

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**HUDEBNÍ VÝCHOVA NA 2. STUPNI ZŠ SE ZAMĚŘENÍM  
NA PĚVECKÉ ČINNOSTI**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Alena Bedřichová**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor AJ-HV*

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Romana Feiferlíková, Ph.D.

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 13. dubna 2015

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji zejména své vedoucí práce Mgr. et Mgr. Romaně Feiferlíkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky při vypracování mé diplomové práce.

## **Obsah**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>1. HUDEBNÍ VÝCHOVA NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....</b>	<b>9</b>
1.1 Cíle hudební výchovy na 2. stupni základní školy .....	9
1.2 Hlasová a pěvecká výchova.....	11
1.3 Předpoklady hlasové a pěvecké výchovy .....	12
1.4 Obsah pěvecké výchovy .....	14
<b>2. ZÁKLADY HLASOVÉ NEBO PĚVECKÉ VÝCHOVY .....</b>	<b>16</b>
2.1 Dechové, hlasové a artikulační ústrojí.....	16
2.2 Hlasová hygiena .....	19
2.3 Poruchy hlasu.....	21
<b>3. PĚVECKÁ TECHNIKA .....</b>	<b>24</b>
3.1 Dechová technika .....	24
3.2 Hlasová technika.....	27
3.3 Artikulační technika.....	29
<b>4. METODIKA PĚVECKÝCH ČINNOSTÍ NA 2. STUPNI ZŠ.....</b>	<b>31</b>
4.1 Výrazové složky hlasového projevu pedagoga.....	31
4.2 Metodické pokyny pro učitele .....	33
4.3 Metodické chyby .....	35
<b>5. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ TÝKAJÍCÍ SE PĚVECKÝCH ČINNOSTÍ NA 2. STUPNI ZŠ.....</b>	<b>38</b>
<b>1. Cíl dotazníku .....</b>	<b>38</b>
1.1 Cílové kategorie dotazníku .....	38
1.2 Stanovení výzkumných otázek .....	38
<b>2. Metodologie dotazníku .....</b>	<b>39</b>
2.1 Forma dotazování .....	39
2.2 Typy otázek.....	39
2.3 Specifikace cílové skupiny .....	40
<b>3. Hypotézy výsledku dotazníku.....</b>	<b>40</b>

<b>4. Výsledky dotazníku .....</b>	<b>42</b>
4.1 Tematický okruh 1: Způsob vedení hodin HV na 2. stupni ZŠ. ....	42
4.2 Tematický okruh 2: Podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností v hodinách HV na 2. stupni ZŠ. ....	44
4.3 Dílčí závěry.....	48
4.4 Výsledky dotazníku z belgického Torhoutu .....	51
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>57</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>59</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>61</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>I</b>
Příloha č. 1 .....	I
Příloha č. 2 .....	I
Příloha č. 3 .....	II
Příloha č. 4.....	II

## Úvod

Hudební výchova je pro mě předmětem, kterému bych se chtěla v mé budoucí praxi věnovat. Již v mé bakalářské práci jsem se zaměřila zejména na zpěv, který je nejen součástí hudební výchovy, ale také součástí našeho života. I pro mě osobně je hudba něčím, co mě celým životem provází a naplňuje. Věřím, že výuka tohoto předmětu se stane mým budoucím povoláním. Z tohoto důvodu jsem si zvolila téma Hudební výchova se zaměřením na pěvecké činnosti na 2. stupni základních škol. Cílem mojí práce je nejen obohatit mé znalosti v části teoretické, ale také nahlédnout do praxe, která se týká zkušeností jiných pedagogů, kteří se výuce hudební výchovy již několik let věnují.

V první kapitole mé diplomové práce se zaměřuji na cíle hudební výchovy na 2. stupni základních škol. Věnuji se hlasové a pěvecké výchově, vysvětluji rozdíl mezi nimi, neboť obě pomáhají k osvojení správného způsobu zpěvu. Dále popisují, jaké předpoklady jsou třeba, aby bylo možné zpěv v hodinách hudební výchovy rozvíjet.

V další kapitole se zabírám základy hlasové a pěvecké výchovy, jelikož hlas je důležitým nástrojem, o který je nutné pečovat. Podrobněji se zabývám hlasovými orgány, které se pravidelnými cvičeními vyvíjí, zásadami hlasové hygieny a charakterizují, jaké problémy se mohou týkat zdraví hlasu, pokud se s ním nezachází správně a není o něj pečováno.

Na pěveckou techniku jsem se zaměřila ve třetí kapitole. Uvádím zde několik cvičení týkajících se dechové, hlasové a artikulační techniky. Některé z uváděných technik se specializují spíše na výuku sólového zpěvu, nicméně dle mého názoru učitel by měl znát více cvičení a poté být schopen určit, která jsou pro výuku na 2. stupni základních škol vhodná.

Poslední teoretická kapitola je určena metodice pěveckých činností na 2. stupni základních škol. Protože důležitým nástrojem učitele je jeho hlas, rozhodla jsem se zaměřit na výrazové složky hlasového projevu, které by měl pedagog využívat. V podkapitole s názvem Metodické pokyny, se věnuji praktickým metodickým pokynům, protože každému studentovi může vyhovovat jiný způsob a učitel musí být schopen určit takový, který mu pomůže. A neboť i učitelé se dopouštějí metodických chyb, ve třetí podkapitole se zabývám jimi. Nicméně ne vždy lze uvedené metodické pokyny a metodické chyby uplatnit v rámci hudební výchovy na základních školách, ale je důležité, aby učitel měl teoretické znalosti, které mu poskytují profesní nadhled.

Na teoretická východiska, pojednaná v prvních čtyřech kapitolách, navazují dotazníkovým šetřením. Toto šetření probíhalo elektronickou formou a jeho cílem bylo zjistit, jak jsou vedeny hodiny hudební výchovy na 2. stupni základních škol a jaký je v nich podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností. Oslovila jsem zkušené pedagogy a seznámila se s jejich názory, které se týkají výuky hudební výchovy a důležitosti již zmiňovaných pěveckých činností.

## 1. Hudební výchova na 2. stupni základní školy

Předmět Hudební výchova je nedílnou součástí osnov pro žáky druhého stupně základních škol. Hudební výchova formuje jedince k všeobecnému rozhledu a celkovému rozvoji. Cituji: „*Hudební vývoj chápeme jako nezastupitelnou součást rozvoje osobnosti.*“<sup>1</sup> Žáci se v průběhu výuky na druhém stupni seznamují s lidovou písní a její vokální i instrumentální podobou, nebo nahlédnou do některých hudebních forem. Učí se o velkých, složených formách, jako je opera, kantáta nebo oratorium. Dozvědí se více informací o hlasu i hlasivkách, jak nám hudba pomáhá, ale také jak si člověk dokáže hudbou uškodit. Celkově si rozšiřují informace o vývoji hudby v Čechách a ve světě. V této kapitole se věnuji hudebnímu oboru jako vzdělávací oblasti a především pěveckým činnostem.

### 1.1 Cíle hudební výchovy na 2. stupni základní školy

V rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání (dále RVP ZV)<sup>2</sup> je hudební výchova prezentována jako obor, který umožňuje žákům pronikat do světa hudby a hudebního umění.<sup>3</sup> RVP ZV stále hledá řešení, jak pracovat a umět používat čím dál větší množství informací. Cílem pedagogů je získat žákův kladný vztah k učení. Je třeba využívat nových metod práce a získávat více a více dalších nápadů, které lze následně uplatnit ve vyučování.<sup>4</sup>

Hudební obor je součástí vzdělávací oblasti Umění a kultura. Hlavním úkolem hudební výchovy je poskytovat umělecké zážitky, dokázat vnímat vliv hudebního umění kolem sebe a utvářet si k němu kladný vztah tak, aby i u žáků vznikla potřeba se hudebního života účastnit a hudebně se seberealizovat.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1974, s. 17.

<sup>2</sup> Podrobné znění nalezneme na [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)

<sup>3</sup> CHARALAMBIDIS, Alexandros. Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska. *Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska* [online]. 2012.

<sup>4</sup> MASTÍKOVÁ, Eva. *Netradičních metody hlasové výchovy a jejich využití v hodinách hudební výchovy na 1. stupni*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

<sup>5</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.



Hudba rozvíjí emoční inteligenci a kreativitu, má vliv na rozvoj motorických schopností a pomáhá uvolnit tenzi těla a koordinovat pohyby.<sup>6</sup> Také František Sedlák ve své knize popisuje, že vznik hudebního zážitku a kladný vztah k hudbě předpokládají rozvinutou hudebnost dětí a schopnost vnímat i prožívat uměleckou hudbu. Teprve poté je možné, aby hudební výchova intenzivněji obohacovala jejich citový svět a ovlivňovala jejich duševní tvůrčí síly. „*Rozvoj hudebnosti umožňuje vedle hudebního vnímání i tvořivou aktivitu pěveckou, instrumentální a hudebně pohybovou, která umocňuje hudební prožitek a podílí se i na celkovém duševním vývoji člověka.*“<sup>7</sup>

Cíle hudební výchovy lze rozdělit do dvou oblastí:

1. První oblastí je výchova k hudbě, jejímž úkolem je „*porozumět hudební řeči a hudebně výstavbovým prostředkům a orientovat se v hudební literatuře.*“<sup>8</sup> Záměrem této oblasti je naučit se mít hudbu rád a vnímat ji, prožívat ji a získávat zkušenosti a stálé spojení s hudbou.
2. Druhou oblast František Sedlák nazval Výchova hudbou, kterou vysvětluje jako „*výchovu k osobním a společenským cílům, existujícím mimo hudbu, k nimž je však hudební prožitek zprostředkujícím a podněcujícím činitelem.*“<sup>9</sup> Jinými slovy, prostřednictvím estetického zážitku může žák pochopit význam hudby, vztah k člověku i ke společnosti.

Tyto dva základní cíle hudební výchovy se uskutečňují ve třech okruzích, které tvoří základ veškeré práce. Podle F. Sedláka je hudební výchova jako soubor základních hudebních činností, které docilují komplexnějšího přístupu k hudbě a všestrannějšího rozvoje hudebnosti dětí. Mezi tyto činnosti patří aktivity a projevy vokální (pěvecká výchova, intonační a rytmický výcvik, zpěv písní), poslechové, instrumentální (hra na lehce ovladatelné hudební nástroje, většinou Orffova instrumentáře) a hudebně pohybové.

---

<sup>6</sup> *Vliv hudby na rozvoj mozku nadaného dítěte* [online]. 2008 [cit. 2014-10-20]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2011/06/vliv-hudby-na-rozvoj-mozku-nadaneho.html>

<sup>7</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>8</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>9</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

Druhou zásadní sférou je osvojování hudebních děl národní a světové kultury, včetně poznávání jejich tvůrců a interpretů. Také je důležité poskytování základních poznatků a vědomostí, které jsou nutné k hlubšímu chápání hudby a jejímu provozování. Propojenost již zmíněných tří základních okruhů umožňuje žákovi osvojit si vědomosti a poznatky, rozšířit hudební obzor a zkvalitnit i samotné hudební činnosti. Jinými slovy: *„Hudební výchova má být aktivní, kreativní a integrativní. Tím se stane atraktivní pro všechny žáky. Poskytne jim možnost uplatnit jejich individuální potřeby bez ohledu na jejich dosavadní hudební znalosti a předešlé zkušenosti.“*<sup>10</sup>

## 1.2 Hlasová a pěvecká výchova

*„Hudební výchova představuje důležitou složku komplexní estetické výchovy.“*<sup>11</sup> Hudební výchovu můžeme rozdělit na výchovu všeobecnou, která je realizovaná na základních školách, výchovu speciální, která probíhá v zařízeních pro děti vyžadující zvláštní péči (například děti sluchově, zrakově či tělesně postižené), a na výchovu profesionální, týkající se konzervatoří a vysokých hudebních škol.<sup>12</sup> Základem výchovy všeobecné je výchova hlasová, pěvecká a intonační, rozvoj hudebně tvořivých schopností, poslechových zkušeností a dovedností. V této práci se věnuji především výchově hlasové a pěvecké.

Hlasová výchova představuje proces zdokonalování mluvního hlasového projevu a hlavní úlohou pěvecké výchovy je dbát na korektnost zpěvního hlasu a jeho přednesu. Obě výchovy pomáhají k osvojení správného způsobu zpěvu. *„V didaktice hudební výchovy mají oba uvedené termíny své opodstatnění. Je ovšem též pochopitelné, že někteří autoři používají pouze termínu pěvecká výchova, který chápou jako vyšší formu hlasové výchovy.“*<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> CHARALAMBIDIS, Alexandros. Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska. *Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska* [online]. 2012.

