

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro ZŠ
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Dechová a hlasová cvičení pro žáky 1. stupně
základní školy**

Respiratory and voice exercises for pupils of elementary
school

Atem- und Stimmübungen für die Schüler der ersten Stufe
der Grundschule

Autor:
Adriana PAVLÍKOVÁ

Podpis:

Adresa:
Bulovka 96
464 01 Frýdlant

Vedoucí práce:
Mgr. Zuzana Bubeníčková

Počet

stran	obrázků	tabulek	grafů	pramenů	příloh
93	20	8		20	

V Liberci 16.4.2007

TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Tel.: 48-5352515

Fax: 48-5352332

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

pro (diplomant): Pavlíková Adriana

adresa: Bulovka 96, 464 01 Frýdlant

obor (kombinace): Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Název DP: Dechová a hlasová cvičení pro žáky 1. stupně základní školy

Název DP v angličtině: Respiratory and voice exercises for pupils of elementary school

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková

Konzultant:

Termín odevzdání: duben 2007

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 30.6.2006

.....
děkan

.....
vedoucí katedry

Převzal (diplomant):

Datum:

Podpis:

Název DP:

Dechová a hlasová cvičení pro žáky 1. stupně základní školy

Vedoucí práce:

Mgr. Zuzana Bubeníčková

Úvod:

Neoddělitelnou součástí hudební výchovy na 1. stupni základní školy je dětský zpěv. S ním souvisí důležitá činnost, které říkáme metodika přípravy pro zpěv písňového repertoáru.

Cíl:

Cílem diplomové práce mělo být nastínění teorie hlasové, dechové a artikulační funkce, vytvoření řady praktických cvičení a zjištění situace týkající se problematiky rozezpívání dětí na 1. stupni na některých základních školách.

Požadavky:

Teoretické znalosti z anatomie dechového, hlasového a artikulačního ústrojí. Znalost osnov hudební výchovy na 1. stupni základní školy. Využití praktických zkušeností z výuky hudební výchovy.

Literatura:

Bubeníčková, Z.: Hlasová příprava pro adepty učitelství. Liberec: TUL, 1994.

Hála, B. - Sovák, M.: Hlaso, řeč a sluch. Praha: Česká grafická unie, 1947.

Chládková, B. - Snížková, J.: Slabikář začínající zpěváčka. Praha: Supraphon, 1982.

Šimanovský, Z. - Tichá, A.: Lidové písničky a hry s nimi. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-323-4

Tichá, A.: Učíme děti zpívat: Hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha:

Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X

ANOTACE

Má diplomová práce je zaměřená na dechová a hlasová cvičení především pro žáky na 1. stupni základní školy. Je rozdělena na tři hlavní části, teoretickou, praktickou a výzkumnou. Na začátku, v části teoretické, je důležité se seznámit s fyziologickou stavbou dechového a hlasového ústrojí. Nesmí se ovšem opomenout ústrojí artikulační, na jehož funkci také velice záleží. Cílem je vytvořit v praktické části řadu cvičení. Dechová cvičení umožňují nacvičit správné dechové začátky, základní funkce dýchání a hospodaření s dechem. Hlasová cvičení jsou určena k přípravě hlasového ústrojí k činnosti čili ke zpěvu. Artikulační cvičení se zaměřují na hlásky. Procvičování za pomoci těchto cvičení, umožňuje zbavit se případných potíží při vyslovování. Všechna tato cvičení by měla být součástí výuky hudební výchovy na 1. stupni základní školy. Současnou situaci ve školách v tomto směru jsem zjišťovala pomocí dotazníků. Závěry jsou uvedeny v poslední, výzkumné části diplomové práce.

Klíčová slova:

fyzilogie, dechová cvičení, hlasová cvičení, artikulační cvičení

ANNOTATION

My thesis deals with Breath and Sound Exercises, with the emphasis on pupils aged 6 to 11 years, i.e. for pupils attending primary school in Britain, and elementary school in the USA. The thesis is divided into three parts: theoretical, practical, and research project. In the first theoretical part, the anatomical structure of breath and sound organs is described. The speech organs cannot be omitted, however, as they play a very important role. The aim of practical part of my work was to set up a series of breathing exercises. To enable the children to get used to breathing correctly to start with, i.e. the basic breathing functions and economy of breathing. The sound producing exercises are provided to train the sound organs to perform their function, which means, singing. The articulation exercises concentrate on sounds, mastering these exercises helps you get rid of difficulties with articulation. All these exercises should be part of music lessons at primary/elementary schools. It was in the third part

of my thesis that I investigated the present situation in schools. The research was done by means of questionnaires. The results are given in the last part of the thesis.

The key words:

physiology, breath exercises, sound exercises, articulation exercises

DIE ANNOTATION

Meine Diplomarbeit ist auf Atem- und Stimmübungen vor allem für die Schüler der ersten Stufe der Grundschule gezielt. Sie ist in drei Hauptabschnitte, theoretischen, praktischen und Forschungsabschnitt, geteilt. Am Anfang, in dem theoretischen Teil, ist es wichtig den fyziologischen Aufbau des Atmungsorgans kennenzulernen. Es darf allerdings das Artikulationsorgan nicht vergessen werden, an dessen Funktion es auch sehr liegt. Das Ziel ist in dem praktischen Teil eine Reihe von Übungen aufzustellen. Atemübungen machen es möglich richtige Atemanfänge, Grundfunktionen des Atmens und die Atemwirtschaft einzuüben. Stimmübungen sind zur Vorbereitung des Atmungsorgans zum Betrieb also zum Gesang bestimmt. Artikulationsübungen sind auf die Silben gezielt. Mit Hilfe von diesen Übungen durchzuüben ermöglicht es, eventuelle Schwierigkeiten bei der Aussprache loszuwerden. Alle diese Übungen sollten ein Bestandteil des Unterrichtes der Musikerziehung auf der ersten Stufe der Grundschule sein. Derzeitige Situation in den Schulen in dieser Richtung habe ich mit Hilfe von Fragebögen recherchiert. Die Befunde sind in dem letzten Forschungsteil der Diplomarbeit vorgeführt.

Die Schlüsselwörter:

Fyziologie, Atemübungen, Stimmübungen, Artikulationsübungen.

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) 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 vědom 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 vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum 16.4.2007

Podpis Pavlíková

PODĚKOVÁNÍ

Úvodem bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce Mgr. Zuzaně Bubeníčkové za odborné rady a trpělivost při vedení této práce. Mé poděkování patří učitelkám a učitelům, kteří vyplnili dotazníky, bez nichž bych tuto práci nemohla realizovat. Dále chci poděkovat Mgr. Bohumilu Šuráňovi, Michaele Šuránové a Pavlíně Křelinové za odbornou pomoc s překlady do cizích jazyků a v neposlední řadě i své rodině, která mě podporovala po celou dobu studia.

OBSAH

1. Úvod	8
2. Teoretická část	10
2.1. Držení těla	11
2.1.1. Možnosti držení těla při zpěvu	11
2.1.2. Uvolňovací a aktivizační cviky	12
2.2. Hlasová hygiena	14
2.2.1. Zásady hlasové hygieny	14
2.2.2. Hlasová hygiena ve školním věku	16
2.3. Mluvicí ústrojí	17
2.3.1. Dýchací ústrojí	17
2.3.2. Hlasové ústrojí	24
2.3.3. Artikulační ústrojí	29
3. Praktická část	42
3.1. Dechová cvičení	43
3.2. Hlasová cvičení	49
3.2.1. Italské pojmy, hudební názvosloví	50
3.2.2. Hlasové modely	52
3.3. Artikulační cvičení	59
3.3.1. Artikulační cvičení beze slov	60
3.3.2. Artikulační slovní cvičení	61
4. Výzkumná část	77
4.1. Úvod k výzkumu	78
4.1.1. Použitá metoda	78
4.1.2. Respondenti	79
4.2. Stanovení hypotéz	80
4.3. Ověření hypotéz	81
4.3.1. Hypotéza č. 1	82
4.3.2. Hypotéza č. 2	85
4.3.3. Hypotéza č. 3	86
4.3.4. Hypotéza č. 4	86
4.3.5. Hypotéza č. 5	87
4.3.6. Hypotéza č. 6	90
5. Závěr	91
6. Seznam literatury	93

1. ÚVOD

Jsme lidé, samozvaní páni tvorstva. Avšak naši potomci přicházejí na svět stejně bezbranní jako kterákoli jiná mláďata. Úkolem dospělých je postarat se o děti a to jistě patří k povolání učitele. Učitelé dbají o zdraví dítěte, dobré návyky a rozvoj osobnosti ve všech oblastech, které si jen dovedeme představit.

Povolání učitele není jednoduché, což si mnoho lidí nemyslí. Učitelé se musejí řídit mnoha předpisy a dodržování určitých postupů je také důležité. Jako příklad mohu uvést hodinu tělesné výchovy. Prvořadým úkolem učitele na začátku této hodiny je připravit organismus na zátěž, tedy rozehrát a rozcvičit. V hudební výchově je to obdobné, ale rozdíl je ten, že rozcvičujeme jiné orgány a části těla, postup je také jiný.

Představa o průběhu hodin hudební výchovy je zkreslená nejen dětmi, ale i dospělými. Myslí si, že hodina začne, rozdají se zpěvníky a zpívá se po celou hodinu. Zapomínají však na přípravu před samotným výkonem a to na cvičení dechová a rozezpívání. Důležitá je také hlasová hygiena a správné držení těla, na které se musí neustále dávat pozor. Dále nemluvíme o tom, že hodiny nejsou jen o zpívání, ale zapomíná se na hudební nauku a dějiny.

Všichni jistě věříme, že je v tomto ohledu důležitý potenciál dítěte, určité nadání a zájem, někdy i sebezapření (pokud je dítě třeba stydlivé), avšak práce učitele je v této oblasti nezastupitelná. Problémy dnešních hudebních hodin jsou mnohé. Nejedno dítě nemá vztah k hudbě a zpěvu, neumí správně dýchat a intonovat, popř. výslovnost je na nízké úrovni. Důvodů proč je situace taková je také více. V mnoha školách chybějí pomůcky, vhodné učebnice a v neposlední řadě právě kvalitní a schopný učitel.

Učitelé by měli nedostatky napravovat. Skutečnost, že mnoho z nich nemá hudební vzdělání, neovládá dostatečně hru na hudební nástroj a nemá zkušenosti, je nejen překvapivá, ale také alarmující. Tato diplomová práce je zaměřena nejen na vhodná dechová a hlasová cvičení pro žáky, ale také na práci učitelů v hodinách hudební výchovy.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2. 1. DRŽENÍ TĚLA

Mnoho dětí, ale i dospělých si neuvědomuje, jak je při zpěvu důležité správné držení těla. Dobrý dech předpokládá správné držení těla a zpívat znamená dobře dýchat. Když si toto uvědomíme, tak pochopíme vzájemnou propojenost zpěvu, dechu a držení těla. Správné je heslo: Vše souvisí se vším. Pokud nebudeme dodržovat správný pěvecký postoj, budeme mít problémy při tvoření tónu, resp. tón nebude mít odpovídající kvalitu. Jak má tedy správné držení těla při zpěvu vypadat?

2. 1. 1. MOŽNOSTI DRŽENÍ TĚLA PŘI ZPĚVU

Každý učitel nebo sbormistr užívá takovou polohu těla, jež se mu osvědčila buď v praxi, nebo si ji vyzkoušel sám na sobě. Můžeme dětem vysvětlit, jak mají správně stát nebo sedět, avšak dochází k tomu, že dítě nedává pozor a sleduje jiné věci nebo se soustředí na slova písně, ale držení těla je špatné. V této chvíli je vhodné střídat polohy těla při zpěvu. Zásadní ve všech polohách je celkové uvolnění svalových partií, které se přímo neúčastní zpěvu. Nesmí docházet ke křovitému napětí v oblasti krku. Nejen držení těla, ale také náš výraz je důležitý. Vždy bychom se měli cítit dobře, příjemně, měli bychom se těšit, že budeme zpívat. Měli bychom se dívat před sebe a jemně se usmívat.

PĚVECKÝ POSTOJ

Stojíme mírně rozkročení, na obou chodidlech, váha těla je rozložena do obou nohou a to spíše vepředu než vzadu na patách (vhodná je představa, že chceme vykročit). Hrudní koš je mírně vypjat, ramena jsou uvolněná a ruce jsou spuštěny volně podél těla. Hlava je vzpřímená, neměly bychom ji naklánět do levé nebo pravé strany, popř. dopředu či dozadu.

PĚVECKÝ SED

Sedíme vždy na kraji židličky, chodidla máme opřená a to celou plochou o zem. Chodidla jsou předsunuta tak, že úhel, jež svírají kolena je větší než 90 stupňů. Dolní končetiny nemáme u sebe, ale kolena jsou od sebe asi na šíři ramen. Sedíme rovně, nehrbíme se, záda jsou vzpřímená, ramena jsou uvolněná, směřují směrem dolů a mírně dozadu. Ruce máme pokrčené a složené v klíně.

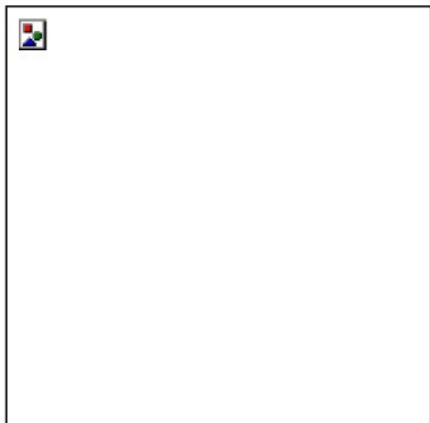
KLEK NA PATÁCH

Klek na patách není často využívaným prvkem. Můžeme ho použít v případě, že s dětmi, většinou těmi menšími, pracujeme na koberci nebo na podložkách. Máme mírně roztažená kolena, jejich oddálení má velký vliv na svaly v podbřišku. Právě pokud tyto svaly zpevníme, tak se vzpřímí záda, zároveň dojde k uvolnění žeber, což umožní lepší průchod dechu k bránici.

2. 1. 2. UVOLŇOVACÍ A AKTIVIZAČNÍ CVIKY

PLYŠOVÁ HRAČKA

„Děti představte si, že jste plyšovou hračkou a váš majitel vás drží



za boky a různě s vámi pohupuje.“ Děti napodobují dospělého. Poskakují na špičkách, střídavě na jedné noze, také na obou nohách. Ruce se volně pohybují, hlava se kymácí ze strany na stranu, brada volně padá. Celé tělo je absolutně uvolněné.

SÁŇKOVÁNÍ



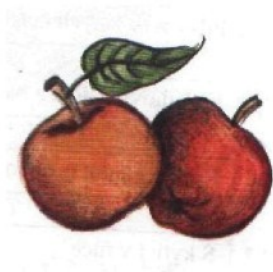
„Je zima, venku hustě sněží a my s kamarády sáňkujeme nedaleko domova. Za chvíli nám začíná být zima a chceme jít domů. Zaklepeme na dveře a maminka nám otevře. Když nás uvidí, tak se zhrozí. Musíme ze sebe oklepat veškerý sníh, protože bychom v bytě udělaly nepořádek.“ Všichni stojí a podle pokynů dospělého uvolňují jednotlivé části těla. Začínáme od hlavy a končíme u nohou.

KVĚTINA



„Představte si, že jste maličká semínka, která právě zasadila zahradnice. Venku začne lehce pršet, začneme klíčit a pomaličku růst.“ Děti leží jako klubíčko na koberci. Postupně se přesunují do sedu, dřepu a postupně vstávají. „Přestává pršet a za mraky začínají prosvítat sluneční paprsky. Slunce svítí a my začínáme kvést“. Děti se pomalu napřimují. „Slunce hřeje celý den a zahradnice na květiny zapomněla, květiny nemají vodu a začínají vadnout.“ Děti se předkloní, jsou úplně uvolněni, ruce jsou volně spuštěny. „Opět se objevují mraky a prší. Květiny mají vláhu a opět ožívají.“

TRHÁNÍ OVOCE



„ Jsme majitelé velkého sadu s ovocnými stromy. Nastává období česání ovoce a tak i my se musíme pustit do této činnosti. Větve stromů rostou i vysoko. Musíme si stoupnout na špičky a pořádně se natáhnout, abychom sebrali všechno ovoce. Saháme vlevo, vpravo, za sebe, dopředu, ...“ Děti stojí a podle pokynů napodobují učitele.

2. 2. HLASOVÁ HYGIENA

K čemu vlastně slouží hlas? Je jisté, že je hlas podstatný pro dorozumívání lidí, avšak někteří z nich používají hlas i jako výdělečný prostředek. Všichni bychom se měli o svůj hlas starat i přesto, že ho nepoužíváme při zaměstnání. Hlasová hygiena neboli péče o hlas se týká nejen zpěvního ale i mluvního hlasu. Je velice důležité dodržovat zásady hygieny hlasu mluvního, protože to je podmínkou pro úspěšný rozvoj hlasu zpěvního. Na druhou stranu správný zpěv upevňuje a zkvalitňuje hlas mluvní.

