeba posilovat, aby nabývaly pružnosti a výkonnosti.

- **Škytající had a jiná zvířátka**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Jedna pověra praví, že ten, na něhož nepřítomná osoba myslí nebo o něm mluví, začne.... Dokončete větu. Předved'te, jak škytáme my lidi. Vyzkoušíme si ještě, jak by škytal had a jiná zvířátka.“

Postupné kroky: „Nadechneme se do břicha a na okamžik zadržíme dech. Při výdechu pomalu a přerušovaně vypustíme ústy vzduch a zároveň ze sebe vydáme souhlásku s („s, s, s, s, s, s“). Přesně tak by syčel škytající had.“

Obměna: Je možné využít i hlasy jiných zvířat, avšak těch, jejichž hlasový projev je v legatu (např. kravička „bu, bu, bu“).

- **Zamlžené zrcátko**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů, správné nastavení rtů a jazyka při samohlásce o, uvolnění čelisti a hrdla

Pomůcky: malá zrcátka

Motivace: „Zrcátko držíme v jedné ruce. Podíváme se do něj na sebe, uděláme na sebe nějakou grimasu a vydechneme ústy. Co se stalo? Vydechnutým vzduchem jsme zrcátko zamlžili. Za nějakou dobu by se zrcátko samo odmlžilo. Původní viditelnosti však dosáhneme rychleji pomocí kusu oděvu či papírového kapesníku. Zároveň tak sklíčko zrcátka vyčistíme.“

Postupné kroky: „Vidíte opět své obličej v zrcátku? Nadechněte se do břicha a vydechněte ústy, aby se vám zrcátko opět zamlžilo.“

Poznámky: Při tomto cvičení žáci automaticky nastaví tvar úst, jako by vyslovovaly vokál o. Mohou pracovat jen s představou, tehdy zrcátko zpodobní dlaň. Zrcátko lze v hodině hudební výchovy využít při hlasových cvičení, kdy si žáci sami kontrolují správné otvírání úst.

- **Čichání**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Pomůcky: potraviny (některé druhy ovoce, sýrů, koření) a kosmetické prostředky vydávající vůni či zápach

Motivace: „Které domácí zvíře má výborně vyvinutý čich? (pes) Kdo z vás má doma toto oblíbené zvířátko? Určitě jste si všimli, že pravidelně něco očuchává, hlavně při pobytu venku. Z vás se teď na chvíli stanou poslušní pejsci. Posad'te se do kruhu. Vaším úkolem bude očuchat vše, co se dostane před váš čumáček. Když vám něco vonět nebude, sklopíte hlavu. V opačném případě vypláznete jazyk.“

Postupné kroky: Učitelka chodí uvnitř kruhu a dává žákům očuchávat různé potraviny a kosmetické prostředky (například pomeranč, syreček, voňavku). Během toho je upozorňuje: „Hlavou můžete volně otáčet. Pozor dejte na ramena, musí zůstat dole a uvolněná.“

Poznámka: Při čichání dochází k hlubokému energetickému nádechu, při kterém se aktivně zapojí nádechové svaly.

• Dýchání psa

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Víte, kdy pejsek dýchá rychleji s otevřenou tlamičkou a přitom vyplazuje jazyk? Když mu je horko. Myslíte si, že my lidé vydržíme delší dobu dýchat rovněž tak rychle? Zkusme pejsky napodobit.“

Postupné kroky: „Nadechneme se nosem do břicha. Dbáme na to, aby se nám ramena při nádechu nezvedala a nevznikalo v nich žádné napětí. Dále přerušovaně vydechujeme na slabiku *he* (případně *ha*). Když nám dojde dech, krátce vdechneme vzduch ústy.“

Poznámky: Ačkoliv se žáci snaží vydržet dýchat rychleji po delší dobu, délku cvičení nepřeháníme. Cvičení opakujeme 2–3krát.

• Ptfůj

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Děti, představte si, že si pochutnáváte na dobré buchtě s vlaškými ořechy. Při žvýkání sousta najednou narazíte na něco hodně tvrdého, co se nedá rozkousat. Proto nastavíte dlaň a vyplivnete to do ní. Co tvrdého se mohlo do buchty připlést? (kousek skořápky vlašského ořechu).“

Postupné kroky: „Mírně našpulte rty a špičkou jazyka vyslovte co nejrychleji „ptfuj“.“

- **Bzukot včel**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů, procvičení dynamiky (slabě, silně, středně silně, zeslabování, zesilování)

Motivace: „Koberec představuje louku plnou květin. Vy ztělesňujete včeličky. Každá včelička si vybere jednu květinu na louce. Chvilí nad ní bude poletovat, poté si na ni usedne, aby nasbírala pyl.“

Postupné kroky: Na koberec ve třídě rozmístíme květy z papíru dle počtu žáků. Každý žák se postaví vedle jednoho z nich. Při letu všichni stojí na místě, mávají křídélky (pohybují skrčenýma rukama) a třikrát dlouze zabzučí „bzzzz“ na libovolném tónu. Poté usednou na květ (dřepnou si) a zabzučí rovněž třikrát avšak krátce „bz, bz, bz“. Žáci se zklidní a dále poslouchají učitelovo krátké vyprávění, na základě kterého následně přizpůsobí hlasitost svého bzučení. Učitel například sdělí: „Včelky vidí, jak se k nim přibližuje pták. Najednou bzučí velmi slabě, protože se cítí ohrožený.“

Obměna motivace: Můžeme napodobit bzučení i jiného hmyzu, např. vosy, mouchy, komára aj.

- **Zastavování koně**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Vaše židle představují koně. Každý na svého koně nasedněte. Berte na vědomí, že jeho hřbet (opěradlo židle) musíte mít před sebou a směrem ke mně (učiteli).“

Postupné kroky: „Nohy mějte ohnuté tak, aby chodidla přesahovala úroveň kolen a zároveň byla opřena o zem. Tělo držte ve vzpřímené pozici. Oběma rukama chytněte opratě. Váš koník mírně poklusává, což napodobte libovolnými zvuky. Po chvilce jej však musíte zastavit, protože je před vámi vysoká překážka. Za opratě zatahněte a na jednom tónu vyslovte „prrr“. Potom ihned povolte, abyste mohli opět a navíc pevněji koně přitáhnout. Až napotřetí se vám podaří koně zastavit.“

Poznámky: Mírně zvednuté paže při tahání za opratě zaručí volnost v oblasti spodních žeber. V okamžiku vyslovovaného „prrr“ dojde k podvědomému zpevnění břišní stěny. Jelikož cvičíme pružnost svalů, je třeba mezi jednotlivými „prrr“ uvolnit břišní svaly.

- **Házení kamínků do rybníka**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů, vyslovování souhlásky na konci slova

Motivace: „Sedíme na břehu rybníka a házíme kamínky do vody.“

Postupné kroky: „Vytvoříme kruh a sedneme si na paty. Kolena dáme mírně od sebe. Do jedné dlaně si vezmeme jeden kamínek. Ruku zatneme v pěst a položíme ji na hrudník. Potom ji rychleji předpažíme níže a dlaň rozevřeme, aby z ní kamínek vypadl do vody. Dopad každého kamínku doprovází zvuk. Napodobíme jej hlasem „žbluňk“. Tentokrát si do ruky vezmeme dva kamínky a do vody je hodíme ihned za sebou – „žbluňk, žbluňk“.“

Poznámky: Počet kamínků hozených do vody postupně zvyšujeme. Souhlásku *k* na konci slova vyslovíme ve chvíli, kdy ruku natáhneme a rozevřeme dlaň. Pohyb ruky vede dech i hlas.

Obměna: Žáci mohou představovat víly sedící na kraji jezírka. Ve vodě smáčí ruce a jejich rozpažením vystříknou kapky vody do výše. Každou kapku provází hlasem „cááák“.

- **Pofoukání si spáleného prstu**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Děti, povím vám, co se přihodilo jedné holčičce. Maminka ji často upozorňovala, aby ke krbu, v němž plápolá oheň, nechodila blízko a už vůbec na něj nesahala. Holčička však maminku jednoho dne neposlechla a na dvířka krbu sáhla prstíkem. Co se s jejím prstíkem asi stalo? Jak byste se v tuto chvíli zachovali na místě maminky? Já bych holčičce dala rychle prstík pod proud studené vody.“

Postupné kroky: „Představte si, že jste si o něco spálili prst. Studenou vodu nemáte k dispozici. Abyste bolest alespoň trochu utišili, prst si pofoukejte. Nadechněte se nosem do břicha, na okamžik dech zadržte a mezitím si připravte prst před ústa. Několikrát za sebou vydechněte na slabiku *fu*.“

- **Jízda vlakem**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů, plynulost a volnost výdechu

Motivace: „Děti, nasedáme do vlaku a vyrážíme na výlet směr... (např. Máchovo jezero).“

Postupné kroky: „Napodobte zvuky vlaku hláskou š („š, š, š, š“) a krouživými pohyby skrčených rukou u těla naznačte pohyb kol vlaku. Ze stanice vlak vyjíždí pomalu, dále se rozjíždí (zrychluje), jede rychle, za nedlouho zpomaluje, protože přijíždí k další stanici, kde někteří lidé vystoupí a jiní nastoupí. Ve stanici zahouká „húúú“.

- **Dýchání na zamrzlé okno**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů, správné nastavení artikulačního ústrojí

Motivace: „Venku je velká zima, až i okna zamrzají. Vaše dlaň bude představovat zamrzlé okno jedné opuštěné chaloupky. Jste zvědaví, jak chaloupka vypadá vevnitř. Rozhodnete se proto rozehrát část plochy okna, abyste mohli do chaloupky nahlédnout.“

Postupné kroky: „Dlaň nastavte před ústa, prsty napněte či je mírně pokrčte. Nadechněte se nosem do břicha a několikrát za sebou vyslovte slabiku *ho*.“

Poznámky: Při vyslovování souhlásky *o* jazyk leží v ústech a širokou špičkou se opírá o dolní řezáky. Rty jsou mírně našpuleny.

- **Cukrování hrdliček**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Pomůcky: fotografie hrdličky a holuba

Motivace: „Děti, prohlédněte si fotografii, na níž je zachycen bílý pták s černým proužkem na krku. Víte, jak se nazývá? Hrdlička. Někteří jste ji zaměnili za holuba. Prohlédněte si i jeho na fotografii a řekněte mi, v čem se od hrdličky liší.“

Postupné kroky: „Samci hrdličky mají zajímavý hlasový projev při námluvách. Říkáme, že cukrují „cukrúúú“. Zacukrujme jako oni. Ústa máme přitom našpulená a jazýček nám volně kmitá vpředu. Nespěcháme, zvuk necháme znít co nejdéle. Dále budeme vyslovovat jen „vrúú“.“

Poznámky: Pokud žáci vytáhnou při cvičení hlavu vzhůru, je jim znemožněno její předsunutí či zaražení mezi rameny. Cvičení je vhodné užít při nápravě hlasových poruch.

- **Koktání**

Cíle: propojení pružnosti bránice s artikulací, aktivizace různých částí mluvního ústrojí

Motivace: Vybraný žák přečte krátkou větu napsanou na kousku papíru: „Za-za-za-za-ko-ko-ko-kok-tej své-vé-vé-vé jmé-mé-mé-mé-no.“ Ostatní pozorně poslouchají, co jim jejich spolužák sděluje.

Postupné kroky: Žáci ve dvojicích se navzájem představí. Podají si ruku a libovolně zakoktají větu: „Jmenuji se... (Markéta).“ Druhou ruku mají položenou na bříšku a všímají si, zda jim při tom poskakuje bříško. Dále stejným způsobem pokračují v krátkém dialogu.

Poznámky: S každou vyslovovanou slabikou by mělo nastat uvolnění čelisti.

- **Vyplašená slepice**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity dechových svalů

Motivace: „Děti, jste slepice, které právě někdo vyplašil z hnízda.“

Postupné kroky: Žáci kdákání („ko-ko-ko-ko-dák“) a pohybují se jako slepice. „Za slepicemi se za chvíli rozutečou malá kuřátka a pípají „píp, píp, píp“. Zkuste je rovněž napodobit.“

Obměna: napodobit hlasové projevy kachen „ga-ga-ga“, krav „bú-bú-bú“ apod.

- **Postupné rozesmání**

Cíle: posilování pružnosti a aktivity bránice

Motivace: „Popřemýšlejte, čemu jste se v poslední době zasmáli. Onu situaci si vybavte.“

Postupné kroky: „Rozesmějeme se postupně a pozvolna. Nejprve ze sebe několikrát vydáme hlásku *h*. Dále se uchechtáme a potom propukneme v smích. Nejde nám o hlasitost smíchu a už vůbec se nesnažíme řvát.“

Poznámky: Lehkým vyražením konsonantu *h* se podaří oživit bránici. Pokud se to některým žákům nedaří, mohou užít konsonant *s*, který vysloví ostřeji a jakoby ironicky. Aktivita bránice se při navozování smíchu postupně zvyšuje. Cvičení působí příznivě na psychiku žáků.

- **Tajné heslo**

Cíle: propojení výrazné artikulace rtů s aktivizací bránice

Motivace: „Chceme se dostat do jedné budovy, v níž probíhá výstava velmi cenných obrazů. Před jejím vchodem stojí několik strážníků, kteří pouští návštěvníky dovnitř jen tehdy, pokud jim sdělí tajné heslo. My ho však známe: „*popokatepetl*“.“

Postupné kroky: „Heslo řekneme strážci velmi potichu, aby jej ostatní lidé neslyšeli. Musíme řádně vyslovovat, ale ne přehnaně. Jaké souhlásky se ve slově *popokatepetl* objevují? Souhlásky *p, k, t, l*. Zamyslete se, která slova mohou nahradit stávající tajné heslo. Musí však obsahovat alespoň tři z uvedených souhlásek. Srozumitelně slova vyslovme.“

11.4 Dechová cvičení zaměřená na usměrňování a prodlužování výdechového proudu

Dlouhý a rovnoměrný výdech při zpěvu zaručuje správné hospodaření s dechem. Pokud je s dechem během zpěvu hospodařeno chybně, dochází k tomu, že jedinec trpí jeho nedostatkem a tzv. lapá po něm. Dlouhý dech se odvíjí od správné aktivity bránice, též i od měkkého hlasového začátku. Bránice by při zpěvu měla zůstat snížena a napnuta, respektive v nádechové poloze, jelikož tak dochází ke zpomalení výdechu.

- **Napodobení foukajícího vánku, větru a vichřice**

Cíl: stupňování síly výdechu, prodlužování výdechu

Motivace: „Vzpomínáte si na Větrníka z pohádky „Princ a Večernice“? Větrník byl vládce všech větrů a vánků, který se oženil s princeznou Helenkou, sestrou prince Velena. Teď budete mít všichni možnost se jím na chvíli stát. Jako on si pohrajeme se silou větru.“

Postupné kroky: „Ústa necháme zavřená, provedeme nádech nosem a lehce vydechneme ústy na slabiku *fú* nebo *fí*. Vyluzované zvuky představují vánek. Znovu se správně nadechneme. Tentokrát foukneme (vydechneme) o něco silněji jako silnější vítr. Pokusíme se ještě o vichřici.“

Obměna motivace: Sílu větru (vánek, silnější vítr, vichřici) lze nastolit představou, která může být spjata s pohybem větví na stromech. V této souvislosti žáci svými těly znázorní stromy, rukama jejich větve. Dle síly větru s tělem a rukama pohybují do všech stran.

Poznámky: Před silnějším výdechem je třeba žáky upozornit, aby při nádechu do sebe nevdechly velké množství vzduchu.