<sup>11</sup> HOLAS, Milan. *Hudební pedagogika*. 1. vyd. Praha: AMU, 2004.

<sup>12</sup> HOLAS, Milan. *Hudební pedagogika*. 1. vyd. Praha: AMU, 2004.

<sup>13</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003, s. 10.

Hranice mezi těmito pojmy není přesně vymezená. Důvodem je mnoho společných znaků, které projev mluvní a projev zpěvní mají, například intonace, rytmus, tempo, dynamika, artikulace aj. Na základních školách jsou obsahem hlasové a pěvecké výchovy dechová, hlasová, pěvecká, artikulační cvičení a také vhodný výběr lidových a umělých písní. Jelikož zpěvní projev zahrnuje ucelený komplex hudebních schopností dítěte, je nutné rozvíjet i ostatní hudební dovednosti, především intonační a rytmické.

Stanovení hlasově výchovných úkolů pro práci v 6. – 9. ročníku základní školy ve vzdělávacím programu pro základní vzdělávání chybí. Důvod je takový, že se základy pěveckých dovedností pokládají za zvládnuté již v předchozích ročnících. Marie Slavíková ve své publikaci uvádí: „*Učebnice ani metodické příručky – až na ojedinělé poznámky – se hlasové výchově rovněž nevěnují.*“<sup>14</sup>

V RVP ZV se pouze uvádí, že žáci na druhém stupni základní školy v činnostech vokálních – v pěveckém a mluvním projevu – mají zaměřit svou pozornost na následující úkoly: „*Rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena a některé způsoby její nápravy, mutace, vícehlasý a jednohlasý zpěv, deklamace, techniky vokálního projevu (scat, falzet apod.), jejich individuální využití při zpěvu i při společných vokálně instrumentálních aktivitách.*“<sup>15</sup> Dále cituji z publikace Marie Slavíkové: „*Malá návodnost a nedostatečná podnětnost osnov a vzdělávacích programů, které kromě toho nezajišťují ani systematickosti rozvoje hlasových a pěveckých dovedností žáků, zejména na druhém a třetím stupni, může být jednou z příčin neuspokojivého stavu zpěvnosti dětí a dospívajících.*“<sup>16</sup>

### 1.3 Předpoklady hlasové a pěvecké výchovy

Aby bylo možné rozvíjet zpěv v hodinách hudební výchovy, jsou k tomu zapotřebí určité anatomicko-fyziologické a psychologické předpoklady u žáků a specifická příprava učitelů hudební výchovy.

---

<sup>14</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003.

<sup>15</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: (se změnami provedenými k 1. 9. 2007)* [online]. Praha, 2007 [cit. 2014-08-05]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)

<sup>16</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003, s. 14.

Prvním předpokladem je zdravý hlas, který je rozvinutý úměrně k věku dítěte a nenarušený nesprávným zacházením. Také je nutné, aby děti, se kterými pracujeme, byly celkově rozvinuty, tzn. citově i rozumově, úměrně k svému věku. V pěvecké výchově pro kvalitu práce má význam zpěvnost žáků. Zpěvnost není vrozená, ale vyplývá ze schopností, které je třeba systematicky rozvíjet.

Dalším předpokladem pro úspěšnou práci v pěvecké výchově je odborně vzdělaný učitel, který má předem promyšlený způsob práce, jakým bude postupovat. To se týká především metod při vyučování hlasové výchovy. Základem je nejen důkladná znalost dětského hlasu, znalost dechových, hlasových a výslovnostních problémů žáků, ale také základní znalost v oblasti psychologie týkající se věkových zvláštností této mládeže.<sup>17</sup>

Máme-li na druhém stupni základních škol navázat na předcházející hlasový vývoj žáků, je třeba si uvědomit, že jde stále o typicky dětský hlasový projev, i když se již u některých fyzicky vyspělejších žáků objevují první symptomy mutace. Vzhledem k tomu, že vývoj hlasu u žáků druhého stupně základní školy je zejména vývojem dětského hlasu v dospělý, je povinností učitele, aby pracoval ve vokálních činnostech tvůrčím způsobem.

*„Učitel musí mít na mysli:*

- 1. Schopnosti, možnosti a dosavadní dovednosti hlasů žáků tohoto věku.*
- 2. Cíl dětský hlas rozvíjet. Při zvětšování rozsahu hlasů a jejich dynamické pružnosti si musí počínat opatrně, dobře si uvědomit, že rozsah není všechno, co tvoří kvalitu zpěvního hlasu.*
- 3. Rozvinout hlasy žáků natolik, aby ve vyšších ročnících bylo možno s nimi reprodukovat jednodušší umělé sborové skladby (tj. vybavit je potřebnými pěveckými dovednostmi a návyky v rozsahu asi půldruhé oktávy).“<sup>18</sup>*

---

<sup>17</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>18</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 218.

## 1.4 Obsah pěvecké výchovy

Nejpřirozenější formu hudebního projevu dětí představují **pěvecké činnosti**. Těmito činnostmi se označuje každý projev, který je spojen s tvořením zpěvního hlasu. Pěvecké činnosti se realizují nejen formou hlasových, pěveckých, artikulačních, vokálně intonačních a vokálně rytmických cvičení, ale také při osvojování písni, při dvojhlasém či vícehlasém zpěvu, při provedení hudebně pohybových činností aj.<sup>19</sup> Pěvecké činnosti (spolu s poslechovými činnostmi) jsou posuzovány jako aktivity, které tvoří hlavní součást každé vyučovací hodiny hudební výchovy na základní škole. Instrumentální a hudebně-pohybové činnosti nemusí být nutně zahrnuty v každé vyučovací hodině.

### Období mutace

Jak uvádí František Sedlák: „*Pro učitele hudební výchovy je období dospívání dětí pedagogicky nejnáročnější.*“<sup>20</sup> Jedním z projevů mutace je rychlý růst hrtanu a prodlužování hlasivek, který často bývá provázen změnami kvalit hlasu (výšky, síly, barvy) i poruchou nervového svalu. Tento jev je obecně nazýván **mutací**. U děvčat tyto změny nastávají mezi 11. a 13. rokem a u chlapců o něco později, mezi 13. – 15. rokem. Doba pohlavního dospívání podléhá různým vlivům (strava, výchova, prostředí) a je individuální. Dívčí hlas prochází těmito změnami zpravidla nenápadně, naopak u chlapců probíhá bouřlivěji a proces přeměny je delší. Charakteristickým projevem mutujícího hlasu je nápadné přeskokování hlasu z vyšší polohy do nižší a naopak. „*Hlasová mutace je tedy činitelem, který v tomto věku narušuje systematickou pěveckou výchovu.*“<sup>21</sup>

Nicméně psychologické výzkumy ukazují, že právě v období pubescence je žák citově vnímavější, a proto i více otevřen hudbě. Podle F. Sedláka v tomto případě hudba působí i jako prostředek duševní terapie. Obvyklá délka mutace je od dvou do šesti měsíců, výjimečně do jednoho roku a probíhá ve třech fázích:

---

<sup>19</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003.

<sup>20</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>21</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

### 1. období přípravy

- mutace se jeví pohasnutím barvy hlasu a po zpívání se někdy i po delším mluvním projevu objevuje chraptění a unavenost hlasu,
- v tomto období by se mělo zpívat lehce, nejlépe v hlubší poloze, na krátký čas a především je třeba šetřit hlas při mluvním projevu;

### 2. období hlasové krize

- období nejbouřlivějších přeměn hlasu, které jsou provázeny neustálým chraptěním, přeskokováním hlasu, rychlou unaveností a někdy také nepříjemnými pocity v hrtanu,
- doporučuje se mluvit v nižší poloze, slaběji a důrazně artikulovat;

### 3. období vyzrávání hlasu

- činnost hrtanu se ustaluje a hlas nabývá na síle a získává osobitou barvu,
- hlas je v tomto období avšak stále křehký, je vhodné začínat s jednoduchými hlasovými cvičeními v poloze, která hlasu vyhovuje nejlépe.<sup>22</sup>

Jak řídit pěveckou výchovu v období mutace? Stěžejní fází mutace je období hlasové krize, kdy jsou pěvecké možnosti omezené. František Sedlák ve své knize uvádí: „Někteří pěvečtí pedagogové předpokládají, že se zpěv nemá přerušovat ani v tomto období.“<sup>23</sup> Při volbě individuálních hlasových cvičení je možno prakticky zpívat po celou dobu mutace. Je ale třeba dodržovat požadavky hlasové hygieny. O hlasové hygieně se zmiňují ve druhé kapitole s názvem Základy hlasové nebo pěvecké výchovy.

---

<sup>22</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

<sup>23</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 43.

## 2. Základy hlasové nebo pěvecké výchovy

Hlasový projev člověka je realizován řečí nebo zpěvem. Pohyb – motorika hlasivek a dalších výkonných orgánů účastnících se zpěvu je základem obou složek. „*Zpěv, řeč a pohyb jsou integrovány do tělesných funkčních vazeb, jejichž poznání je pro metodiku hlasové výchovy nezbytné.*“<sup>24</sup> Lidský hlas je nástrojem velice komplikovaným, přesto i ne zcela dokonalý hlas je možné vhodným ošetřováním či přiměřeným cvičením zdokonalit. „*Dobry hlas je neocenitelný a nenahraditelný hlas přírody.*“<sup>25</sup> V následujících podkapitolách se podrobněji zabývám hlasovými orgány, které se pravidelnými cvičeními vyvíjí, a zejména zásadami hlasové hygieny, které by měl každý pedagog znát a řídit se jimi.

### 2.1 Dechové, hlasové a artikulační ústrojí

#### Dechové ústrojí

Vlastním dýchacím ústrojím jsou plíce. Do plic proudí vzduch dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, která se dělí na dvě průdušky, které ústí do jednotlivých plicních laloků. Tyto trubice přecházejí v plicích ještě v užší průdušinky, které se rozšiřují v plicní váčky (slípky).

Dutina hrudní, ve které jsou uloženy plíce a srdce, je ohraničena hrudním košem a dole bránicí. Hrudní koš se skládá z dvanácti párů žeber, která se připínají vzadu k páteři. Spojení provádějí pružné chrupavky a vazy, a proto se hrudní prostor může zvětšovat a zmenšovat. Mezi žebry procházejí dvě skupiny svalstva – zevní, tzv. rozpínači hrudního koše (svaly nadechovací), a vnitřní, tzv. stahovači hrudního koše (svaly vychovací). Bránice je silný a pohyblivý sval, který odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní.

---

<sup>24</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003, s. 73.

<sup>25</sup> HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch*. 4., přepracované a doplněné. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962, s. 236.

Při nádechu se působením nádechového svalstva dutina hrudní zvětší a hrudní koš se rozšíří. Bránice, která je vyklenuta, se sníží a stlačí orgány břišní dutiny. Při výdechu se působením výdechových svalů hrudní prostor zmenšuje, tím se vytlačuje vzduch z plic a bránice se opět vyklene vzhůru. Dýchání je ovládáno automaticky nervovými centry.<sup>26</sup> Můžeme se setkat se dvěma typy dýchání, které se většinou mísí:

1. typ žeberní (kostální), hrudní;
2. typ břišní (bránicový), abdominální.

### Hlasové ústrojí

Hlasové ústrojí je součástí hrtanu, který je umístěn na přední straně krku; nahoře vyúsťuje do hltanu a dole přechází v průdušnici. Hrtan je složen z chrupavek, vazů a svalstva. Pohyblivou chrupavkou (epiglottis) se přiklápí hrtan při polykání, aby do něho nevnikla potrava. Hlasivky jsou napjaty zpředu (od chrupavky štítné) vodorovně dozadu (k chrupavkám hlasivkovým). Jejich hmota je tvořena hlasivkovými vazy, svalstvem a sliznicí. Podporou hlasivkových chrupavek se mohou hlasivky od sebe oddalovat a přibližovat; mezi nimi poté vzniká tzv. hlasová štěrbina (glottis). Hlasivky mají různou sílu a délku. U dospělého člověka dosahují 15 až 25 mm. Vysoké hlasy mají hlasivky kratší, hlubší je mají delší.