Péče o hlas není zajištěna jen všeobecnou hygienou hlasovou, ale nezbytně musí spoluúčinkovat s hygienou duševní. Pojem duševní hygiena znamená především dostatek spánku, správný pracovní režim dne - sem patří aktivní odpočinek, správná životospráva, správně organizované a kladně působící pracovní prostředí.

Ke zpěvu je třeba přistupovat v dobré pohodě a v dobré náladě. Nepříznivé rozrušení se projeví na mluvním hlase, takže pokud se nutíme do zpěvu po nějakém rozčilení, hlas velice trpí. V takovém případě bychom se nejdříve měli uklidnit, aby překrvené hlasivky nebyly namáhány a aby hlasové ústrojí nezískalo nesprávné návyky.

Dodržování duševní hygieny je pro hlas stejně důležité jako dodržování hygieny hlasové, nelze je od sebe oddělovat. Celkově díky duševní hygieně předcházíme neurózám, jež ohrožují hlas a jeho zdraví.

2. 2. 1. ZÁSADY HLASOVÉ HYGIENY

Obecné zásady hlasové hygieny se vztahují pro každého a to v jakémkoli věku. Platí tedy pro děti i pro dospělé. Pro nás jako učitele ale i jako rodiče je nezbytné, abychom o hlasové hygieně věděli to podstatné. Hlasová hygiena je nejúčinnější pokud se její požadavky zachovávají od útlého dětství. Nyní uvedu několik zásad:

- Měli bychom zpívat vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti a měl by být vzduch bez prachu. Také bychom neměli zpívat na syrovém vzduchu nebo venku proti větru.
- Nezpívejme příliš dlouho, mezi zpěvem bychom měli využívat přestávky. Dobré je zpívat několikrát denně, ale jen v krátkých časových úsecích. Vhodné je přestat zpívat dříve než cítíme únavu.
- Při zpívání ani při mluvení bychom neměli přepínat hlasovou sílu ani hlasovou výšku. Pro hlas je škodlivé, jestliže zpíváme nebo mluvíme příliš vysoko, tedy v nepřirozené poloze pro náš hlas. Ojedinělý vyšší tón neškodí, ale není vhodné vybírat písně, jež jsou položeny příliš vysoko.
- Můžeme zpívat, ale nekřičet!!!
- Při zpívání ani při mluvení nepoužívejme tvrdého hlasového začátku.
- Není dobré se do zpěvu nutit, zvláště pokud jsme unaveni.
- Pokud jsme po chřipce, angíně nebo po nemocech hlasového ústrojí, neměli bychom zpívat vůbec. Při lehčím rýmě můžeme zpívat opatrně, velmi slabě.
- Když jsou venku vysoké teploty, měli bychom si dát pozor na zmrzlinu a studené nápoje. Pokud jsme rozežráti zpěvem nebo čajem, nevdechujme ústy mrazivý vzduch.
- Před zpěvem neodkašlávejme naprázdno, namáhá se tím hrtan a překrvují se sliznice.
- Nesmíme péči o hlas však přehánět. Přehnanou úzkostlivostí hlasové orgány zchoulostiví a nejsou tak dostatečně odolné. Vhodné je otužování. V pěkném a příznivém počasí je velice zdravý zpěv v přírodě.

Častější hlasové poruchy jsou ty, jejichž vznik souvisí s nesprávným a nešetným používáním hlasu. Je podstatné nejen využít lékařského ošetření, ale také by se měla zavést přiměřená hlasová hygiena, ta zajišťuje opětovné navrácení normální funkce hlasu. Poruchy souvisí hlavně se zaměstnáním, ve kterém lidé využívají hlas jako prostředek k obživě. Příklady dokážete jistě vyjmenovat samy, ale můžeme uvést učitele, herce, zpěváky, prodavače, hlasatele atd. Nejen oni, ale všichni

bychom měli mít třeba jen základní vědomosti o hlasové hygieně. Tyto poznatky se dají využít v případech, kdy je hlas ještě zdravý.

2. 2. 2. HLASOVÁ HYGIENA VE ŠKOLNÍM VĚKU

Ve školním věku je hlasová hygiena nezbytným požadavkem, protože jak uvádí Hála - Sovák (1947, str. 77) více než 1/3 školních dětí trpí hlasovými poruchami a právě velká většina z nich má svou příčinu ve špatném a nešetrném, tedy nehygienickém, používání hlasu. Jen malá část poruch je zapříčiněna onemocněním hrtanu nebo horních cest dýchacích. Příčiny mohou být i jiné. Víme, že děti jsou skvělé v napodobování. A koho že napodobují? Především učitele a to nejen jejich gestikulaci, mimiku, ale hlavně hlas.

Učitelé, zvláště čerství absolventi mluví ve škole neúměrně silným a příliš vysokým hlasem. Důvodů bývá více, ale nejčastějším z nich je zjednáání pořádku ve třídě, pokud jiný způsob nefunguje, křikem. Dochází tak k přehánění práce, jež je spojená s vytvářením hlasu, ale zbytečně se namáhá hrtan včetně hlasivek. Může dojít k hlasovým poruchám, jež mohou přetrvat celý život. Pokud se hlas špatně používá, tak je dotýcnému špatně rozumět. Zlepšení se nedosáhne tím, že se křičí, ale podstatnější je přesná a zřetelná artikulace. Hlasové chyby se nejvíce projevují ve škole při hodinách čtení. Žáci velice používají hlasu zesíleného a zvýšeného. Pokud čte třída sborově, tak bývá obvyklé a u dětí velmi oblíbené překřikování, kdy se dítě špatně sluchově kontroluje. To samé je patrné ze sborového zpěvu, kde dochází v mnoha případech k poškození dětského hlasu. Je důležité se ohlížet na rozsah a schopnosti hlasu přiměřené věku. Přípravou ke sborovému zpívání jsou především cvičení dechová a také artikulační. Následuje zpěv sólový nebo zpěv ve skupinách, v nichž jsou žáci rozděleni dle svých možností.

Úloha zpěvu na školách je velice významná. Nejen že dítě zaujme ke zpěvu nějaký postoj, měl by být kladný, ale zpěv je důležitý ze zdravotního hlediska. Dýchání se prohlubuje, objem plic se až 5krát zvětšuje, sílí dýchací svalstvo jak hrudní, tak i břišní. Zpěvem je

podpořena kardiovaskulární činnost, dochází také k většímu prokrvení plic. Sílí hrtan a zpěv podporuje trávení tím, že dochází ke zvýšení pohybu bránice, jež se přenáší na trávicí ústrojí uložené v břišní dutině.

2. 3. MLUVÍCÍ ÚSTROJÍ

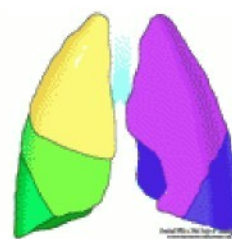
Mluvicí ústrojí je odvozeno od slova mluvit. Nejdůležitější orgány mluvicího ústrojí jsou *rty, jazyk, měkké patro, hrtan, hlasivky, plíce a dýchací svaly*. Tyto orgány můžeme rozdělit do třech hlavních složek mluvicího ústrojí. První složkou je *ústrojí dýchací, respirační*, sem patří plíce a dýchací svaly. Druhou složkou je *ústrojí hlasové, fonační*, důležité orgány jsou hrtan a hlasivky. Do třetí složky spadají rty, jazyk a měkké patro, tato složka nese název *hláskovací, artikulační ústrojí*.

2. 3. 1. ÚSTROJÍ DÝCHACÍ = RESPIRAČNÍ

Již z názvu této kapitoly si dokážeme představit, jaké děje probíhají. Při dýchání dochází k výměně plynů - v plicích mezi vnějším vzduchem a krví (dýchání plicní), mezi krví a tkáněmi (tkáňové dýchání). Vnitřní dýchání je základní fyziologický pochod. Přivádí se z krve do tkání kyslík a odvádí odtamtud kysličník uhličitý. Vzduch je vdechován nosem, pokračuje horními (nos, nosní dutiny, hltan), dále dolními cestami dýchacími (hrtan, průdušnice, průdušky) až do plic.

PLÍCE

Plíce jsou párovým orgánem, který je uložený v hrudní dutině. Umožňují výměnu plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Na povrchu jsou hladké, zdravé plíce mají narůžovělou barvu. Barva plic se odvíjí od toho, v jakém prostředí žije jejich vlastník. Plíce člověka, který žije ve městě jsou našedlé a pokud je kuřák, tak jsou černé.



Nyní již víme, že jsou plíce párovým orgánem.

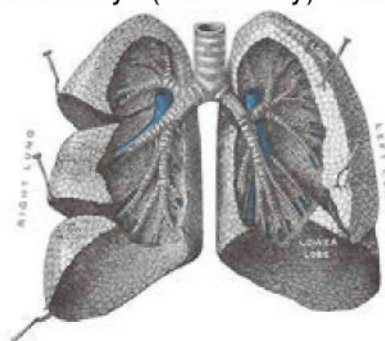
Mají tvar trojúhelníku, jež má zaoblené vrcholy. Levá plíce je menší než plíce pravá, je to způsobeno tím,

Obr. 1. Plicní laloky

www.operativa.cz

že levá plíce je složena ze dvou laloků, kdežto plíce pravá ze tří. Třetí lalok pravé plíce se nazývá přídavný a je vložen mezi velké žíly a srdce. Každý lalok se dále rozděluje vazivovými přepážkami na segmenty, jež mají vlastní přívody vzduchu a krve.

Vzduch proudí do plic *průdušnicí*, která je tvořena chrupavkou. Průdušnice se dělí na dvě *průdušky*, pravou a levou. Průduška, jež vstupuje do plic v místě, které se nazývá plicní branka, se 25krát dělí v drobnější *průdušinky*, vytvoří se tzv. průduškový strom. Čím více se dělí tím se mění složení. Průdušky jsou tvořeny chrupavkou a postupně přibývá hladká svalovina. Sliznice je pokryta řasinkami, které kmitají směrem ven a tím napomáhají odstraňovat nečistoty. Dále mizí i hladká svalovina a zůstane jen tenká sliznice. Průdušinky (bronchioly) ústí do *plicních sklípků* (alveol), kterých je v každé plíci přes 300 milionů. Jsou to váčky s tenkými stěnami, které jsou tvořeny jen jednou vrstvou tenkých buněk. Díky tomu dochází ke snadné výměně plynů. Kyslík přichází do krve, proudící v krevních kapilárách plicní tkáně a druhým směrem



Obr. 2. Vnitřní stavba plic

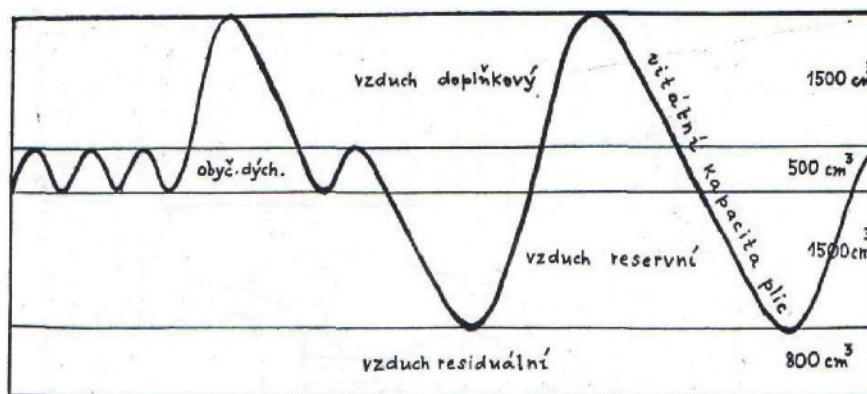
vystupuje kysličník uhličitý do plicních sklípků. <http://cs.wikipedia.org/wiki>
Povrch plic je pokryt tenkou vazivovou blanou, *poplicnicí*. Ta se svou vnější plochou dotýká *pohrudnice*, což je stejná blána jako poplicnice, jenže pokrývá vnitřní plochu dutiny hrudní.

Spotřeba vzduchu při dýchání

Při klidném nádechu a výdechu se v plicních sklípcích vymění průměrně 0,5 litru vzduchu. V klidu se můžeme za minutu nadechnout a vydechnout 14 až 18 krát. Při usilovném vdechu lze vdechnout do plic ještě dalších 1,5 litru, tzv. *vzduch doplňkový*. Největším výdechem můžeme vytlačit taktéž asi 1,5 litru vzduchu, toto množství nazýváme *zásobní* nebo *reservní vzduch*. Avšak i po vytlačení veškerého rezervního vzduchu z plic, tam zůstává vzdušná zásoba o objemu asi 0,8 litru, tzv.

vzduch residuální. Tento vzduch zůstává v plicích už po prvním nádechu po narození a již nikdy se tento objem nedostane ven. Proto plíce dětí, které se narodily živé, ve vodě plavou. Plíce mrtvě narozeného dítěte naopak klesnou ke dnu. Tohoto zjištění se využívá většinou v soudním lékařství.

Vitální kapacita plic je množství vytlačeného vzduchu nejusilovnějším výdechem po hlubokém (maximálním) vdechu z plic. Skládá se tedy z výdechu normálního, doplňkového i rezervního a představuje průměrně 3,5 litru. Vitální kapacita plic závisí na objemu hrudníku, na síle dýchacích svalů a na schopnosti ovládat dech. Je zcela individuální. U zkušených zpěváků a u trénovaných sportovců dosahuje až 5 litrů.



Obr. 3. Schéma různých druhů dechového vzduchu

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 34

DUTINA HRUDNÍ

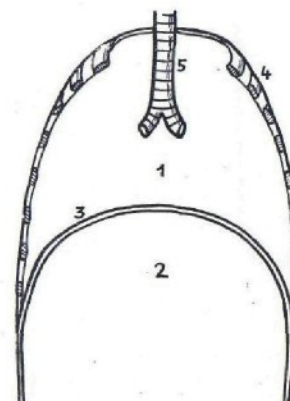
Dutina hrudní je tvořena *hrudním košem* a od dutiny břišní je oddělena *bránicí*. Hrudní dutina je vystlána tenkou vazivovou blanou, tzv. pleurou. Stejná vazivová blána pokrývá i nitřní plochu hrudní dutiny a nazývá se *pohrudnice*. Stejný původ má i *poplicnice*, uvedeno výše. Mezi těmito blanami, pohrudnicí a poplicnicí, je úzký prostor, který je vyplněn malým množstvím tekutiny, jež umožňuje hladký pohyb. V tomto prostoru je podtlak, který zabraňuje selhání plic a umožňuje jejich naplnění. Pokud dojde k proděravění pohrudnice, tak nastane stav, který

se označuje jako pneumotorax. Znamená to, že se tlak mezi okolním vzduchem a dutinou vyrovná a plíce zkolabují.

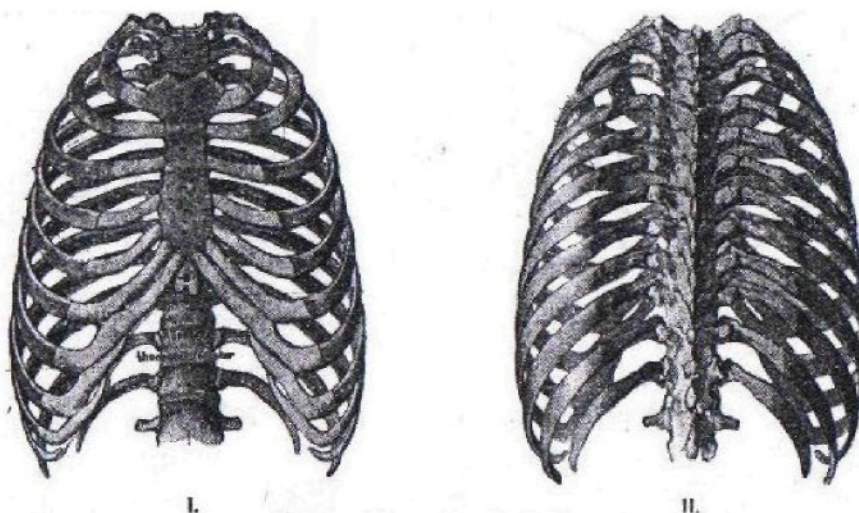
Obr. 4. Hrudní koš

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 24

1. dutina hrudní
2. dutina břišní
3. bránice
4. stěna hrudního koše
5. průdušnice



Oporu hrudního koše tvoří *hrudní páteř*, z které vybíhá 12 párů *žeber*, obloukem směrem dopředu. Součástí hrudního koše je také *hrudní kost*. 7 párů horních žeber se připojuje přímo k hrudní kosti pomocí pružných chrupavek. Další 3 páry žeber se připojují ke chrupavce žebra, které je položeno výše, čili sedmého žebra. Toto připojení se označuje jako nepřímé. Poslední 2 páry žeber jsou vpředu volná, tedy vstupují volně do hrudní dutiny.