- **Sfoukávání svíček na dortu**

Cíle: prodlužování výdechu, posilování aktivity bránice

Motivace: „Představte si, že slavíte 5. narozeniny. Na dortu vám hoří 5 svíček (znázorníme je nataženými prsty). Kdo si vzpomene na zvyk, který oslavenci dělávají před sfouknutím svíček na dortu? Přejí si přání, avšak jej nevysloví nahlas. Zamyslete se nad tím, co byste si dnes nejvíce přáli, kdybyste skutečně slavili narozeniny.“

Postupné kroky: „Nadechneme se nosem. Necháme zavřená ústa a ramena dole. Dech na chvíli zastavíme a myslíme na naše přání. Mezitím se nám vzduch dostane až do břicha. Vydechnutím sfoukneme všech pět svíček najednou (prsty ohneme směrem do dlaně). Svíčky znovu zapálíme (natáhneme prsty), správně se nadechneme a sfoukneme je. Tentokrát však postupně.“

Poznámky: Počet svíček na dortu může být libovolný (1–10), nejlépe dle fyzického věku dítěte. Vhodné je, když se oba způsoby provedení výdechu při sfoukávání svíček jednou či dvakrát zopakují.

- **Syčící had**

Cíle: prodlužování výdechu, nácvik měkkého hlasového začátku

Pomůcky: kartičky s písmeny *d*, *h*, *a*

Motivace: „Písmena *d*, *h*, *a* uspořádejte tak, aby vytvořila známé slovo (had). Jednou rukou naznačte, jak se hadi pohybují. Správně jste předvedli vlnivý pohyb, který je pro hady typický. Jedna ruka každého z vás bude nadále představovat hada. Kromě rukou však zapojíme i ústa, kterými naznačíme hadí syčení.“

Poznámky: Plynulé syčení „ssss“ při výdechu vzniká narážením vzduchu na střed horních zubů a dále se nese bez užití tlaku přes měkké rty do prostoru. Žáci se tak učí měkkému hlasovému začátku. Pohyb ruky je při syčení žádoucí, jelikož podporuje volné plynutí zvuku.

- **Jízda autíčkem**

Cíle: prodlužování výdechu, rozeznění předních prostor hlavy (tzv. masky), propojení dechu s pohybem ruky

Motivace: „Znáte všichni hrací koberec, na kterém jsou zobrazeny silnice, cesty, případně i budovy, krajina apod.? Po takovém koberci budeme jezdit autíčkem, ale jen v našich představách.“

Postupné kroky: „Zavřete oči a představte si, že v ruce držíte malé autíčko. Najedete s ním na silnici plnou zatáček a překážek. Naznačujte jízdu auta pohybem ruky a napodobujte ústy zvuky auta „brrr“.“

- **Nafukovací balónek**

Cíle: prodlužování výdechu, zadržení (zklidnění) dechu po nádechu, průprava smíšeného dýchání

Pomůcka: 1 nafukovací balónek

Motivace: Pro názornou představu učitelka nafoukne jeden balónek a žákům sdělí: „Představte si, děti, že každý z vás je takový pěkně kulatý balónek plný vzduchu.“

Postupné kroky: „Nadechněte se do břicha i žeber. Dotykem rukou si zkontrolujte, zda se vám břicho vyklenulo a spodní žebra se rozšířila do stran. Zadržte dech a přitom si představujte, že se vznášíte nad krásnou krajinou. Jste jí tak oslněni, že si nevšimnete ptáčka, kterému se podaří uvolnit provázek, kterým byl váš konec zavázán. Vzduch z vás začne pomalu a potichu unikat „ssss“. Stejným tempem klesáte k zemi. Byli jste ve velké výšce, proto cesta směrem dolů má delší trvání.“

Poznámky: Žáci zůstávají v pozici ve stoje a po celou dobu trvání výdechu na „ssss“ se snaží mít vyklenuté břicho.

- **Psaní pomocí foukání brčkem**

Cíle: prodlužování výdechu, zadržení dechu po nádechu

Pomůcky: brčka

Motivace: Každý žák obdrží jedno brčko a zamyslí se, k čemu by jej mohl užít. „Pomocí foukání brčkem se každý z vás pokusí napsat svému kamarádovi na ruku jedno slovo.“

Postupné kroky: Žáci utvoří dvojice. Vzájemně si napíší (psacím či tiskacím písmem) pomocí foukání brčkem jedno slovo na ruku. Nesnaží se vydechnout co nejsilnější proud vzduchu. Vydechují přiměřeně silně, volně a dlouze. Jednotlivá písmena od sebe oddělují chvilkovým zadržením dechu. V závěru cvičení všichni sdělí, jaké slovo jim kamarád napsal foukáním na ruku a zda jej správně odhadli.

Obměna motivace: Pomocí foukání brčkem žáci mohou shazovat ze stolu drobné kousky papíru, krabičky apod.

- **Běh pomalého běžce**

Cíle: prodlužování výdechu, propojení dechu s pohybem ruky

Pomůcky: arch balicího papíru, lihový fix (event. tabule a křída)

Motivace: Na větší arch papíru či na tabuli nakreslíme klikatou cestu. „Děti, prohlédněte si nakreslený obrazec a sdělte, co vám připomíná. Obrazec budeme považovat za běžeckou trať, kterou zdolává velmi pomalý závodník.“

Postupné kroky: „Vaším úkolem je prstem natažené ruky naznačovat pohyb závodníka na trati. Bude to vypadat tak, jako byste trať ve vzduchu pouze obkreslovali. Běžec sice běží pomalu, ale stále plynule, což naznačte zvuky „úúúú“.“

Obměna: Běžeckou trať mohou žáci překreslit na papír či si mohou vymyslet a nakreslit jinou trať. Jejich úkol by probíhal obdobně, avšak tentokrát by pohybovali prstem po papíře.

- **Foukání do peříčka**

Cíle: prodloužení výdechu, propojení dechu s pohybem ruky

Motivace: „Doplňte české přirovnání – Je lehký jako... (pírko). Kdyby za vámi přišlo malé dítě a ptalo se vás, co je pírko, jak byste mu tento pojem vysvětlili?“

Pomůcky: peříčka

Postupné kroky: „Dlaň, na níž máte peříčko, zvedněte do výše vaší brady. Mějte skrčený loket u těla a prsty natažené. Nadechněte se nosem do břicha a při výdechu foukněte ústy do peříčka. Vydechujte pomalu a plynule na „fúúú“. Výdech doprovázejte pohybem ruky do předpažení (natažení), následně do připažení.“

Poznámky: Žáci foukají do skutečného peříčka, či jen pracují s jeho představou. Měli bychom je upozornit, aby za pírkiem nenatahovali hlavu a nevysouvali bradu.

Obměna: Snahou žáků je foukáním udržovat vznášející se pírko ve vzduchu nad sebou. Se svým tělem se musí stále ocitat pod pírkiem. Vhodné je, když klečí na kolenou a pohybují jen horní partií těla.

- **Syčící pára**

Cíle: prodlužování výdechu, posílení aktivity dechového aparátu

Motivace: Žáky seznámíme s novým rozpočítadlem: „V hrnci horká pára syčí a poklička v hrnci cvičí. Tancuje a poskakuje, zacinká a zabubnuje. Entetýky z kola pojd’ a pokličku rychle zkroť!“ (Pospíšilová 2013, s. 21)

Postupné kroky: „Zvolte vhodné hlásky, kterými můžeme napodobit zvuk syčící páry. Zvuk syčící páry se nejvíce podobá hláskám „cccc“, „ffff“ a „šššš“, souhlasíte se mnou? Nadechneme se nosem do břicha, na okamžik zadržíme dech a při výdechu vyslovíme hlásku „cccc“. Snažte se, aby výdechový proud byl plynulý, dlouhý a stále stejně silný.“ Stejným způsobem provedeme výdech na hlásky „ffff“ a „šššš“.

Poznámky: Danou posloupnost souhlásek (c, f, š) je třeba dodržet, neboť jimi postupně zapojíme hlubší části těla.

- **Foukání do kelímku s horkým čajem**

Cíle: prodloužení výdechu

Pomůcky: kelímky

Motivace: Každý žák obdrží prázdný kelímek. „Co byste si dali, nalili do takového kelímku? Představte si, že v něm máte horký čaj.“

Postupné kroky: „Nadechněte se nosem do břicha a dlouze vydechněte na „fúúú“.“

Obměna motivace: foukání do talíře s horkou polévkou

- **Zahřívání rukou svým dechem**

Cíle: prodloužení výdechu

Motivace: „Děti, představte si, že se teď nacházíme venku, kde mrzne. Rukavice jsme zapomněli doma, tudíž nám je velká zima na ruce. Budeme se snažit je zahřát svým dechem.“

Postupné kroky: „Spojíme ruce k sobě. Nadechneme se do břicha a vydechneme do otvoru mezi palci na slabiku „hóóó“. Cvičení několikrát zopakujeme.“

- **Práce s říkadlem**

Cíle: prodloužení výdechu, hospodaření s dechem, představování si délky mluvní (hudební) fráze, výrazná artikulace

Postupné kroky: Žáci se formou nápodoby naučí jednoduchý text říkadla. Například: „Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu.“ Říkadlo rozdělíme na několik částí, v tomto případě na dvě. Žáci provedou klidný, prohloubený nádech nosem a velmi pomalu deklamují jeho první část, následně druhou část. Dbají na zřetelnou výslovnost všech slov. Dále se snaží říci celé říkadlo, nejprve rychleji, potom pomaleji.

Obměna: Obdobným způsobem lze pracovat i s delšími říkadly či čtyřtaktovými úryvky písní. V tomto případě spojujeme dvoutaktí a posléze čtyřtaktí.

Poznámky: Představu délky mluvní (hudební) fráze je potřeba u žáků pěstovat, jelikož podporuje správné hospodaření s dechem.

- **Psaní slov do vzduchu**

Cíle: prodloužení výdechu, propojení dechu s pohybem ruky, příprava na zpěv v legatu

Motivace: „Napišeme několik slov, avšak bez pomoci papíru a psací potřeby.“

Postupné kroky: „Postavíme se, nohy mírně rozkročíme a mírně pokrčíme v kolenou. Hýždě nevystrčíme dozadu, naopak je stáhneme k sobě, aby se nám pánev podsadila. Do ruky si vezmeme pomyslné pero a napíšeme jím do vzduchu slovo *myš*. Psaní doprovodíme zpěvem na jednom libovolném tónu. Naše oči stále sledují pohybující se ruku.“

Poznámky: Je vhodné, když vybíráme slova dle počtu písmen, který postupně zvyšujeme. Tón můžeme žákům zadat (např. g¹, a¹, h¹). Při cvičení zapojujeme celé uvolněné tělo. Psaním psacích písmen rozmáchlými gesty podporujeme plynulost a prodloužení výdechu. Plynulými gesty ukázníme dechovou energii.

12. Hlasová cvičení

Hlasová cvičení (rozezpívání) provádíme v hodině hudební výchovy přibližně 5–10 minut. Slouží k přípravě hlasových a dechových orgánů na pěvecký výkon, k aktivizaci sluchového ústrojí a k další kultivaci hlasu. V rámci nich je třeba se zabývat měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu, neboť jen takto tvořený hlas dětí se může zdravě rozvíjet.

Hlasová cvičení začínáme vždy ve střední poloze příslušného hlasu na jednom či menším počtu tónů. Tóny nejprve zpíváme v pianu a spojujeme vázaně – tzv. legatem. Důležitou úlohu v rozezpívání zastává klavír, který má funkci intonační opory. Hrajeme na něm harmonický doprovod a k modulacím používáme mimotonální dominanty. Po žácích vyžadujeme, aby po celou dobu zpívání správně drželi tělo, dostatečně otevírali ústa, správně dýchali a měkce nasazovali hlasový začátek. Složitější úkony, mezi něž patří vyklenutí měkkého patra, uvolnění čelisti, kořene jazyka a mírné předsunutí rtů, je třeba žákům přiblížit prostřednictvím vhodných představ – např. zívání, zakusování do jablka.

Na samém počátku uvolníme hlas sestupem po půltónech (2–3x). Posléze volíme vzestupný model, jenž transponujeme až do přiměřené výšky, odkud pokračujeme sestupným modelem pod výchozí polohu. Při vzestupném i sestupném transponování modelů je nutno brát ohledy na hlasové možnosti žáků, neboť musí zůstat zachováno správné tvoření tónu. Nesmíme připustit, aby došlo k přepínání hlasu nebo k hlasovému zlomu. Mnohdy je dostačující, když modely transponujeme jen ve střední poloze (u středních hlasů d^1 – h^1), která je vhodná pro upevňování správných pěveckých návyků. Návyky, jež si v této poloze vytvoříme a upevníme, jsme schopni bez obtíží přenést do vyšší a nižší hlasové polohy.

Od cvičení na jednom či menším počtu tónů přestoupíme ke cvičením vícetónovým. Zpravidla nejprve uplatňujeme modely se stupňovitými postupy, následně s rozklady, skoky a různě kombinovaná cvičení. Uvedené pořadí je třeba dodržovat. Na začátku užíváme sestupná cvičení, jež slouží k navození hlavové rezonance a pro vylehčení hlasu. Poté zařazujeme modely obsahující větší skoky, větší rozsah, stupnice apod.

Hlasová cvičení je možno provádět v různých tempech (pomalu, rychleji), s různou dynamikou (piano, mezzoforte, forte, crescendo, decrescendo), s užitím různých druhů spojování (členění) tónů (legato, staccato, ripetuto, ...) a na vhodné slabiky, text či zavřenými ústy – tj. brumendo.

V rozezpívání využíváme i modely, které vytvoříme z obtížnějších míst písně, s níž budeme v hodině pracovat. Procvičujeme je od střední polohy následnými transpozicemi po půltónech směrem nahoru i dolů.

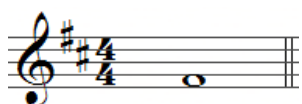
12.1 Příklady hlasových cvičení

Uvedeme několik modelů, jež můžeme využít k rozezpívání. Existuje jich celá řada, neboť každé hlasové cvičení můžeme zkrátit, opakovat, rozšiřovat, a tak vytvoříme další rozmanité obměny cvičení.

Zvolená hlasová cvičení rozdělíme dle tónového rozsahu, dále podle směru pohybu (vzestupná, sestupná, s kombinovaným pohybem) a náležitosti k tónině (durová, mollová). Cvičení v dur tonalitě umístíme k levému okraji strany, cvičení v mollové tonalitě k pravému okraji strany. V jednotlivých sekcích cvičení sestavíme dle stupně obtížnosti od snazších po složitější.

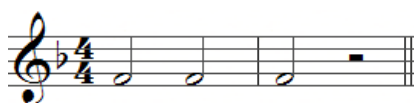
Jak jsme již poznamenali výše, hlasová cvičení lze zpívat na mormorando (lidově brumendo), na slabiky a na text. Co se týče slabik, uplatňujeme ty, jež obsahují souhlásky *d, j, m, n, r, v, z* v kombinaci s vhodnými samohláskami: *do, da, ja, je, jo, ju, ma, me, mo, mu, na, ne, ni, ny, no, nu, nou, ra, ri, ro, va, vi, vo, vu, vjá, vjó, za*. V rámci jednoho cvičení můžeme využít jednu, dvě i více slabik. Například *vo-vi; ma-me-mi-mo-mu; ma-na-va-ra-ja* aj.