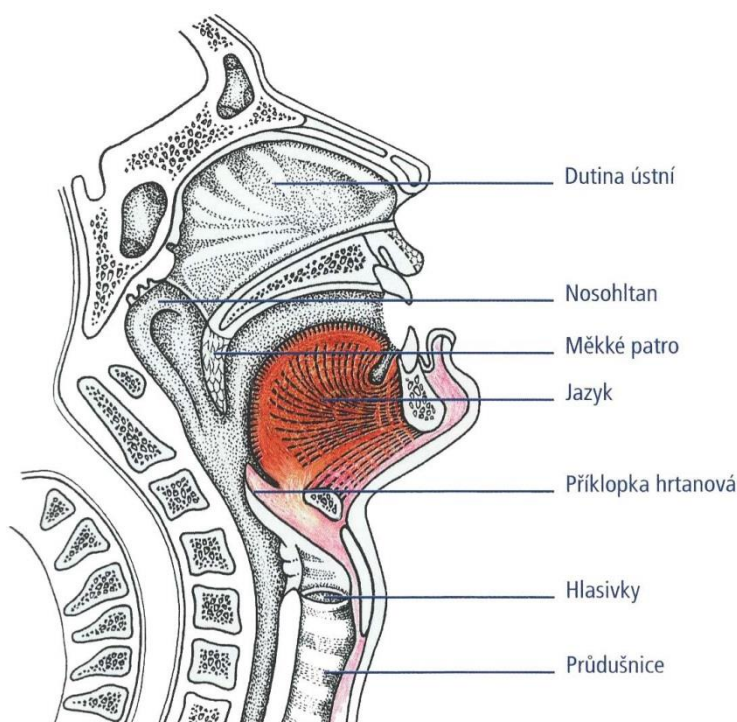
Hlas vzniká činností hlasivkových svalů a vlivem tlaku vydechovaného vzduchu. Při sevření hlasivek dochází k zhuštění vzduchového sloupce a tím pod hlasivkami vzniká přetlak, zatímco nad hlasivkami je podtlak. Vznik přetlaku je dán tím, že výdechový proud je plynulý a překážka sevřených hlasivek jej na moment zbrzdí. Hlasová štěrbina se rozevře a část vzduchu unikne. Poté se tlak pod hlasivkami opět sníží a hlasivky se pružně sevrou. Tímto střídavým otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění. Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a zředuje a tím vznikají tóny.

---

<sup>26</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.



## Artikulační ústrojí



Obrázek č. 1: Fonačně artikulační ústrojí<sup>27</sup>

Artikulační ústrojí, které spoluvytváří hlásky, jsou rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a nejdůležitější část ústrojí – jazyk, který má tři části: špičku, hřbet a kořen. Mluvidla, mezi která patří rty, jazyk atd., tvoří pro každou hlásku zvláštní postavení. Samohlásky – v češtině a, e, i, o, u – jsou nositelem tónu. Při jejich výslovnosti je dutina ústní volná a pro každou z nich je nastavena do specifického tvaru. Měkké patro je nadzdvíženo a uzavírá vstup do nosu. Samohlásky se dělí na krátké a dlouhé a podle tvoření také na přední (e, i), zadní (o, u) a střední (a). Spojení dvou samohlásek se nazývá dvojhláska. Souhlásky (konsonanty) jsou takové zvuky, které vznikají specifickým postavením a pohybem mluvidel. Na výslovnosti souhlásek nejvíce záleží srozumitelnost řeči a zpěvu.

Souhlásky rozdělujeme na dvě skupiny: párové znělé (b, d, d', g, v, z, ž), párové neznělé (p, t, t', k, f, s, š, c, č), samostatné znělé (m, n, ň) a samostatné neznělé (ch). Slabikotvorné souhlásky se nazývají l, r, m, n, protože často tvoří jádro slabiky.

<sup>27</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 19.

Srozumitelnost a správnost výslovnosti si zakládá nejen na správné představě artikulovaných hlásek, ale také na funkčně správné činnosti a koordinaci celého ústrojí.<sup>28</sup>

Lidský hlas se řadí mezi jeden z nejzajímavějších jevů spojených s existencí člověka. „*Lidský hlas je natolik sdělný, že i bez znalosti cizího jazyka vystihneme základní obecný smysl či atmosféru verbálního projevu. Tato vlastnost je navíc vynikajícím způsobem umocněna hudbou.*“<sup>29</sup>

## 2.2 Hlasová hygiena

František Sedlák ve své knize uvádí myšlenku, která souvisí s kultivováním hlasu zpěvního i mluvního. Cituji: „*Je jisté, že jenom hlas nestačí, aby učitel získal své žáky.*“<sup>30</sup> Této oblasti hudební pedagogiky jsem se zčásti již věnovala ve své bakalářské práci. „*Čím více učitel děti zaujme a vzbudí u dítěte důvěru a přesvědčení, že mu učitel chce pomoci, snadněji tak docílí jejich zpětného zájmu o zpěv a hudbu včetně touhy se o ni zajímat a něčemu novému se učit.*“<sup>31</sup> Jinými slovy, učitel musí být žákům osobností, jejíž součástí je také kvalita jeho hlasového projevu, která je označována jako **hlasová kultura**.<sup>32</sup>

Mezi kritéria pro hodnocení kultivovanosti hlasu u žáků patří všeobecné zásady správného používání hlasu z hlediska hygieny. Požadavky, které se dnes kladou zejména na přirozenost hlasového projevu, jsou pro řeč i zpěv z hlediska hlasové kultury zcela společné:

1. vyžadujeme zdravý, neunavený a hygienicky správně tvořený tón; musí být jasné, že jeho tvoření neničí hlasové ústrojí;
2. vyžadujeme zvuk, který je tvořen v přirozené poloze, s optimálním využitím rezonance – zvučný, nosný, barevně bohatý;
3. vyžadujeme hlasový projev, jenž je schopen výrazové modulace, významových akcentů a správné, obsahové stránce tohoto projevu odpovídající intonace;
4. vyžadujeme výrazně, přesně přetlumočený obsah prostřednictvím zřetelné a srozumitelné artikulace.

---

<sup>28</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

<sup>29</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002, s. 11.

<sup>30</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 209.

<sup>31</sup> BEDŘICHOVÁ, Alena. *Zpěv jako přirozená součást vývoje osobnosti dítěte*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

<sup>32</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

Kultura hlasového projevu se tvoří nejen přímým cvičením a zpíváním, ale také vzory okolí, celkovým životním prostředím a zájmy.<sup>33</sup>

Obecné zásady hlasové hygieny platí pro všechny, kteří hlas používají (děti, dospělí, sólisté, členové sboru aj.). **Hlasová hygiena** se týká hlasu zpěvního i hlasu mluvního. Dodržování zásad hygieny hlasu mluvního podmiňuje úspěšný rozvoj hlasu zpěvního. Z hygienického hlediska správný zpěv zkvalitňuje zase hlas mluvní. Péče o hlas není zaručena pouze hygienou hlasovou, ale také se musí podílet hygiena duševní, tzn. dostatek spánku, správný pracovní režim dne – správná životospráva, aktivní odpočinek aj.<sup>34</sup>

Mezi zásady hlasové hygieny patří<sup>35</sup>:

- zpívat ve vyvětrané a nepřetopené místnosti;
- nezpívat proti větru, zejména za namáhavého pochodování, např. do kopce;
- vhodné zpívat několikrát denně, ale v kratších časových úsecích;
- nepřehánět péčí o hlas, otužovat se;
- nepřepínat hlasovou sílu a hlasovou výšku;
- dbát na přiměřenost výběru zpěvního materiálu.

Pro náš hlas je velmi škodlivé, pokud zpíváme či mluvíme v nepřírozené poloze. Tím hlas přepínáme a to vede ke křečovitosti a poruchám hlasu. Dále se doporučuje nezpívat v hlasové indispozici. Po angině nebo chřipce je hlasové ústrojí oslabené a snadno poškoditelné. V letním období bychom si měli dávat pozor na studené nápoje. Hlasovému ústrojí také škodí odkašlávání na sucho. Hrtan se tím namáhá a překrvují se sliznice.

Při studiu je vhodné uplatňovat tzv. studijní dynamiku, během nácvičku nového repertoáru nacvičovat nové části nejprve slabě, náročnější partie je vhodné cvičit v nižší poloze a po pultónech transponovat jako hlasové cvičení až do předepsané polohy. Každý hlasový profesionál by se měl ráno věnovat několika hlasovým cvičením, odstraní tím hleny, které ráno mohou pokrývat sliznice. Hlasivky tak budou připravené na několikahodinové mluvení a zpívání.

---

<sup>33</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>34</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

<sup>35</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

Je prokázáno, že pěvecký hlas je ovlivňován psychikou a duševní rovnováhou. Proto například rozrušení nebo tréma před učitelem nebo kolektivem žáků a jiné stresové situace dětí velice narušují funkci i znění nejen dětského hlasu.<sup>36</sup>

### 2.3 Poruchy hlasu

Pro učitele je dobré znát základní hlasové poruchy, aby je dokázal identifikovat a pomoci problémy překonat. Z tohoto důvodu uvádím také tuto kapitolu, která se týká problémů zdraví hlasu – chorob hlasu, ale také vad zpěvního tónu. Foniatrie dělí poruchy hlasu podle jejich příčin na organické, reflexní, mutační a funkcionální.

*Organické poruchy* hlasu způsobují chorobné změny hlasového ústrojí, například chrapot, jehož doprovodným znakem je překrvení nebo osychání sliznice. *Reflexní poruchy* hlasu se projevují tak, že organické změny jiných orgánů ruší činnost hlasového ústrojí. Mezi poruchy reflexní řadíme onemocnění mandlí, zubů, onemocnění revmatického nebo neuralgického původu atd. *Mutační poruchy* hlasu vznikají přeměnou dětského hlasu v dospělý. Častěji postihují chlapce než dívky – fistulový hlas je typickou poruchou mužského hlasu. U chlapců i dívek se může objevit tzv. nedokončená mutace, která se projevuje křehkostí hlasu, jeho snadnou unavitelností a vyšší hlasovou polohou, než bývá obvyklé. *Funkcionální poruchy* hlasu vyplývají z nesprávné hlasové funkce, která může během času způsobit například hlasivkové uzlíky apod. Příznakem těchto poruch je hlasová unavitelnost. Funkcionální poruchy se většinou objevují u osob, jejichž povolání klade na hlas velké nároky (zpěváci, učitelé aj.).

Projevy funkcionálních poruch mají odlišné formy. Jednou z forem je distonování. Týká se zpívání nad nebo většinou pod tónovou výškou. Také se označuje jako tzv. falešné zpívání. Mezi jeho příčiny patří:

- nesoustředěnost, kdy chybí správná představa tónu;
- nevyvinutost hlasového ústrojí, například u dětí, jejichž okrajové tóny hlasového rozsahu bývají nedotaženy;
- necvičenost hlasového ústrojí, může chybět souhra všech jeho funkcí, které jsou pro správný zpěv nezbytné;

---

<sup>36</sup> SEDLÁK, František. RUDOLF SIEBR. *Didaktika hudební výchovy I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

- neznalost přesného zápisu písně, která vzniká při nepřesném nácviku náslechem;
- nesprávné tvoření tónu, křik, únava.

Další formou funkcionálních poruch je nepravdělné kolísání hlasové výšky a síly, tzv. tremolo. Tremolo má dvě formy, dechovou, která je způsobena nesprávnou funkcí dechu, a hrtanovou, která vzniká nesprávným tvořením tónu. Cituji: „Tremolo, které je výrazem špatné hlasové techniky, vzniká na základě nepřesné souhry fonačního svalstva a nesprávné výdechové regulace.“<sup>37</sup> Mezi tyto formy patří také krční tón (tzv. knedlík, který vzniká svíráním hrtanu a napínáním krčního svalstva), plochý tón (bez dechové opory), zubní tón (z důvodu neuvolněné dolní čelisti), dutý tón (který vznikne po přehnané rezonanci především nosních dutin), dyšný tón (způsobený neúplným uzavřením hlasové štěrbiny), nosový tón (který vznikne násilným vháněním vzduchu z nosohltanu přímo do dutiny nosní pře sevřeném hrdle).

Všechny tyto formy funkcionálních poruch potřebují zkušeného pěveckého pedagoga, který navozuje správné tvoření tónu atd., a v hojných případech také odborníka, lékaře, foniatra. „Kvalita vokálního projevu může být ohrožena celou škálou rozmanitých hlasových poruch, které je nutno odlišovat od chyb a nedostatků v hlasové technice.“<sup>38</sup>

### Učitel a hlasové poruchy

Hlasový pedagog Miloslav Dvořák tvrdí: „Učitelé spoléhají především na přirozenou kvalitu hlasu a zcela ignorují fakt, že zpěvní nástroj je živoucí orgán, s nímž lze docílit úžasných výsledků, ale jež lze také snadno znehodnotit.“<sup>39</sup> S tímto tvrzením souhlasím a doufám, že takových učitelů ubývá. Dále konstatuje, že při rozezpívání žáků učitelé užívají pouze plný hlas, a tím ho do budoucna výrazně poškozují. „Z hodiny má žák odcházet s krásným pocitem v krku, nikoli s pocitem vyčerpání!“<sup>40</sup>

<sup>37</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002, s. 84.

<sup>38</sup> SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1974, s. 121.

<sup>39</sup> DVOŘÁK, Miloslav. *Proč čeští učitelé zpěvu zbytečně ničí žákům hlasy?* [online]. 2009 [cit. 2009-01-02].