Obr. 5. Kostra hrudního koše

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 25

Pohled zepředu

Pohled zezadu

Mezi žebry je uloženo *svalstvo mezižeburní* probíhající šikmo ve dvou vrstvách. Jedna skupina vnějších svalů žebra zdvíhá, druhá, vnitřní skupina svalů, jež je téměř kolmá ke směru vrstvy vnější, žebra snižuje.

Jak již bylo zmíněno, dutina hrudní je oddělena od dutiny břišní mohutným svalem, bránicí, jejíž střed je vyklenut vzhůru. Je-li svalstvo bránice uvedeno v činnost, tak se tato vazivová kopule snižuje a tím prostor hrudní dutiny rozšiřuje. Při tomto pohybu se však stlačují orgány dutiny břišní, což způsobuje mírné vyklenutí přední břišní stěny.

DÝCHACÍ SVALSTVO

Dýchací svalstvo dělíme podle toho, jakým způsobem pracuje na vdechové a výdechové.

Vdechové svalstvo zdvíhá při dýchání hrudní koš a také snižuje klenbu bránice. Tím se stlačují orgány břišní dutina a rozšiřuje se hrudní dutina. Tímto způsobem se plic nasává vzduch. K tomuto svalstvu patří skupina vnějšího mezižeburního svalstva a svaly bránice. *Výdechové svaly* působí zcela opačně, zmenšují prostor hrudní dutiny a tím vytlačují tím vzduch z plic. Mezi výdechové svaly patří skupina vnitřního mezižeburního svalstva a svalstvo břišní. Pohyby bránice při výdechu jsou vynucené, pasivní, takže k tomuto svalstvu nepatří.

DÝCHÁNÍ

Dýchání je prováděno pohyby hrudníku a také pohyby bránice. Podle toho, která z obou dvou složek převažuje, rozeznáváme dva základní typy dýchání:

- ✿ *Kostální (žeburní)* - je to dýchání především hrudní.
- ✿ *Abdominální* - představuje hlavně dýchání břišní a bránicové.

Typy dýchání bychom neměli rozlišovat podle pohlaví, což bývá velice časté, jelikož víme, že závisí spíše na hloubce dechu a momentální poloze těla. Takže typy jsou individuální a většinou typy smíšené.

Nosní dýchání, tzn. že vzduch do plic přichází horními cestami dýchacími je pro člověka velice důležité. Je zde sliznice, na jejímž povrchu se tvoří hlen, který posouvají jemné řasinky. Řasinky se neustále pohybují. Když vzduch prochází nosními průduchy, tak se v hlenu zachycují částičky prachu a různé bakterie přítomné ve vzduchu. Vzduch je tedy v dutině nosní zbavován prachové příměsi a nečistot. Zároveň se stykem s nosní sliznicí zvlhčuje a přehřívá. Teprve po tomto upravení vstupuje do plic. Toto dýchání nám postačuje v klidu.

Při zvýšené spotřebě vzduchu způsobené například tělesnou námahou se právě přistupuje k pomocnému *dýchání ústy*. Učitelé zpěvu nebo hudební výchovy většinou požadují právě nosní dýchání. To ovšem nejenže trvá o mnoho déle než ve spojení se vdechováním ústním, ale může být doprovázeno různými šelesty, což je nejen neekonomické, také i neestetické. Avšak také jsme uvedli, že při dýchání ústy je vzduch neupravený, musí se klást důraz na to, aby se zpěv, hodiny hudební výchovy nebo i přednášení odehrávala v prostředí, které je hygienicky nezávadné.

Dýchání je ovládáno zcela automaticky nervovými centry. Dýchací pohyby lze ovlivňovat vůlí. Můžeme dech zastavit, zrychlit nebo prodloužit. Avšak pohyby bránice se nedají ovlivňovat vůlí, jsou to pohyby tzv. vynucené.

Poměr vdechu a výdechu

Při klidném dýchání je vdech s výdechem v poměru 3:2, tzn. že vdech trvá o trochu déle. Tento poměr se mění při mluvení a při zpěvu, vzduch je vdechován rychleji, kdežto vydechování trvá déle. Během hovoru je poměr asi 1:7, při zpěvu až 1:12 někdy i více. Dále závisí délka výdechu také na smyslu toho, o čem se mluví, na průběhu věty. Při zpěvu pak závisí na stavbě muzikální. S poměrem souvisí i rychlost, také psychické vlivy, síla a výška.

Dýchání při zpěvu

Dýchání při zpěvu se dělí na tři základní fáze:

1. Nádech - můžeme se nadechovat nosem, ústy nebo nosem a ústy současně. Nádech by měl být rychlý, hluboký a pravidelný. Nosní nadechování je hygieničtější, vydatnější a především klidnější. Nevýhodou je, že tento nádech je pomalejší a v místech kde není dostatek času, jako jsou krátké pomlky, jsme nuceni přidechovat ústy. Nadechování ústy je neestetické a také slyšitelné. Ať se nadechujeme nosem či ústy důležité je, abychom nezvedali ramena. Při nadechování pracuje především hrudník a břišní stěna.

2. Zadržení dechu (uklidnění) - v této fázi nenadechujeme ani nevydechujeme, ale soustředíme se na uklidnění nadechnutého vzduchu a na poslední fázi, tedy výdech. Pozornost věnujeme nebezpečí křečovitosti.

3. Výdech - při výdechu tvoříme tón, je tedy důležité, aby byl začátek měkký a plynulý. Celek výdechu je ovladatelný, postupně se zvětšuje délka výdechu a tím se šetří co nejvíce vzduchu. Hrudník a bránice jsou co nejdéle v tzv. nádechovém postavení.

Při zpěvu se mohou vyskytovat tři typy dýchání. Prvním je typ kosto-abdominální, tedy kombinace hrudního a bránicového dýchání. Druhý typ je převážně kostální a třetí typ je typický střídáním dvou základním typů, při stoupání tónové řady převážně abdominální a při klesání hlavně kostální.

Počet dechů závisí na několika faktorech:

- ✿ *Míra tělesné námahy* - při tělesné námaze dochází ke zvýšené spotřebě kyslíku a tak je potřeba zrychlení dechů a jejich prohloubení.
- ✿ *Psychický stav* - při stavech depresivních nebo chorobných stavech dochází ke zpomalení případně i zastavení dechu, když se člověk bojí nebo je vzrušený, tak se dýchání naopak zrychluje.
- ✿ *Změny teploty tělesné a teploty prostředí*
- ✿ *Věk člověka* - je známo, že děti dýchají rychleji než dospělí.

Kojenci - přibližně 40 vdechů za minutu

Děti do 5 let - přibližně 26 vdechů za minutu

Děti mezi 15 až 20 lety - přibližně 20 vdechů za minutu

Dospělí - přibližně 15 vdechů za minutu

2. 3. 2. ÚSTROJÍ HLASOVÉ = FONAČNÍ

Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu, avšak jen ten nestačí, abychom vytvořili zvuk. Potřebujeme k tomu i hlasivky, které jsou také součástí hlasového ústrojí.

HRTAN

Hrtan se nalézá na přední straně krku. Je jednou z částí dolních cest dýchacích. Hrtan navazuje na hltan, který je společným úsekem pro trávicí a dýchací ústrojí. Vstup do hrtanu je chráněn tzv. *hrtanovou záklopkou*, která se při polykání uzavře a brání tak proniknutí sousta do dýchacích cest. V dolní části je spojen s horním koncem průdušnice. Vzadu mezi hrtanem a krční páteří je vchod do jícnu, který je součástí trávicí soustavy.

Hrtan se skládá z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice, která vystýlá jeho vnitřek. *Chrupavek* je několik, tři nepárové a dvě párové.

Základem celé chrupavčité kostry je největší z chrupavek, nepárová *štítná chrupavka*. Skládá se dvou plochých destiček, které na přední straně sbíhají v ostrou hranu, která vyniká pod kůží a lidově se jí říká *ohryzek*, *Adamovo jablko*. Patrnější je u mužů, protože úhel, ve kterém se sbíhají destičky je ostřejší, než u žen.

Další nepárovou chrupavkou je *hrtanový příklůpek*, jinak hrtanová záklopka, jež je pohyblivá a zmínila jsem se o ní výše. Třetí nepárovou chrupavkou je *chrupavka prstencová*, která se podobá početnímu prstenu s pečtidlem otočeným dozadu.

Mezi párové chrupavky patří *chrupavky hlasivkové*, jež se podobají trojbokému hranolu. Na jejich spodní části je vydutá kloubní plocha,

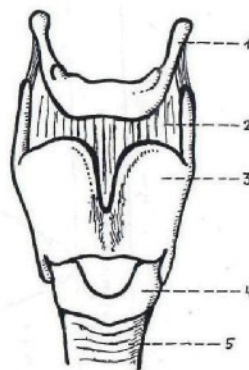
zasazená na protilehlou kloubní plochu chrupavky prstencové. Kloubní spojení chrupavek hlasivkových umožňuje velmi rozmanité pohyby. Obě chrupavky se mohou sbližovat, vzdalovat, sklápět vpřed, zdvíhat vzad nebo otáčet rotačním nebo šroubovitým pohybem. Všechny tyto vyjmenované pohyby mají velký význam pro tvoření a úpravu hlasu, jelikož jsou přenášeny také i na hlasové vazy.

Celý hrtan je nahoře zavěšen pod čelistí pomocí vnějšího hrtanového svalstva k jazylkové kosti, různými svaly a vazy ke spodině ústní, a dole ke kosti hrudní. U dětí je hrtan poněkud výše než u dospělých, u nichž se s přibývajícím věkem jeho poloha stále více snižuje.

Obr. 6. Kostra hrtanu (pohled zepředu)

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 37

1. kost jazylková
2. vaz štítnojazykový
3. chrupavka štítná
4. chrupavka prstencová
5. průdušnice



HLASIVKY

Hlasivky zvané „pravé vazy hlasové“, jsou dva miniaturní svaly nacházející se po obou stranách uvnitř hrtanu. Jejich prvotní funkcí je chránit dolní dýchací cesty před vniknutím cizích těles při polykání. Druhým a pro člověka neméně podstatným účelem je tvoření hlasu. Hmoty hlasivek je složena z vazů hlasových a sousední svalové hmoty, jejíž hlavní částí je sval hlasivkový. Hlasivky jsou pokryty jemnou sliznicí. Musíme dělat rozdíly mezi hlasovými vazy s hlasivkami a nezaměňovat je. Hlasové vazy jsou jen část hlasivek.

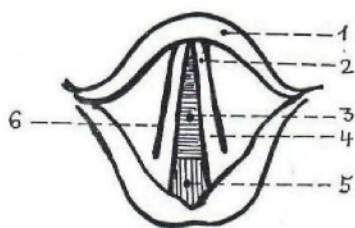
Hlasivky jsou při pohledu shora bělavé a lesklé, to je způsobeno tím, že přes sliznici prosvítá vazová hmota, která má bílou barvu. Na příčném průřezu mají hlasivky podobu dvou klínů a to z toho důvodu, že hořejšek

hlasivek je rovný a přechází v zaoblený vnitřní okraj, spodek hlasivek je zešíkmený do stran.

Mezi hlasivkami a vnitřní plochou hlasových chrupavek je *hlasová štěrbina (glottis)*. Z hlediska funkce dělíme hlasovou štěrbinu na dvě části:

1, Přední část, blanitá - jejím úkolem je tvoření hlasu a úplného závěru, tato část zabírá asi $\frac{3}{4}$ celkové délky hlasové štěrby.

2, Zadní část, chrupavčitá - ta uvolňuje svým rozšířením průchod pro vzduch při dýchání, na tuto část spadá $\frac{1}{4}$ celkové délky hlasové štěrby.



Obr. 7. Hlasová štěrbina (pohled shora)



Obr. 8. Svalstvo hrtanu

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 42

1. příklůpek hrtanový
2. hlasivka
3. blanitá část hlasové štěrby
4. zadní úpon hlasivky
5. chrupavčitá část hlasové štěrby
6. řasa výchlípková

1. sval hlasivkový
2. sval postranní
3. sval příčný
4. sval zadní
5. hlasivkový výběžek chrupavky hlasivkové
6. chrupavka štítná

Délka hlasivek je individuální, u dospělého člověka činí asi 1,5 až 2,5 cm. Záleží na věku a na velikosti hrtanu.

Lékařský obor, jenž se zabývá hlasivkami, jejich zdravím a také hlasem se označuje jako foniatrie.

HLAS

Dříve se myslelo, že hlas vzniká v hrtanu a to tak, že se hlasivky rozkmitají podobně jako struny. Tato představa je však mylná. Dnes už

víme, že hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Hlasivky jsou při dýchání od sebe oddáleny tak, že hlasová štěrbina má tvar písmene V. „Chceme-li vydat hlas, hlasivky se nervovým popudem po nádechu semknou (zaujmou fonační postavení), hlasová štěrbina se uzavře. Pod hlasivkami se nahromadí pod určitým tlakem vzduch. V okamžiku, kdy vzduch pod hlasivkami je silnější než síly, které drží hlasivky semknuté, výdechový proud oddálí na malý časový zlomek hlasivky od sebe. Hlasová štěrbina se rozevře, část vzduchu unikne, tlak vzduchu pod hlasivkami se opět sníží, hlasivky se opět pružně sevrou. Tímto střídavým otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění (kmitání, vibrace). Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a zředňuje a tak vznikají zvukové vlny - tón.“ (Vrchotová - Pátová, 1976, str.8)

Vlastnosti lidského hlasu

Lidský hlas má tři základní vlastnosti, jež jsou dány fyziologií hlasového ústrojí:

■ výška

Početem kmitů hlasivek za vteřinu je dána výška, která je také podmíněna anatomickým utvářením hlasivek a dále délkou hlasivek, ta závisí na velikosti hrtanu. Výška také souvisí s prostorností základních rezonančních dutin. Čím jsou hlasivky více napjaty, tím je tón vyšší, výška hlasivkového tónu je také závislá na tlaku výdechového proudu čím silnější výdechový proud, tím vyšší tón. Změnu výšky hlasu korigujeme změnou napětí hlasivek.

■ síla

Síla hlasu se řídí rozkmitem, amplitudou hlasivek a je v přímé závislosti na mohutnosti výdechového proudu. Je závislá na anatomických vlastnostech celého mluvního ústrojí (mohutnost hrtanu, síla hlasivek, tvar a velikost rezonančních dutin, zdravotní stav plicní tkáně), ale také celého organismu, těla a jeho fyzické zdatnosti. Pokud hlas zesilujeme zvyšují se

pouze tóny vysoké, tóny hlubší se naopak snižují. Změna hlasové síly ovlivňuje výšku hlasu. Lidé s dobře klenutým hrudníkem, zdravou plicní tkání a volnými rezonančními dutinami vydávají silný a zvučný hlas.

■ barva

Barva hlasu je dána počtem, výškou a silou svrchních hlasových tónů. Barva každého člověka závisí na anatomii celého těla, tzn. na tvaru, velikosti, a vzájemných poměrech rezonančních dutin, stavbě hrtanu a hlasivek. Je určována rezonančními dutinami, jež jsou uloženy nad hlasivkami. Jsou to nosní, hltanová, nosohltanová, ústní dutina a horní část dutiny hrtanové nad hlasivkami. Dále záleží na samohlásce, kterou chceme použít a na tom, kterou rezonanční dutinu hodláme rozeznít. Barva se mění věkem.

Hlasové rejstříky

Jsou to uměle stanovené tónové řady lidského hlasu. Hlasové rejstříky si uvědomujeme tehdy, pokud při vzestupu nebo sestupu nastane zlom a hlas náhle změní svůj charakter. Rejstříky mají tedy jiné vlastnosti fyziologické (kmitání hlasivek, tvar hlasové štěrbiny, atd.) a také akustické (změny zabarvení hlasu). Rozeznáváme tři hlasové rejstříky:

- Hluboký rejstřík (prsí, spodní) - řada hlubokých tónů.
- Vysoký rejstřík (hlavový, falsetový) - řada vysokých tónů, jež se pro zpěv nazývají falsetem a u necvičených hlasů pak fistulí.
- Střední rejstřík - řada tónů mezi hlubokým a vysokým rejstříkem.

Hlasové začátky

Hlasový začátek neboli nasazení tónu je způsob, jakým hlasové ústrojí uvádí ve znění vzduchový proud. Rozeznáváme tři druhy hlasových začátků:

- Měkký - hlasivky jsou přiblíženy na malou vzdálenost, takže úplně netěsní a vzduchový proud je rychle bez nárazu od krajů rozkmitán,

postupně se pevněji a stále pružně svírají. Tento začátek je zvukově i hygienicky nezávadný.