• Cvičení na jednom tónu



Obr. 12.1: Hlasové cvičení (1)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Koutský 2008, s. 46)



Obr. 12.2: Hlasové cvičení (2)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 32)



Obr. 12.3: Hlasové cvičení (3)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 10)

• Cvičení v rozsahu sekundy

Vzestupná



Obr. 12.4: Hlasové cvičení (4)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 32)



Obr. 12.5: Hlasové cvičení (5)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)

• Cvičení v rozsahu tercie

Sestupná



Obr. 12.6: Hlasové cvičení (6)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)

S kombinovaným pohybem



Obr. 12.7: Hlasové cvičení (7)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Koutský 2008, s. 52)



Obr. 12.8: Hlasové cvičení (8)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Koutský 2008, s. 52)



Obr. 12.9: Hlasové cvičení (9)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)



Obr. 12.10: Hlasové cvičení (10)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)



Obr. 12.11: Hlasové cvičení (11)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Koutský 2008, s. 47)



Obr. 12.12: Hlasové cvičení (12)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Koutský 2008, s. 47)



Obr. 12.13: Hlasové cvičení (13)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 10)

• Cvičení v rozsahu kvarty

S kombinovaným pohybem



Obr. 12.14: Hlasové cvičení (14)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Sedlák, aj. 1985, s. 144)



Obr. 12.15: Hlasové cvičení (15)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)



Obr. 12.16: Hlasové cvičení (16)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 10)

• Cvičení v rozsahu kvinty

S kombinovaným pohybem



Obr. 12.17: Hlasové cvičení (17)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 10)



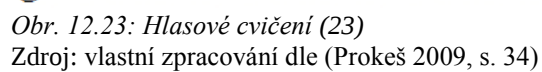
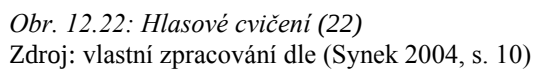
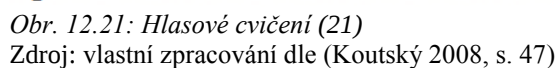
Obr. 12.18: Hlasové cvičení (18)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 11)



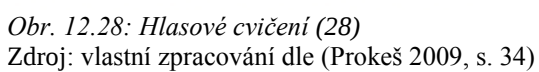
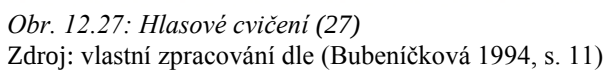
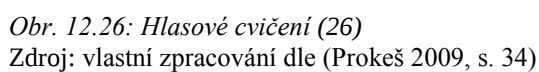
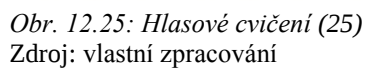
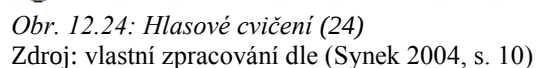
Obr. 12.19: Hlasové cvičení (19)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)



Obr. 12.20: Hlasové cvičení (20)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 33)



S kombinovaným pohybem



- **Cvičení v rozsahu oktávy**

S kombinovaným pohybem



Obr. 12.29: Hlasové cvičení (29)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Synek 2004, s. 10)



Obr. 12.30: Hlasové cvičení (30)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 34)



Obr. 12.31: Hlasové cvičení (31)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Prokeš 2009, s. 34)

12.2 Hlasová cvičení k rozeznění hlavové rezonance

K navození **hlavové rezonance** volíme cvičení o malém tónovém rozsahu, zejména ve střední a vyšší hlasové poloze, s využitím brumenda a skupin slabik s hláskami *m, n, ň, v, j, p, b, z, e, i* aj. Při brumendu je nutno žáky upozornit, aby se jim rty vzájemně dotýkaly zlehka a zuby se od sebe mírně vzdalovaly. Rozeznáním **předních prostor hlavy** – tzv. *masky* dětský hlas nabude jasnosti a průraznosti. Zároveň tak předejdeme dyšnému, ale i plochému či tlačnému tónu, a při přenesení stejného pocitu znění na nižší tóny podpoříme barevné vyrovnaní hlasu. Říká se, že při zpěvu „do masky“ je tón nasazen vpředu, neboť hlas míří do prostoru vrchním obloukem přes čelo, kořen nosu a líce. Masku rozeznáme snadno díky představám, jež pojíme s vnímáním chvění v určitých segmentech těla.

Zadní prostory hlavy – tzv. *kopuli* tvoří hltan, nosohltan a zadní část dutiny ústní. V těchto prostorách umístěných nad hrtanem se hlas příjemně zabarví, změkne a zakulatí se. Zvuk se dále šíří přes vrchní část lebky až k temeni hlavy. Podstatnou úlohu zde sehraává uvolnění dolní čelisti, kořene jazyka a hrtanu spolu s mírným vyklenutím měkkého patra, což je podmínkou pro správné dýchání, tvoření hlasu, ale i pro dobrou artikulaci. Cvičení, či samotné představy (zívání s mírně pootevřenými ústy, chlazení dechem horkého bramboru v ústech, měkké patro se směje aj.), jež napomáhají volnosti ve zmíněných oblastech a tedy i k rozeznění tzv. *kopule*, tudíž zařazujeme v hlasové výchově pravidelně. Ve cvičeních volíme taková slova, která probouzí znění tónů v kopuli – například *menge, minge, manga, mongo, gong, bongo, ring, Honkong, Kongo, making, speaking*.

Propojení hlavové rezonance s hrudní podporují vokály *u, o*. K uvolnění hrdla přispívá vokál *a*.

12.2.1 Cvičení na rozeznění předních prostor hlavy – tzv. *masky*

- **Věc je má**

Motivace: Učitelka zdvihne do výše cca 3 věci různých žáků a zeptá se: „Děti, čím je toto pero, tato taška, tato mikina?“ Vždy se ozve jen jeden žák, který upozorní ostatní, že věc je jeho. „Nyní každý z vás upozorní na svoji věc.“

Postupné kroky: „Upozorněte na své pero - „mmmméééé pero“. Nadechněte se nosem do břicha a prodlouženě vyslovte slabiku „mé“. Hlásku *m* nechte déle znít, poté k ní plynule připojte samohlásku *e*. Stejným způsobem upozorněte na svoji tašku – „mmmmáááá taška“ a na svoji mikinu „mmmmoooojéééé mikina“.“

Poznámky: Žáci mohou upozorňovat na více svých věcí, na které poukáží zájmenem *mé, má* či *moje*.

- **Bzučení čmeláka**

Motivace: „Do úst nám vlétl čmelák. Přes zavřená ústa je slyšet jeho bzukot - „mmm“. Snažíme se ústa otevřít, aby mohl vylétnout ven, ale nedaří se nám to. Jakoby naše rty byly slepené lepidlem. Čmelák hledá cestu, kudy ven. Dostává se do nosu „n“, kde se však skrz malé dírky neprotáhne. Putuje proto dále až do hlavy „ng“. Krouživými pohyby rukou u svých uší naznačujeme let čmeláka. Kruhy postupně zvětšujeme. Představte si, že máte na čele otvor, kterým čmelák vylétne ven velkým obloukem – „á“. Prstem ruky ukážeme, odkud vylétl a jakým směrem.“

Poznámky: Hláskou *m* rozeznáme zvláště ústní oblast, hláskou *n* nosní oblast a jejím spojením s hláskou *g* (ng) celou lebku. Krouživými pohyby rukou posílíme rozeznání rezonančních dutin hlavy. Je třeba si všímat, zda žáci nevytváří zvuk tlačáním dechu do hlasivek a zda mají po celou dobu uvolněnou čelist.

- **Jednoslabičná slova obsahující vokál *i***

Motivace: „Napište na tabuli jednoslabičná slova, která obsahují dlouhé *í/ý* (např. míč, rýč, prý, síť, výt). Může se jednat i o anglická jednoslabičná slova, jež vyslovujeme s *i* (např. please [plís]). Napsaná slova postupně zazpíváme. Budeme se nasadit vyšší tóny a provést hlas zajímavým, plynulým a pomalejším pohybem ruky. Samohlásku *i* libovolně protáhneme.“

Poznámky: Tóny žákům nezačínáme. Dbáme však na to, aby při zpěvu využívali vyšší hlasovou polohu a svůj hlas provázeli pohybující se rukou. Nenecháváme je křičet přes zúžený hrtan.

- **Zvony zvoní**

Motivace: „Představte si, že je 12 hodin. Zvony ve věžích kostela či jiných objektů se rozezněly. Odbíjí dnešní pravé poledne. K nám doléhají zvuky tří zvonů, které se skrývají ve věži jednoho kostela. Jeden zvon bimbá „bimmm“, další „bammm“, třetí „bommm“. Napodobme je všechny.“

Postupné kroky: „Ve chvíli, kdy doznívá „mmm“, si potřebujeme zívnout. Ústa však necháme po celou dobu zavřená. Dlaněmi se dotkneme hlavy a poté zadní části krku. Cítíte mírné chvění? Pokud ne, při představě zívání zkuste od sebe více oddálit stoličky. Nyní při „mmm“ myslíme na hlásku *i* a vnímáme, kde zní.“

Poznámky: Můžeme užít i jiné slabiky, jimiž rovněž posílíme nasazení a znění tónu v hlavové rezonanci. Například: dinnn, dannn, dinnn nebo pimmm, pammm, pommm.

- **Hra na házenou**

Motivace: „Zahrajeme si na házenou, avšak netradičně. Představte si, že v ruce držím míč. Pohybem ruky naznačím jeho hod a současně s tím zazpívám ve vyšší poloze tón na „bom“. Míček se ve vzduchu rozpadne na několik malých kousíčků. Každý z vás chytí jeden kousíček míče a hodí mi jej zpátky. V té samé chvíli zazpíváte „bom“ na tón, jež jste slyšeli. Hlášku *m* necháte doznít do chvíle, než všechny kousíčky míče od vás chytím.“

Poznámky: Jednotného hlasového projevu žáků docílíme daným gestem.

- **Mimozemšťani**

Motivace: „Děti, myslíte si, že na nějaké jiné planetě žijí mimozemšťani? Představte si, že přiletěli na naši planetu ve velmi hojném počtu. Dokonce i v našem městě jich pár je. Nejsou zlí, rádi by si s námi povídali, avšak mi jejich zvláštní řeči nerozumíme. Komunikují spolu pomocí těchto slov: mim, mem, mam, mom, mum, avšak způsobem, že je spojují mezi sebou. Staňte se na chvíli mimozemšťany a povídejte si spolu jejich řečí.“

Poznámky: Žáci mohou obměnit slabiky na pjim, pjem, pjam, pjom, pjum či vjim, vjem, vjam, vjom, vjum. Nenecháme je, aby hlas příliš zesilovali a vyráželi jednotlivé slabiky. Naopak je vedeme k jejich spojování, jelikož tak docílíme znějících tónů. Lépe to pochopí, když jim předvedeme chybně a správně provedenou ukázkou. Tímto cvičením procvičujeme i jednotné znění vokálů.

12.2.2 Cvičení na rozeznění zadních prostor hlavy – tzv. kopule

- **Mingi, menge, manga**

Cíle: rozeznění kopule, pružnost měkkého patra, uvolnění kořene jazyka

Motivace: „Vidíte nějakou podobnost u slov mingi, menge, manga? Obsahují stejný počet písmen, mají shodné a stejně uspořádané souhlásky. V čem se slova od sebe naopak liší? Užitím jiných vokálů a významem. Myslíte si, že tato slova existují v nějakém jazyce? Ano, tato slova skutečně existují, avšak každé v jiném jazyce: Slovo mingi překládáme z estonštiny jako „někteří“, slovo menge překládáme z němčiny jako „množství“ a slovo manga překládáme ze španělštiny jako „rukáv“. Vaším úkolem je komunikovat mezi sebou s použitím pouze těchto tří slov. Vznikne tak zvláštní řeč. Doplňte ji různými gesty a mimikou.“

Obměna cvičení: Sledovaného záměru docílíme i užitím jiných slov: například mongo, mungu, ganga, genge, gingi, gongo, gungu. Zapojit můžeme též slova obsahující kromě dvojhlásky *ng* i konsonant *k* (např. speaking, making, Kongo).

Poznámky: Při vyslovování slov obsahujících souhlásku *k* a dvojhlásku *ng* se aktivizuje kořen jazyka. Dále tak přispějeme ke zlepšení elasticity svalů, jež umožňují přirozeně vyklenout měkké patro.

- **Bubáci**

Cíle: rozeznění kopule, vyklenutí měkkého patra, uvolnění hrtanu

Motivace: „Proměníme se v bubáky a budeme se navzájem strašit „bu, bu, bu, bú“ nebo „bo, bo, bo, bó“.“

Poznámky: Žáci se snaží změnit charakter hlasu, aby zněl temně a strašidelně. Všimáme si, zda jim čelist volně klesá dolů s každou slabikou.

12.2.3 Cvičení na rozeznění předních i zadních prostor hlavy

- **Spokojené mručení**

Motivace: „Vstáváme do chladného sobotního rána. Od probuzení však máme úsměv na tváři, protože se těšíme na hezky strávený den se svojí rodinou. Jen, co otevřeme dveře našeho pokoje, ucítíme příjemnou vůni teplého kakaa linoucí se z kuchyně. Spokojeně zamručíme „mmmmm“. V ten samý okamžik nás přemůže zívání. Víme, že je neslušné zívat otevřenými ústy, proto je necháme zavřená.“

Poznámky: Úsměvem se žákům zvednou líce a rozzáří se oči, což způsobuje podvědomé vyklenutí měkkého patra a uvolnění hrtanu. Při představě zívání dojde k mírnému oddálení stoliček.

- **Povídání kočičí řečí**

Motivace: „Děti, přečtete slovo napsané na tabuli (mijeaou). Co vám připomíná? Správně, kočičí mňoukání. Nyní řekneme m-i-je-a-ou velice pomalu a budeme se snažit plynule propojit hlásky mezi sebou tak, aby mezi nimi nebyla slyšitelná mezera. Zamňoukáme jako malé koťátko, jako starostlivá kočičí maminka, jako zlý kocour. Staňte se mojí ozvěnou, opakujte po mně.“

Obměna: Žáci vytvoří dvojice. Jeden žák představuje koťátko, druhý starostlivou kočičí maminku. Promlouvají spolu kočičí řečí. Snaží se o vyjádření různých nálad koťátka či kočky. Zkoušejí si s hlasem pohrávat v různých výškových polohách.

Poznámky: Všimáme si, zda žákům vyluzované tóny nezní vzadu v krku. Můžeme tomu předejít přirozenými pohyby rukou, jež provází hlas (viz cvičení „Kočka se protahuje“). Dále dbáme na vyslovování hlásek s plynulým přechodem jedné v druhou a využití glissanda a různých výškových poloh v hlasovém projevu. Díky tomuto cvičení postupně rozeznáme přední a zadní hlavové prostory.

12.3 Hlasová cvičení k probuzení hlavového tónu a vyšší hlasové polohy

Cvičení k navození tónů hlavového rejstříku je nutno do výuky pravidelně zařazovat, neboť hodně žáků z důvodu nedostatku podnětů k pěveckým činnostem zanedbávají hlavový tón. Při zpěvu užívají pouze hrudní rejstřík, který je typický pro mluvní projev. Jsou s ním schopny zazpívat tóny ve střední a nižší hlasové poloze, nikoliv ve vyšší. Zapojením hlavového rejstříku se jim otevře cesta k rozvoji hlasu směrem nahoru (tj. ve výškách), ale i ke správnému, zdravému tvoření tónu po celém hlasovém rozsahu.

Hlavový rejstřík uplatňujeme při zpěvu, převážně ve vyšší hlasové poloze od f_1 a výše. Při navozování hlavového tónu vedeme žáky k tomu, aby zpívali slabě a lehce, jak v hloubkách, tak i ve výškách. Směrem do výšky nechají hlas přirozeně rozeznít, avšak ne s vědomím zesilování. Osvojili by si tak chybný návyk, že se zvyšujícím tónem je nutno hlas zesílit. Silného zpěvu ve vyšších polohách se naopak snažíme u žáků vyvarovat, neboť by dechem tlačili do hlasu, což by vyústilo v tvrdý hlasový začátek.

Tvoření hlavového tónu je pro žáky zcela přirozené, proto jim nečiní žádné problémy. Svým hlasem mohou napodobovat různé přírodní zvuky, hlasy zvířat, zvuky různých strojů apod. Využívají při tom vyšší hlasovou polohu (pohybující se i nad tón c^2) a vhodné hlásky, jimiž jsou např. vokály *u*, *o*, jasné a štíhlé *i* a konsonanty *m*, *n*, *j*. Svým zpěvem mohou vytvářet glissando – tzn. plynulým, klouzavým způsobem přechází z vyšší hlasové polohy do nižší a nazpět (eventuálně naopak). Tento druh spojování tónů zároveň slouží k propojení hlasových rejstříků, lépe řečeno k uplatnění hlavového rejstříku i v nižší hlasové poloze. Vhodné je, když při tom zapojí celé své tělo a jeho pohybem vedou svůj hlas. Z výše uvedených poznatků vyplývá, že sestupnou melodii potřebujeme uplatňovat ve cvičeních, jež slouží k navození správného zpěvního tónu. Kromě glissanda můžeme do cvičení na onu problematiku zařazovat i melodické motivy na jednom vyšším tónu či v rozmezí sestupně uspořádaných intervalů (tercie, aj.).