<sup>40</sup> DVOŘÁK, Miloslav. *Proč čeští učitelé zpěvu zbytečně ničí žákům hlasy?* [online]. 2009 [cit. 2009-01-02].

Učitelé by měli být trpěliví a šetrně zacházet s hlasy žáků. Výkonu se nedá dosáhnout bez tréninku. „*Těžko vylezeme na Mont Blanc bez usilovné speciální přípravy,*“<sup>41</sup> popisuje lékařka Jitka Vydrová a rovněž dodává, že pustí-li se učitel s žáky do těžkého repertoáru, v lepším případě to končí hlasovou únavou, v horším případě to vede k vážným chybám v pěvecké technice. „*Chybná pěvecká technika končí vždy organickými nálezy na hlasivkách, změnami, které jsou již viditelné, jako je nedomykavost či pěvecké uzlíky. Tyto změny jsou již obtížně odstranitelné.*“<sup>42</sup>

Z této kapitoly jasně vyplývá, že je důležité dbát na hlasovou hygienu a dodržovat základy pěvecké techniky. Myslím si, že již zmíněné informace, nejen o hlasové hygieně, by měly být v hodinách hudební výchovy pravidelně uváděny, aby se pro žáky staly samozřejmostí. Z tohoto důvodu právě pěvecké technice věnuji následující kapitolu. Dle mého názoru jsou pěvecké činnosti důležitou, a pro žáky zároveň i zajímavou složkou ve výuce hudební výchovy, avšak je třeba dbát na jejich správnost.

---

<sup>41</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 100.

<sup>42</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 100.

### 3. Pěvecká technika

Pěvecká technika se zdokonaluje nejen pomocí hlasových cvičení, ale také správným výběrem zpěvní literatury, která klade nároky na dechovou techniku, intonaci a výslovnost.

#### 3.1 Dechová technika

Dechová technika se zdokonaluje obměňováním, spojováním a střídáním hlasových a artikulačních cvičení. Tato cvičení by se neměla provádět dlouho a stereotypně. Dechově náročná místa ve skladbě by se měla procvičovat zvlášť. Zejména zpočátku je vhodné dechová cvičení provádět krátce, avšak několikrát denně a za plného soustředění.<sup>43</sup>

*„Uvolněný postoj je jedním ze základních předpokladů správného zpívání.“<sup>44</sup>*  
Jinými slovy, pro zpěv je důležitý rovný postoj a především uvolněné svalstvo na krku a zádech. Učitel by měl dbát na to, aby si žák nefixoval chyby, které poté způsobují svalové křeče na krku a zádech a blokové postavení páteře.

Kvalita zpěvu záleží na správné dechové funkci. Dýchání ve zpěvu na nás klade velké nároky – z hlediska tvoření tónu i délky fráze.

V pěveckém dechu rozeznáváme tři fáze:

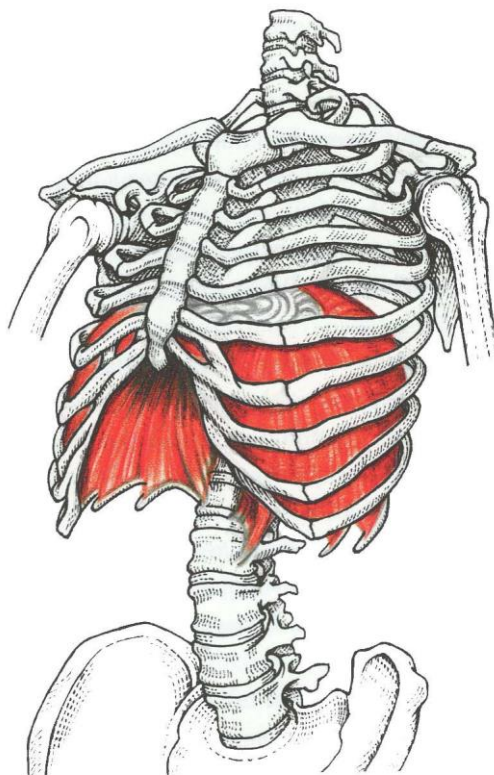
1. nádech,
2. uklidnění dechu („zadržení“),
3. výdech.

Nadechovat se je možno nosem, ústy nebo obojím zároveň. Hlavní nádech vedeme nosem, protože je vydatnější a klidnější, avšak pomalejší než nádech ústy. Pokud je dech pomalý a vyskytne se krátká pomlka nebo delší fráze, musíme přidechovat ústy. Nenadechujeme zbytečně mnoho vzduchu, protože přehnaně hluboký nádech působí velký fonační tlak v oblasti hrtanu. Při mluvení i zpívání používáme k nádechu brániční sval. Podle doktorky medicíny Jitka Vydrová uvádí: *„Nadechovat se pomocí bráničního svalu je nejdůležitější pilíř pěveckého tréninku. Základem pěvecké techniky je pevná brániční opora dechu.“<sup>45</sup>*

<sup>43</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

<sup>44</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 63.

<sup>45</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 33.



Obrázek č. 1: Bránice a dýchání<sup>46</sup>

Bránice je jedním z dýchacích svalů, který odděluje dutinu hrudní a dutinu břišní. „Bránice pomáhá zpěvákům hlavně při výdechu, tedy při fonaci, kdy se tvoří tón.“<sup>47</sup>

## **Dechová cvičení**

### Navození klidného dechu

„Dotkneš se nádechem opěradla židle?“ Takto nazývá Alena Tichá cvičení, která žákům navodí přirozenou dechovou funkci. Studenti sedí na celé židli se zády v nevelké vzdálenosti od opěradla. Pomocí nádechu nosem se snaží dotknout svými zády opěradla, aniž by se zaklonili. „Představa aktivizuje nádechovou činnost mezižebních svalů a bránice.“<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 32.

<sup>47</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 31.

<sup>48</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 37.



## Aktivizace bránice

Pouze naprostá souhra bránice a břišního svalstva je podmínkou pružné dechové funkce. Mezi cvičení, která již zmíněnou souhru podpoří, patří například cvičení, kdy se studenti pomalu nadechnou nosem a bez jakéhokoli zadržování dechu, velmi krátce a v pomalém tempu vyslovují několikrát na jednom výdechu dvojice hlásek: s – š, s – f, t – k, p – t. Stejným způsobem žáci vyslovují také trojici hlásek: s – š – f; k – p – t. „*Dvojice i trojice hlásek musíme vyslovovat energicky, velmi krátce, několikrát na jednom výdechu a nesmíme se mezi nimi nadechnout.*“<sup>49</sup> Při cvičení pozorujeme pohyby břišního svalstva – při vyslovení hlásky se musí břišní stěna pohybovat dovnitř, k páteři. „*V pauze mezi dvěma hláskami se břišní stěna sama lehce povolí směrem ven, aniž bychom se při tom nadechli.*“<sup>50</sup>

„*Vnější znakem hlubokého pěveckého dýchání je rozšiřování hrudníku do stran a klenutí břišní stěny dopředu.*“<sup>51</sup> K zabránění jakémukoli sevření hrudníku a posílení dechu poslouží několik následujících cvičení.

- Ruce, které máme sevřené v pěst, přiložíme k hrudnímu koši. Nadechneme se nosem a vrchní část hrudního koše se bude rozpínat. Ramena jsou uvolněná. Vydechujeme přes uvolněné rty („brrrr“). „*Je třeba, aby se při výdechu „nepropadala“ hrudní kost a děti se nezačaly hrbít.*“<sup>52</sup>
- „*Lehké přivonění ke květině zůstává pro navození správného pěveckého nádechu tou nejlepší motivací.*“<sup>53</sup>

Účelem dechových cvičení je naučit se hospodařit s dechem. Například budou-li foukat do pírků, které se vznášejí ve vzduchu, podvědomě prodlouží výdech. Prodlužovat výdech lze také spojováním hudebních frází. Před nácvikem písně je nutné si rozmyslet, kde se budou žáci nadechnout. Studenti se mohou nadechnout například po čtyřech taktech,

---

<sup>49</sup> RYBIČKA, Josef. *Umění zpěvu*. Praha, 2008, s. 48.

<sup>50</sup> RYBIČKA, Josef. *Umění zpěvu*. Praha, 2008, s. 48.

<sup>51</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. s. 19.

<sup>52</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. První. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 18.

<sup>53</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. První. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 18.

které nejprve zazpívají v rychlém tempu. Postupně frázi prodlouží tak, že ji budou zpívat ve volnějším tempu.<sup>54</sup>

### 3.2 Hlasová technika

„K budování dovedností a návyků hlasové techniky slouží hlasová cvičení.“<sup>55</sup>  
Hlasová cvičení by měla mít progresi od snazších ke složitějším. Cituji: „Každý by měl postupovat od lehčího repertoáru k těžšímu. Člověk totiž pěvecky dozrává a jeho umění získává na dokonalosti každodenním tréninkem.“<sup>56</sup>

Mezi obecné zásady hlasové techniky patří:

- vzpřímený postoj, uvolněné celé tělo;
- správný pěvecký nádech;
- rty mírně vysunuty dopředu;
- tón si nejprve představit, poté uplatnit měkký hlasový začátek;
- ústa otvírat spíše na výšku;
- celá dolní čelist klesá volně dolů;
- jazyk je měkce položen na dně úst.

Ve zpěvu používáme k dosažení potřebné funkce hlasového ústrojí různých pokynů, které však u začátečníka nestačí, například „vyklenout měkké patro“ nebo „uvolnit čelist“. K představě těchto pokynů napomáhá fantazie a schopnost každého pedagoga potřebné pokyny vysvětlit, například zívání nebo zakusování do jablka.<sup>57</sup>

Než začneme s žáky nacvičovat píseň, je třeba, aby dechové i hlasové orgány získaly určitý stupeň pružnosti a byly připravené. Abychom této připravenosti dosáhli, říkáme, že hlasové ústrojí se „rozezpívá“.<sup>58</sup> Rozezpívání bychom měli začít na ménětónových cvičeních, snažit se uvolnit střední polohu a rozloženými akordy posléze celý rozsah. Vhodná jsou pro začátek cvičení shora dolů. Rozezpívání začínáme legatem, volíme střední tempo a cvičení pravidelně střídáme.

---

<sup>54</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. První. Praha: Portál, s. r. o., 1999.

<sup>55</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002, s. 27.

<sup>56</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 47.

<sup>57</sup> Kapitola 4.2 Metodické pokyny

<sup>58</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

## Hlasová cvičení

### Navozování měkkého hlasového začátku

Podmínkou správného hlasového začátku je klidný a pěvecky správný nádech. Při realizaci následujícího cvičení je důležitá představa tónů a s ní také i odpovídající pocit těla. Žáci tímto způsobem koncentrují energii, kterou potřebují k výkonu.

K navození měkkého hlasového začátku slouží cvičení *To, to, to je mé*. Při zpěvu melodie tohoto cvičení na zájmeno „to“ žák ukazuje prstem postupně na tři konkrétní věci (např. tužku, penál a pravítko). Jeho/jejím úkolem je, aby hlasem dokázal/a přesvědčit, že tyto věci patří pouze jemu/jí. Nejprve si celou situaci představí a „*pak záměr „konat“ vyvolá optimální dechové a fonační napětí, které je nezbytné pro správnou funkci hlasivek.*“<sup>59</sup> Mezi pohybem ruky a nasazením tónu vzniká krátká pauza, během které dochází k přípravě svalové činnosti a přirozené koordinaci hlasového aparátu.

#### *Průběh aktivity:*

Student ukáže prstem na tužku → proběhne krátká pauza → poté zazpívá „to“ na 5. stupni → následně ukáže na penál → krátká pauza → „to“ na 3. stupni → ukáže na pravítko → krátká pauza → závěrečné „to“ na 1. stupni.

Pravidelný rytmus, jehož základ spočívá ve střídání napětí a uvolnění, navodí nejen již zmíněnou vnitřní svalovou připravenost, ale také svalovou vitalitu, která napomůže měkkému přirozenému nasazení tónu.<sup>60</sup>

### Cvičení na probuzení hlavové rezonance

Cvičení *Jeee* je spojeno s duševními prožitky (údiv, škodolibost aj.) a navodí přední posazení „e“ a uvolněnou čelist. „J“ pomůže umístění špičky jazyka za spodní řezáky. K posílení pozice „e“ nám také pomůže „ne“; s výslovností také koresponduje gesto ruky.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 42.

<sup>60</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004.

<sup>61</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004.