- Dyšný - hlasivky jsou nedotknuty, takže před tónem, ale i s tónem slyšitelně uniká vzduch. Je neekonomický spotřebou vzduchu.
- Tvrdý - hlasivky jsou pevně, těsně sevřené, proud vzduchu na ně narazí a svým tlakem ji prudce rozrazí. Je hlasu škodlivý a spotřebou dechu neekonomický.

Druhy hlasu a jejich tónový rozsah

Lidské hlasy můžeme podle věku a pohlaví dělit na tři druhy:

- Mužský - tenor, baryton, bas
- Ženský - soprán, mezzosoprán, alt
- Dětský - dívčí a chlapecký

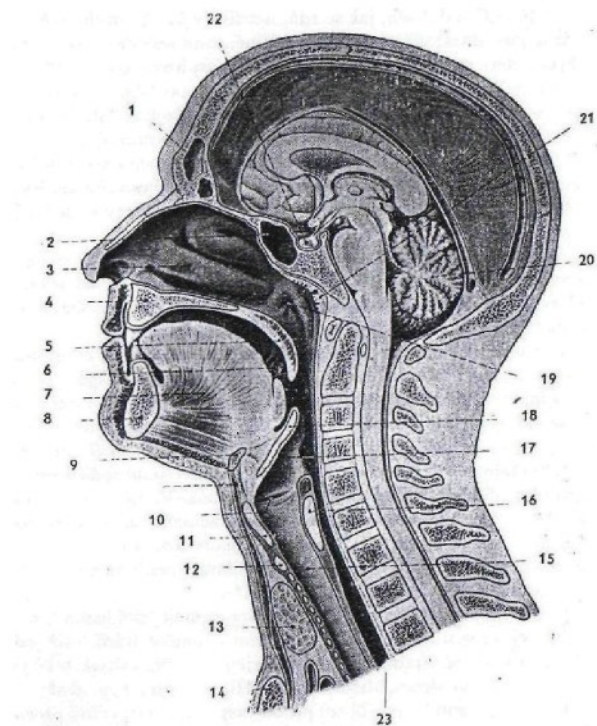
Podle tónového rozsahu a barvy dělíme hlasy zhruba na šest skupin, z nichž každá má svůj průměrný rozsah. Při zařazování do skupin se přihlíží k barvě a rozsahu hlasu, dále jeho vycvičenosti a způsobu používání:

- soprán - vysoký ženský a nejvyšší dětský hlas - h (c^1) - h^2 (a^2)
- mezzosoprán - střední ženský nebo chlapecký hlas - g - g^2
- alt - hluboký ženský a chlapecký hlas - e - e^2
- tenor - vysoký mužský hlas - H - h^1
- baryton - střední mužský hlas - G - d^1
- bas - hluboký mužský hlas - E - e^1

2. 3. 3. ÚSTROJÍ HLÁSKOVACÍ = ARTIKULAČNÍ

Jedna z důležitých součástí mluvicího ústrojí jsou *mluvidla*, orgány, které jsou umístěné v *resonančních dutinách nad hrtanem*. Tyto dutiny, které spolu souvisí jsou ústní, nosní a hltanová. Mluvidla a resonanční dutiny tvoří dohromady tzv. ústrojí článkovací, to znamená, že se v něm diferencují jednotlivé hlásky řeči. K tomuto ústrojí se dále připojuje

v hrtanu ústrojí hlasové a dýchací. Původní funkcí těchto dutin a orgánů není mluvení, ale jsou to cesty pro vzduch a potravu. Již z předcházejícího textu víme, kudy vedou dýchací cesty. Cesta pro potravu, zažívací vede dutinou ústní přes hltan do jícnu. Tvoření řeči je tedy původu druhotného.



Obr. 9. Podoba rezonančních dutin nad hrtanem

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 107

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. dutina čelní | 13. štítná žláza |
| 2. dutina kosti klínové | 14. hrudní kost |
| 3. dutina nosní | 15. průdušnice |
| 4. tvrdé patro | 16. tělo chrupavky prstencové |
| 5. měkké patro | 17. vchod do hrtanu |
| 6. mandle patrová | 18. příklůpek hrtanový |
| 7. jazyk | 19. nosohltan, ústí sluchové trubice |
| 8. dolní čelist | 20. mozeček |
| 9. jazyk | 21. nosohltanová mandle |
| 10. hlasivky | 22. žláza podvěsná (hypofyza) |
| 11. chrupavka štítná | 23. jícen |
| 12. oblouk chrupavky prstencové | |

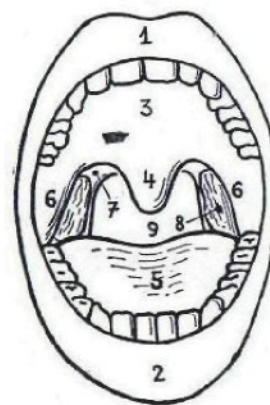
DUTINA ÚSTNÍ

Dutina ústní je počátkem trávicí soustavy a jejím úkolem je přijímat, naporcovat a mechanicky zpracovat potravu, také zde dochází k promísení potravy se slinami a trávicími enzymy. Tato dutina se otevírá ústní štěrbinou, která je ohraničena *rtý*. Jejich základem je kruhovitý sval ústní, jež obepíná celou štěrbinu ústní. Boky dutiny ústní tvoří *tváře*, které mají také jistý význam. Souhra kruhového svalu ústního a svalu lícního je jemně odstupňována a projevuje se také při tvoření některých hlásek mimikou obličeje.

Obr. 10. Dutina ústní (pohled zepředu)

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 103

1. horní ret
2. dolní ret
3. tvrdé a měkké patro
4. čípek
5. jazyk
6. přední oblouk patrový
7. zadní oblouk patrový
8. patrová mandle
9. hltan



Kostěná stavba dutiny ústní je tvořena *horní a dolní čelistí*. Zavírání a otevírání úst čili sblížování a oddalování se provádí *žvýkacím svalstvem*. Dolní čelist má tvar podkovy a pohybuje se. Pohyb jí umožňují čelistní klouby, jimiž je připevněná v spodině lebeční. Kdežto horní čelist je nehybná a to z toho důvodu, že je součástí lebky. Obě čelisti mají na okrajích výčnělky pro chrup, tzv. *výběžky zubní*. „Mezi výčnělky horní čelisti se táhne strop dutiny ústní, tvořený obloukovitě zaobleným a mírně vzhůru vyklenutým tvrdým patrem. Tvrdé patro jsou dvě tenké, souměrné kostěné destičky, jež tvoří zhruba celek pokrytý sliznicí. Na rozdíl od stropu, který je kostěný, skládá se spodina dutiny ústní z částí

měkkých, jež jsou uloženy v podkovitém prostoru dobré čelisti. Svalstvo tohoto prostoru nazdvihuje anebo snižuje spodinu ústní. V ní se nachází nejpohyblivější sval lidského těla vůbec, totiž jazyk“. (Hála - Sovák, 1947, str. 100)

Jazyk je svalový orgán, jehož velká ohebnost ve spojení s jeho přesným řízením umožňuje vytvářet širokou škálu zvuků, čehož využíváme my, lidé, při tvoření řeči.

Jazyk je tvořen souborem vláken vycházejících jednak ze spodní čelisti, dále pak z kosti jazykové a spodiny lebeční. Kromě toho má jazyk i vlastní vlákna, jež jsou uložena směrem svislým i vodorovným. Pokud nazdvihneme jazyk, tak vidíme zvláštní vazivovou přepážku, která prochází středem jazyka. Tato tzv. jazyková uzdička pokračuje záhybem a je přirostlá nahoře k jazyku a dole pak ke spodině ústní. U některých lidí je příliš vyvinuta, takže sahá až k nejpřednější části jazyka, jež se nazývá jazyčný hrot. Tímto přílišným vyvinutím je omezen pohyb jazyka směrem z úst, mnohem méně ale pohyby artikulační, tj. účast při tvoření hlásek.

Podle tvaru dělíme jazyk na tři části: *hrot, hřbet a kořen*. Hrot je přední část jazyka, což jsem zmínila v souvislosti s jazykovou uzdičkou. Hřbet jazyka, čili jeho střední část, je v rovině vodorovné. Kořen, část zadní, se svažuje šikmo do dutiny hltanové.

Jazyka je pokryt sliznicí, která obsahuje velké množství bradavčitých výrůstků neboli papil, jež činí jeho povrch drsným. Na okrajích přední části jazyka a u kořene jsou bradavky chuťové. Člověk je schopný rozlišit čtyři základní chutě: sladkou, slanou, kyselou a hořkou. Sladkou chuť vnímáme špičkou jazyka, za těmito receptory, jimiž vnímáme sladkou chuť jsou uloženy receptory pro slanou chuť a to na krajních částech jazyka. Kyselou chuť vnímáme receptory, jež jsou umístěné na krajích jazyka ve střední části, neboli na hřbetě. Uprostřed v zadní části jazyka jsou rozmístěné receptory hořké chuti. Jazyk má v tomto smyslu dvojí účel. Jednak rozmělnění potravy, jednak chuťové vnímání.

Strop dutiny ústní není ukončen zadním okrajem tvrdého patra, nýbrž pokračuje dále dozadu jakožto útvar zvaný *měkké patro*. Toto měkké patro je složeno ze svalstva dvou druhů. První skupinou jsou svaly, které směřují vzhůru (zvedače a napínače) a druhou skupinou jsou svaly směřující dolů.

Hlavní činností měkkého patra je provádění *patrohltanového závěru*. Tímto závěrem se odděluje dutina nosní a nosohltanová od dutiny ústní a hltanové. „Provádění závěru se účastní, jak už název sám ukazuje, nejen měkké patro, nýbrž i stěna hltanová: měkké patro se kupolovitě nadzdvihne, přičemž jeho zadní okraj s čípkem směřují dolů. Zároveň se protilehlá část hltanové stěny dostředivě zužuje, přičemž na ní někde vzniká vyklenutí, zvané (hrbolem) Passavantovým. Abychom měli jasnou představu o tom, jak se tvoří patrohltanový závěr, je důležité si uvědomit, že se to děje kruhovitě čili ve formě tzv. sevření asi tak, jako když sevřete pěst, a to soustředným sblížením svalstva, přičemž se sliznice hltanová zřasí (hlavně ve svých částech postranních).“ (Hála - Sovák, 1947, str. 105). Závěr se provádí jen při polykání a při většině mluvicích pohybů. Důvod? Bez závěru by unikl skoro všechn vzduch, který je potřebný ke tvoření hlásek. Některým hláskám by pak mohl chybět tlak, nutný pro jejich artikulaci.

DUTINA NOSNÍ

Dutina nosní je součástí tzv. horních cest dýchacích. Přístup do nosu z vnější strany je umožněn *nosními otvory*. Po obou stranách těchto otvorů jsou *měkká chřípí*. Vlastní dutina nosní je rozdělena na dvě zpravidla nestejně části, a to *přepážkou nosní*, která je vpředu chrupavčitá, vzadu kostěná. Strop dutiny nosní je tvořen spodinou lebeční. U horního okraje nosní přepážky je umístěno ústrojí čichové, což jsou vlákna čichového nervu, jež procházejí jemnými otvory z lebky.

Spodina nosní dutiny je tvořena *tvrdým patrem*. Ze zevní stěny nosní vystupují valovité útvary, tzv. *skořepy nosní*. Největší ze skořep nosních je dolní. Ta je pokryta velkým množstvím cév. Tyto skořepy

vymezují tři průduchy. Jedním je dolní průduch nosní, na jehož boční stěně vyústí slzovod. Dalším je střední průduch nosní, zde se nachází vyústění dutiny čelistní. Tento průduch má pro dýchání největší význam, protože tudy prochází hlavní proud vzduchu, směřující do plic. Posledním průduchem je průduch nosní. Do tohoto průduchu se otvírají dutiny klínové a čelní kosti. Nosní dutina je ukončena v zadní části *choanami*, což jsou dva otvory. V rovině choan končí také přepážka nosní. Dutina nosní končí vzadu tam, kde je zadní okraj tvrdého patra.

Celá nosní dutina je vystlána *sliznicí*, na které je tvoří hlen. Sliznice je složenou z řasinek. Drobné řasinky zachycují veškerý prach a nečistoty ze vzduchu, které společně s hlenem odstraňují svým pohybem směrem k nosohltanu. Při tomto očišťování se zároveň stykem s prokrvenou sliznicí dolních skořep vzduch otepluje a zvlhčuje nosním hlenem. Cesta vzduchu není přímočará, jak by se mohlo zdát. V nosní dutině je mnoho záhybů a tím vznikají rozmanité víry. Vzduchový proud tak získává možnost přijít do syku s čichovým orgánem, nacházejícím se v nejvyšší části nosní dutiny. Také se mění poměry vzdušného tlaku, jež při vdechu klesá a při výdechu stoupá. Touto ventilací je umožněna výměna vzduchu ve vedlejších nosních dutinách, jmenovitě v čelistní, čelní, čichové a klínové dutině, jež jsou naplněné vzduchem. Tyto dutiny jsou velice významné z lékařského hlediska. Pokud se záněty nosní sliznice rozšíří do vedlejších dutin, tak může dojít i k přesunu na mozkové obaly.

DUTINA HLTANOVÁ

Hltan je jakousi křižovatkou trávicích a dýchacích cest. Můžeme ho rozdělit na tři části: nosní hltan = *nosohltan* (nasopharynx), *ústní hltan* (oropharynx) a *hrtanovou část* (hypopharynx). Strop dutiny hltanové přechází ve strop dutiny nosní. Dutina hltanová je vpředu ohraničena zadním částí choan a okrajem tvrdého patra, dále kořenem jazyka a předním okrajem hrtanového vchodu. Vzadu je ohraničena hltanovou stěnou, jež je složena ze svalových vláken a je pokrytá sliznicí. Dutina hltanová přechází na úrovni hrtanu v ústí jícnu.

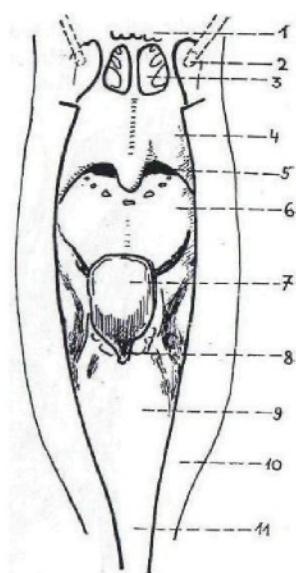
Nosohltan je část, kde je hltan spojen choanami a dutinou nosní. Na bočních stranách nosohltanu za choanami jsou otvory do *sluchové trubice*. Tato sluchová trubice se nazývá *Eustachova* a spojuje nosohltan s dutinou bubínkovou, jež se nachází ve středním uchu. Dutina bubínková se ventiluje tak, že se ústí Eustachovy trubice zužuje a to díky činnosti svalů měkkého patra. Někdy se stane, že se stěny trubice slepí a tak ventilace nemůže probíhat. Vzduch dutiny bubínkové se vstřebává a my tomuto pocitu říkáme lidově, že máme zalehlé ucho.

Ústní hltan souvisí s dutinou ústní a zasahuje do něj kořen jazyka. Kořen jazyka a hrtan ohraničují úsek hltanu, nazývaného *hrtanovou částí* hltanu. V místě, kde je napojen hrtan, je umístěna hrtanová záklopka, ve starší literatuře je uváděn příklůpek hrtanový. Ta se při polykání uzavře a chrání vstup do další části dýchacích cest, např. před proniknutím sousta.

V hltanu je také rozložena mízní neboli lymfatická tkáň. Tuto tkáň označujeme jako mandle. Úkolem tkáně mandlí je obrana proti infekci a bakteriím. Tzv. *patrové mandle* leží po obou stranách mezi patrovými oblouky ústního hltanu. Na přechodu klenby hltanu ve stěnu zadní tvoří tkáň třetí, nosohltanovou mandli častěji označovanou jako *mandli nosní*. U dětí někdy dochází k jejímu značnému zvětšení a může tak dojít k ucpaní vchodu do choan. Toto ucpaní znemožní dýchání nosem. V pozdějším věku se tato mandle ve většině případech zmenšuje a u dospělého člověka je většinou nepatrná. Kromě těchto mandlí se nacházejí v nosohltanu okolo vyústění sluchových trubic drobné a ploché *mandle tubární*. Na kořeni jazyka je pak také *mandle jazyková*. Po zadní straně hrtanu při hrtanovém vrcholu bývá někdy značně vyvinutá mandle hrtanová.