K rozvoji hlasu ve vyšší hlasové poloze navíc přispívají melodie písní, především však jejich začátky se sestupným intervalem, ale jen v případě, že jsou transponovány do takových tónin, ve kterých vynikají tóny od f^1 a výše. Zvolit můžeme například písně: Skákal pes, To je zlaté posvícení, Pec nám spadla aj. Text známé písně je doporučeno zprvu vyčlenit a namísto něj užít zvukomalebné slabiky (např. ku-ku, mňau), jelikož díky nim melodie získávají zajímavější barvu.

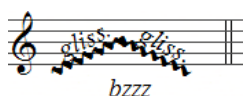
Pokud se žákům hlavový tón nedaří, je pravděpodobné, že nemají uvolněný hrtan. Zpravidla se jedná o důsledek chybného držení hlavy, kdy je brada předsunována dopředu či vytahována směrem nahoru. Uvolnění hrtanu nám zaručí cvičení s uplatněním slabik či slov obsahující dvojhlásku *ou*, anebo navádíme žáky k mimohudebním představám, jež některé z nich uvádíme v sekci „Rozeznání hlavové rezonance – tzv. kopule“. Žáci tak snáze dosáhnou volnosti dolní čelisti, kořene jazyka a vyklenutí měkkého patra. To vše je spolu s ukázněným, prohloubeným dechem předpokladem uvolněného hrtanu.

12.3.1 Navození hlavového tónu užitím glissanda

- **Moucha v ústech**

Motivace: „Do úst nám vletěla moucha. Nemá zde dostatek prostoru pro létání, proto nám opakovaně naráží na horní patro v ústech a usedává na jazyk. Jak se moucha v malém uzavřeném prostoru asi cítí? Zkusme její pohyby a zvuky napodobit.“

Postupné kroky: Žáci přechází z dřepu do stoje a nazpět do dřepu. Přitom rukama naznačují křídla mouchy.

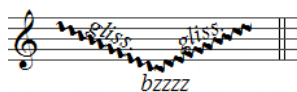


Obr. 12.32: Vzestupné a sestupné glissando (1)
Zdroj: vlastní zpracování

- **Obtížní komáři**

Motivace: „Ve slunečném počasí se procházíme po cestě vedoucí podél luk. Přibližujeme se k lesu. Najednou kolem nás začne kroužit hejno komárů. Někteří dosednou na pokožku našeho těla, avšak ihned zase odletí pryč. Odpuzuje je totiž zápach repelentu, kterým je naše tělo nastříkáno. Na chvíli se podíváme na svět očima komára.“

Postupné kroky: Žáci přechází ze stoje do dřepu a nazpět do stoje. Přitom rukama naznačují křídla komára.



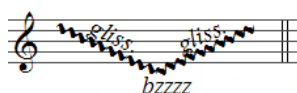
Obr. 12.33: Sestupné a vzestupné glissando (1)

Zdroj: vlastní zpracování

- **Pilní jako včely**

Motivace: „Jsme včely a právě vylétáváme z úlu. Pod námi se nachází rozkvetlé květiny, proto si to rovnou míříme k nim. Na jednu květinu dosedneme, v mžiku nasbíráme do košíčků na našich nožičkách několik pylových zrněk. Poté vzlétáme, abychom se mohli porozhlédnout po jiné květině.“

Postupné kroky: Žáci přechází ze stoje do dřepu a zpět do stoje. Přitom jemně pohybují skrčenýma rukama (křídly včely).



Obr. 12.34: Sestupné a vzestupné glissando (2)

Zdroj: vlastní zpracování

- **Zvuk sirény**

Motivace: „Stojíme na přechodu pro chodce. Rozhlížíme se na obě strany, abychom zjistili, zda můžeme bezpečně přejít vozovku. Po zmapování situace vykročíme nohou na vozovku a chystáme se jí přejít. Ihned se však rychle vrátíme zpět na chodník, jelikož slyšíme stále sílící zvukové výstražné znamení: „vuííí“. Napodobme jej hlasem. Jaké vozidlo kolem nás asi projelo (hasičské, policejní, sanitní aj.)?“

Postupné kroky: Žáci zaujmají pozici v podřepu. Hlavu mají předkloněnou a ruce zkřížené před sebou. Během stoupání hlasu do vyšší hlasové polohy hlavu navrací do základní polohy, nohy napínají v kolenou a rukama provádí čelné kruhy vzhůru dovnitř.



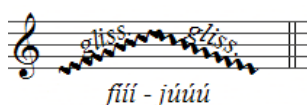
Obr. 12.35: Vzestupné a sestupné glissando (2)

Zdroj: vlastní zpracování

• Bouře na moři

Motivace: „Jsme námořníci a plujeme lodí po moři. Jednoho večera nás zastihne bouře. Velké vlny, jež vyvolává silný vítr, si s naší lodí pohrávají jako s hračkou. Ocítáme se ve velmi nebezpečné a nepříjemné situaci. Napodobme rukama pohybující se vlny a hlasem na slabiku „fííjúúú“ naznačme foukání větru.“

Postupné kroky: Žáci stojí na místě a od pasu nahoru pohybují uvolněným tělem. Při tom zapojují zejména své ruce, kterými naznačují velké vlny. S pohyby rukou by měla korespondovat hlasová poloha žáků.

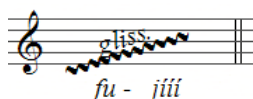


Obr. 12.36: Vzestupné a sestupné glissando (3)
Zdroj: vlastní zpracování

• Vzlet raketoplánu

Motivace: „V hodině přírodovědy jsme si povídali o sluneční soustavě (učivo 4. ročníku ZŠ). Jak nazýváme prostor, ve kterém se nachází? Pomocí jakého stroje bychom se tam mohli dostat? Předved'te vzlet rakety, pohyby doprovod'te zvuky „fujííí“.“

Postupné kroky: Žáci stojí v podřepu s trupem mírně předkloněným a otočeným k jedné noze. Volně svěšenými rukama se dotýkají vnější strany této nohy. Během vytváření glissanda z nižší hlasové polohy do vyšší naznačují rukama oblouk směrem nahoru do vzpažení.

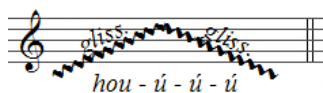


Obr. 12.37: Vzestupné glissando
Zdroj: vlastní zpracování

• Strašení

Motivace: „Které pohádkové bytosti vám nahání hrůzu? (bílá paní, hejkal) Jak se většina z nich hlasově projevuje? Houkáním: „hou“. Postrašte tak své kamarády.“

Postupné kroky: Každý žák se pohybuje dle vlastního uvážení jako strašidlo. Snaží se, aby pohyb těla korespondoval s jeho hlasem.



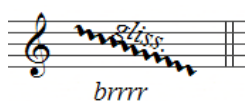
Obr. 12.38: Vzestupné a sestupné glissando (4)
Zdroj: vlastní zpracování

• Stahování žaluzií

Motivace: „Do pokoje nám skrz okno proniká sluneční světlo. Svítí nám přímo do očí, což není zrovna příjemné. Rozhodneme se proto pronikání ostrého světla zabránit stažením žaluzií. Pohybem ruky naznačíme stažení žaluzií a přitom hlasem napodobíme jejich zvuk „brrrr“. Dech necháme volně plynout a rty zcela uvolníme.“

Obměna motivace: stahování rolety

Postupné kroky: Během zpěvu glissanda žáci mění polohu těla ze stoje do dřepu. Rukama přitom pohybují ze vzpažení směrem dolů. Naznačují tak stahování žaluzií.



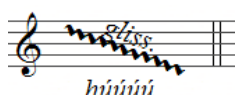
Obr. 12.39: Sestupné glissando (1)

Zdroj: vlastní zpracování

• Jízda výtahem

Motivace: „Předpokládám správně, že jste všichni někdy jeli výtahem? Představte si, že stojíte v kabině výtahu v 11. patře panelového domu. Dveře se za vámi zavřou a výtah se s vámi rozjede dolů do přízemí.“

Postupné kroky: Žáci stojí s rukama ve vzpažení. Z této polohy plynule přechází do dřepu. Současně s tím napjatýma rukama pohybují směrem dolů. V konečné fázi dlaně napjatých rukou položí na zem.



Obr. 12.40: Sestupné glissando (2)

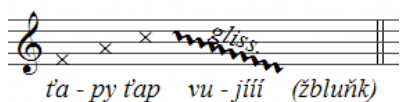
Zdroj: vlastní zpracování

• Jízda na skluzavce

Motivace: „Představte si, děti, že se nacházíme na koupališti. Velice nás zaujme parádní skluzavka, proto ji jdeme hned vyzkoušet. Vyjdeme schody nahoru a po skluzavce sjedeme dolů: „vuíííí“. Dojedeme až do bazénu: „žbluňk“.“

Poznámky: Vycházení schodů nahoru žáci mohou imitovat slovy ťapy, ťap na rozložený kvintakord (např. $f^1 - a^1 - c^2$).

Postupné kroky: Žáci stojí. Ruce drží v pokrčení nad úrovní hlavy. Současně s glissandem pohybují rukama vpřed a dolů.



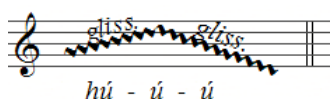
Obr. 12.41: Sestupné glissando (3)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 45)

• Kvílení meluzíny

Motivace: „Příroda je pokryta bílou peřinkou a zahalena do tmy. My se nacházíme u roztopených krbových kamen. Užíváme si příjemnou chvíli s knihou v ruce a nasloucháme praskání dřeva a kvílení meluzíny v komíně. Napodobme zvuky meluzíny hlasem na slabiku „hú“.“

Postupné kroky: Žáci stojí v podřepu a mírném předklonu s rukama položenými na kolenou. Se stoupáním hlasu do vyšší hlasové polohy rovnají své tělo a zdvihají ruce do širokého vzpažení. Při klesání zpět do nižší hlasové polohy vrací tělo do výchozí polohy.



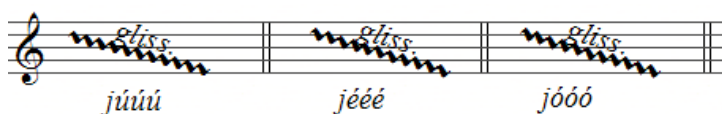
Obr. 12.42: Vzestupné a sestupné glissando (5)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 45)

• Divíme se

Motivace: „Děti, vyjádřete výrazem v obličeji, že vás něco velice překvapilo. Údiv vystihněte i vhodným citoslovcem. Nyní postupně klesejte hlasem dolů na slabiku „júúú, jééé, jóóó“.“

Postupné kroky: Žáci přechází ze stoje do dřepu.



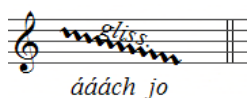
Obr. 12.43: Sestupná glissanda (4)

Zdroj: vlastní zpracování

• Nedaří se nám

Motivace: „Určitě se vám někdy něco nezadařilo či vám něco nevyšlo dle vašich představ, je to tak? Představte si, že jste v této situaci. Radostí rozhodně neoplýváte, ba naopak ve vaší tváři a v povzdechu „ach jo“ je znatelný smutek.“

Postupné kroky: Žáci stojí s rukama vzpaženými mírně dopředu. Postupně je zkřížují a pokládají na hrud’.

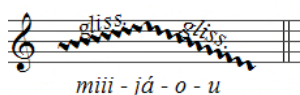


Obr. 12.44: Sestupné glissando (5)
Zdroj: vlastní zpracování

- **Kočka se protahuje**

Motivace: „Víte, jak se protahují kočky? Nadzvednou hýždě, prohnou se v zádech a natáhnou přední tlapy dopředu. Protáhneme se stejným způsobem. Nyní se posadíme na židli a předvedeme, jak by si kočičky či kocouři natahovali tlapy postupně. Pohyby doprovodíme delším mňouknutím „mijaou“.“

Postupné kroky:



Obr. 12.45: Vzestupné a sestupné glissando (6)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 46)

12.3.2 Zpěv ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu

- **Hrdličky cukrují**

Motivace: „Samci hrdliček vydávají při námluvách zvuky „cukrú“. Říkáme, že cukrují. Zkusíme tyto zvuky napodobit. Usadíme se na větvičku a zacukrujeme na jeden tón.“

Postupné kroky:



Obr. 12.46: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (1)
Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 40)

Poznámka: Cvičení postupně transponujeme do vyšších tónin

- **Holoubci pomocníčci**

Motivace: „Pohádku o Popelce jistě všichni známe. Kdo si vzpomene, jací ptáci splnili za Popelku úkol, aby se mohla vydat na ples do Královského paláce? O jaký úkol se jednalo? Jakými zvuky asi na sebe upozornili? Předved'te.“ Následně udáme tón, který žáci nasadí při vrkání.

Postupné kroky:



Obr. 12.47: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (2)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 40)

• Chichotání

Motivace: „Nacházíme se v divadle. Sledujeme zajímavé představení, ve kterém není o humorné situace nouze. Chvillemi nás tak pobaví, že se zasmějeme. Bereme však na vědomí, že se nemůžeme smát na celé divadlo, jinak bychom značně rušili další diváky a ztěžovali situaci hercům. Uchechtneme se „chi-chi“ a následně se tišeji zasmějeme na „ju-u-u-u-u, ju-chu-chu-chu-chu“.“

Postupné kroky:



Obr. 12.48: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (3)

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 44)

• Kóktání

Motivace: „Máte někdo v příbuzenstvu, mezi kamarády apod. člověka, jež trpí poruchou řeči zvanou kóktavost? Slyšeli jste jej někdy zpívat? Zajímavostí je, že při zpěvu tito lidé působí zcela zdravým dojmem a s výslovností slov nemají sebemenší problémy. My teď vyzkoušíme, jak by znělo, kdyby při zpěvu rovněž kóktali.“

Postupné kroky:



Obr. 12.49: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (4)

Zdroj: vlastní zpracování

12.3.3 Zpěv sestupných intervalů (tercie aj.)

- **Žezuličko, kde jsi byla?**

Motivace: „Děti, víte, jaký pták klade vajíčka do cizích míst a přenechává tak veškerou péči o své potomky jiným ptákům? Jedná se o kukačku, lidově zvanou žežulka. V jedné písničce, kterou možná někteří znáte, se o ní zpívá.“ Učitel zpívá první čtyřtaktí písničky v různých transpozicích, žáci v dalších čtyřech taktech kukají jako žežulka.

Postupné kroky:

Žezuličko, kde jsi byla

Učitel:



Že - žu - lič - ko, kde jsi by - la, žes tak dlou - ho ne - ku - ka - la;

Žáci:



ku - ku, ku - ku, ku - ku, ku - ku, ku - ku.

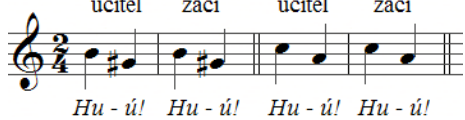
Obr. 12.50: Notový záznam písničky „Žezuličko, kde jsi byla“
Zdroj: vlastní zpracování dle (Šimanovský, Tichá 1999, s. 140)

- **Ozvěna na horách**

Motivace: „Užívám si krásného výhledu na krajinu. Je tu naprostý klid a čisté ovzduší. Kde se asi nacházím? (v horách) V dálce spatřím svoji kamarádku. Jakým způsobem ji mohu na sebe upozornit? Zkusím zvolat: „huú“. V horách jakékoliv zvolání prochází ozvěnou. Staňte se jí na chvíli vy.“

Postupné kroky:

učitel žáci učitel žáci



Hu - ú! Hu - ú! Hu - ú! Hu - ú!