### 3.3 Artikulační technika

Vedle správného dechu a hlavového tónu učíme děti také dobře vyslovovat. Podmínkou dobré výslovnosti jsou uvolněná mluvidla. Řádná výslovnost pomáhá nejen ke srozumitelnosti zpívaného textu, ale také podporuje pěkné znění hlasu.<sup>62</sup>

Pojem artikulační technika znamená správnou, přesnou a srozumitelnou výslovnost. Pozornost je zaměřena především na péči o jednotlivé vokály (samohlásky). Měli bychom dbát na to, aby byly zvukově i barevně vyrovnané. Pokud střídáme vokály, neměníme tvar rtů, aby se tím výrazně neměnila jejich barva.

Srozumitelnost zpívaného slova závisí především na již zmiňované přesné výslovnosti souhlásek. Ty bývají nepřesně vyslovovány z několika příčin. Příčinou mohou být různé poruchy řeči a výslovnosti a také nedbalé a technicky nedokonalé vyslovování. Některým souhláskám a samohláskám bychom měli věnovat větší pozornost.

Jde zejména o:

- sykavky, které by se neměly vyslovovat příliš dlouze;
- souhlásky na konci slov, tzv. koncovky, které se nesmí polykat, ani vyrážet, ale zřetelně vyslovovat;
- slova se zdvojeným „n“ (například panna, cenný aj.), které bychom měli vyslovovat pana, cený atd.;
- souhlásku „n“, pokud stojí před „k“ nebo „g“, vyslovujeme vzadu (například ve slovech Hanka, panenka aj.);
- souhlásku „r“, při které se nesmí přehnat množství kmitů špičky jazyka (například při slovu srdce).

Ke zdokonalování pružnosti a přesnosti artikulace používáme **artikulační cvičení**:

#### Cvičení pro uvolnění artikulačního aparátu

Cvičení *Ukazujeme na sebe* – vyslovujeme „já“ a ukazovákem směřujeme k hrudní kosti, v tu chvíli se čelist uvolní a jazyk zaujme správnou polohu na dně úst.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. První. Praha: Portál, s. r. o., 1999.

<sup>63</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004.

### Cvičení na správné formování rtů a úst

Během cvičení *Sbírání předmětů rty* si představujeme, že rty sbíráme ze hřbetu ruky různé druhy ovoce, například na vokál „a“ švestku, na vokál „o“ kuličku hroznového vína, na „u“ borůvku nebo na vokály „e“ a „i“ měsíček mandarinky. „*Děti většinou „předměty“ správně rty uchopí, při zpívání však mají tendenci celé nastavení mluvidel zrušit. Proto je vhodné, když samy vymýšlejí různé druhy předmětů a k nim doplňují vokály, jimž odpovídá nastavení rtů.*“<sup>64</sup> V průběhu zpívání je třeba formování úst neustále připomínat.

Celá třetí kapitola se týká především výuky sólového zpěvu, ale ne všechny pěvecké činnosti lze uvést do praxe v rámci hudební výchovy na základních školách. Přesto si myslím, že některá ze zmíněných pěveckých cvičení v hodinách hudební výchovy na základní škole lze použít. Avšak záleží především na pedagogovi, jak cvičení uvede a jak s žáky bude pracovat. Nicméně je vhodné, aby pedagog znal více těchto pěveckých cvičení a dokázal žákům pomoci.

---

<sup>64</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 45.

## 4. Metodika pěveckých činností na 2. stupni ZŠ

Ve čtvrté kapitole se zabývám metodikou pěveckých činností a zároveň navazuji na již zmíněné poznatky z předchozích kapitol, kdy zejména pedagog je pro žáky nejdůležitější součástí, autoritou a vzorem nejen v hodinách hudební výchovy.

Atraktivnost vyučovací hodiny souvisí s její uspořádanou strukturou, která zajišťuje tvořivou aktivitu žáků. Prvky tvořivosti zahrnují např. improvizaci pěveckou, instrumentální a hudebně pohybovou. Vyučovací hodina musí být učitelem řádně promyšlena a připravena.<sup>65</sup> Aby hodina žáky upoutala, učitel by měl využívat všech výrazových složek hlasového projevu. Toto tvrzení neplatí pouze pro učitele hudební výchovy, školením hlasu by měli projít všichni budoucí učitelé v rámci studia na pedagogické fakultě.

### 4.1 Výrazové složky hlasového projevu pedagoga

Zpěvní kultura klade vliv na všechny složky techniky mluveného slova, tzn. na dechovou, hlasotvornou i artikulační. „*Zpěv účinně rozvíjí rezonanci, činí hlas zvučnějším, nosnějším, ohebnějším a při odborné péči mu vtiskává všechny znaky ušlechtilé formy sdělení myšlenek.*“<sup>66</sup> Základní výrazové složky hlasového projevu jako specifikum mluveného slova, které se v hodině hudební výchovy střídá se zpěvem, jsou následující: tempo, frázování, přízvuky, dynamika, hlasová poloha, modulace hlasu, rytmus a pomlky (pauzy).

Správná volba **tempa** neboli rychlosti mluveného slova podporuje jeho srozumitelnost nejen z hlediska artikulace, ale také z hlediska sdělování obsahu. Příliš rychlé tempo řeči, především u nové látky, znemožňuje porozumění obsahu a žák tak nestačí vnímat. Posléze se brzy unaví a přestane vnímat úplně. Příliš pomalé tempo má stejný výsledek, žák při něm přestává přemýšlet a nedává pozor. Tempo řeči učitele by mělo být kontrastní, aby si žáci zachovali pozornost.

---

<sup>65</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

<sup>66</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2. 2.* (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 211.

**Frázování** patří mezi logické spojování větných celků. Jde o členění myšlenek, s kterými souvisí dýchání. Délka myšlenky by měla být mírou pro množství vzduchu, které před frází nadechujeme. Pokud je fráze delší, nadechujeme se poté ještě znovu na vhodném místě. Způsob, jakým učitel frázuje, je návodem pro myšlení žáků, kteří ukládají náš projev do paměti nebo si tyto myšlenky zapisují do poznámek.

**Přízvuky** neboli důrazy jsou slovní a větné. Přízvuky slovní jsou v českém jazyce vždy na první slabice, naopak větné přízvuky se řídí smyslem věty. Ve větě je akcentováno to, co je nejdůležitější.

**Dynamika**, síla, hlasového projevu je vlastností relativní. Její stupně jsou označovány jako forte, mezzoforte, mezzopiano a piano. Krajní dynamické rozměry se nazývají fortissimo a pianissimo. O relativnosti dynamiky v hlasovém projevu se mluví proto, že není možné stanovit sílu hlasového projevu – každý člověk má jinak silný hlas.

Pokud zvolíme špatnou **hlasovou polohu**, můžeme náš hlas poškodit. Pokud se hlas od přírody nižší nutí do hluboké polohy nebo naopak, objeví se chraptivost a přeskokování hlasu. Mimoto i pro žáky je nepříjemné poslouchat hlas v nepřírozené poloze.

František Sedlák vysvětluje: „*To, čím je pro zpěv melodie, znamená pro mluvené slovo modulace.*“<sup>67</sup> Při řeči si jednotlivé výšky a hloubky vytváříme sami, pro zpěv jsou přesně předepsány. **Modulování** hlasu je střídavé vychylování od středu hlasové polohy do vyšší nebo nižší polohy. Pohyb zvukových výšek se v hudbě nazývá intonací, v mluveném slově modulací. Klesání a stoupání hlasem prospívá hlasu nejen z hygienických důvodů (střídavé napětí hlasivek), ale je také jednou z podmínek srozumitelnosti myšlenek našeho projevu.

V mluveném slově se střídají slabiky dlouhé a krátké. Do této sféry výrazových složek hlasového projevu zapadají také **pomlky**. Vhodně umístěné pauzy zvýrazňují mluvené slovo a nabývají dramatičnosti.

Hlasový projev je vysoce sdělný a ve všech jeho složkách se prosazuje charakter člověka. Čím je hlasový projev technicky dokonalejší, tím je i celkový výkon osobnosti učitele přesvědčivější.

---

<sup>67</sup> SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy* 2. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 213.

## 4.2 Metodické pokyny pro učitele

Neodmyslitelnou součástí vyučovací hodiny hudební výchovy jsou pěvecké činnosti. Obsahem hodiny zpěvu by se měla rozvíjet technika dechová, hlasová i artikulační. Pěvecké aktivity by se měly střídát, abychom dosáhli udržení zájmu, ale také i svěžesti žáka po celou hodinu.<sup>68</sup>

Důležitou roli hraje způsob, jakým učitel metodický pokyn žákům vysvětlí. Každému žákovi však může vyhovovat jiný, proto musí učitel pečlivě vyhledávat, zkoušet a vymýšlet metodické pokyny pro různé pěvecké úkony tak, aby si mohl sám žák vybrat, který mu vyhovuje nejlépe. Je evidentní, že obtížnější je vybírat pokyny pro kolektiv. Učitel musí pokyny více zobecňovat, aby co největší počet studentů v nich našel svou cestu. Některé metodické pokyny probouzí zájem, jiné vedou k pochopení. Cílem všech těchto pokynů je společná cesta, při které *„se časem původní verbální, přirovnáními zprostředkující slovní obsah vytrácí a buduje se dovednost, kterou stačí navodit již prostou teoretickou připomínkou, čeho má žák dosáhnout.“*<sup>69</sup>

Uvedu příklad na dechovém cvičení. Žáci se zpočátku nadechují neukázněně. Aby pochopili, co znamená **hluboký nádech**, učitel uvede příklad na představě přivonění si ke květině nebo jako snahu rozeznat čichem, zda ve třídě něco voní (nábytek, dřevo, vzduch z parku aj.). Po čase je třeba jen pokynu „zhluboka se nadechněte“ a žáci provedou úkon správně.<sup>70</sup>

Pokyn „zpívejte s otevřeným krkem“, „nechte čelist volnou“ je spíše vyjádřením určitých zásad, které jsou nezbytné ke správnému tvoření tónu. Proto pokud se snažíme žákům **uvolnit čelist**, hovoříme o „zívání“ nebo „o kousnutí do jablka“.

Pokud budujeme **měkké nasazení tónu**, je důležité u žáků navodit představu co „nejkrásnějšího“ zaznění hlasu. Pro každý věk lze využít jiné přirovnání. U mladších dětí jsou účinné pokyny jako „hladíme kočičku“. Starším žákům například pomáhá představa, že „zpívají ušima“; jiní naopak reagují na pokyn *„aby si při hlubokém nádechu nosem uvědomili typické rozšíření hrdla a snažili se pak nezměnit toto postavení*

---

<sup>68</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002.

<sup>69</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu: pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, s. 65.

<sup>70</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu: pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.



při nasazování tónu.<sup>71</sup> K tvoření měkkých tónů také pomůže představa, jakoby se nám do úst mělo vejít jablko.

Nejběžnější bývají pokyny k **vnějšímu postavení úst**. Někteří žáci mívají velmi pasivní ústa – rty. Tón by měl být tvořen aktivně, aby zněl živě. K těmto pokynům patří „vyslovte s našpulenými rty a s úsměvem „kúzle“ nebo „můra“.

Metodické pokyny lze také navozovat při zpěvu pomocí **gest**. Tato gesta uvolní žáka fyzicky i psychicky natolik, že je schopen tvořit bez zábran i uvolněné tóny. Jedním z cílů v pěvecké technice je dosáhnout legata, tedy dokázat vázat tóny tak, aby melodická linie připomínala nepřetržitý proud vody. K prosté melodické lince můžeme rukou kreslit ve vzduchu jakési ležaté osmičky nebo máchání prádla v řece – plynulé pohyby látky ve vodě.<sup>72</sup>

Dalším prostředkem, který pomáhá procítit a uvědomit si průběh dechu, způsob nasazení, plynulost melodie aj., je **pohyb**. „*Žák vnímá svůj zpěv jako součást uvědoměle prožívané pohybové aktivity.*“<sup>73</sup> Vnímání vnějšího pohybu<sup>74</sup> vede žáka k vyváženosti celkového tělesného postoje a správného držení těla, který je pro správnou dechovou a hlasovou funkci nezbytnou podmínkou. V pěvecké výchově se jedná o takové druhy pohybů, které žáka fyzicky nezatěžují a jsou v souladu s hygienickými požadavky na zpěv dětí (např. nezpívat při zadýchání).

Cílem této vnější pohybové aktivizace je **uvolnění tělesných partií**, které se zpěvního úkonu účastní, a **navození určitých pocitů a již zmíněných představ**, které umožňují správnou dechovou a fonační funkci.<sup>75</sup> Mezi příklady pohybových činností patří například „hra na tělo“, kdy se žáci doprovázejí během zpěvu (nebo hlasových cvičení) vhodnými pohyby (tleskání, luskání aj.).

---

<sup>71</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu: pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, s. 68.

<sup>72</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu: pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.

<sup>73</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003, s. 85.

<sup>74</sup> Vnější pohyby, tj. pohyby hlavy, krku, trupu a končetin

<sup>75</sup> SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003.