Obr. 11. Pohled do dutiny hltanové zezadu

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 105



1. klenba nosohltanu
2. ústí a průběh sluchové trubice
3. choany
4. zadní plocha měkkého patra
5. dutina ústní
6. kořen jazyka
7. příklůpek hrtanový
8. vchod do hrtanu
9. zadní stěna hrtanu
10. odsunutá zadní stěna hltanová
11. jícen

HLÁSKY

Podle Kotvy (Základní dechová a hlasová cvičení. 1974, str. 21) existují tři fáze výslovnosti každé hlásky:

- 1. Intenze** - přechod artikulačních orgánů z klidného postavení do postavení potřebného k vyslovení určené hlásky
- 2. Tenze** - neboli vydržení, setrvání mluvidel v tomto postavení
- 3. Detenze** - zrušení artikulace, jinak návrat mluvidel do klidové polohy

Tyto tři fáze rozeznáváme tedy u samohlásek i u souhlásek, rozdíl je však v tom, že u samohlásek nejsou tak zřetelné a nemají ani takový význam jako u souhlásek. Během plynulého mluvení dochází k prolínání detenze hlásky předcházející s intenzí hlásky následující. Mezi jednotlivými hláskami je uvolnění mluvidel omezeno tak, aby byla artikulace zřetelná a přehledná. Avšak stejně dochází k tzv. spodobě, což znamená, že některé hlásky ovlivňují výslovnost hlásek jiných.

Podle způsobu tvoření dělíme hlásky na dvě skupiny: *samohlásky* (*vokály*) a *souhlásky* (*konsonanty*). Rozdíly mezi těmito skupinami jsou artikulační a akustické. Artikulačně se liší tím, že při samohláskách je

dutina ústní volná, kdežto při souhláskách se staví do cesty výdechového proudu různá mluvidla, jež tak tvoří překážky. Akusticky se liší tím, že při samohláskách vznikají v rezonančních dutinách rozmanité tóny, ale při souhláskách vznikají šumy, které vznikají třením výdechového proudu třením o překážky.

SAMOHLÁSKY (VOKÁLY)

Samohlásky jsou nositeli tónu, každá samohláska má své zabarvení, tón. Jak jsme si již řekli, dutina ústní je volná. Každá samohláska je charakterizována jiným tvarem dutiny ústní, velikostí čelistního úhlu a postavení jazyka, otvorem jisté velikosti a podoby (otevření úst). U některých samohlásek hraje roli i měkké patro, jež uzavírá vstup do nosu. Rty mají při tvorbě samohlásek nejmenší význam.

Podle *způsobu tvoření* a postavení jazyka v dutině ústní dělíme samohlásky na tři skupiny :

- Přední = palatální (jejich artikulace se děje pod tvrdým patrem, palatem) - e, é, i, í - jazyk se posunuje dopředu ale také vzhůru, ústa se postupně přivírají, rty se zužují, rezonanční dutina ústní se zmenšuje, charakteristický tón se zvyšuje.
- Střední - a, á - má největší čelistní úhel a rezonanční dutinu ústní, jazyk je pasivní (nesune se ani dopředu, ani dozadu), retní štěrbina je dlouhá a široká.
- Zadní = velární (jejich artikulace se odehrává pod měkkým patrem, velem) - o, ó, u, ú - jazyk se posunuje dozadu a zároveň také vzhůru, nedochází tu k velkému styku s patrem, jako při samohláskách předních. Přední část jazyka je totiž pohyblivější než část zadní. charakteristický tón je nižší.

Výslovnostní sestupová tendence - i, e, a, o, u.

Podle *délky* dělíme samohlásky na dvě skupiny:

- Krátké - a, e, i-y, o, u
- Dlouhé - á, é, í-ý, ó, ú - větší vzdálenost obou čelistí (čelistní úhel), jazyk není tolik přiblížen patru.

Pokud spojíme dvě samohlásky, vznikne nám *dvojhláska*. Dvojhlásky existují tři: *ou, au, eu*. Na krátké notě je zpíváme tak, že jsou obě samohlásky stejně dlouhé. Při notě dlouhé zpíváme na první samohlásky, druhou rychle připojíme na konci tónu.

SOUHLÁSKY (KONSONANTY)

Souhlásky jsou šumy, jež vznikají tím, že se do cesty výdechovému proudu postaví překážka tvořená artikulačními orgány. Právě na výslovnosti souhlásek závisí srozumitelnost řeči a zpěvu.

Souhlásky můžeme dělit podle několika hledisek:

1. Podle druhu překážky, jež se staví do cesty výdechovému proudu, dělíme samohlásky na:

■ Závěrové = oklusivy - cesta vzduchu je nejprve uzavřena a náhle prudce otevřena, tenze je v tomto případě označena jako okluse, tj, závěr.

- Ústní - p, b, t, d, t', d', j, k, g
- Nosní - m, n, ň
- Hlasivkové - ' (rás)



Obr. 12. Součinnost jazyka s patrem při tvoření t, t'

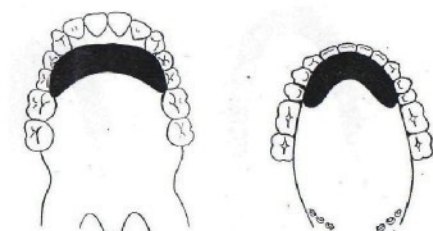
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 141, 143

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka

■ Úžinové = konstriktivy - přiblíženými artikulačními orgány projde vzduch a vznikne šum. Podle zúžení cest pro výdechový proud a místem úniku je dělíme na:

- Středové - f, v, s, z, š, ž, j, ch
- Bokové - l
- Kmitavé - r, ř
- Hlasivkové - h



Vpravo: artikulace jazyka

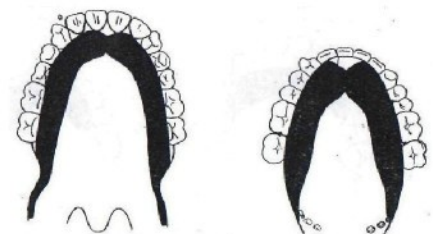
**Obr. 13. Součinnost jazyka s patrem
při tvoření l**

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 149

Vlevo: otisk jazyka na patře

■ Polozávěrové = semioklusivy - mluvidla po rozražení nepřejdou do klidového postavení, jak by se očekávalo, ale hned vytvářejí úžinu, v které vzniká šum, navazující na explozi

- c, č, (dz, dž)



**Obr. 14. Součinnost jazyka s patrem
při tvoření c**

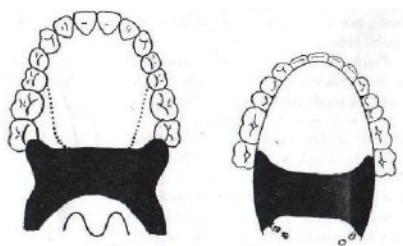
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 150

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka

2. Podle místa tvoření :

- Retné = labiály - p, b, m
- Rerozubné = labiodentály - f, v
- Dásňové = alveoláry - t, d, n, s, z, š, ž, c, č, l, r, ř
- Tvrđopatrové = palatální - ě, ě, ň, j
- Měkkopatrové = velární - k, g, ch
- Hrtanové = laryngální - h



Obr. 15. Součinnost jazyka s patrem při tvoření k

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 144

Vlevo: otisk jazyka na patře

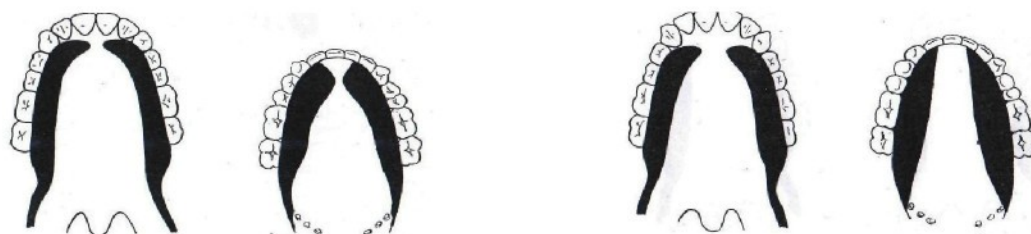
Vpravo: artikulace jazyka

3. Podle artikulujiícího orgánu:

- Retné = labiály - p, b, m, v, f, v
- Jazyčné = lingvály
 - Předojazyčné - t, d, n, l, r, ř, s, š, ž, c, č
 - Středojazyčné - t', d', ň, j
 - Zadojazyčné - k, g, ch
- Hlasivkové = glottály - h

4. Podle sluchového dojmu:

- Ražené = explosivy - p, b, m, t, d, n, t', d', ň, k, g, polosykavky - c, č
- Třené = spiranty - f, v, j, ch, l, r, ř, h, sykavky - s, z, š, ž



Obr. 16. Součinnost jazyka s patrem při tvoření s, š

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 145

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka

5. Podle toho, zda tvoří pár a podle znělosti:

- Párové
 - Znělé - b, d, d', g, v, z, ž, h

- Neznělé - p, t, t', k, f, s, š, ch, c, č
- Nepárové - m, n, ň, j, l, r

Souhlásky l, r, m, n se nazývají slabikotvorné, protože mohou ve slabice nahradit samohlásku (vlk, msrt, prst, skrz, krk).

Správná výslovnost a srozumitelnost spočívá na:

- správné představě artikulace hlásek
- správné funkční činnosti organismu (organismus nesmí mít žádnou vadu)
- koordinace celého artikulačního ústrojí

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. DECHOVÁ CVIČENÍ

Dechová cvičení jsou určena především k tomu, aby se děti naučily vnímat a prohlubovat dechovou funkci, také navodit klidný a prohloubený dech. Dále díky těmto cvičením posilují pružnost, elasticitu dechových svalů, učí se hospodařit s dechem při výdechu a především se klade důraz na rovnoměrnost výdechu.

Cvičení pro navození klidného, prohloubeného dechu

ZVUKY

„Přišli jsme domu jako první, nikdo tu není. Sundáme si bundu a boty. Jdeme do pokoje. V tom se nám zdá, že slyšíme nějaké zvuky. Co to může být?“ Tím, že se upozorní na nějaký jiný zvuk se odvede pozornost a uklidní dech. Měkké nasazení se ozve s výdechem na „Néééé“ vyřčené s úlevou.

DÝCHÁNÍ DO BŘÍŠKA

Toto cvičení se provádí v leže. Důvod je takový, že v této poloze dýchá každý člověk správně. Také děti mohou v leže pozorovat správné dechové pohyby. Na břicho jim můžeme položit lehčí knihu, ta se bude při správném dýchání pohybovat.

USÍNÁME

„Děti si lehnou do polohy, která je jim nejpříjemnější a sledují svůj dech při představě, že pomalu usínají.“ Děti objeví dvě klidové fáze: delší po výdechu, při níž pocítí nutnost nadechnout se, a kratší, skoro neznatelnou po nádechu.

LOUKA PLNÁ KVĚTIN

„Je jaro vše kolem nás kvete, vyběhneme na kvetoucí louku a utrhneme několik kvítků domů do vázy. Přivoníme si k nim a cítíme

krásnou vůni. S výdechem použijeme „hááách“.

PAMPELIŠKA

„Louka je plná pampelišek, pár si jich utrháme a zkusíme si, jak silný máme dech. Pokusíme jednu pampelišku po druhé sfouknout.“

Cvičení pro zlepšení elasticity a vitality dechu (tj. pružnost bránice a mezižebních svalů)

DOBŘÝ OBĚD

„Přijďme domů a jdeme do pokoje. Víme, že maminka je v kuchyni a něco vaří. Nozdry mírně rozšíříme, přikrčíme nos (toto vyvolává reakci v oblasti bránice) a čicháme, protože chceme uhodnout, co dobrého budeme mít k obědu.“

CO JE ŠEPTEM TO JE ČERTEM

„Je zrovna hodinu českého jazyka, ale potřebujeme říci kamarádovi něco opravdu důležitého a aby to nikdo neslyšel, tak mu to říkáme šeptem. Musíme ale šeptat tak, aby nám dobře rozuměl.“

VYPLAŠENÁ SLEPICE

„Máte doma slepice nebo vaše babička? Jistě víte, jak dokáže slepice kvokat, když je vyplašíte jen když mezi ně vkročíte. Nyní si na takové slepice zahrajeme. Budeme vydávat zvuky jako slepice - přerušované ko ko ko ko - a budeme to celé doprovázet příslušnými pohyby, tedy mávat křídly a pohybovat se všude po prostoru.“

HOHOLÁCI, NETRADIČNÍ ZVÍŘATA

„Představte si zvířátko z vašich snů, takové, které neexistuje. Toto zvířátko vyluzuje zvuk „ho ho ho“, ale jen tehdy pokud se něčeho bojí nebo když varuje ostatní před nebezpečím. Jsme smečka hoholáků v zoologické zahradě. Přichází k nám ošetřovatel a my začneme varovat

ostatní před jeho příchodem. Vydáváme zvuky a ukazujeme k místu nebezpečí.“ Můžeme před dětmi vydat zvuk a oni mohou vymyslet jméno tohoto zvířátka, jehož existence je jen pomyslná.

CÁKÁNÍ VODY

„Smočíme si ruce ve vodě a každé cáknutí kapky naznačujeme pohybem ruky, zároveň vydechneme přes rty „fu“ (v tomto kroku se zapojuje bránice), při druhém a třetím ocáknutí je „fu“ energičtější. Naposledy použijeme „cááák“.“

PEJSCI

„Zahrajeme se smečku psů a budeme vydávat stejné zvuky. Jaké to jsou? Ano, budeme štěkat. Nepoužíváme jen „haf“, ale i „hafu“, „hufu“, „hafo“. Chvilí jsou z nás velcí psi (štěkáme hluboko), pak jsme malý pejsci (štěkáme vysoko).“

VLÁČEK

„Jel už někdo z vás parní mašinkou, nebo jste ji viděli? Nyní budeme takové mašinky. Postavte se proti sobě ve dvojicích a budeme vydechovat na „ššš“. Zároveň předsuneme levou a pak pravou pěst, takže budeme boxovat.“ Děti pohyb zrychlují do té doby dokud budou koordinovat dech a pohyb.

BALÓNEK NA POUŠTI

„Která rostlina roste na poušti? Ano, je to kaktus. Představte si, že po poušti letí balónek, který jste právě nafoukli. Co se stane, když se balónek dotkne kaktusu? Může prasknout, ale v naší situaci se balónek propíchne a uniká z něj vzduch. Napodobíme tedy unikající balónek tak, že budeme vydechovat na „ššš“.“

MRÁZ

„Je tuhá zima, venku mrzne. Probudíme se do mrazivého rána a chceme se podívat oknem ven. Okno je zamrzlé a tak musíme rozehrát kolečko, jímž se podíváme ven.“ Ústa si nastavíme na vokál „o“, jazyk leží v ústech.

HRA NA KOKOŠKU

„Viděli jste pohádku Šíleně smutná princezna? Hraje tam muž, který koktá a jmenuje se Kokoška. Teď se v Kokošku všichni proměníme a budeme koktat. Není to tak jednoduché, jak se zdá.“ Vhodné je použít konsonantu g, d, b a p - např. popokateletl, gaga, dadanana, pepepero, ...

Cvičení pro rozvoj dechové ekonomie, plynulosti a rovnoměrnosti dechu

HAD

„Proměníme se na hady a při výdechu napodobujeme syčení, tedy „sss“.“ Děti si mohou pomoci gestem ruky, kreslící vlnícího se hada - děti se učí měkkému začátku, očima sledují špičku kreslícího ukazováčku - vedou dech. Stejně se dá napodobovat syčení unikající páry „ccc“, mašinky „ššš“, vítr „fff“ nebo včelky „zzz“ případně „bzz“.

PÍRKO SE VZNÁŠÍ

„Představte si, že před námi létá pírkó a my nechceme, aby spadlo na zem nebo nám odletělo pryč. Musíme do něj tedy foukat. Pokud foukneme silně, pírkó odletí, pokud málo, tak pírkó spadne.“ Děti mohou klečet na kolenu nebo zaklánějí celou vrchní část těla. Musí dávat pozor, aby nezatínaly zátylek a nevysouvaly bradu.

ŘÍKADLA, BÁSNIČKY, TEXTY

Pracujeme s jakýmkoli textem takovým způsobem, že ho rozdělíme na dechové fáze, které pak sloučíme v delší fáze a ty postupně zpomalujeme.

Rozvíjení síly a prodlužování dechu

NAROZENINOVÝ DORT

„Slavíme narozeniny a na dortu máme tolik svíček, kolik nám je let. Nejprve si něco pěkného přejeme a pak rychle svíčky sfoukneme všechny najednou. Svíčky si necháme zapálit znovu a foukáme plynule „fffff“ jen lehce, aby se plameny svíček jen ohýbaly nebo je mírně chvěly, ale nezhasly.“

VATOVÉ KULIČKY

Podobné jako Narozeninový dort, jen od foukáváme kuličky vytvořené z vaty, třeba po školní lavici nebo je můžeme sfoukávat z dlaně ne zemi.

SKLENIČKA S VODOU

Obdobné cvičení jako Narozeninový dort nebo Vatové kuličky, jen máme skleničku naplněnou vodou a foukáme do vody - tvoříme vlnky.

BRČKO

Vydechujeme proti odporu, tedy brčkem do vody a to nás nutí více zapojovat bránici.

DRUHY VĚTRU

„Proměníme se na vítr a budeme vydechovat na „fu“.“ Podle intenzity a celkového pohybu těla naznačíme různé intenzity větru jako vánek, vítr, vichřice.