Obr. 12.51: Hlasové cvičení na sestupné tercii
Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 41)

Poznámky: Nenecháme žáky křičet, vystrkovat bradu dopředu či ji zvedat směrem nahoru.

- **Kutálení míčku**

Motivace: Žáci se posadí do kruhu na zem. Učitelka k nim promlouvá: „Děti, v ruce držím míček. Pozorně sledujte, kam se kutálí, a poslouchajte můj hlas. Ten, ke komu se míček dokutálí, pošle jej zpátky mně a přitom hlasem co nejpřesněji zopakuje slyšený melodický motiv. Pokud pouze provedu pohyb rukou a míček nepošlu dále, platí, že všichni zopakujete mnou zpívaný motiv.“

Postupné kroky:



Obr. 12.52: Hlasové cvičení na sestupné kvartě

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 40)

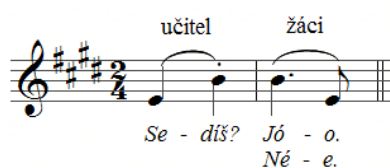
Poznámky: Snažíme se, aby ve cvičení nastala přirozená rytmická a plynulost. Dbáme na výslovnost konsonantu *l* jen špičkou jazyka, při chybném provedení zní hláska široce, a tedy těžkopádně.

- **Odpovídání na otázky**

Motivace: „Děti, má týden 7 dní? Zítra bude sobota? Za nedlouho bude měsíc únor? Vymyslete jiné otázky, na které odpovíme ano či ne. Jelikož máme hodinu hudební výchovy, budeme spolu vést zpívaný dialog. Na mé otázky mi odpovíte jednoslovně, buď „jó-o“, či „né-e“. Při zpěvu zapojíme i jednu ruku, naznačíme jí postup melodie.“

Otázky: *Sedíš? Tančíš? Mluvíš? Stojíš? Brečíš? Píšeš? Máš hlad?*

Postupné kroky:



Obr. 12.53: Hlasové cvičení na sestupné kvintě

Zdroj: vlastní zpracování dle (Tichá 2005, s. 41)

- **Kýchnutí**

Motivace: „Představte si, že vás něco velmi šimrá v nose. Nutí vás to ke kýchnutí. Ačkoliv se snažíte kýchnutí předejít, nedaří se vám to. „Hééép-čík!“

Poznámky: Kýchnutí žáci zahájí lehkým zpěvem na spodním tónu. Tón mohou i trochu prodloužit, aby se připravili na plynulý výdech. Závěrečný konsonant *p* (hééép) oživí bránici. Následující „čík“ na vyšším tónu se na ní odrazí a čelními dutinami proletí ven do prostoru. Výška vrchního tónu je libovolná. Žáci mohou provázet kýchnutí gestem ruky. Zvuky by měly následovat těsně až po něm. Cvičení bezprostředně propojuje aktivitu bránice s rezonancí masky.

- **Juchání**

Motivace: „Vzpomeňte si na svůj větší úspěch, ať už školní, sportovní, hudební aj., ze kterého jste měli velikou radost. Představte si, že jste se vrátili v čase do okamžiku, kdy jste se radostnou zprávou o svém úspěchu dozvěděli. Povyskočením a juchnutím „Júj – juch!“ dejte najevo svoji radost.“

Poznámky: Cvičení je obdobou výše poznamenaného s názvem „Kýchnutí“.

12.4 Hlasová cvičení k navození měkkého hlasového začátku

Měkkému hlasovému začátku je třeba věnovat pozornost již od samého počátku hlasové výchovy. Volíme cvičení, při nichž se dech uklidní a hlasivky se pozvolna rozezní, neboť právě v tom spočívá nácvik měkkého začátku. Klidný nádech a pozvolný plynulý výdech rozeznívající hlasivky jsou zejména podmíněny uvolněním v oblasti čelisti, kořene jazyka a hrdla, též i mírným vyklenutím měkkého patra.

V počátcích zařazujeme cvičení, při nichž navozujeme měkký hlasový začátek ve střední hlasové poloze. Zpíváme je na slabiky či slova začínající souhláskami *j*, *m*, *n*, *ň*, *v*, *b* nebo *h*. Právě při tvoření těchto souhlásek či použití brumenda totiž dochází k posazení tónu do rezonance, a tedy i k měkkému nasazení. Zvláštní pozornost vyžaduje nasazení samohlásek, neboť v těchto případech obvykle dochází k tvrdému nasazení, jež je pro zpěv nežádoucí. Lze mu předejít pomocí pohybu ruky spojeného s vhodnou představou.

Několik příkladů považovaných za vhodné k navození měkkého hlasového začátku uvádíme níže a v sekci dechových cvičení zaměřené na prohloubený nádech, neboť jak jsme zmínili výše, měkký začátek je spojován s klidným, prohloubeným nádechem.

- **Foukání do bublifuku**

Motivace: „Budeme tvořit bubliny pomocí bublifuku. Představte si, že v rukou držíte bublifuk. Nadechněte se nosem do břicha a vydechněte na slabiku „bho“. Co udělalo vaše břicho? Zkusíme vytvořit několik menších bublin.“

Poznámky: Není vhodné žákům zadat, aby vytvořili co nejvíce bublin. Zvolili by tak nadměrné tempo, což by je vedlo k povrchovému dýchání, případně i k dyšnému začátku. Díky tomuto cvičení žáci zažijí pocit souhry dechu a hlasu, neboť si procvičí měkkou výslovnost vpředu na hlásku *b*, díky hlásce *h* zaktivizují bránici a díky samohlásce *o* snáze vyklenou patro a uvolní hrtan.

- **Nabídnutí místa milému hostovi**

Motivace: „Představte si, že jste s rodiči doma a očekáváte návštěvu. Kdo se k vám asi chystá? (prarodiče, kamarádi, teta s rodinou apod.) Návštěva dorazí ve smluvený čas. Ohlásí se zazvoněním na zvonek u dveří. S radostí ji všichni přivítáte a vyčkáte, až si vyzuje boty a svlékne bundu. Potom ji maminka nebo tatínek nabídnou místo k posezení gestem ruky a slovy: „Posaďte se u nás“.“

Postupné kroky: „Vytvořte dvojice. Představte si, že tou návštěvou je váš kamarád/kamarádka. Taktéž ji vyzvete, aby se u vás posadila. Užijte k tomu vláčného gesta ruky a zpívané slabiky *nó* nebo *jó*.“

Poznámky: Žáci zpívají ve střední hlasové poloze. Nejprve dají do pohybu ruku, po chvíli měkce nasadí hlas. Pokud by to provedli ve stejný okamžik, vedlo by je to k rozražení hlasivek dechem, tedy k tvrdému hlasovému začátku.

- **Roztírání medu**

Motivace: „Co si obvykle mažete či pokládáte na krajíc chleba? Teď si jej namažeme medem. Mňam, to bude dobrota. Představte si, že v jedné ruce držíte krajíc chleba a v druhé příborový nůž. Na krajici již máte určité množství medu, ale potřebujete jej rozetřít do všech stran.“

Postupné kroky: „Roztírání medu po krajici chleba naznačíme vláčným pohybem ruky, jež doprovodíme hláskou slabiky *má* nebo *mó*.“

Poznámky: Jedná se o cvičení, které je obdobou předešlého s názvem „Nabídnutí místa milému hostovi“.

- **Hlazení hebkého kožíšku**

Motivace: „Představte si, že v náruči držíte kotátko nebo štěňátko. Rukou jej hladíte po zádech porostlé hebkým kožíškem a užíváte si příjemný pocit s tím spojeným. Pohyb ruky vede váš hlas na slabiku *ni/ňu*.“

Obměna: hlazení plyšové hračky

- **Vyslovování slov s konsonantem s**

Motivace: „Děti jmenujte slova, jež začínají na písmeno *h* (například hrách, holub, housenka, hastrman, halenka). Na tabuli napíšeme pouze ta slova, jež mají na druhé pozici, tedy ihned po souhlásce *h*, samohlásku. Slova zřetelně vyslovíme v uvedeném pořadí, avšak bez počátečního písmene (například olub, ousenka). Pečlivě nasloucháme, jak slova zní, zda tvrdě či měkce. Teď zkusíme slova přečíst správně. Zmizel na počátku slov zvukový ráz? Pokud ano, hlasový začátek jste nasadili měkce, a tedy správně. Teď řekněme ta samá slova a souhlásku *h* si již jen v duchu představíme.“

Obměna: Žáci vymýšlí slova začínající na libovolnou samohlásku. Říkají je nejprve s užitím souhlásky *h*, dále jen s její představou na počátku slova.

Poznámky: Při tvorbě hlásky *h* se hlasivky rozechvívají v mírném rozevření, proto nemůže dojít k tvrdému hlasovému začátku.

- **Padání švestky ze stromu na zem**

Motivace: „Představte si, že je srpnový den a my se procházíme po zahradě. Fouká mírný větřík, který rozhýbává větve stromů. Z jednoho stromu dokonce sem tam spadnou do trávy modrofialové plody. Víte, o jaké plody se jedná a jak se nazývá onen strom, na kterém vyrostly? Hlasem na slabiku „júch (úch)“ napodobíme dopad švestky do trávy.“

Postupné kroky:



Obr. 12.54: Sestupné glissando (6)

Zdroj: vlastní zpracování

Poznámky: Hláska *ch* zazní v okamžiku dopadu švestky na zem. Dojde k aktivizaci bránice a zároveň k uvolnění přebytečného vzduchu pod hlasivkami, což je nezbytné pro následující prohloubený nádech se spoluúčastí bránice.

- **Vyjádření pocitů**

Motivace: „Děti, hádejte, co se snažím hlasem vyjádřit: „óch“ (obdiv), „ách“ (povzdech), „uf“ (úleva). Vyjádřete rovněž, že něco obdivujete... Že naříkáte... Že si s úlevou oddychujete.“

Poznámky: Žáci zpočátku užívají tvrdý hlasový začátek. V kontrastu k tomu jim předvedeme, jak zní měkce nasazený hlasový začátek na *óch, ách, uf*. Vedeme je k napodobování našeho vzoru.

- **Házení kamenů do studny**

Motivace: „Co je studna a k čemu slouží? Představte si, že stojíme u studny, jež je prázdná. Zajímá nás, jak je hluboká, proto do ní hodíme kamínek a počkáme, kdy uslyšíme „bom“. Dále hodíme jiný, menší kamínek, ten v momentě dopadu na dno zazní „bim“. Hodíme i takový, který je větší než oba předešlé. Jak asi zní? (například „bam“).“

Poznámky: Sledujeme, zda žáci nevyráží počáteční *b*. Pokud ano, je zřejmé, že mají křečovitě napjaté rty, což se snažíme odstranit navozením představy, že jim bublina puká mezi rty.

- **Pletí záhonu**

Motivace: „Nacházíme se na zahrádce, kde je několik záhonů se zeleninou. My ji však mezi spoustou plevelu nevidíme. Rozhodneme se, že zarostlé záhonky zbavíme plevelu, aby zelenina měla více prostoru a světla pro svůj růst. Chytneme stonek plevelu mezi špičku palce a ukazováčku a jemně trháme, abychom jej z půdy vytáhli i s kořínky. Zkontrolujeme, zda se nám to podařilo a pustíme plevel do kbelíku. Ve chvíli, kdy dopadne na dno, zazpíváme „bom“.“

Poznámky: Cvičení je obdobné výše uvedenému s názvem „Házení kamenů do studny“. Dbáme, aby „bom“ zaznělo až v okamžiku dopadu plevelu na dno kbelíku. Hlasový aparát má tak čas na přípravu ke zpěvu. Dojde k uklidnění dechu. Při výslovnosti hlásky *b* může dojít ke křečovitému napínání rtů, čemuž zabráníme představou, že mezi rty puká bublina.

- **Trhání tří zlatých vlasů děda Vševeda**

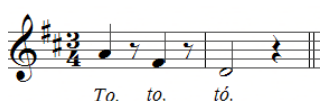
Motivace: „Vzpomínáte si na pohádku „Tři zlaté vlasy Děda Vševeda“? Kdo se pro ně vydal a proč? (Plaváček, aby se mohl stát zetěm pana krále.) Kdo je z hlavy děda Vševeda vytrhl? (Matka děda Vševeda, jež byla kmotrou Plaváčka.) Představte si, že děd Vševed má svou zlatou hlavu položenou na vašem klíně. Jen co usne, utrhnete mu jeden vlas a pustíte jej na zem. V okamžiku dopadu vlasu na zem, zazní „pom“. Děd Vševed se vzbudí a podiví se, co se děje. Vymyslete, co byste mu odvětili. Jen co usne, utrhnete mu druhý vlas „pim“ a nakonec poslední „pam“.“

Poznámky: Cvičení je obdobou předešlého cvičení s názvem „Pletí záhonu“.

- **Poukázání na věci ve středním rodě (to, to, to)**

Motivace: „Zůstaňte sedět na místě a porozhlédněte se po celé třídě. Vyslovte věci, na které můžeme poukázat zájmenem „to“ (například to světlo, to pero, to okno, to topení). Vyberte si tři jmenované věci a zapamatujte si, kde se nachází. Ukazovákem jedné ruky na ně postupně poukážeme a zároveň zazpíváme „to“.“

Postupné kroky:



Obr. 12.55: Hlasové cvičení na sestupné kvintě (2)

Zdroj: vlastní zpracování

Poznámky: S žáky je možno tímto způsobem procvičovat rozložený kvintakord sestupně. Postupně tedy zpívají tři tóny na 5., 3. a 1. stupni na zájmeno „to“. Tímto cvičením trénujeme i krátkou pauzu, která vznikne přirozeně v okamžiku, kdy rozpohybujeme ruku se záměrem na něco poukázat, a skončí nasazením tónu. Užitím ukazovacího zájmena spolu s gestem vyvoláme vyhovující dechové a fonační napětí.

- **Trhání okvětních lístků**

Motivace: „Stojíme na trávníku, jenž je poset sedmikráskami. Jakými barvami tedy oplývá? Utrhneme si jednu sedmikrásku. Jednou rukou ji uchopíme za stonek, druhou rukou postupně otrháme její okvětní lístky. Spolu s odtrhnutím každého lístku vyslovíme pim, pam nebo pom. Tyto slabiky pravidelně obměňujeme.“

Poznámky: Slabiky můžeme nahradit jinými, například *ba, du, ku, po*. Později můžeme nasazovat jen samostatné vokály, například *u, o, a*. Avšak tehdy je nutno sledovat, zda žáci nenasazují tvrdý hlasový začátek způsobený prudkým nárazem dechu do sevřených hlasivek. Zabránit tomu lze představou, že se něčeho něžně, lehce dotýkáme.

13. Artikulační cvičení

V rámci vokálních činností se věnujeme i artikulačním cvičením, jelikož nácvikem správné výslovnosti přispějeme k lepší srozumitelnosti textu písně, k hezčímu znění pěveckého projevu žáků, ale zároveň i příznivě ovlivníme kvalitu jejich mluvního projevu. Artikulační cvičení mnohdy spojujeme s dechovými a hlasovými cvičeními, rovněž i s pohybem těla.

Podstata správné výslovnosti především tkví v *uvolněném artikulačním aparátu* a v *přirozeném otevírání úst*. Zpočátku proto volíme cvičení, jež uvolňují mluvidla, čelisti a mimické svaly kolem úst, a neustále dbáme na to, aby žáci přirozeně a dostatečně otevírali ústa, zvláště při výslovnosti vokálu *a*, *o*. Nenecháme je otevírání úst přehánět, k čemuž se schylují především ve snaze. Jednak to působí nepřirozeným dojmem, jednak to způsobuje tuhnutí mluvního svalstva, což vede k chybnému tvoření tónu. S otevíráním úst úzce souvisí *nastavení rtů při samohláskách*. Zařazujeme tedy i cviky, jež k tomu směřují.