### 4.3 Metodické chyby

Bohužel i učitelé se dopouštějí metodických chyb, které vedou k fyzickým a psychickým blokům žáka. Jedná se zejména o chybné stereotypy týkající se hlasové techniky, především tvoření tónu.

#### Příklady metodických chyb:

1. Mezi metodické chyby patří například **přetěžování** určité hlasové složky, která je dlouhodobě užívaná, jednostranným cvičením, tedy cvičením, kterým se procvičují pouze určité svalové spoje. Podobně působí i nadměrné používání tohoto cviku. „*Jiným příkladem může být jednostranné a dlouhodobé používání „oblíbeného“ vokálu.*“<sup>76</sup>
2. **Přehnaná intenzita** provádění **hlasových cvičení**. Uvedu-li příklad na artikulaci, který by původně měl probudit pružnost žákova dechu a hbitost jeho výslovnosti, může se toto cvičení obrátit v pravý opak. Při propojení artikulačního aparátu s dechem nespotřebovaný dech v těle ztuhne, vzniklé napětí se přeneso na hrtan a výsledkem je sevřené hrdlo. „*Proto základním požadavkem při výcviku artikulace, tak i při posilování pružnosti dechu, musí být přiměřenost.*“<sup>77</sup>
3. **Dril a bezmyšlenkovité provádění hlasových cvičení** vede dítě k nezaujatému zpěvu. „*Při takto vedené hlasové výchově dítě nezpívá samo „za sebe“, v hromadné výuce se navíc ještě podřizuje společnému, často „bezduchému“ zpěvu.*“<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 88.

<sup>77</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 88.

<sup>78</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 89.

4. **Ztráta emocionálního zaujetí.** Při využívání pohybu v pěvecké výchově se může stát, že dojde ke ztrátě propojení mezi pohybem a hlasem. Příčinou je absence emocionální zaujatosti při tvoření tónu. Motivace pohybem je pro žáky nejpřirozenějším prostředkem, přesto s sebou přináší i úskalí, čímž je ztráta autenticity podnětu. Řešením tohoto problému je taková **motivace pohybem**, která navodí komplexní psychosomatický pocit, tzn., že stimuluje podmínky pro zvládnutí pěvecké dovednosti (např. navodí volnost žeber, aktivitu zádových svalů apod.).
5. **Návody a rady.** Pro žáky jsou popisné návody a rady, jak má určitá část hlasového ústrojí pracovat, zcela nevhodné. Výsledkem je nejen zmatek v mysli dítěte, ale zejména narušení přirozené svalové souhry. Např. již zmíněný pokyn „uvolni čelist“ může mít správný dopad jen tehdy, pokud si dítě pocit skutečného uvolnění zažilo.
6. **Přetěžování žáka nepřiměřenými požadavky.**
7. **Přehlížení chyb.** Učitel by neměl přehlížet chyby. Pedagog, který dětem nenaslouchá, je málo kreativní a vždy si prosazuje pouze své osvědčené postupy a metody bez ohledu na vývoj a možnosti jednotlivých dětí, může zablokovat, nebo dokonce poškodit zdravý vývoj těchto hlasů.
8. **Časté přerušování a opravování chyb.** Těchto metodických prohřešků se dopouští učitel, který očekává rychlé a precizní výsledky žáků. Důslednost v hlasové výchově je na místě pouze tehdy, pokud od žáků požadujeme již zvládnuté dovednosti. *„Při nácviu nové dovednosti je třeba některé drobné nedostatky dočasně „velkoryse“ přehlédnout, aby neustálé zastavování a opravování neporušilo „plynutí“ hudební fráze a tím i spontaneitu zpěvní funkce.“*<sup>79</sup> Avšak je důležité, aby učitel byl také důsledný a empatický.

---

<sup>79</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 90.

9. **Nevhodné komentování chyb.** Pokud učitel hodnotí hlasový projev žáka, je třeba stále myslet na to, že hlas je pro každého jedince osobní záležitostí. Zesměšňování dítěte zasahuje do jeho sebevědomí – narušuje pocit klidu a ubírá vnitřní jistotu.
10. **Nerespektování mutačních či jiných projevů hlasové indispozice.** Zpěvem v indispozici se žák zbytečně učí chybným pěveckým návykům, jež mohou vést až k hlasové poruše, např. k nedomykavosti hlasivek aj.

Pedagog je pro žáky osobností, která kromě již zmíněných výrazových složek hlasového projevu a správných metodických pokynů by měla zahrnovat také vlastnosti lidské, a to zejména pevnou vůli, sebeovládání, trpělivost a náklonnost ke všem žákům, především k těm, které hudební dovednosti získávají se značnými obtížemi. „*Učitelova práce s dětmi by měla být provázena optimismem a vírou, že může hudebně rozvíjet všechny svěřené děti.*“<sup>80</sup>

V závěru této kapitoly je důležité zmínit, že při zpěvu se uplatňují vždy tři základní složky (dech, fonace a artikulace), které jsou závislé nejen vzájemně na sobě, ale také na psychice žáka. Tuto celost organismu žáka by měl mít učitel při práci s hlasem stále na vědomí. Každý učitel se může oprostít od pedagogické rutiny a své způsoby práce měnit ve třídě tak, aby hudební výchova byla pro žáky atraktivní, naplňující a motivující.

---

<sup>80</sup> SEDLÁK, František a Rudolf SIEBR. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. 2., upravené. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, s. 89.

## **5. Dotazníkové šetření týkající se pěveckých činností na 2. stupni ZŠ**

V této kapitole jsem provedla výzkumné šetření na základních školách 2. stupně, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem pedagogové vedou hodiny hudební výchovy a jaký podíl v nich mají pěvecké činnosti.

### **1. Cíl dotazníku**

#### **1.1 Cílové kategorie dotazníku**

V mém výzkumném šetření jsem si stanovila cíl – zaměřit se na způsob vedení hodin hudební výchovy na 2. stupni základních škol a především na podíl činností pěveckých. Mým záměrem bylo dotazovat se učitelů hudební výchovy, neboť právě oni mi pomohli zodpovědět několik následujících otázek týkajících se průběhu hodin hudební výchovy a také podílu, rozsahu a důležitosti pěveckých činností v hodinách hudební výchovy. K tomuto hlavnímu cíli jsem stanovila konkrétní dílčí otázky, které zjišťovaly následující kategorie:

1. Způsob vedení hodin hudební výchovy na 2. stupni základních škol.
2. Podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností v hodinách hudební výchovy na 2. stupni základních škol.

#### **1.2 Stanovení výzkumných otázek**

Ve výzkumných otázkách se zaměřuji na informace, které se týkají způsobu vedení hodiny hudební výchovy a podílu, rozsahu a důležitosti pěveckých činností. Při sestavování dotazníku jsem důkladně promýšlela stručné a srozumitelné otázky, kterými bych zjistila jasné odpovědi. Výzkumné otázky dotazníkového šetření jsem vytvářela samostatně. Sepsala jsem si všechny myšlenky a zformulovala je v deseti otázkách. Mezi výzkumnými otázkami se vyskytují dotazy týkající se celkového průběhu hodin hudební výchovy, ale i otázky konkrétní, zaměřené na pěvecké činnosti a na osobní pohled učitele na ideální hodinu hudební výchovy.

## 2. Metodologie dotazníku

### 2.1 Forma dotazování

Jak jsem již uvedla, zvolila jsem formu dotazníku rozeslaného e-mailovou poštou, neboť tato metoda je určena pro hromadné získávání údajů i přesto, že velkou nevýhodou této metody je malá návratnost. Někteří respondenti vrací dotazník nevyplněný a mnozí z nich nereagují vůbec. Dotazník je schopen oslovit velký počet respondentů, protože je založen na písemném kladení otázek a na získávání písemných odpovědí. Výsledkem mého dotazníkového šetření jsou konkrétní fakta a názory pedagogů.<sup>81</sup> Stanovila jsem, že dotazník bude anonymní. Veškerá komunikace probíhala elektronickou formou. Respondenti měli neomezený čas na vyplnění dotazníku, který ovšem nezabral více než pět minut. Sběr informací trval 49 dnů.

### 2.2 Typy otázek

Dotazník je v elektronické podobě a zahrnuje deset stručných a souvisle uspořádaných otázek. Z deseti uvedených otázek jsem volila pět otázek polouzavřených, ve kterých kromě nabízených odpovědí nechávám možnost pro vlastní reakci respondenta, dále čtyři uzavřené, ve kterých nabízím varianty všech odpovědí (podle počtu možných odpovědí lze v dotazníku nalézt otázky dichotomické<sup>82</sup> i polytomické<sup>83</sup>), a jednu otevřenou, kde má respondent úplnou volnost ve svém vyjádření.

Znění všech deseti otázek:

1. Používáte učebnice při hodinách hudební výchovy?
2. Hrajete v hodinách hudební výchovy na nějaký nástroj?
3. Jak začínáte hodinu hudební výchovy?
4. Je zpěv součástí hodiny?
5. Rozezpíváváte se s dětmi?
6. Používáte dechová, hlasová a artikulační cvičení?
7. Myslíte si, že pěvecké činnosti a zdraví spolu souvisí?
8. Jakým pěveckým dovednostem děti učíte nejčastěji?

---

<sup>81</sup> V souvislosti s dotazníkem se také používá anketa. Rozdíl v těchto metodách získávání informací je v tom, že v dotazníku se obracíme na osoby výzkumného vzorku, u ankety je výběr osob bez omezení.

<sup>82</sup> Uzavřená otázka, která nabízí ze dvou variant odpovědí

<sup>83</sup> Uzavřená otázka, která nabízí z více než dvou variant odpovědí

9. Jaké činnosti baví žáky v hodinách hudební výchovy nejvíce?
10. Jak by podle vás měla vypadat ideální hodina hudební výchovy?

První tři otázky jsou z mého pohledu spíše obecné, protože se týkají výuky a pomůcek, které učitel v hodinách hudební výchovy používá, a také způsobu, jakým pedagog hodinu hudební výchovy začíná. Čtvrtá otázka uvádí okruh otázek, které se týkají pěveckých činností v hodinách hudební výchovy. Pátá a šestá otázka odhalí, zda se učitel dostatečně věnuje rozezpívání před zpěvem, a sedmá otázka jen potvrdí, zda učitel ví, že je to důležitá část hodiny. V osmé otázce se konkrétně dozvíme, které dovednosti učitel učí nejčastěji. V závěru dotazníku mě zajímá, která činnost, dle názorů učitelů, je pro žáky nejvíce zajímavá, popřípadě zda hodiny hudební výchovy žáky skutečně baví. Ptám se na osobní názor učitele, jak by podle něho/jí měla vypadat ideální hodina hudební výchovy.

### 2.3 Specifikace cílové skupiny

Jelikož já sama pocházím ze Středočeského kraje, sestavila jsem již zmiňovaný dotazník pro pedagogy z tohoto kraje. Oslovila jsem přes 200 učitelů ze základních škol ve všech okresech, tj. Benešov, Beroun, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Mělník, Mladá Boleslav, Nymburk, Praha-východ, Praha-západ, Příbram a Rakovník.

Tento elektronický dotazník, přeložený do vlámského jazyka, jsem také rozeslala do základních škol v belgickém Torhoutu, kde jsem studovala díky programu Erasmus a nasbírala cenné zkušenosti a informace o výuce hudební výchovy.

### 3. Hypotézy výsledku dotazníku

Na základě dosavadních teoretických poznatků jsem stanovila tyto hypotézy:

- Hypotéza 1:** Většina pedagogů učebnice v hodinách hudební výchovy používá.
- Hypotéza 2:** Všichni učitelé hrají alespoň na jeden hudební nástroj, většinou klavír.
- Hypotéza 3:** Majorita pedagogů začíná opakováním látky z minulé hodiny.
- Hypotéza 4:** Zpěv je součástí každé hodiny hudební výchovy.
- Hypotéza 5:** Většina pedagogů žáky před zpěvem rozezpívává.
- Hypotéza 6:** Učitelé používají zejména dechová a artikulační cvičení.
- Hypotéza 7:** Učitelé odpovědí, že zdraví a zpěv spolu souvisí.
- Hypotéza 8:** Většina učitelů uvede otevírání úst, nejméně uváděnou pěveckou dovedností, dle mého názoru, bude dovednost hlavového tónu.