ŘÍKADLA

Naučíme se dětmi říkanky, u těch delších jen část textu a kdo vydrží říkat nejdéle, tak ten vyhrává. Můžeme použít vše, co se objeví ve cvičeních artikulačních.

Voře, voře Jan, přiletělo k němu hejno vran.

První praví, dobře voře,
druhá praví, nedobře voře,
třetí praví, dobře voře,
čtvrtá praví, nedobře voře,
pátá praví, dobře voře, ...

Melu melu mouku
ve zlatém klobouku,
co namelu to prodám
mlynářovi nic nedám
a mlynářce babku
šup s ní na lopatku
a z lopatky do pece
ona se tam upeče
a z pece na pec
udělá se macek
a s pece na chodník
udělá se makovník.

Kouzlí kouzlí kouzelník
vykouzlí nám za pětník
bílý šátek, rudou růži
ďáblu zaprodam svou kůži.
Včera cirkus, kouzla, čáry
dneska černooká Máry

3. 2. HLASOVÁ CVIČENÍ

Hlasová cvičení se stejně jako cvičení dechová a artikulační provádějí ve třídách hromadně nebo v menších skupinkách. Hlasová cvičení jsou propojené nejčastěji s osvojováním písní, s cvičeními sluchovými a intonačními. Cvičení, která jsou vytvořená z úryvků nacvičované písně umožňují výcvik hlasu a zároveň také rychlejší osvojení písně. Spojení hlasových cvičení s intonačními pak rozvíjí hlas a současně i sluchovou představivost.

Do hodin zařazujeme nejen částí písní, ale především hlasové modely, které odpovídají potřebnému výcviku a jistému požadavku soustavnosti. Cvičení začínáme od střední polohy, od tónů, které jsou pro děti nejpřirozenější. Postupujeme po půltónech směrem nahoru i dolů. Nejdříve využíváme malý hlasový rozsah, ten postupně zvětšujeme.

S hlasovými cvičeními úzce souvisejí artikulační a dechová cvičení. Existuje jistá posloupnost, která by se měla dodržovat. Před hlasovými cvičeními se nejdříve provádějí dechová a artikulační cvičení, stává se většinou, že se tyto dva druhy prolínají. Co je ještě podstatné je správné držení těla, které je popsáno v části teoretické.

Nyní uvádím přehlednou tabulku, která představuje rozsahy dětského hlasu:

novorozeně			a^1			a^1
1 až 2 roky		f^1	-	a^1		f^1 - a^1
3 až 5 let		e^1	-	a^1		e^1 - a^1
6 let		d^1	-	a^1		d^1 - a^1
7 let		d^1	-	h^1		d^1 - c^2
8 let		d^1	-	h^1		d^1 - d^2
9 let		d^1	-	d^2		c^1 - d^2
10 let		c^1	-	d^2		c^1 - e^2
11 let		h	-	d^2		c^1 - f^2
12 až 15 let		h	-	e^2		h - f^2

Obr. 17. Hlasový rozsah dětského hlasu podle Gutzmanna

Vrchotová - Pátová, J.: Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy, str. 61

3. 2. 1. ITALSKÉ POJMY. HUDEBNÍ NAZVOSLOVÍ

Tuto část jsem se rozhodla zařadit z několika důvodů. Stejně jako se používá názvosloví v tělesné výchově (stoj spatný, přemet stranou, ...), tak existuje názvosloví hudební. Je mnoho učitelů, kteří hudební pojmy nepoužívají, ale základní pojmy jako legato a staccato jsou pro zpěv důležitá. Nemusí trvat na používání italských pojmů, můžeme uvádět pojmy český, je však velice podstatné a nezbytné pochopit jejich význam. Také bychom se měli zmínit o tom, že italské označení tempa a dynamiky se používá ve vyšších ročnících (4. a 5. třída).

Legato

Znamená přesně vázaně. Jednotlivé tóny jsou zpívané s nejméně patrným oddělováním, takže dva a více tónů těsně spojujeme bez přerušení. Zpěvák se během změny tónu nenadechuje. Místo pro nádech je vždy po ukončení legatové fráze. Legato se značí obloučkem nad nebo pod notami.

 ukázka zápisu legato

Obr. 18. Ukázka zápisu legata

<http://cs.wikipedia.org/wiki>

Portamento

Význam tohoto slova je neseně. Spojují se dva tóny nestejně výšky, kdy se hlas z jednoho tónu sveze na druhý tak, že se nezdůrazní mezitóny a nerozmazává se intonace. Provádí se na samohlásku první slabiky.

Glissando

Znamená klouzavě, je to vlastně přehnané portamento. Pro představu to je hladký a plynulý hudební přednes bez důrazů

a většinou s velkou rychlostí. Vzniká tak, že nasadíme více tónů mezi určeným prvním a druhým tónem. Používá se velmi málo a pokud není předepsán autorem přednesu, tak je velice neestetický.

Staccato

Jednotlivé tóny zpíváme s co nejvýraznějším oddělením, takže v tomto smyslu je staccato opakem, protikladem legata. Obvykle tón netrvá předepsanou dobu, ale je zkrácen a zbytek trvání noty je nahrazen pauzou. Tóny jsou ostré a krátké. Staccato se označuje tečkou nad nebo pod notou. Pozor na tečku vedle noty, ta znamená něco jiného. Pokud chceme staccato dobře zazpívat, musíme umět ovládat bránici a dechové svalstvo.



ukázka zápisu staccato

Obr. 19. Ukázka zápisu staccata

<http://cs.wikipedia.org/wiki>

Tenuto

Tenuto přesně znamená, že přísně dodržujeme hodnoty noty - nezkracujeme ani neprodlužujeme. Jednotlivé tóny se zpívají v celé své délce narozdíl od staccata a naopak jsou zřetelně oddělovány od sebe, narozdíl od legata. Proto označení jako neutrální styl. Znamená přísné dodržení hodnoty noty. Tenuto se většinou nevyznačuje, ale pokud je to zdůrazněno, tak se píše vodorovná čárka nad nebo pod notou.



ukázka zápisu legato

Obr. 20. Ukázka zápisu tenuta

<http://cs.wikipedia.org/wiki>

Brumendo

Je to určitý druh zpěvu. Ústa jsou zavřena, jazyk leží volně v dutině ústní a zuby jsou mírně od sebe. Do notové zápisu brumendo vyznačujeme na souhlásku „m“.

Označení tempa

Adagio - pomalu, zvolna

Allegro - rychle, vesele

Andante - volně, krokem

Largo - zešíroka, zdlouhavě

Lento - pomalu

Presto - rychle, úprkem

Vivace - živě

Označení dynamiky

Pianissimo - **pp** - velmi slabě

Mezzopiano - **mp** - středně slabě

Piano - **p** - slabě

Mezzoforte - **mf** - středně silně

Forte - **f** - silně

Fortissimo - **ff** - velmi silně

Crescendo - **<** - zesilování

Decrescendo - **>** - zeslabování

3. 2. 2. HLASOVÉ MODELY

Jak bylo již uvedeno, kromě úryvků z písniček používáme k rozezpívání hlasové modely. Tyto modely mohou být vžité nebo bezprostředně vymyšlené. Můžeme používat jakékoli slabiky nebo slova,

třeba i bez významu. Hlasových modelů je mnoho, ale ne všechny se dají použít např. v 1. třídě. Modely jsou tím obtížnější, čím starší, obratnější a šikovnější děti cvičíme.

ROZDĚLENÍ PODLE INTERVALŮ

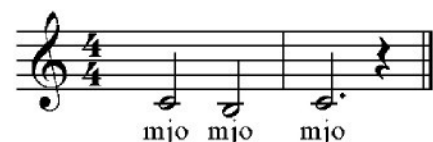
CVIČENÍ JEDNOTÓNOVÁ - rozsah primy



- používáme brumendo „m“



CVIČENÍ V ROZSAHU SEKUNDY



CVIČENÍ V ROZSAHU TERCIE



ne - vím ne - vím já
va ne va ne va
ma me mi mo mu
já ne já ne já



va ne va ne va ne va ne va
ma me mi mo ma me mi mo mu
já ne já ne já ne já ne já



va ve vi vo vu



mi jo mi jo mi jo mi

CVIČENÍ V ROZSAHU KVARTY



vjo _____ vjo o o o vjo

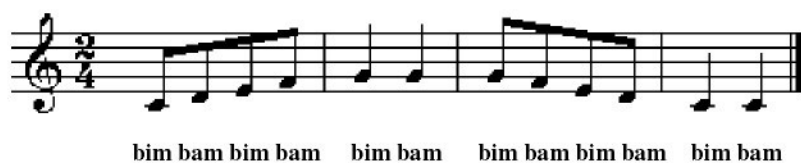


ho - ří ho ho ho ho ho



bim bam bim bam bim bam bim
min mon min mon min mon min

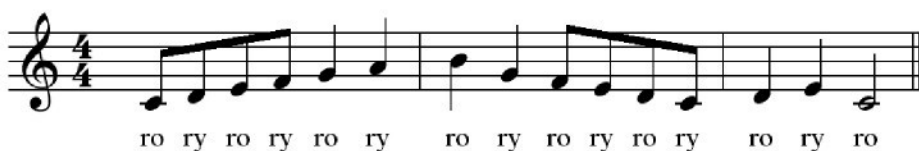
CVIČENÍ V ROZSAHU KVINTY



CVIČENÍ V ROZSAHU SEXTY



CVIČENÍ V ROZSAHU SEPTIMY





va ve va ve va ve va ve va ve va ve va ve va
no ha no ha no ha no ha no ha no ha no ha má

CVIČENÍ V ROZSAHU OKTÁVY



ka pe ka pe ka pe ka pe ka pe ka pe ka pe ka



mí vá mí vá mí vá mí



jo jo o o o o o o

JEDNODUCHÁ MELODIZOVANÁ ŘÍKADLA

ZLATÁ BRÁNA



Zla - tá brá - na o - te - vře - ná, zla - tým klí - čem



o - de - mče - na, kdo do ní ve - jde, to - mu hla - va se - jde.

HOUPY, HOUPY



Hou-py, hou-py, kočka snědla kroupy, kot'a- ta se



hněva - la, že jim ta-ky ne-da - la.

PEKAŘ PEČE HOUSKY



Pe-kař pe-če housky, už-di- bu-je kous-ky, pe-kařka mu pomá-há



už-di - bu-jí o-ba dva.

SEDÍ LIŠKA POD DUBEM



Se-dí liš-ka pod dubem, má písťalku a bu-ben.



Na písťal-ku pís-ká a na bu-ben třís-ká

U POTOKA ROSTE KVÍTÍ

U po - to - ka ros-te kví - tí ří - ka - jí mu pe - tr - klíč,
na ko-ho to slo-vo pad-ne ten mu-sí jít z ko-la pryč !

The musical notation is in 4/4 time, featuring a melody of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the staff.

FOUKEJ, FOUKEJ VĚTRÍČKU

Foukej, foukej vět-ří -čku, shod' mi jed - nu hruštič-ku,
shod' mi jed-nu ne-bo dvě, budou dobré o - bě dvě

The musical notation is in 4/4 time, featuring a melody of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the staff.

JEDE, JEDE MYŠKA

Je-de, je-de myš-ka o - ko-lo ryb-níč-ka, ve-ze ve-ze proutí,
o-cás-kem si kroutí.

The musical notation is in 4/4 time, featuring a melody of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the staff.

3. 3. ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ

Artikulační cvičení jsem zařadila až na konec praktické části, důvodem bylo to, že jsem v předešlé, teoretické části postupovala systematicky od dechového ústrojí a končila jsem ústrojím artikulačním. Ve skutečnosti to funguje jinak. Existuje řada artikulačních cvičení, jež se

dá obměňovat a to podle fantazie učitele nebo se mohou zapojit i děti. Při těchto cvičeních se dá použít cokoli. Texty, jež se vyskytují v písničkách, které děti znají nebo se budou učit, dále se používají různá slovní spojení, říkadla, říkanky případně jazykolamy. Existují také cvičení, jež jsou vytvořena přímo pro určité hlásky - samohlásky a souhlásky.

3. 3. 1. ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ BEZE SLOV

Těmito cvičeními procvičujeme především části ústrojí artikulačního, jako jsou rty, dolní čelist, tvrdé a měkké patro a v neposlední řadě i jazyk. Nepoužíváme slova, ale pohyby, které jsou pro nás natolik přirozené, že si většinou neuvědomujeme jejich zautomatizované provádění.

Rty:

- Ohrnování horního rtu, dolního rtu, horního a dolního rtu střídavě.
- Přetahování horního rtu přes zuby, dolního rtu přes zuby, oba rty střídavě.
- Masáž rtů - dolní přes horní a obráceně.
- Špulení rtů, pohyb se špulenými rty doleva, doprava, nahoru, dolu.
- Zatahování rtů dovnitř úst.
- Hýbání koutky úst na obě strany.

Dolní čelist:

- Hýbání dolní čelisti směrem dolů a nahoru, tedy procvičování přirozeného pohybu, podstatné je nacvičování při otevřených a zavřených rtech.
- Pohyb čelisti na levou a pravou stranu.
- Pohyb čelisti dokola.

Jazyk:

- „Vyplazování“ jazyka tedy pohyb jazyka směrem z úst a zasouvání

zpět do úst.

- Pohyb jazyka směrem v levému a pravému koutku.
- Kroužení jazyka po vnější (rty jsou otevřené) a také vnitřní straně rtů (rty jsou zavřené).
- Pohyb jazyka na předních zubech (z vnější strany, ústa jsou otevřená).
- Pohyb jazyka po patře (ústa jsou otevřená).
- Kmitání jazyka nahoru a dolů.

3. 3. 2. ARTIKULAČNÍ SLOVNÍ CVIČENÍ

Nyní jsem se zaměřila především na krátká slovní spojení, říkadla a jazykolamy. Na konec jsem uvedla cvičení na správnou výslovnost hlásek. Tato část se může použít jako součást kapitoly hláskovací neboli artikulační ústrojí.

KRÁTKÁ SLOVNÍ SPOJENÍ

Používáme je s dětmi každý den, např. v českém jazyce, ale nemusíme si to uvědomovat. Jako slovní druhy se především používají podstatná jména, slovesa a citoslovce. Dá se jich vymyslet spousta jen se učiteli musí chtít a děti se většinou rády zapojují, protože je to neobvyklá, pro ně básnická, činnost, jež je přitahuje a nutí použít fantazii a slovní zásobu.

■ podstatná jména:

krb - hrb

stůl - hůl

kos - los

zvon - slon

kost - most

žába - kráva

racek - klacek

lasice - lavice

stavení - znamení
chlapeček - dědeček

■ slovesa:

lítá - pípá
nosí - prosí

■ citoslovce:

baf - haf
cink - břink

■ podstatná jména a slovesa:

maže - nože
slepice - najde se
počasí - zaskočí

ŘÍKADLA

Říkadlo patří do žánru lidové slovesnosti nebo dětské poezie. Je to krátká báseň s výrazným rytmem, ale často bývá potlačen její význam. To znamená, že říkadla nemusejí dávat žádný smysl a obsahují slova, která nic neznamenaají. Mají nejrůznější funkce. Doprovázejí hru dítěte s dospělým, např. Vařila myšička kašičku, dále napomáhají při dětských hrách, např. rozpočítadla nebo Zlatá brána otevřena. V neposlední řadě doprovázejí dětskou činnost, např. Otloukej se písťaličko.

Nyní uvádím říkadla, jež používají učitelé při výuce HV v 1. třídách :

Foukej, foukej větříčku,
shoď mi jednu hruštičku.
Shoď mi jednu nebo dvě,
budou dobré obě dvě.

U potoka roste kvítí,
říkají mu petrklíč,
na koho to slovo padne,
ten musí jít z kola pryč.

Zlatá brána otevřená,
zlatým klíčem odemčena, obměna: zlatým mečem podepřená
kdo do ní vejde,
tomu hlava sejde.

Šla kočička k muzice, ztratila tam střevíce, kocourek je našel, dostal z toho kašel.	Jede, jede myška, okolo rybníčka, veze, veze proutí, ocáskem si kroutí.
---	--

Šnečku, šnečku, vystrč růžky, dám ti krejcar na tvarůžky. A troníček na tabáček, bude z tebe hajdaláček.	Houpy, houpy, kočka snědla kroupy, kotata se hněvala, že jim taky nedala.
---	--

JAZYKOLAMY

Jazykolam je krátká věta, případně spojení slov, jež má za úkol procvičit obtížně vyslovitelná slova nebo slovní spojení. V českém jazyce jsou předmětem jazykolamů především slova s minimálním počtem samohlásek, jež ve frázi rytmicky zní. Nyní uvedu nejznámější a nejpoužívanější jazykolamy.

- ✿ Tři sta třicet tři stříbrných stříkaček stříkalo přes tři sta třicet tři stříbrných střech.
- ✿ Přišel za mnou jeden Řek a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.
- ✿ Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr? Svetr pletl Petr Fletr.
- ✿ V hlavní roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus.
- ✿ Na klavír hrála Klára Králová.