Dále se zabýváme krátkými cvičeními na *aktivizaci mluvidel*. S žáky můžeme deklamovat jednoduché jazykolamy, námi či jimi vytvořená říkadla, rozpočítadla, slovní spojení, slova aj. K procvičení mluvidel a pružnosti dechových svalů volíme především konsonanty (*p, t, k, v, f, r, s, z, ž*), ale i hlásky, jež zároveň slouží k aktivizaci určitých rezonančních oblastí – masky (*m, n, ň, b, i, e*), kopule (*menge, minge, mangs, mongo, ring, gong...*) apod.

Po zvládnutí výše uvedených dovedností, se zaměříme na pěveckou vokalizaci a vyrovnávání znění vokálů. *Pěveckou vokalizaci* směřujeme ke správné tvorbě vokálů, které jsou v řeči i ve zpěvu nositeli tónů. Každá samohláska zní jinak v důsledku tvorby v jiné části dutiny ústní, za pomoci jiné části jazyka, tvaru rtů a velikosti otevření úst. V hlasových cvičeních vokály většinou spojujeme s vhodnými konsonanty v pěvecké slabiky a dbáme na jejich správnou tvorbu. Následně se věnujeme *vyrovnávání znění vokálů*, které spočívá v zachování stejné barvy tónu bez ohledu na to, na který vokál tón tvoříme. Zároveň však nesmí dojít k pozměnění charakteru všech vokálů, aby zůstaly posluchači srozumitelné. Při vyrovnávání vokálů v podstatě pracujeme na vyváženosti obou hlasových rejstříků a na plynulém spojování tónů.

Pozornost si zaslouhují i konsonanty v koncovém postavení, dále dělení slov na slabiky a vazba slov. To vše zpravidla nacvičujeme na problematičtých slovech či slovních spojeních převzatých z písně, se kterou žáky v hodině seznamujeme. Cvičení můžeme zahrnout již do rozezpívání, avšak většinou se jim věnujeme až při nácviku písně. Pokud žákům budou ona problematická místa činit nadále potíže, procvičujeme je i v následujících hodinách, kdy píseň opakujeme.

13.1 Cvičení na uvolnění artikulačního aparátu

Během cvičení je potřeba sledovat, zda žáci mají uvolněné tělo, především oblast hlavy. Co se týče uvolnění dolní čelisti, žáci jej nacvičují vědomě. Ve chvíli, kdy dolní čelist povolí, uvolní se jim kořen jazyka, měkké patro vyklene a hrtan poklesne mírně dolů.

- **Jíme kyselý citrón**

Cíle: uvolnění obličejového svalstva

Motivace: „Děti, představte si, že máte v ústech kousek citrónu. Jakou má chuť? Kyselou. Výraz ve vaší tváři by měl tomu odpovídat.“

- **Rozesmátí šíleně smutné princezny**

Cíl: uvolnění obličejového svalstva

Motivace: „Jsem neslyšící a navíc šíleně smutná princezna. Co mě asi trápí? Vůbec mi není do smíchu. Koutky úst mám již delší dobu svěšené dolů a samy od sebe nejdou zvednout. Potřebovala bych někoho, kdo by mě rozveselil. Děti, prosím vás, pokuste se o to, avšak jen pomocí pohybů vašich obličejových svalů. Hlas přitom nezapojujte, protože vás neslyším.“

- **Předvádění čertů**

Cíl: uvolnění mimického svalstva

Motivace: „V jakých pohádkách se objevují postavy čertů? (Čertova nevěsta, Peklo s princeznou, S čerty nejsou žerty, Z pekla štěstí aj.) Vžijte se do role herců a napodobte co nejvěrohodněji pohyby a zvuky čertů.“

Postupné kroky: „Postavíme se a mírně předkloníme trup. Hlavou budeme lehce potřepávat a současně budeme vyluzovat charakteristické čertovské zvuky „ble, ble“.“

- **Žabí kvákání**

Cíle: uvolnění čelisti a jazyka

Motivace: „Představte si, že se z nás stali rybáři a rybářky. Jednoho krásného letního večera se vydáme rybařit k nedalekému rybníku. Sedíme na židličky a hledíme na oblohu, kterou rozzářilo mnoho hvězd. Přitom nasloucháme přírodním zvukům. Jakým? (houkání sovy, mlaskání ryb, šplouchání vody, kvákání žab apod.) Nejčastěji se však ozývá žabí kvákání, jako by si žabičky mezi sebou povídaly. Zkuste si ve dvojicích povídat „žabí“ řeči. Každý si vymyslete, co svému kamarádovi kvákáním budete sdělovat. V závěru si navzájem převed'te žabí řeč do lidské řeči. Zjistíte tak, jestli jste se nevědomky shodli na tématu či bylo zcela odlišné.“

- **Žvýkání žvýkačky**

Cíle: uvolnění spodní čelisti a jazyka, vyzkoušení pohyblivosti čelisti

Motivace: „Ústa si naplníme velkým množstvím žvýkaček. Až je budeme mít zcela plná, zavřeme je. Dlaň a prsty jedné ruky přiložíme ze strany na tvář. Snažíme se všechny žvýkačky rozžvýkat, avšak se zavřenými ústy, abychom nemlaskali. Mlaskání, jak všichni víme, je neslušné. S jazykem nehýbáme, necháme jej ležet na dně úst. Teď napodobíme nevychované lidi, kteří žvýkají s otevřenými ústy a při tom mlaskají. Stále máme ruku položenou na tváři a sledujeme pohyby dolní čelisti.“

Poznámky: Těmito cviky vedeme žáky k rozpoznání správného a chybného otevírání úst. Při žvýkání se zavřenými ústy čelist volně klesá a stoličky se oddalují. Při nápadném neslušném žvýkání se vytvoří malý výstupek na čelistním kloubu a brada jde příliš dolů, tedy nesprávně.

Obměna cvičení: napodobujeme krávu přezvykující trávu, žvýkáme z nudy

- **Hladíme si plnovous**

Cíle: uvolnění čelisti a sledování jejího pohybu (dolů a mírně dozadu)

Motivace: „Znáte pohádkovou postavu Krakonoše? Přinesla jsem vám obrázek, na kterém je zobrazen. Řekněte mi, podle jakých rysů jej po vzhledové stránce poznáme. Zaznělo tu, že je pro něj charakteristický delší bohatý plnovous. Představte si, že i vám takový plnovous narostl.“

Postupné kroky: „Zamýšlíte se nad něčím a přitom si plnovous hladíte jednou rukou. Dlaň této ruky přiložte na bradu. Palec a ukazováček od sebe oddalte a dotýkejte se jimi tváře, každý z jedné strany. S pohybem ruky směrem dolů nechte volně klesat spodní čelist. V okamžiku, kdy dojde rukou na konec vousů, vás něco zajímavého napadne. S radostí zvoláte „Ách,“ a zřetelně vyslovíte „to je skvělý nápad!“.“

Pomůcky: obrázek Krakonoše

- **Vypadáme hloupě**

Cíle: uvolnění čelisti, kořene jazyka a hrdla, navození správné polohy jazyka

Motivace: Učitelka se zatváří hloupě. „Děti, jak na vás působím s tímto výrazem v obličeji? Zkuste jej napodobit.“

Postupné kroky: „Dolní čelist nechte uvolněnou a bezvládný jazyk položte na spodní ret. Při tomto výrazu vyslovte „jé, já“. Nyní si zkuste mezi sebou povídat.“

- **Co dokáže náš jazyk?**

Cíle: protažení, uvolnění, pružnost jazyka

Motivace: Víte, že jazyk je nepohyblivějším svalovým orgánem v našem těle? Vyzkoušíme všechny jeho pohybové možnosti.“

Postupné kroky: „Vyzkoušejte do všech stran, kam až váš jazyk dosáhne. Co nejrychleji s ním zakmítejte. Vystrčte jej a rychle jej zatáhněte zpět do úst, jako když ještěrka chytá např. mouchu. Jazyk nechte v ústech, zkuste s jeho pomocí naznačit, že máte tvář plnou jídla. Pohybujte jím krouživě a jeho špičkou sledujte tvar rtů, dále se postupně dotkněte všech zubů (vně i zevnitř).“

Poznámky: Žáci mohou vymyslet i jiné varianty cviků s jazykem. Cviky však neprovádíme dlouho, aby jazyk nebyl v křeči.

13.2 Správné nastavení rtů a jazyka při vokálech

- **Sbírání předmětů rty**

Cíl: správné nastavení úst a jazyka při všech vokálech *u, o, a, e, i*

Motivace: „Nastavte ústa do pozice, jako když vyslovujete vokál *u*. Jaké ovoce bychom mohli prostrčit otvorem, který nám vznikl mezi rty? (např. borůvku, rybíz) Představte si, že na hřbetu ruky máte položené bobulky jmenovaných druhů ovoce. Uchopte je svými rty a přitom zpívejte „jú“.“

Obměna: Žáci přizpůsobí tvar úst jiným druhům ovoce – např. švestce (*a*), větší kuličce hroznového vína (*o*) a měsíčku mandarinky (*e, i*). V závorkách jsou uvedeny vokály, které zpívají ve spojitosti s vhodnou hláskou při sbírání daného druhu ovoce (např. já, mo, ne).

Poznámky: Pomocí tohoto cvičení si žáci zafixují správné nastavení rtů při samohláskách.

- **Pískání**

Cíl: správné nastavení úst a jazyka při vokálu *u*, uvolnění hrdla a čelisti

Postupné kroky: „Děti, nastavte před svá ústa prst a zapísejte. Cítíte, jak vydechovaný vzduch lehce pošimrává bříško vašeho prstu? Vnímejte při tom i tvar svých úst.“

Poznámky: Při pískání jsou rty výrazně našpuleny. Tato pozice rtů je výchozí pro vokál *u*. Nastavený prst před ústy plní zde zásadní roli, díky němu se žákům podvědomě prohloubí dech a otevře hrdlo.

- **Dumlání palce**

Cíle: správné nastavení rtů a jazyka při vokálu *u*, uvolnění čelisti a hrdla

Motivace: „Každý z nás, když ještě neuměl mluvit a chodit, si s oblibou hrál se svými končetinami, především s rukama. Je samotné, ale i vše, co jsme jimi dokázali uchopit, jsme si strkali do úst a „ocumlávali“ to. Vrátime se zpět do tohoto období, jež nazýváme kojenecké, a budeme si dumlat palec na jedné ruce.“

Postupné kroky: „Vnímejte, jak daleko od sebe máte zuby, co dělají vaše rty a kde vám leží jazyk. Nyní palec z úst vyjměte, ale opatrně, aby vám mluvidla zůstala ve stejném nastavení, a v příjemné střední hlasové poloze zazpívejte „jú“.“

Poznámky: Během cvičení sledujeme, zda žáci nemají rty příliš napjaté (přetažené přes zuby), tvrdé (stažené), anebo mdlé se spadlými koutky. Pokud k chybnému nastavení rtů dochází, lze jej napravit vhodnými cvičeními: Žáci mohou opakovaně přejíždět ukazováčkem jedné ruky přes vrchní a spodní ret, či napodobovat odfrknutí koně.

13.3 Aktivizace mluvidel

- **Mluvení s palcem v ústech**

Cíle: posílení artikulačních svalů, výrazná artikulace

Motivace: Mluvíli jste někdy s prstem v ústech? Teď si to vyzkoušíme.

Postupné kroky: „Řekněte: „Přijdou k nám prababička a pradědeček.“ Nyní vložte do úst palec jedné ruky, jemně se do něj zakousněte řezáky a zopakujte onu větu. Ožili jsme tak naše rty. Vyzkoušíme si na stejné větě a již bez palce, jestli se nám díky tomu výslovnost zlepšila. Je již zřetelnější?“

Poznámky: Nenecháme žáky, aby cvičení prováděli v křeči.

- **Mluvení za zasklenými dveřmi**

Cíle: nápadná práce mluvidel

Motivace: „Děti, ve dvojici se postavte naproti sobě. Představte si, že mezi vámi jsou skleněné dveře. Potřebujete si něco sdělit, avšak dveře jsou zamčené a vy od nich nemáte klíč.“

Postupné kroky: „Přes zavřené dveře váš hlas zní tiše. Musíte proto pěkně vyslovovat, aby vám kamarád rozuměl.“

- **Jazykolamy**

- Bratře Petře, nepepřepeři toho vepře.
- Bylo-li limo?
- Cinky linky – konvalinky.
- Dalajláma v lomu láme skálu.
- Dolar, rubl, libra.
- Já rád játra, ty rád játra.
- Ještě štěstí, že se nesešli.
- Ještě štěstí, že se nesešli.

- Kapka kapla, klapka klapla.
- Koncert pro klavír a orchestr.
- Kyklop koulí kouli od poklopu ku poklopu.
- Letěl jelen jetelem.
- Máma má málo máku.
- Na cvičišti čtyři svišti piští.
- Na klavír hrála Klára Králová.
- Nás nejvíc šírá žárlivost.
- Nejkuřat'oulínatější.
- Nenaolejuje-li mě Julie naolejuji Julii já.
- Neznepokojte se meteorologickými předpověďmi.
- Od poklopu ke poklopu Kyklop koulí koulí.
- Odneste ten revolver do laboratoře.
- Pan kaplan plakal v kapli.
- Pět švestek šest švestek.
- Popokatepetl.
- Prut plul rychle po proudu.
- Pštros s pštrosicí a pštrosáčky.
- Pudl prdl pudr.
- Sčeš si vlasy s čela.
- Sklo prasklo.
- Strč prst skrz krk.
- Strýček Šusta sušil švestky v Sušici u sušičky.
- Vlky plky. Drbu vrbu. Sklapla piksla.
- Zalyžařivši si lyžař potkal nezalyžařivšího si lyžaře.
- Zebrou zebou zuby, zubr se zas zubí.
- Zhlt hrst zrn.

13.4 Vyrovnávání znění vokálů

Vokály barevně sjednotíme, když při jejich tvoření zachováváme co možná největší a jednotný prostor v ústech, který udržíme snadno, když měníme tvar úst co nejméně. Čelisti bychom měli pohybovat měkce a plynule. Jazyk necháme v takové pozici, kdy jeho špička spočívá vpředu za spodními řezáky. Snažíme se, aby ústa zaujímal při výslovnosti všech vokálů oválný tvar, jako při výslovnosti vokálu *o*.

Při procvičování vyrovnání vokálů obměňujeme jednotlivé vokály. Uspořádáváme je od zadních, tmavých (*u, o*) přes střední (*a*) k předním, světlým (*e, i*), ba naopak. Od vokálu *i* vycházíme tehdy, když chceme hlas zesvětlit a posadit jej do předních rezonancí. V případě, že jej chceme zakulatit a změkčit, postupujeme od *u*. Můžeme též využít jen tyto dva úzké a barevně odlišné vokály (*i, u*) či jeden z nich v kombinaci s vokálem *a*. Střídáme je mezi sebou a vyrovnáváme tak jejich rozdílné postavení.

Vokály nejprve spojujeme s vhodnými konsonanty (*m, n, ň, j* nebo *b*) do slabik, poté je uplatňujeme samotné. Můžeme využít i vhodná slovní spojení, text říkadel či písni, v nichž se vokály pravidelně střídají. V počátku vokály vyrovnáváme na jednom tónu ve střední hlasové poloze, v legatu. Později můžeme využít různých melodických obrátů, které opět chromaticky posouváme nahoru a dolů. Při vyrovnání vokálů vždy zpíváme lehce a středně silně.

- **Neznáme souhlásky**

Cíle: vyrovnávání vokálů

Motivace: „Všichni víme, že naši řeč tvoří samohlásky a souhlásky. Na souhlásky však na chvíli zapomeneme a vyzkoušíme si, jak bychom se dorozumívali bez nich.“

Postupné kroky: „Komunikujte ve dvojicích pouze prostřednictvím samohlásek. Plynulým spojováním z nich utvářejte různě dlouhá slova. Snažte se měnit polohu hlasu, aby vaše řeč připomínala zpěv.“

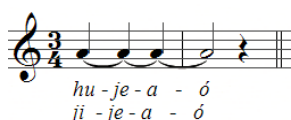
Poznámky: Všímáme si, zda žáci vyslovují samohlásky jasně vpředu. Pokud ne, využijeme následující představy. Žáci si představí, že jsou oblečeni ve skafandru jako astronauti a povídají si přes okénko, které znázorní rukama ve výšce svých očí.