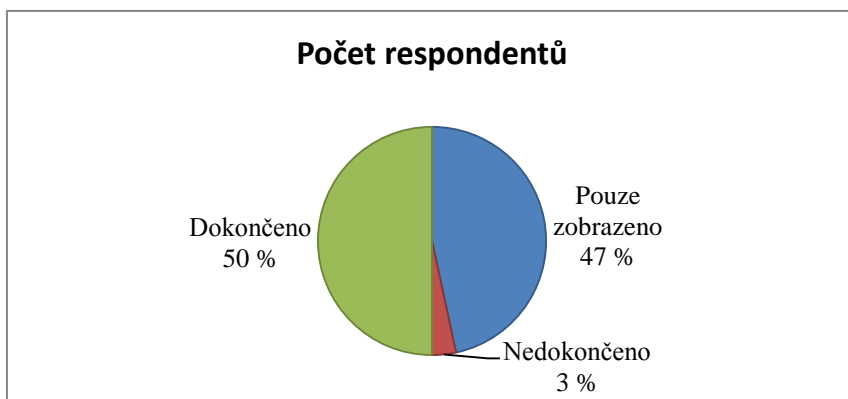
**Hypotéza 9:** Nejvíce zábavnou činností v hodinách hudební výchovy bude činnost pěvecká.

**Hypotéza 10:** Podle většiny pedagogů ideální hodina hudební výchovy bude zahrnovat všechny činnosti, tzn. pěvecké, poslechové, instrumentální a hudebně pohybové. Všichni pedagogové se budou shodovat v tom názoru, že nejúspěšnější hodinou je taková hodina, která žáky baví.



#### 4. Výsledky dotazníku

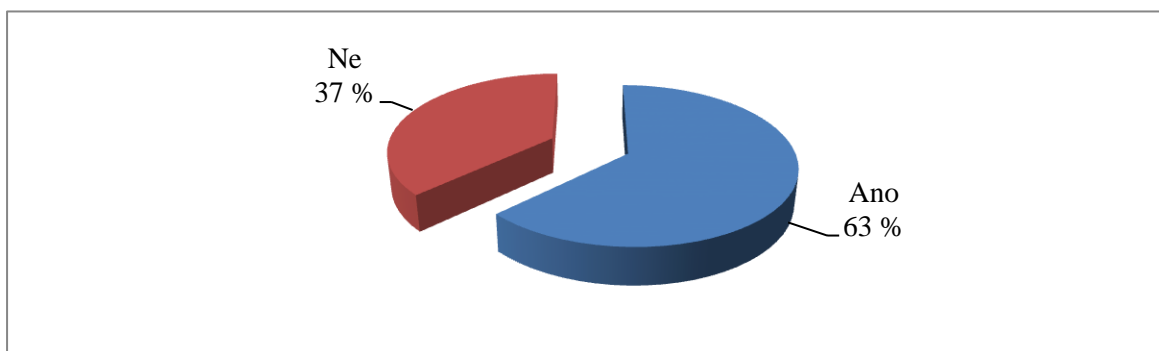
Ačkoli jsem oslovila přes 200 pedagogů na základních školách v celém Středočeském kraji, pouze 148 dotazovaných dotazník četlo (*Pouze zobrazeno 47 %*) a 73 dotazovaných dotazník vyplnilo (*Dokončeno 50 %*). Pět respondentů dotazník nedokončilo (*Nedokončeno 3 %*).



Graf č. 1

#### 4.1 Tematický okruh 1: Způsob vedení hodin HV na 2. stupni ZŠ.

##### 1. Používáte učebnice při hodinách hudební výchovy?

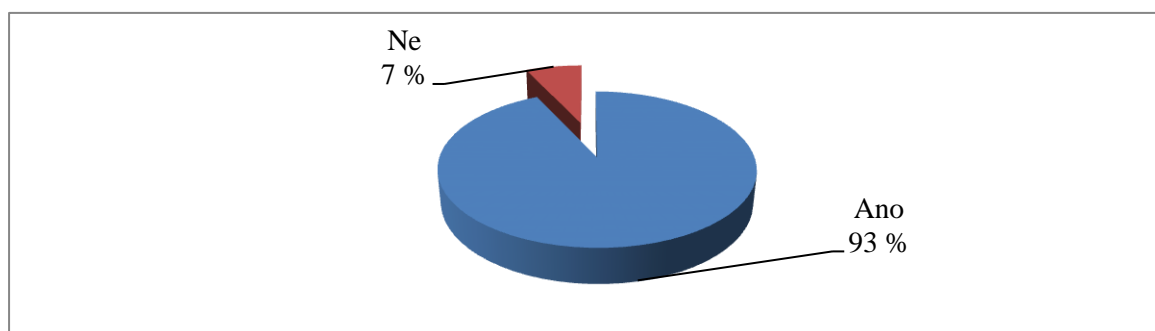


Graf č. 2

Z celkového počtu 73 respondentů odpovědělo 46 dotazovaných, tedy 63 %, že učebnice používá. 27 respondentů (37 %) s učebnicemi v hodinách hudební výchovy nepracuje. Ti, kteří odpověděli ano, uvedli jako nejčastější zdroj učebnice od SNP<sup>84</sup>, Hudební výchova pro 6. – 9. ročník ZŠ a zpěvníky Já, písnička, avšak také doplnili, že tyto učebnice používají dle potřeby a spíše jako zpěvníky, nikoli jako metodický či didaktický materiál.

<sup>84</sup> Soukromé Pedagogické Nakladatelství

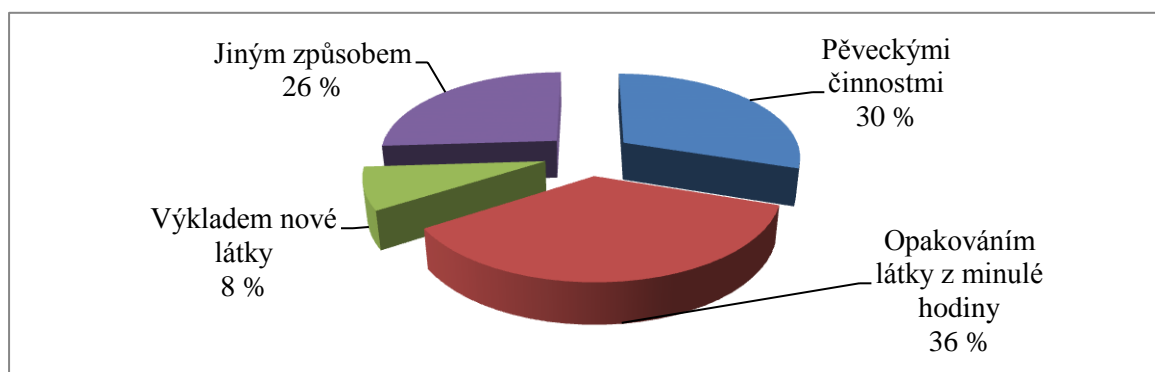
## 2. Hrajete v hodinách hudební výchovy na nějaký nástroj?



Graf č. 3

68 respondentů (93 %) na hudební nástroj hraje, 5 dotazovaných (7 %) uvedlo, že nehraje na žádný hudební nástroj. Nejčastěji uváděným hudebním nástrojem byl klavír a kytara. Avšak zazněly také nástroje z Orffovy soustavy, flétny, akordeon či různé rytmické nástroje (bonga aj.).

## 3. Jak začínáte hodinu hudební výchovy?



Graf č. 4

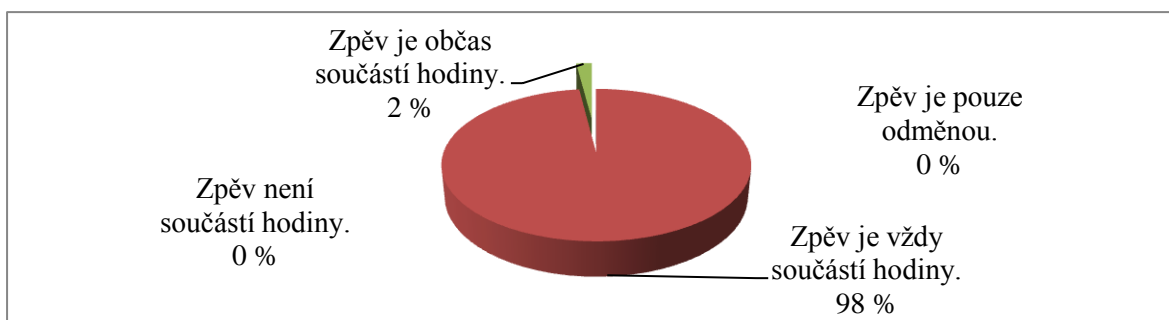
36 % oslovených pedagogů, 26 učitelů, uvádí hodinu hudební výchovy opakováním látky z minulé hodiny. O 4 učitele méně, tedy 22 pedagogů, začíná pěveckými činnostmi a 8 % (6 učitelů) výkladem nové látky. Mezi jiné způsoby, kterými dotazovaných 19 učitelů hodinu uvádí, patří motivace – soutěže, myšlenkové mapy, rozezpívání, informace o cíli hodiny, poslech, referát, rytmické hry atd. Zajímavou odpovědí byl hudební pozdrav, neboli zpěv krátkých motivů, kterými žáci učitele přivítají.

První tři otázky v mém dotazníkovém šetření se týkaly způsobu vedení hodin na 2. stupni základních škol. Grafy č. 2 a č. 3 ukázaly, že učitelé s učebnicemi pracují a na hudební nástroj hrají. Z grafu č. 4 je patrné, že každý dotazovaný pedagog začíná

jiným způsobem, přesto převažují takové začátky výuky, které začínají opakováním látky z minulé hodiny.

#### 4.2 Tematický okruh 2: Podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností v hodinách HV na 2. stupni ZŠ.

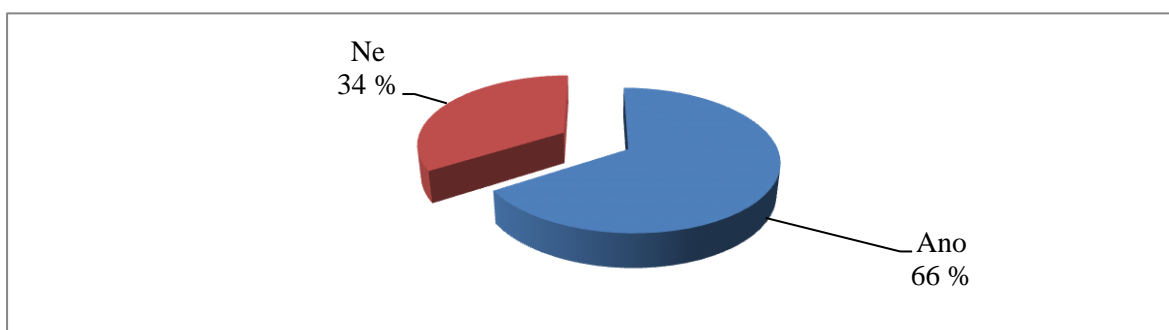
##### 4. Je zpěv součástí hodiny?



Graf č. 5

71 učitelů ze 73 dotazovaných učitelů, tedy 98 %, uvedlo, že zpěv je samozřejmou součástí hodiny. Jen dva pedagogové zahrnují zpěv do hodin hudební výchovy jen občas.

##### 5. Rozezpíváváte se s dětmi?



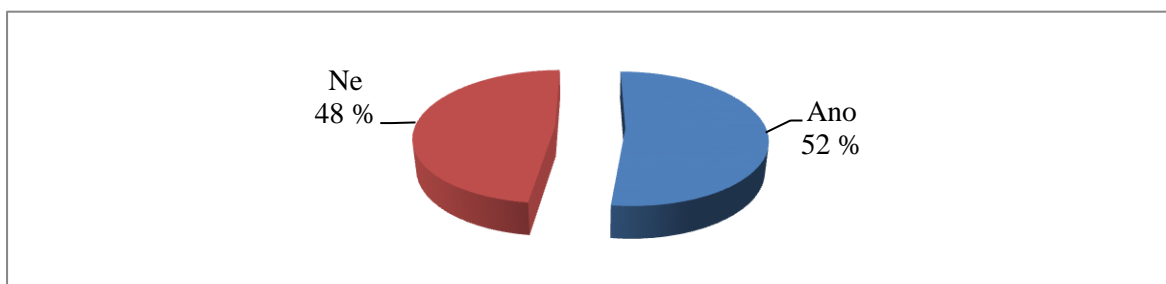
Graf č. 6

48 učitelů se s žáky rozezpívává, 25 pedagogů rozezpívání před pěveckými činnostmi nepraktikuje. Velmi mě překvapila škála různých cvičení, která učitelé používají. Mezi některá z nich patří například zpívání krátkých známých písní posouváných o půl tónu nahoru, různá intonační cvičení („rírérérá“), akordové rozklady, zpívání slabik (mo, no, mu, nu) na pěti tónech v chromatických postupech, lidové písně

v různých tóninách a se změnou samohlásek (např. Holka modrooká – „*Helke medreeké...*“), někdy jsou doprovázené hrou na tělo.