- ✿ Náš táta má neolemovanou čepici. Olemujeme-li mu ji nebo neolemujeme-li mu ji?
- ✿ Nenaolejuje-li koleje Julie, naolejují je sám.
- ✿ Naše posvíceníčko je za posvíceníček to nejposvíceníčkovatější posvíceníčko.
- ✿ Kmotře Petře nepřepeřte toho vepře.
- ✿ Od poklopu ke poklopu Kyklop kouli koulí.
- ✿ Nejkulat'oulíkatější z nejkulat'oulíkatějších.
- ✿ Šla Prokopka pro Prokopa, pojď Prokope pojíst oukrop.
- ✿ Náš pan kaplan v kapli plakal.
- ✿ Jelen letěl jetelem. Letěl jelen jetelem?

Zůstává však otázkou, jak se děti na 1. stupni dokáží s jazykolamy „poprat“. Je jisté, že jazykolamy zařazujeme dle obtížnosti a také podle toho, jak jsou děti schopné je zvládat, tedy podle věku.

CVIČENÍ NA SPRÁVNOU VÝSLOVNOST HLÁSEK

SAMOHLÁSKY = VOKÁLY

I, Y:

Tydli, fidli mýdlo mydlí,
myši u nás tiše bydlí.

Byly myši kdysi,
na liliích v chýši.

Sníh se sype jak piliny,
z mýdla získáme mydliny.
Potřebujeme hobliny
a půjdeme na byliny.

E:

meleme, meleme, vesele, vesele

Be, fe, le, me, pes se veze,
tele do jetele leze.

Heleme se, jak se nese,
jelen chodí jen tak v lese!

Koza mečí mek, mek, mek,
a lelek se hned lek, lek.

A:

Pantáta Haštaba spal na hambálkách a chrápal tak až lampa zhasla.

Ráda spává doma sama.

Dám Vám malá kachňata.

Máma hajá, Ema a já.

Táta hajá, Ota a já.

Bába hajá, děda a já.

Méďa hajá, pana a já.

O:

Vokolo, Vávro, vokolo!

Proč Prokop koupil proso?

Oto honí kol jabloní,
sto koní však nedohoní.

U topola je stodola,
nemá okna nemá kola.
Jenom jedno okínko,
hodíme tam polínko.

U:

Usnul u dubu, u sudu.
V dolu doluju rudu.

V kruhu muž, třímá luk,
bubnuje s ním ťuky, ťuk.

Můra, můra, můra,
na dubu je kůra.
Kůra, kůra, kůra,
je jí plná fůra.

OU:

Pavouk kouká na mouchu
a koupe se v kloubouku.

Holoubátko kouká a sovička houká,
kotě tiše mňouká a dítě si brouká.

Hou hou krávy jsou,
jsou pod boudou dubovou.

SOUHLÁSKY = KONSONANTY

P, B:

Pět ptáčátek, pět pěnkavek, pípá, pípá, pípá.

Bubeník bubnuje na buben, bum, bumta, buntarata, bum.

Pepíku, Pepíku, vzkazuje ti Pepka,
že upeče koláče, tvaroh doprostředka.

Prodavač prodává, prodává praky.
Prodává preclík, pralinky taky.

Bubák dělá bu-bu-bu
já se ho bát nebudu.

Pí, pí, pipky, pipinky,
pípají u maminky.
Pípi, píp, pípi, píp
u ní je nám vždycky líp.

Bába bouchá na bubínek,
děda bije na buben.
Bubnuje i Budulínek,
bouchá, bije celý den.

M:

Má má má má doma malou zahrádku.

Nemelem, nemelem, sebrala nám voda mlejn.

Máváme na mámu,
máváme na médu,
máváme na Míšu,
máváme na Mášu.

Máma volá: Máme kola,
pojedeme do Motola.

T, D:

Tramtadá, tramtadá, copak je to napadá.

Tyty táto toto, tato teta tuto tetu tahá.

Devadesát devět dní.

Svíí tu světylko, svíí a svíí.
Stoží tu stojánek je samé kvíí.

Stoží stůl, na stole je sůl.
Stoží stodola, sto stehlíků dokola.
Stoží stupínek, na něm je sto semínek.
Stoží sto hostů, vystoupili na mostu.

Hejdada, hejdudy,
dudák hraje na dudy.
Dudy mu dudají,
hejda, hejdu zpívají.

N:

Jenda nejí banány, Anna zase bonbóny

Naše Anka ta si naliže a nandá dosyta.

Manka, banka, Lenka, Hanka.

Pinkla, pinkla do okýnka.

Jen jeden den, jedna bedna
a dno jedno v půli ledna.

Ň:

Váňa, Soňa, plaňka, baňka, sháňka, laňka, kaňka

Ninini, ninini, netrhej mi štětiny!

Kuňká, kuňká u tůňky,
kuňká i u velké tůně.
Když kuňká u pivoňky,
pochvaluje to je vůně.

Mňoukavé kotě mňouká i v botě.
Mňoukalka šedá, mňoukátko hledá.

K, G:

Kuku, kluku, kuku, kluku.

Kokodák, kokodák, kokokokodák.

Kopyta kobyly klepala klepity, klepity, klepity, klap.

Gustav a Gabriel gumují gumou.

Gloglogloglogloglo gloria.

Kdopak kdáká kdáky-kdák?
Kdopak kváká kváky kvák?

Kobylka má kopýtko,
kopla Káju do lýtko.

Kopla jenom maličko,
Kája volá: Mamičko!

Kluk v zahradě dává góly,
kolem kvetou gladioly.
Koukej, kluku, tvoje góly,
zlámou nám ty gladioly.

S, Z:

Dnes se spustil silný déšť.

Sysel se syslicí seděli na silnici.

Zahájili zasedání v zimní zahradě.

Zrzko, zrzko, co tě mrzí,

zlou Zuzanu zuby zlobí.

Sesypal se sníh z nebes,
snes se vesměs v pustý les.

Sova sedí v lese, sojka psaní nese.
Nespi, nespi sovo, v dopisu je slovo.

Zima je tu, v zimě spíme,
zpíváme si, zatopíme.
Zalezeme za kamínka,
zavoláme na Milánka.

Kozel leze do zelí,
koza za ním metelí.

Kůzle leze podle meze
a za chvíli zelí veze.

Sedm sosen, sedm klásků,
sedm malých sedmihlásků.
Sedm sosen, sedm pásek,
sedm bílých sedmikrásek.

Š, Ž:

Myši si tiše šeptají.

U šišaté šišky švitořila švitorka

Žížala se plouží kaluží.

Žába touží žíti v louži.

Ušili jsme mašli a pak Dášu našli.

Šasek plaší šeptem myši,
však ho myši špatně slyší,

Ježek mžiká mžiky, mžik,
pokaždé jen okamžik.

Šroubováček mám,
šroubuji si sám
šrouby, šroubky, šroubečky,
opravuji stolečky.

Žába, kůže kožená,
kuňká, já jsem vážená.

Jenže žabák na ni kuňkne
a žába do louže žbluňkne.

Když tu želvu želvovatou
když ji doženu,
tak tu želvu želvovatou
odtud vyženu.

C, Č:

Cvrček cvrká cvrky, cvrk.

Šla kočička pro kočičku. Na čičičí.

Čertík, čert a čertice,
čertili se velice.

Cvrček pěkně cvrčí,
na stráni se krčí.

Na celnici cizí synci,
clí víc cizích cenných mincí.
Mincí clili cizinci moc,
clili mince po celou noc.

Čísi lačná kočka,
číhá, točíc očka.
Kočka však počká,
snad se časem dočká.

Venca Bác, má palác
a v paláci celý tác.
Na tácu má makovec,

nedá nám nic, lakomec.

J:

Jíra mjíí její háj
už je jaro už je máj.

Hájku, hájku, háječku,
dej mi pěknou máječku.

Jeje, jeje, venku leje,
fouká vítr, zle je, zle je.

Jé, jé, co tu je?
Je tu tele u aleje.
Jé, jé, kdo tu je?
To je jelen u Ondřeje.

L:

Lelek se leká mléka.

Lila Lída vodu liliím.

Nic se lelku nelekej,
máslo do ruk nechytej.

Liliana s Ludmilou
křičí v pytli la, la, lou.

El- el-el, Láďa jel,
jel na kole pro jetel.
El-el-el, nedojel
kolo letí do pekel.

Holu, holu, holoubátko,
má malinkaté volátko,
ve volátku lupínek,
jetýlek a kamínek.

R:

Vráno, vráno, už je ráno,
brzy bude otvíráno.

Venku krápe, kropí, kropí,
ryby, raci srandu tropí.

Krach, krach, krach,
rarach už má strach,

Trnky, brnky, máme hrnky,
trnky, brnky, u krbu.
Trnky, brnky, stojí smnky,
trnky, brnky, u srubu.

Máme dárky za dvě marky,
horké párky pro mé Šárky,
Dva kočárky, dva pohárky,
dva tolárky, dva kanárky.

Parádivá parádnice
parádí se u radnice.
Parádí se parádně,
raduje se náramně.

Ř:

Petře, Petře nepřepepři toho vepře.

V moři moří mořidlem.

Řekl Oldřich Báře,
že ji sveze v káře.

Z továrny se kouří,
slunce očka mhouří.

Říkej třeba: Řeřicha,
řeka plyne do ticha.
Také říkej: Řehoři,
v řece plavou úhoři.

H, CH:

Hele, hele, hadači,
hádej, hádej, jinačí.

Houpi, hou, houpi, hou,
hází, hází pod nohou.

Lachtal lachtan lachtana,
chechtal se a chechtal,
a pak toho chuligána,
druhý lachtan zlechtal.

Chrní chrobák v trní,
chrápe a pak vrní.
Chrní chrobák v trní,
chrčí, trochu vrčí.
Chrní chrobák v trní,
chrupe, až to brní.

Hají, hají, hajáme.
Hamy, hamy, hamáme.
Houpy, houpy, houpáme.
Hopy, hopy, hapáme.

V, F:

Rafan štěká hafy, haf.

Vážně jsi viděl víkend ve Vídni?

Vítku, vidle vem,
vyžeň vlka ven.
Vítek vidle vzal
a vlka vyhnal.

Vendo, Vendo, vyndej vanu,
vykoupáme malou Hanu.
Vody bude plná vana,
Hana bude vykoupaná.

Fí, fí, vítr fouká,
fí, fí, do klobouka.
Fí, fí, klobouk letí,
fí, fí, uletí ti.

4. VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1. ÚVOD K VÝZKUMU

Jelikož jsem se setkala s hudební výchovou při plnění povinné praxe, také jsem vyslechla různé návrhy, jak by měly tyto hodiny probíhat, tak jsem se ve výzkumné části zaměřila na učitele. Především jsem se zajímala o to, jaké mají učitelé názory na dechová a hlasová cvičení v hodinách hudební výchovy, na potřebný čas věnovaný těmto cvičením, příklady dechových a hlasových cvičení, které učitelé ve svých hodinách praktikují, také na způsoby práce v hodinách hudební výchovy a na jejich názory na dechová a hlasová cvičení.

4.1.1. POUŽITÁ METODA

V tomto výzkumu jsem použila pouze jednu metodu a to dotazník. Tuto formu jsem zvolila z toho důvodu, že jsem potřebovala získat co nejvíce informací od velkého počtu respondentů. Pokud bych použila jinou metodu, tak by to bylo velice časově náročné a nezískala bych takové informace, jaké jsem potřebovala. Mnoho dotazovaných potřebuje více či méně času, aby si odpovědi rozmyslelo. Stává se, že nemají chvíli na rozhovor nebo jinou formu a tak vyplňují dotazník v době, kdy mají čas.

Dotazník se dělí na tři části:

- Úvod - zde se uvádí motivace, proč dotazník vyplnit a důležité pokyny k jeho vyplňování (vhodné odpovědi zakroužkujte, ...)
- Vlastní dotazník - obsahuje otázky a úkoly, které by se měly vztahovat k tématu nejen diplomové práce
- Znaky - osobní údaje dotazovaného, datum vyplnění, aj.

Jsou tři druhy otázek, jež se používají v dotazníku. Otázky otevřené, kdy se může respondent rozepsat k tématu. Stává se však, že

se od tématu odkloní a odpovídá na otázku zcela jinou. Další otázky jsou polouzavřené a uzavřené. Otázky uzavřené jsou v jistém slova smyslu ty nejjednodušší. Respondentovi jsou nabízeny již hotové možnosti odpovědí, stačí si jen vybrat. Jako příklad mohu uvést odpovědi ano - ne, vůbec nesouhlasím (1) - souhlasím (2) - neumím se rozhodnout (3) - souhlasím (4) - úplně souhlasím (5) a jiné možnosti. Ve svém dotazníku jsem použila všechny tři druhy otázek.

Nejvíce mě zarazilo respektování či spíše nerespektování pokynů k vyplňování: Zakroužkujte nebo doplňte správnou odpověď. 7 dotázaných zatrhávalo, podtrhávalo nebo značilo jiným způsobem. Možná jsem až příliš pečlivá, ale z tohoto zjištění vyplývá, že tito dotazovaní si pokyny vůbec nepřečetli nebo to chtěli provést po svém.

4. 1. 2. RESPONDENTI

Při svém výzkumu jsem se zaměřila na základní školy v mém blízkém okolí. Pokud bych to přiblížila, tak se jedná o Frýdlantský výběžek. Většinu těchto škol znám osobně. Buď jsem školy absolvovala, nebo jsem se zúčastnila sportovních turnajů, popř. jsem zde absolvovala praxi nebo znám školy z doslechu. Základních škol jsem s dotazníky navštívila celkem 13 a ze všech jsem obdržela zpět alespoň jeden exemplář.

Zaměřila jsem se na učitele, kteří v letošním školním roce vyučují hodiny hudební výchovy, takže se nejedná jen o učitele, kteří mají specializaci hudební výchova. Někteří učí první rok, jiní přímo uvedli, že jsou v tomto směru neaprobovaní, nezkušení nebo velice dlouho tuto výchovu neučili.

Dotazníky jsem rozdávala osobně každému učiteli, který byl zrovna ve škole. Do dotazníků jsem pro svou lepší orientaci zařadila otázku číslo

1, kam měl dotazovaný uvést název školy. Dále jsem každého ubezpečila, že tuto informaci nebudu nikde uvádět. Všichni dotazovaní místo svého působení uvedli. Každý odevzdaný dotazník jsem si označila číslem, které budu používat k ověřování hypotéz.

Ještě než jsem se rozhodla, jaký dotazník aplikuji, tak jsem měla informace od starších kolegů a pedagogů, že respondenti nejsou příliš spolehliví. Asi je tento rok výjimečný nebo respondenti pečliví, ale tato zkušenost jiných se mi nepotvrdila. Dotazníků jsem rozdala 50 kusů, zpět se mi jich vrátilo 32, což je 64 procent s celkového počtu. 29 respondentů, to představuje 91 procent, je ženského pohlaví, překvapivě 3 z dotazovaných, tedy 9 procent jsou muži. Zaměřila jsem se i na délku jejich praxe, která činí v průměru 14 let. Nejvíce let praxe je 37 a nejméně 1 rok. Také mě zajímalo, jak dlouho tito učitelé vyučují hudební výchovu. V průměru jejich praxe v této oblasti činí 8 let, přičemž nejdelší praxe je 25 a nejméně 1 rok.

4. 2. STANOVENÍ HYPOTÉZ

Stanovila jsem si několik hypotéz před tím, než jsem začala dotazník tvořit, avšak již v průběhu tvorby jsem hypotézy postupně měnila a stanovovala jiné. Řídila jsem se mnoha hledisky:

1.

Více než 90 procent učitelů hudební výchovy používá ve svých hodinách dechová cvičení, avšak méně než 50 procent z nich je uplatňuje každou hodinu.

2.

Učitelé věnují dechovým cvičením méně než 10 minut.

3.

Méně než 10 procent učitelů si myslí, že dechová cvičení nejsou v hodinách hudební výchovy důležitá.

4.

Více než 70 procent učitelů uplatňuje v hodinách hudební výchovy hlasová cvičení neboli rozezpívání, avšak více než 50 procent z těchto případů je používá každou hodinu.

5.

Učitelé věnují hlasovým cvičením v hodinách nedostatek času, který je potřebný k rozezpívání dětského hlasového ústrojí a to méně než 10 minut.

6.

Více než 90 procent učitelů souhlasí s tím, že jsou hlasová cvičení v hodinách hudební výchovy.

4.3. OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

Než začnu uvádět ověřování hypotéz, tak bych chtěla uvést některé mé zkušenosti právě s rozdáváním a opětovným sbíráním dotazníků.

Od většiny studentů a učitelů jsem věděla, že takovýchto dotazníků se nevrací většinou ani polovina. Mě se to však povedlo. Z padesáti rozdaných dotazníků se mi jich vrátilo třicet dva, což považuji za veliký úspěch. I přesto musím říci, že jsem doufala ve více.