• Volání do dálky

Cíle: vyrovnávání vokálů ve vyšší hlasové poloze

Motivace: „Co je propast? Znáte nějakou, která se nachází na území České republiky?“

Postupné kroky: „Chlapci se postaví do řady, zády k tabuli. Naproti nim v co největší vzdálenosti se seskupí do řady děvčata. Postaví se tedy zády k protilehlé stěně. Mezi vámi je velká propast. Ruce přiložte ke koutkům úst a střídavě na sebe volejte zvláštní slova na daném (vyšším) tónu.“



Obr. 13.1: Hlasové cvičení ve vyšší hlasové poloze na jednom tónu (5)

Zdroj: vlastní zpracování

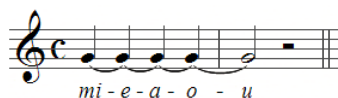
Poznámky: Vhodné je, když slova, jež volají děvčata, napíšeme velkým písmem na tabuli. Slova, jež volají chlapci, napíšeme např. na arch papíru a připevníme jej na nástěnku za děvčata. Užíváme slova s konsonanty *b, h, j, m, n* nebo *ň* – např. hujeaóó, jįjeaóó, maebaoúú. Dále žáci vysloví ona slova bez vkládaných konsonantů. Sledujeme, zda při volání nevytahují bradu dopředu.

• Přelévání vody

Cíle: vyrovnání vokálů ve střední hlasové poloze

Motivace: „Děti, sledujte, co udělám s vodou v kelímku.“ Učitelka ji pomaleji přelije z jednoho kelímku do druhého.

Postupné kroky: „Nyní se budeme snažit hlasovým cvičením doprovodit přelévající se vodu.“



Obr. 13.2: Hlasové cvičení ve střední hlasové poloze na jednom tónu

Zdroj: vlastní zpracování

Poznámky: Voda teče plynule, stejně tak žáci podvědomě při zpěvu vydechují. Právě zpěv v legatu je podmínkou propojení vokálů mezi sebou.

14. Intonační cvičení

Intonační cvičení zařazujeme do výuky hudební výchovy již na 1. stupni ZŠ, neboť napomáhají rozvoji hudebních schopností každého žáka. Jejich prostřednictvím si žáci uvědomují výšku tónů, vzájemné výškové vztahy mezi nimi a rozvíjí si tónovou představivost. To vše má pozitivní vliv na jejich pěvecký výkon. I přesto ne všichni pedagogové hudební výchovy na 1. stupni ZŠ věnují intonačnímu výcviku pozornost. Z uvedených informací vyplývá, že intonační cvičení na ZŠ nevolíme se záměrem, aby se žáci naučili zpívat z listu.

Intonačnímu výcviku bychom se měli věnovat každou vyučovací hodinu hudební výchovy po dobu cca 5 minut. I zde respektujeme mimo jiné zásadu soustavnosti. Postupujeme od jednodušší učební látky po složitější. Intonační výcvik rozdělujeme na dvě fáze – tzv. *přípravné stádium a vlastní intonační výcvik*.

14.1 Přípravné stádium

Přípravné stádium před vlastním intonačním výcvikem uskutečňujeme v 1. ročníku ZŠ na začátku školního roku před zjištěním úrovně hudebnosti a zpěvnosti žáků. S ohledem na to přizpůsobujeme jeho délku trvání. Přípravné stádium spočívá v upevnění základních hudebních schopností – především hudebního sluchu, tonálního cítění, hudební paměti a představivosti, zároveň i pěveckých dovedností. S žáky pomocí vhodných aktivit postupně a až do zvládnutí procvičujeme:

- rozlišování vysokých a nízkých tónů,
- rozlišování vyšších, nižších a stejných tónů v rozmezí jedné oktávy,
- poznávání směru pohybu melodie,
- rozlišování ukončenosti a neukončenosti melodie,
- poznávání mimotonálního tónu ve známé melodii,
- reprodukování tónů a krátkých melodických úryvků hlasem,
- zpívání známých písní ve vhodné hlasové poloze, dokud zpěv nebude relativně čistý.

14.1.1 Cvičení na rozvoj hudebního sluchu

- **Poznávání hlasů kamarádů**

Cíl: rozvoj témbrového sluchu

Postupné kroky: Učitelka stojí mezi dvěma žáky a drží je za ruce. Všichni tři jsou zády k ostatním. Oba žáci postupně vysloví danou větu pro připomenutí barvy jejich hlasu. Poté učitelka nepravidelně stiskává ruku jednomu z nich. V závislosti na stisku ruky jeden z dvojice vysloví určitou větu a ostatní přiřadí hlas ke jménu žáka. Obtížnější je to pro ně tehdy, když zavřou oči, neboť jsou odkázáni jen na sluch.

- **Poznávání předmětů podle jejich zvuku**

Cíl: rozvoj témbrového sluchu

Postupné kroky: Učitel či žák stojí za zástěnou a manipuluje s různými předměty tak, aby vydávaly zvuky (např. mačkání papíru, cinkání zvonečku, pískání na píšťalku, tlučení na dveře aj.). Žáci vnímají zvuk a posléze popisují, co slyšeli.

Obměna: Můžeme využít zvukové nahrávky.

- **Poznávání hudebních nástrojů podle barvy zvuku**

Cíl: rozvoj témbrového sluchu

Postupné kroky: Žáci sedí v kruhu kolem různých Orffových nástrojů. Učitel má ty samé nástroje nashromážděné za zástěnou a postupně na ně hraje. Ke každému slyšenému zvuku žáci přiřazují odpovídající nástroj.

Obměna: Žáci nemají před sebou hudební nástroje. Jmenují ty, jejichž zvuk sluchem vnímají.

- **Hra na ozvěnu**

Cíle: rozvoj témbrového sluchu a hudební paměti, rozlišování délky tónu

Postupné kroky: Žáci mají zavřené oči a opakují po učiteli rytmické motivy vyjádřené tleskáním, pleskáním, dupáním či luskáním (posléze jejich kombinací). Vnímají při tom odlišnou barvu jednotlivých zvuků.

- **Poznávání vysokých a hlubokých tónů**

Cíl: rozlišování výšky tónů

Postupné kroky: Učitel zpívá či hraje vysoký (např. tón a^2) a posléze hluboký tón (např. tón a). Žáci na to reagují pohybem a hlasem. Po dobu znění vysokých tónů stoupají na špičky a pípají jako ptáček. Po dobu znění hlubokých tónů lezou po čtyřech a bručí jako medvěd.

- **Z kola ven**

Cíl: rozlišování výšky tónů v jednočárkované oktávě

Postupné kroky: Žáci stojí v kruhu zády k jeho středu. Učitel stojí uprostřed a střídavě zpívá tři tóny různé výšky (např. c^1 , g^1 , c^2). Na tóny žáci reagují pohybem: při zpěvu vysokého tónu stojí na špičkách se vzpaženými rukama, při zpěvu středního tónu stojí s připaženými rukama a při zpěvu hlubokého tónu dřepí. Pokud se žáci spletou a provedou pohyb, který odpovídá jiné výšce, musí z kola ven.

- **Stoupající a klesající melodie**

Cíl: rozpoznávání pohybu melodie – zda stoupá či klesá

Postupné kroky: Žáci spolu s učitelem zpívají glissando a pohybem ruky naznačují jeho směr. Posléze žáci mohou měnit výšku hlasu (respektive směr glissanda) v závislosti na pohybu ruky učitele, anebo naslouchají zpěvu učitele a rukou naznačují proměny výšky jeho hlasu.

Obměna: Žáci zaznamenávají pohyb melodie graficky na papír. Potom jej mohou zpětně reprodukovat.

14.1.2 Cvičení k upevňování hudebních představ a paměti

- **Rozpoznávání písní dle hraných či zpívaných úryvků**

Cíle: rozvoj hudební představivosti a paměti

Postupné kroky: Žáci rozpoznávají úryvky známých písní, jež hraje učitel na melodický hudební nástroj či je zpívá na neutrální vokál.

- **Rozpoznávání písně dle naznačované melodie pohybem**

Cíle: rozvoj hudební představivosti a paměti

Postupné kroky: Učitel si zpívá známou lidovou píseň v duchu a pohybem ruky naznačuje průběh její melodie. Žáci podle pohybů ruky určí, o jakou píseň se jedná.

- **Rozpoznávání chyb ve známé písni**

Cíle: rozvoj hudební představivosti

Postupné kroky: Učitel hraje na melodickém nástroji známou píseň a záměrně občas chybuje (pozmění rytmus, výšku tónu, pohyb melodie...) Žáci pohybovou reakcí určují místa v písni, které neodpovídají správné reprodukci.

- **Melodie se na chvíli ztratí**

Cíle: rozvoj hudební představivosti a paměti

Postupné kroky: Žáci pohybují rukou nahoru a dolů v závislosti na pohybu melodie známé písně, kterou zpívají. Ve chvíli, kdy učitel přiloží ukazováček ke rtům, žáci ztichnou. V duchu si však představují pokračování melodie a rukou znázorňují její průběh. Jakmile učitel ruku oddálí od rtů, žáci pokračují ve zpěvu písničky.

Poznámky: Jelikož někteří žáci mají tendence při zpěvu zrychlovat, napomáháme jim udržováním stálého tempa. Buď naznačujeme pohyb ruky spolu s nimi, nebo dirigujeme základní počítací doby.

- **Hra na štafetu**

Cíle: posílení pozornosti a rozvoj hudební představivosti a paměti

Postupné kroky: Žáci sedí v kruhu. Postupně si předávají libovolnou rekvizitu – „štafetu“. Ten kdo ji obdrží, zazpívá úsek známé písně v návaznosti na předešlý úsek. Nesmí vypadnout z tempa. Učitel napomáhá zachovávat pravidelné tempo dirigováním základních počítacích dob.

14.1.3 Cvičení k upevňování tonálního cítění

- **Zpívání závěrečného tónu vzestupné diatonické stupnice**

Cíl: rozvoj tonálního cítění

Postupné kroky: Učitel hraje na melodickém nástroji vzestupnou durovou stupnici jen k 7. stupni. Poslední tón stupnice (její 8. stupeň) zazpívají žáci.

- **Zpívání závěrečného tónu sestupné diatonické stupnice**

Cíl: rozvoj tonálního cítění

Postupné kroky: Učitel hraje na melodickém nástroji sestupnou durovou stupnici jen ke 2. stupni. Základní tón stupnice (tóniku) zazpívají žáci.

- **Zpěv závěrečného tónu písně**

Cíl: rozvoj tonálního cítění

Postupné kroky: Učitel zpívá či hraje na melodický nástroj známou lidovou píseň. V jejím závěru vynechá poslední tón. Úkolem žáků je tento chybějící tón zazpívat či zahrát na melodický hudební nástroj (zvonkohru apod.).

- **Otázka či odpověď?**

Cíl: rozvoj tonálního cítění

Postupné kroky: Učitel zpívá či hraje na melodický nástroj úsek písně. Žáci rozhodují, zda slyšená melodie zní ukončeně či neukončeně.

14.2 Vlastní intonační výcvik

S vlastním intonačním výcvikem začínáme až po absolvování přípravné fáze. Klademe zde důraz na správné tvoření tónu, jelikož bez toho bychom nedocílili správné intonace. K rozvoji intonačních dovedností nám napomáhají různé intonační metody. V současnosti mají učitelé volnost v jejich výběru. Zpravidla do výuky zařazují prvky různých intonačních metod – zejména metody Z. Kodálye, nápěvkové metody Františka Lýska a tonální metody písňové L. Daniela.

Existují **dva intonační postupy**, jež nabízejí současné intonační metody:

1. postup od dominantního centra k 3. stupni a posléze přes „kolovrátkové“ melodie k tónice
2. postup od tónického centra k dominantě

Pro mladší žáky, především ty, které nejsou hudebně dostatečně rozvinuté, je vhodný intonační postup uvedený jako první. Tento postup totiž napomáhá správnému, intonačně čistému vedení hlasu a to tím, že umožňuje přenášet hlavové znění zpěvního tónu z vyšší polohy do nižší.

Ve vlastním intonačním výcviku uplatňujeme:

- osvojování základních intonačních modelů a jejich obměn,
- tvořivou intonaci,
- melodické diktáty.

14.2.1 Osvojování základních intonačních modelů a jejich obměn

o Vymezení tónového prostoru

Nejprve je potřeba si přesně vymežit tónový prostor, ze kterého budeme při intonaci vycházet, abychom intonační dovednosti rozvíjeli systematicky. Pracujeme s tóny, respektive s problematickými intonačními motivy, jež vyjímáme z melodie vybraných známých písní, popěvek nebo zmelodizovaných říkadel. Dané úryvky, zpočátku dvou až třítónové, se tak stávají intonačními cvičeními. Procvičujeme je ve výhodných tóninách, za které považujeme: C, D, Es, E a F dur,

Nejprve se zabýváme sestupnou klesající tercií (tzv. kukačkovým intervalem), která představuje tonální vztah mezi 5. a 3. stupněm v durové tonalitě. Tento interval je častokrát obsažen např. v písni „Skákal pes“, v říkadlu „Paci, paci, pacičky“, jež děti znají z mateřské školy. Dále postupujeme k 6. stupni a sestupně až k 1. stupni (tónice). Odtud můžeme pokračovat diatonickými postupy a terciovými kroky vzestupně k dominantě atd. Vznikají tak základní melodické motivy. Některé z nich uvádíme níže. V počátcích jsou založené na pentatonice, neboť intonace půltónů mezi 4. a 3. stupněm činí méně hudebně rozvinutým žákům potíže.

<i>číselné označení</i>	<i>solmizační slabiky</i>	<i>píseň obsahující daný úryvek</i>
5 – 6 – 5 – 3	so – la – so – mi	(Zlatá brána),
5 – 3 – 2 – 1	so – mi – re – do	(To je zlaté posvícení),
5 – 3 – 1	so – mi – do	(V zahradě na hrušce),
5 – 4 – 3 – 2 – 1	so – fa – mi – re – do	(Kočka leze dolů),
1 – 2 – 3 – 4 – 5	do – re – mi – fa – so	(Sedí liška pod dubem),
1 – 3 – 5	do – mi – so	(Ovčáci, čtveráci),
3 – 2 – 1	mi – re – do	(Maličká su) apod.

Z výše uvedených základních intonačních modelů vytváříme rytmicko-melodické varianty střídáním, opakováním tónů nebo změnou jejich pořadí či délky. Na jejich tvorbě se mohou podílet samotní žáci. Pro jasnou představu níže uvádíme několik obměn základního intonačního modelu (5 – 3).

so - mi so - so - mi so - mi - mi so - so - mi - mi so - mi - so - mi

hu - sa, vl - čí mák, lou - če - ní, mo - je no - ha, my - sli - ve - ček

so - so - mi - mi - so - so so - so - mi - so - so - so so - mi - mi - so - mi

pla - va - la hu - si - čka, ma - lič - ká pa - nen - ka, mám do - ma mo - rče

Obr. 14.1: Základní intonační model (5 – 3) a jeho možné obměny
Zdroj: vlastní zpracování

○ Uplatnění imitace, sluchové a zrakové opory

Jednotlivé intonační modely nacvičujeme prostřednictvím **imitačních postupů** založených na nápodobě zpěvu učitele. Zpíváme je na solmizační slabiky, na slova, slovní spojení či věty. Přitom využíváme sluchové a zrakové opory. Tímto způsobem můžeme postupně nacvičit nové písně i vymyšlená zmelodizovaná říkadla (viz níže).



Obr. 14.2: Zmelodizované říkadlo
Zdroj: vlastní zpracování

○ Sluchová a zrková opora při intonaci

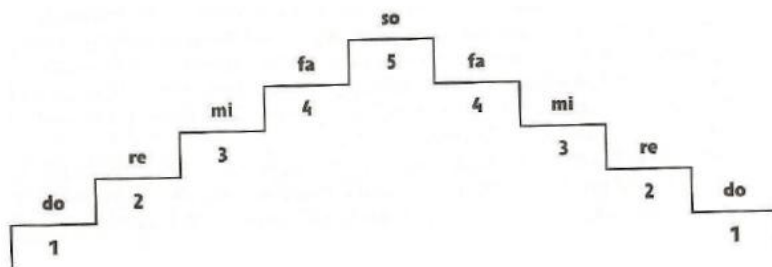
V průběhu intonačních činností se žáci potřebují opírat o hru na melodický hudební nástroj nebo o učitelův zpěv. Zpočátku učitel hraje či zpívá melodii společně s žáky, později zůstane jen u akordického doprovodu. I žáci mohou vytvářet doprovod hraním prázdné kvinty na altový xylofon či metalofon. Kromě toho je pro žáky oporou i zrková představa spojená s motorikou ruky a prstů, neboť díky tomu si snáze vybaví „vnitřním sluchem“ výškovou představu tónů. Zpívané melodie na solmizační slabiky, slova, slovní spojení či věty ukazujeme pohybem ruky v různé úrovni těla, fonogestikou, na intonačních schodech, na notové osnově, případně i na klaviatuře. Pomocí těchto způsobů znázorňování pohybu melodie si žáci ujasňují, zda melodie stoupá, klesá, či zůstává na jednom tónu, zda postupuje např. po „schodech“ či některý z nich přeskakuje. Uplatňujeme je i tak, že žáci podle znázorňované melodie zpívají.

- **pohyb ruky v různé úrovni těla**

Díky pohybu ruky naznačující výšku tónu si žáci uvědomují, kdy melodie stoupá, klesá a setrvává na jednom tónu.

- **intonační schody**

Vhodné je, když každý žák má k dispozici vystřižené intonační schody z tvrdšího papíru a ukazuje si na nich pohyb melodie při zpěvu. Může se jich dotýkat prstem ruky nebo gestem fonogestiky, jež odpovídá danému stupni (stupínku na intonačních schodech). Díky intonačním schodům si žáci dokáží prostorově představit výšku tónu a vědomě ji spojit se solmizační slabikou a tonálním stupněm (označený číslicí).



Obr. 14.3: Intonační schody
Zdroj: (Tichá 2005, s. 62)

- **fonogestika** spojená s relativní solmizací (podle Z. Kodálye)

Tvarem ruky znázorníme a solmizačními slabikami označíme jednotlivé stupně v tónině.

V durové tónině:

1. stupeň do		pevně sevřená pěst (jistota, pevný bod, k němuž se vše vztahuje)
2. stupeň re		natažené prsty ruky směřují mírně vzhůru
3. stupeň mi		natažené prsty pravé ruky jsou vodorovně (klid)
4. stupeň fa		sevřená pěst, palec směřuje dolů (klesající citlivý tón)
5. stupeň so		otevřená ruka, dlaní vpřed, palec směřuje dolů (pět prstů – 5. stupeň)
6. stupeň la		zápěstí a spojené prsty vytvářejí oblouk, jako bránu
7. stupeň si		sevřená pěst, palec směřuje nahoru (stoupající citlivý tón)
8. stupeň do		sevřená pěst – stejně jako při 1. stupni

Od dur se mollová harmonická tónina liší pouze snížením 3. a 6. stupně.

snížený 3. stupeň mu		natažené prsty pravé ruky jsou vodorovně (jako v dur), snížení naznačuje levá ruka, její ukazovák směřuje dolů
snížený 6. stupeň lu		zápěstí a prsty pravé ruky vytvářejí oblouk (jako v dur), snížení opět naznačuje levá ruka ukazovákem směřujícím dolů

Obr. 14.4: Znak rukou pro jednotlivé stupně tóniny označené solmizačními slabikami
Zdroj: (Tichá 2005, s. 65, 66)

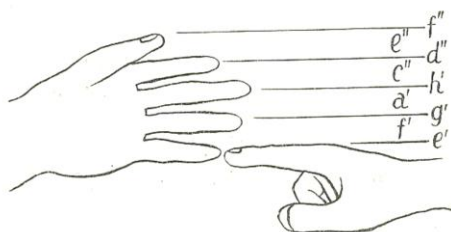
- sledování notového zápisu

Poznávání notového písma není na samém počátku intonace nutné. Od chvíle, kdy jej s žáky seznámíme, věnujeme pozornost polohám not. Žáci se učí spojovat vizuální podobu not se slyšeným. Poznávají tak vztahy dvou různých not (intervalové kroky, skoky apod.) Jejich názvy nahrazujeme čísly či solmizačními slabikami, abychom se brzy mohli oprostit od tóniny C dur.

Při zpěvu z not uplatňujeme tonální metodu písňovou L. Daniela, jež využívá diatonické postupy a opěrné písň. Písň, jež mají být žákům oporou při intonaci z not, nacvičujeme vždy celé, nikoliv jen jejich část či začátek. Procvičujeme je pravidelně v různých tóninách s ohledem na hlasový rozsah žáků. Dále postačí, když žáci zpívají jen začátky písni (první dva až tři takty) po zaznění kvintakordu a následně po uvedení do vyšší tóniny pomocí jejího dominantního septakordu. Tehdy žáci prokáží vyvinutý cit pro tonalitu.

- *prstová osnova* (podle F. Lýska)

Natažené a roztažené prsty jedné ruky nám znázorňují notovou osnovu (u praváků levá ruka, u leváků pravá ruka). Máme ji otočenou dlaní k sobě. Prsty představují linky, mezi nimiž jsou čtyři mezery. Druhou ruku používáme k ukazování příslušných výšek not.



Obr. 14.5: Prstová osnova

Zdroj:

○ **Zápis melodie**

V rámci intonačního výcviku učíme žáky také intonované melodie zapisovat. Následně ji podle zápisu zazpívají. Můžeme využít tyto *způsoby zapisování melodie*:

- a) čarami
 - b) solmizačními slabikami
 - c) čísly označující stupně
 - d) notami
- } mohou být umístěny na schodech

14.2.2 Tvořivá intonace

Již od útlého věku žáky podněcujeme k samostatnému intonačnímu projevu založenému na improvizaci. Spočívá ve vytváření rytmicko-melodických variant základních intonačních motivů, jež mají ucelenou melodii s jasným začátkem a koncem. Žáci je ve vymezeném tónovém prostoru rozšiřují střídáním či opakováním tónů, nebo i mění jejich pořadí a délku (viz výše). Později v závislosti na dostatečně upevněném tonálním a rytmickém cítění mohou vytvářet jiné melodie. Jednotlivé stupně zpívají na solmizační slabiky nebo na vymyšlená slova, slovní spojení či věty. Provází je rovněž pohyby rukou (fonogestikou, ukazováním na intonačních schodech apod.)

Způsoby tvořivé práce s melodií:

- **Zopakuj a obměň**

Vymezený tónový prostor: 5 – 3



Obr. 14.6: Rozšíření intonačního modelu 5 – 3

Zdroj: vlastní zpracování

Žák obohatí text a rozšíří motiv – nejprve v původním tónovém prostoru (5 – 3), posléze změněným (5 – 3 – 1):



Obr. 14.7: Rozšíření intonačního modelu 5 – 3 – 1

Zdroj: vlastní zpracování

- **Hra na otázku a odpověď**

Vymezený tónový prostor: 5 – 3



Obr. 14.8: Zmelodizovaná otázka a odpověď

Zdroj: vlastní zpracování

Další možné varianty odpovědi:



Obr. 14.9: Možné zmelodizované odpovědi

Zdroj: vlastní zpracování

Další možné otázky: Jak se jmenuješ? Jak se máš? Co dělá tvá maminka? Co jsi měl dnes k snídani?

- **Vlastní melodie a text**

Žák ukazuje stupně na intonačních schodech či fonogestikou. Současně s tím zpívá na solmizační slabiky. Zpívanou melodii si tedy představí v závislosti na ukazování. Postupně vedeme žáky k tomu, aby si představy tónů vytvářeli bez zrakové opory.

14.2.3 Melodické diktáty

Intonace je spjata i se sluchovou analýzou, jež rozvíjíme pomocí jednoduchých melodických diktátů. Zařazujeme je hned v počátcích intonace po osvojení prvních intonačních modelů. Existuje několik forem melodických diktátů, jež můžeme uplatnit:

- ***Ukazovací diktát***

Žáci si nejprve vyslechnou celý melodický úryvek hraný učitelem. Následně učitel ve velmi pomalém tempu jednotlivé tóny opakuje a žáci je ukazují fonogestikou, na intonačních schodech, případně i na stupnicové řadě (označené číslicemi). Obtížnější variantou je, když žáci hrané tóny vyhledávají na hudebním nástroji (např. zvonkohře, metalofonu).

- ***Písemný diktát***

Žáci si nejprve vyslechnou celý melodický úryvek hraný učitelem. Poté učitel postupuje od začátku a opakuje tón po tónu nebo ve dvojicích tónů. Žáci jednotlivé tóny zapisují čarami, solmizačními slabikami, čísly nebo celými notami do notové osnovy. Pak proběhne kolektivní oprava dle správného znění na tabuli. V závěru žáci zaintonují správný zápis diktátu.

Závěr

V diplomové práci jsme věnovali pozornost problematice pěveckých činností v hodinách hudební výchovy na 1. stupni základní školy, zvláště však hlasovému a intonačnímu výcviku, neboť tyto dvě složky pěvecké činnosti bývají na základních školách zanedbávány či nevhodně realizovány, ačkoliv jsou zapotřebí pro rozvoj pěveckých dovedností a hudebních schopností ovlivňující pěvecký výkon. Kromě toho jsme se zaměřili i na nácvik písní, na dvojhlasý a vícehlasý zpěv, jelikož i zde dochází k chybám při realizaci nebo k opomíjení některých cvičení či postupných kroků.

Většinu kapitol v teoretické části jsme věnovali právě hlasové výchově, neboť od ní se odvíjí další pěvecké aktivity. V naší snaze bylo poukázat na její význam a zvláště na to, kam by pedagogové měli směřovat svoji pozornost a úsilí v hlasové výchově, protože jen tak docílí správné pěvecké techniky a hlasového rozvoje žáků. V dalších kapitolách věnovaných intonaci a nácviku písní, dvojhlasu a vícehlasu, jsme se opět snažili vyzdvihnout pozitiva těchto pěveckých činností a hlavně nastínit, jak by měli pedagogové postupovat při nácviku písní (i s užitím málo užívané intonační metody) a jaká cvičení pro přípravu a nácvik dvojhlasu a vícehlasu by měli uplatňovat.

V praktické části při tvorbě souboru dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení jsme vycházeli z publikace Aleny Tiché „Učíme děti zpívat“, jelikož většina cvičení zde uvedená z větší části odpovídala našim představám. Některá jsme uplatnili v naší práci, avšak v propracovanější či částečně pozměněné podobě. Ostatní cvičení z oné publikace byla pro nás spíše inspirací z hlediska zajímavého námětu či postupných kroků. Rovněž nám byly inspirací i náměty z jiných publikací. Jednotlivá dechová, hlasová, artikulační a některá intonační cvičení jsme vypracovali po stránce motivační a postupných kroků. U většiny jsme uvedli i poznámky pro pedagogy. Intonační cvičení, jež uplatňujeme přímo ve fázi „vlastní intonační výcvik“ jsme pojali odlišně. Naší snahou bylo poukázat na možné způsoby realizace a na několik konkrétních příkladů. Dále jsme si dali záležet na poznatcích prakticky zaměřených, jež jsme do praktické části vhodně začlenily.

Soubor dechových, hlasových, artikulačních a intonačních cvičení jsme vytvořili tak, aby jednotlivá cvičení mohla být již bez jakékoliv jiné přípravy realizována. Po stránce námětové jsou vhodná pro všechny věkové kategorie žáků na 1. stupni ZŠ. Věříme v to, že jsme vytvořili taková dechová, hlasová, artikulační a intonační cvičení, která vzbudí a udrží pozornost žáků a vyvolá v nich zájem hrát si se svým hlasem a objevovat jeho možnosti.

Seznam použitých zdrojů

ANON, 2014. Osový skelet. In: *Studium.yarousch* [online]. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: http://www.yarousch.cz/studium/body.php?menu=menu_somatologie&body=somatologie/somatologie_002_3

BEJDÁKOVÁ, M., 2008. Dvojhlasy a vícehlasy zpěv. In: *Vícehlasé písně ve výchovně vzdělávacím procesu na 1. stupni ZŠ* [online]. Brno: Masarykova univerzita v Brně, s. 25. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/104444/pedf_m/Diplomova_prace.pdf

BERNACIKOVÁ, M., 2012. *Fyziologie* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. [vid. 7. 4. 2014]. ISBN 978-80-210-5821-5.

Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-3/Impresum.html>

BLAŽKOVÁ, O., LIŠKOVÁ, Y., 2010. *Metodika výuky hudební výchovy na 2. stupni základních škol a středních školách z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-893-6.

BUBENÍČKOVÁ, Z., 1994. *Hlasová příprava pro adepty učitelství*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

BUBENÍČKOVÁ, Z., 2008. *Rétorika*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-358-3.

BUREŠOVÁ, A., 2010. *Intonace: Průvodce studijním textem* [online]. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: http://oldmusicology.upol.cz/dokumenty/pedagogove/Intonace_pruvodce_04.pdf

COUFALOVÁ, R., 2007. Vady zpěvního hlasu. In: *Výskyt poruch hlasu u hlasových profesionálů* [online]. Brno: Masarykova univerzita, s. 33-37. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/152645/pedf_m/Vyskyt_poruch_hlasu_u_hlasovych_profesionalu.txt

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

DRŠATA, J., aj., 2011. *Foniatric – hlas*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Tobiaš. ISBN 978-80-7311-116-8.

CHLÁDKOVÁ, B., SNÍŽKOVÁ, J., 1988. *Slabikář začínajícího zpěváčka*. 2. vyd. Praha: Editio Supraphon.

JAGLOVÁ, J., 2011. *Hudební výchova pro 1. Ročník (metodická příručka, zpěvník)*. 2. vyd. Brno: Nová škola. ISBN 978-80-7289-359-1.

JELÍNEK, J., ZICHÁČEK, V., 2004. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 7. aktual. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc. ISBN 80-718-2177-2.

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH, 2014. *Didaktika hudební výchovy – intonační výcvik*. In: Systém eAMOS [online]. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_hv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=7&kod_kurzu=kat_hv_6773

KOUTSKÝ, J., 2008. *Didaktika hudební výchovy na 1. stupni*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-372-9

KRČMOVÁ, M., 2008. Aktivní mluvní orgány. In: *Fonetika a fonologie* [online]. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/c/h05s02s04.html>

KRČMOVÁ, M., 2014. *Artikulační (organogenetická, fyziologická) fonetika* [online]. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/jazyk/krcmova/fon/ucebnitext/5.htm>

LIŠKOVÁ, M., 2006. *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-26-3.

MAJTNER, J., 1995. *Hlasová výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-509-8.

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, 2012. *Stavba a funkce hlasového ústrojí*. In: E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc [online]. 16. 11. 2012 [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: <http://pfyziol.fup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

VÁLKOVÁ, L., 2008. *Hlasové poruchy: studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta* [online]. 2. přepr. a rozš. vyd. Rokycany: Dům dětí a mládeže. [vid. 7. 4. 2014]. Dostupné z: http://www.kpg.zcu.cz/projekty/viaaperta/dokumenty/viaaperta_hlasoveporuchy.pdf

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J., 1976. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: Pro studující PeF a PGS*. Praha: SPN.

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

WESTON, T., 2003. *Atlas lidského těla*. Praha: Levné knihy. ISBN 80-7321-092-4.

ZEZULA, J., aj., 1987. *Hudební výchova v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

ŽÍLOVÁ, V., 1994. *Zpěv ve studiu učitelství na KHV PdF UP*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.