Co mě velice překvapilo, byla sdílnosti většiny učitelů, kterým jsem dotazník dala vyplnit nebo jsem je zaúkolovala rozdaním dotazníků kolegům, jež jsou nemocní či nejsou přítomni. Jedna paní učitelka mi dotazník vyplnila na místě, abych se nemusela vracet. Dále mi dva

ředitelé základních školy nabídli, že mi dotazníky pošlou poštou, abych nemusela jezdit znovu.

Nejvíce dotazníků se mi vrátilo ze školy, kde jsem byla na pětitydenní praxi na konci třetího ročníku a také ze školy, kde učí má spolužačka, která kvůli zaměstnání přešla na dálkové studium.

Setkala jsem se ale také s odmítavými postoji. Jeden z učitelů mi hned při mém dotazu, zda vyplní dotazník, řekl ne, přičemž jsem mu ani nestihla říci, čeho se dotazník týká a co po něm vlastně chci. Argument jeho odmítavého postoje byl ten, že se již při vyplňování dotazníků pro jiné velice zklamal a nemá nejmenší důvod tento dotazník vyplňovat.

Také jsem se stala „terčem“ zástupce ředitele, který byl zřejmě ve špatném duševním rozpoložení. Přišla jsem si vyzvednout dotazníky a protože jsem dorazila uprostřed hodiny, musela jsem se ohlásit u sekretářky. Tato paní mě odkázala na zástupce ředitele, který se mnou jednal velice nevybíravým způsobem. Poté, co mi vytkl, že do školy dávám dotazníky, které nejsou schváleny vedením školy, mě málem vyhodil z kanceláře. Celý tento incident se vysvětlil hned vzápětí, kdy jsem zástupci vysvětlila, že se jedná o dotazníky pro učitele. Celou dobu si myslel, že jsem dala jedné z učitelek dotazníky pro děti a v tom byl celý problém. Díky této situaci jsem o něco moudřejší a příště už budu vědět, co dělat pokud něco podobného nastane.

4. 3. 1. HYPOTÉZA Č. 1

Více než 90 procent učitelů hudební výchovy používá ve svých hodinách dechová cvičení, avšak méně než 50 procent z nich je uplatňuje každou hodinu.

K vypracování následující tabulky jsem použila odpovědi na otázky číslo 5 (Používáte v hodinách HV dechová cvičení?) a číslo 6 (Jak často?). Na tuto otázku dotazovaný odpověděl pouze v případě, že v předchozí otázce (číslo 5) zněla odpověď ANO. Otázky byly uzavřené, odpovědi jsou tedy jednoznačné.

Tabulka 1: Odpovědi na otázky 5. a 6.

Respondenti	Používání dechových cvičení	Jak často
1.	Ano	Někdy
2.	Ano	Někdy
3.	Ano	Někdy
4.	Ano	Pokaždé
5.	Ano	Někdy
6.	Ano	Pokaždé
7.	Ano	Pokaždé
8.	Ano	Pokaždé
9.	Ano	Pokaždé
10.	Ano	Pokaždé
11.	Ano	Pokaždé
12.	Ano	Pokaždé
13.	Ano	Pokaždé
14.	Ano	Někdy
15.	Ano	Někdy
16.	Ano	Někdy
17.	Ano	Někdy
18.	Ano	Někdy
19.	Ano	Pokaždé
20.	Ano	Pokaždé
21.	Ne	-
22.	Ano	Pokaždé
23.	Ano	Pokaždé
24.	Ano	Někdy
25.	Ano	Někdy
26.	Ano	Pokaždé
27.	Ano	Někdy
28.	Ano	Někdy
29.	Ano	Někdy
30.	Ne	-
31	Ano	Někdy
32	Ano	Někdy

Tabulka 2: Vyhodnocení odpovědí z tabulky 1

Odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
ANO	30	94
NE	2	6
Pokaždé	14	47
Někdy	16	53

Z tabulky jsme zjistili tyto informace: Pouze dva respondenti odpověděli na 5 otázku NE. Odpovědi na otázku číslo 6 byly téměř vyrovnané. Pokud se podíváme na odpovědi v procentech můžeme vyhodnotit hypotézu. Hypotéza se potvrdila - více než 90 procent učitelů (v tomto případě 94 procent) využívá ve svých hodinách dechová cvičení. Z dalšího vyhodnocení určíme, že i druhá část hypotézy se potvrdila a to, že méně než 50 procent učitelů používá dechová cvičení každou hodinu.

Zajímala jsem se také proč tato cvičení učitelé používají nebo nepoužívají. Přidala jsem tedy do dotazníku otázku číslo 9. Učitelé dechová cvičení používají z několika důvodů:

- zklidnění, relaxace
- uvolnění dýchacích cest
- správný nádech při zpěvu
- nácvik správného dýchání
- zvětšení objemu plic
- příprava organismu, dechového ústrojí na zpěv
- uvědomění si rozdílu mezi dýcháním při mluvení a při zpěvu
- správné držení těla, uvolnění se
- hospodaření s dechem, úspora dechu
- správné použití bránice
- posílení bránice a dýchacích svalů
- neurčité odpovědi: součást HV, je to správné, podstatné a důležité

Dechová cvičení učitelé nepoužívají, protože je neovládají nebo v hodinách mají nedostatek času

4.3.2. HYPOTÉZA Č. 2

Učitelé věnují dechovým cvičením méně než 10 minut.

K potvrzení či vyvrácení této hypotézy jsem potřebovala odpovědi na otázku číslo 7 (Kolik času věnujete v hodinách HV dechovým cvičením?). Na tuto otázku respondenti odpovídali pouze orientačně odhadem. Tato otázka se opět vztahovala k otázce číslo 5, kde musel dotýčný odpovědět ANO.

Tabulka 3: Odpovědi na otázku číslo 7.

Odpovědi [minuty]	Počet odpovědí
3	2
4	5
5	15
6	1
7	5
10	1
15	1

$$167 : 30 = 5,56 \text{ min (zaokrouhlíme na 6 min)}$$

Nejméně času, který učitelé věnují dechovým cvičením v hodinách jsou 3 minuty, nikdo z dotazovaných menší údaj neuvedl, a to je podle mého názoru velice málo. Naopak nejvíce času, který byl uveden, činí 15 minut. Průměrný čas věnovaný dechovým cvičením činí v průměru 6 minut. Přesto si myslím, že i tento průměrný čas neodpovídá nezbytné době, která je důležitá pro dechová cvičení. Hypotéza číslo 2 se potvrdila.

4.3.3. HYPOTÉZA Č. 3

Méně než 10 procent učitelů si myslí, že dechová cvičení nejsou v hodinách hudební výchovy důležitá.

Odpovědi učitelů na otázku číslo 10 (Myslíte si, že jsou dechová cvičení v hodinách hudební výchovy podstatná?) byly uzavřené, takže se na ně velice dobře odpovídalo. Možnosti odpovědí byly pouze ANO a NE.

Tabulka 4: Odpovědi na otázku číslo 10.

Odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
ANO	29	91
NE	3	9

Z tabulky 4 je čitelné, že většina učitelů, v tomto případě 91 procent, souhlasí s názorem, že jsou dechová cvičení v hodinách hudební výchovy důležitá. Hypotéza je tedy pravdivá, méně než 10 procent učitelů se domnívá, že dechová cvičení jsou důležitá. Jistě by se tímto učitelé měli řídit při přípravě a uskutečnění hodiny, avšak realita bývá jiná. Někteří učitelé si myslí, že cvičení jsou důležitá a přesto je neprovádějí. Stává se i pravý opak, učitelé s dětmi procvičují dechové ústrojí právě pomocí dechových cvičení, ale ve skutečnosti si myslí, že je to zbytečné. Právě tento výsledek mě velice překvapil a je pro mě zcela nepochopitelný.

4.3.4. HYPOTÉZA Č. 4

Více než 70 procent učitelů uplatňuje v hodinách hudební výchovy hlasová cvičení neboli rozezpívání, avšak více než 50 procent z těchto případů je používá každou hodinu.

Tabulka 5: Odpovědi na otázky číslo 11. a 12.

Respondenti	Používání hlasových cvičení	Jak často
1.	Ne	-
2.	Ano	Pokaždé
3.	Ano	Pokaždé
4.	Ano	Někdy
5.	Ne	-
6.	Ano	Někdy
7.	Ano	Pokaždé
8.	Ano	Pokaždé
9.	Ano	Pokaždé
10.	Ano	Pokaždé
11.	Ano	Pokaždé
12.	Ano	Pokaždé
13.	Ano	Pokaždé
14.	Ano	Někdy
15.	Ne	-
16.	Ano	Někdy
17.	Ano	Někdy
18.	Ne	-
19.	Ano	Někdy
20.	Ano	Pokaždé
21.	Ne	-
22.	Ano	Pokaždé
23.	Ano	Pokaždé
24.	Ano	Pokaždé
25.	Ano	Někdy
26.	Ano	Někdy
27.	Ano	Někdy
28.	Ne	-
29.	Ano	Někdy
30.	Ne	-
31.	Ano	Pokaždé
32.	Ano	Někdy

Tabulka 6: Vyhodnocení odpovědí z tabulky 5

Odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
ANO	25	78
NE	7	22
Pokaždé	14	56
Někdy	11	44

Z tabulky jsou patrné tyto informace: V tomto případě odpovědělo 25 respondentů na otázku číslo 11 ANO. Odpovědi na otázku číslo 12 nebyly tak vyrovnané jako v případě otázky 6. Máme i vyhodnocení v procentech. Více než 70 procent učitelů (v tomto výzkumu 78 procent) uplatňuje ve svých hodinách hudební výchovy hlasová cvičení neboli rozezpívání. 1. část hypotézy se potvrdila. Podle tabulky 4 je platná i 2. část hypotézy číslo 4, protože více jak 50 procent učitelů praktikuje hlasová cvičení každou hodinu.

Do dotazníku jsem uvedla otázku číslo 15. Ta se týkala toho, proč učitelé cvičení hlasová používají nebo nepoužívají. Důvodů proč ano je velice mnoho:

- správné rozezpívání
- příprava hlasivek ke zpěvu, jejich rozcvíčení, prokrvení
- seznámení se melodií nově nacvičované písně
- uvolnění krku
- nasazení vysokých tónů
- ujasnění tvoření tónu
- měkké nasazení tónů
- motivace pro další zpěv
- vyzkoušení si hlasového rozsahu, sjednocení a zvětšení rozsahu
- lepší a čistší intonace
- příležitost k opravování chyb, nesprávných návyků
- ze stejného důvodu jako v TV rozcvičku

Častým důvodem proč se cvičení nepoužívají je neaprobovanost učitelů v oboru, malá odbornost a části učitelů se jeví, že na hlasová cvičení není v hodinách dostatek času a potřebovali by více hodinové dotace.

4.3.5. HYPOTÉZA Č. 5

Učitelé věnují hlasovým cvičením v hodinách nedostatek času, který je potřebný k rozezpívání dětského hlasového ústrojí, a to méně než 10 minut.

Při zjišťování této hypotézy hrála roli otázka číslo 13 (Kolik času věnujete hlasovým cvičením v hodinách HV?). Na tuto otázku odpovídal jen ten, kdo v předcházející otázce číslo 11 (viz. hypotéza číslo 4) uvedl odpověď ANO.

Tabulka 7: Odpovědi na otázku číslo 13.

Odpovědi [minuty]	Počet odpovědí
4	3
5	9
6	2
7	3
8	2
10	5
15	1

$$172,5 : 25 = 6,9 \text{ min (zaokrouhlíme na 7 min)}$$

Závěry uvedené v tabulce 7 potvrdily závěry hypotézy číslo 5. Průměrný čas, který učitelé věnují ve svých hodinách HV je průměrně 7 minut, což je méně než minut 10. Nejkratší čas, jež byl uveden jsou 4 minuty. Avšak nejdelší čas věnovaný uvedeným cvičením činí 15 minut. Opět si myslím, že doba, kterou učitelé věnují hlasové přípravě, by neměla být podceněna. Dětský hlasový aparát je citlivější než u dospělých jedinců a proto je nutné se připravit na následnou zátěž, tedy zpěv. 7 minut je však podle mého názoru čas nedostatečný.

4.3.6. HYPOTÉZA Č. 6

Více než 90 procent učitelů souhlasí s tím, že jsou hlasová cvičení v hodinách hudební výchovy.

Poslední otázka z dotazníku, číslo 14 (Myslíte si, že jsou hlasová cvičení při hodinách hudební výchovy důležitá?), měla přiblížit názor učitelů na důležitost hlasových cvičení právě v hodinách hudební výchovy. Ještě než uvedu tabulku 8, musím říci, že jsem doufala ve 100 procentní odpověď ANO, ale bylo to jen přání

Tabulka 8: Odpovědi na otázku číslo 14.

Odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
ANO	31	97
NE	1	3

Z této tabulky je patrné, že 97 procent učitelů, tedy naprostá většina, souhlasí s tím, že hlasová cvičení jsou velice podstatná právě v hodinách hudební výchovy. Hypotéza se potvrdila, protože pouze jeden učitel odpověděl na otázku číslo 14 NE, to představuje 3 procenta z celku. Opět se můžeme zaměřit na to, jak doopravdy vypadají hodiny hudební výchovy. Kladný názor učitele neznamená, že se jím bude řídit. Z hypotézy číslo 4 víme, že 22 procent z dotazovaných hlasová cvičení nepraktikuje a přesto jsou přesvědčení, že jsou hlasová cvičení důležitá.

5. ZÁVĚR

Diplomová práce je rozdělena na tři velice důležité kapitoly: teoretickou, praktickou a výzkumnou část. V teoretické části se zabýváme odpovídajícím držením těla, hlasovou hygienou a anatomií mluvicího ústrojí. Někdo může některou z těchto částí považovat za zbytečnou nebo méně důležitou. Správný názor je však ten, že tyto poznatky jsou nezbytné. Vhodné držení těla podporuje tvorbu kvalitního tónu. Stejně tak díky hlasové hygieně předcházíme nemocem a možnému destrukci mluvicího ústrojí. Poznání anatomie mluvicího ústrojí je důležité pro pochopení funkce mluvicích orgánů.

V části praktické jsou uvedena cvičení. Tedy jakýsi návod pro studenty oboru hudební výchova nebo i pro učitele samotné. Všechna cvičení dechová, hlasová a artikulační můžeme dále obměňovat či tvořit nové, ale co je nejdůležitější, neměla by se opomínat při realizaci hodin hudební výchovy.

Část výzkumná je zaměřena na práci a názory učitelů. Uvedli jsme 6 hypotéz a pomocí dotazníků, kterých se nám vrátila více než polovina, jsme mohli nahlédnout do hodin učitelů, kteří vyučují hudební výchovu na 1. stupni základní školy. Všechny hypotézy se nám potvrdily s tím, že musíme věřit v důvěryhodnost našich budoucích kolegyně a kolegů. Objevili jsem jisté nedostatky, které někdy brání ve náležitém průběhu hodin hudební výchovy.

Tato diplomová práce by mohla být využita jako podnět při přípravě hodin hudební výchovy na 1. stupni základní školy, popř. k obohacení informací, které se hodí každému učiteli, jenž pracuje s malými, zvědavými a práce chtivými dětmi.

POUŽITÁ LITERATURA

- BUBENÍČKOVÁ, Z.: *Hlasová příprava pro adepty učitelství*. Liberec: TUL, 1994.
- HÁLA, B. - SOVÁK, M.: *Hlas, řeč, sluch*. Praha: Česká grafická unie, 1947.
- HAVLÍČKOVÁ, M.: *Hlasová výchova*. Bratislava: SPN, 1962.
- CHLÁDKOVÁ, B. - SNÍŽKOVÁ, J.: *Slabikář začínajícího zpěváčka*. Praha: Supraphon, 1982.
- KOTVA, V.: *Základní dechová a hlasová cvičení*. Praha: ÚKVČ, 1974.
- LÝSEK, F.: *Vox liberorum*. Brno: Blok, 1977.
- MAŘÍK, A. F. - JONÁŠOVÁ, L.: *Abeceda hlasových cvičení*. Praha: Panton, 1971.
- SEDLÁK, F.: *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. Praha: SPN, 1983.
- SEDLÁK, F. a kol.: *Nové cesty hudební výchovy*. Praha: SPN, 1983.
- SOUKUP, J.: *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1959.
- SYNEK, F.: *Hlasy a hlásky*. Praha: ArchArt, 1995. ISBN 80-901500-6-3
- ŠIMANOVSKÝ, Z. - TICHÁ, A.: *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-323-4
- TICHÁ, A.: *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1
- TICHÁ, A.: *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X
- VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, J.: *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. Praha: SPN, 1976.

www.bolehlav.cz
www.krysa.cz
www.wikipedia.org
www.operativa.cz
www.cojeco.cz