Dotazovaní učitelé do rozezpívání také zařazují dechová a hlasová cvičení, která se týkají hlasové hygieny (správné dýchání, dynamika, cvičení na hlavové tóny „*houkání, kukání aj.*“). Používají taktéž artikulační cvičení a uvolňovací cviky prostřednictvím jednoduchých písní. Většina učitelů uvádí, že klasická „rozezpívávací“ cvičení připadají žákům jako legrační a neberou je příliš vážně.

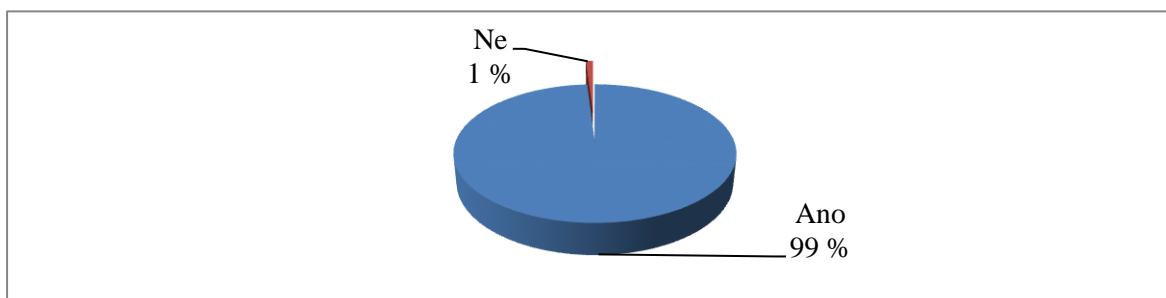
## 6. Používáte dechová, hlasová a artikulační cvičení?



Graf č. 7

Přesto, že v předchozí podobné otázce většina učitelů odpovídala ve prospěch rozezpívávání, výsledek této otázky je překvapující. 38 učitelů (52 %) dechová, hlasová a artikulační cvičení používá, 35 pedagogů (48 %) nikoliv. Většina dotazovaných nevedla žádná konkrétní cvičení, nicméně někteří ano (např. hlasová cvičení: plynulé zeslabování a zesilování tónů; dechová: odraz od bránice – h, sfouknutí svíčky, nafukování balónku v břicho, dlouhý a plynulý výdech – syčí had; artikulační cvičení: zhudebněné jazykolamy, např. *Má máma málo máku? Tato teta tuto tetu tahá.*).

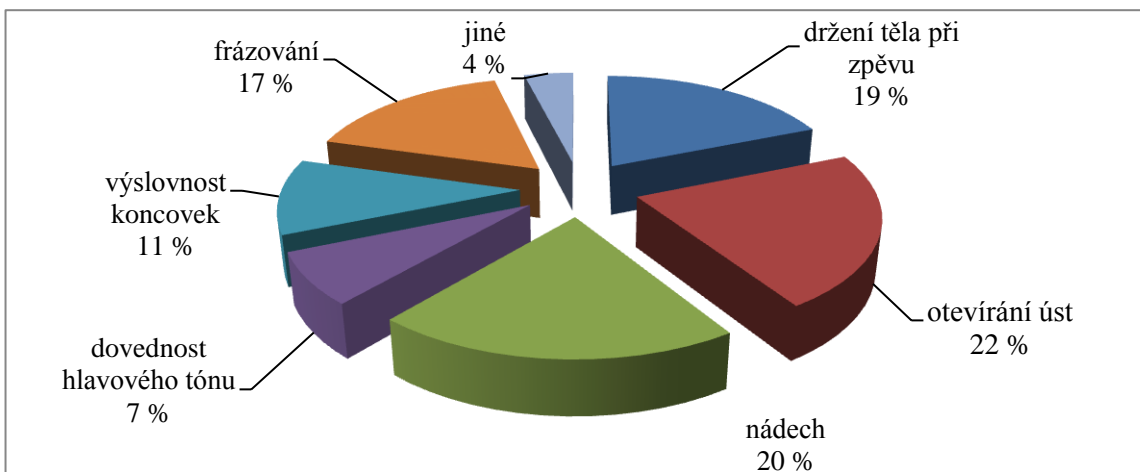
## 7. Myslíte si, že pěvecké činnosti a zdraví spolu souvisí?



Graf č. 8

Na otázku o vztahu pěveckých činností a zdraví jsem očekávala jednoznačnou odpověď ano. Nicméně ze 73 dotazovaných pedagogů jeden uvedl, že pěvecké činnosti a zdraví spolu nesouvisí.

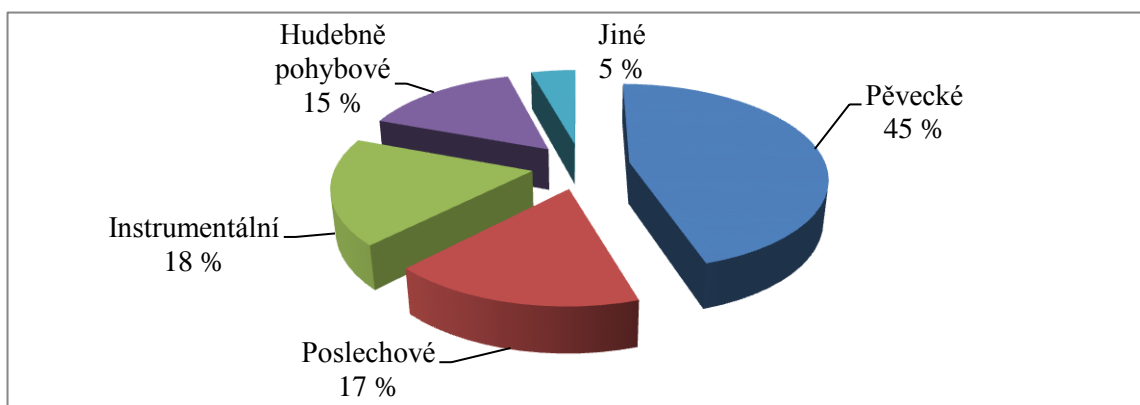
### 8. Jakým pěveckým činnostem učíte děti nejčastěji?



Graf č. 9

Na otázku č. 8 jsem zvolila neomezený výběr činností z důvodu porovnání jejich důležitosti dle názorů dotazovaných pedagogů. Nejčastěji praktikovanou pěveckou činností učitelů na základních školách byla činnost otevírání úst, kterou považuje za nejdůležitější 57 ze 73 respondentů. Dále podle důležitosti následuje nádech (53 učitelů), držení těla při zpěvu (49 učitelů), frázování (43 učitelů), výslovnost koncovek (28 učitelů) a dovednost hlavového tónu (19 učitelů). Mezi další pěvecké činnosti patřily správná intonace, artikulace, dýchání a především radost ze zpěvu.

### 9. Jaké činnosti baví žáky v hodinách hudební výchovy nejvíce?



Graf č. 10

Zde jsem volila stejný postup jako u předchozí otázky a výsledkem, nejzábavnější činností v hodinách hudební výchovy, jsou podle názoru dotazovaných pedagogů (42 učitelů) činnosti pěvecké. Dále činnosti instrumentální (17 učitelů), poslechové (16 učitelů), hudebně pohybové (14 učitelů), znalost nových informací (8 učitelů) a mezi další, které žáky baví, patří například diskuse o hudbě, kterou rádi poslouchají, popř. která se jim nelíbí, referáty o populární hudbě a interpretech, soutěže, křížovky, tajenky, hudební kvízy, dramatizace písní, spojení hudební a výtvarné složky projevu, AZ kvíz (znalost hudebních pojmů a osobností) aj. Většina pedagogů však uvádí, že záleží především na složení třídy, v některých třídách žáky nebaví nic, jiné jsou zpěvné nebo taneční apod.

### **10. Jak by podle Vás měla vypadat ideální hodina hudební výchovy?**

Odpovědi většiny pedagogů byly podobné – ideální hodina zahrnuje všechny činnosti (pěvecké, poslechové, instrumentální a hudebně pohybové), které by se měly střídát a propojovat. Hodiny hudební výchovy by měly být pestré, plné aktivit, ale také by měly zahrnovat čas na relaxaci se zpěvem nebo poslechem hudby. Většinu času by měl učitel věnovat zpěvu s podporou hudebního nástroje. Důležitý je podíl vlastní aktivity žáků. Dle slov respondentů většina žáků má zájem o zpívání, hraní na nástroje, tanec a povídání si o hudbě, něco nového se naučit a zároveň si to také vyzkoušet. Záleží na osobnosti učitele, jak žáky zaujme a zda poté budou chodit na hodiny hudební výchovy rádi a bez stresu. Podle tvrzení jednoho respondenta, ideální hodina se pozná například tak, že žák ze třídy odchází a pobrukuje si melodii písničky, kterou se na hodině naučil. Pokud se děti baví, i pro pedagoga je hodina naplňující. Jeden jediný respondent uvedl, že ideální hodina hudební výchovy neexistuje.

U těchto sedmi otázek jsem se zaměřila na podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností na 2. stupni základních škol. Výsledky čtvrté a páté otázky lze na grafech č. 5 a č. 6 vidět jednoznačně. Zpěv včetně řádného rozezpívání je součástí hodiny u většiny dotazovaných pedagogů. Hlasová, dechová a artikulační cvičení jsou u poloviny respondentů také zařazena do výuky. Na dotaz, zda má vliv zpěv na zdraví člověka, odpovídali všichni, s výjimkou jednoho respondenta, pozitivně. Z tohoto důvodu je z grafu č. 9 patrné, že pedagogové se pěveckým činnostem v hodinách hudební výchovy věnují a jsou oblíbenou činností žáků.

### 4.3 Dílčí závěry

V dotazníkovém šetření se většina hypotéz potvrdila.

#### **Hypotéza 1: Většina pedagogů učebnice v hodinách hudební výchovy používá.**

**Hypotéza 1** se potvrdila. Šedesát tři procent dotazovaných pedagogů učebnice v hodinách hudební výchovy používá.

#### **Hypotéza 2: Všichni učitelé hrají alespoň na jeden hudební nástroj, většinou na klavír.**

**Hypotéza 2** se potvrdila. Šedesát osm ze sedmdesáti tří tázaných učitelů na hudební nástroj hraje, většinou na klavír nebo na kytaru.

#### **Hypotéza 3: Majorita pedagogů začíná opakováním látky z minulé hodiny.**

**Hypotéza 3** se potvrdila. Většina respondentů začíná hodinu hudební výchovy opakováním látky z minulé hodiny, téměř srovnatelný výsledek mají také pěvecké činnosti, které upřednostňuje o pět procent učitelů méně.

#### **Hypotéza 4: Zpěv je součástí každé hodiny hudební výchovy.**

**Hypotéza 4** se jednoznačně potvrdila. Pouze dva respondenti odpověděli negativně.

#### **Hypotéza 5: Většina pedagogů žáky před zpěvem rozezpívává.**

**Hypotéza 5** se potvrdila. Většina pedagogů, 66 % respondentů, žáky před zpěvem rozezpívává.

#### **Hypotéza 6: Učitelé používají zejména dechová a artikulační cvičení.**

**Hypotéza 6** se částečně potvrdila. Ne všichni učitelé používají tato cvičení. Dechová, hlasová a artikulační cvičení používá padesát dva procent dotazovaných pedagogů. Dechová a artikulační cvičení jsou používána častěji nežli cvičení hlasová.

#### **Hypotéza 7: Učitelé odpovědí, že zdraví a zpěv spolu souvisí.**

**Hypotéza 7** se potvrdila. Kromě jednoho respondenta všichni dotazovaní učitelé odpověděli, že zdraví a zpěv spolu souvisí.

**Hypotéza 8: Většina učitelů uvede otevírání úst, nejméně uváděnou pěveckou dovedností, dle mého názoru, bude dovednost hlavového tónu.**

**Hypotéza 8** se potvrdila. Sedmdesát osm respondentů uvedlo otevírání úst, nejméně označenou pěveckou dovedností (26 % dotazovaných učitelů) byla dovednost hlavového tónu. Nicméně učitelé také doplnili správnou intonaci, artikulaci a jiné pěvecké dovednosti.

**Hypotéza 9: Nejvíce zábavnou činností v hodinách hudební výchovy bude činnost pěvecká.**

**Hypotéza 9** se potvrdila. Nejzábavnější činností v hodinách hudební výchovy, dle názoru respondentů, je činnost pěvecká.

**Hypotéza 10: Podle většiny pedagogů ideální hodina hudební výchovy bude zahrnovat všechny činnosti, tzn. pěvecké, poslechové, instrumentální a hudebně pohybové. Všichni pedagogové se budou shodovat v tom názoru, že nejúspěšnější hodinou je taková hodina, která žáky baví.**

**Hypotéza 10** se potvrdila. Naprostá většina pedagogů uvedla ideální hodinu hudební výchovy v propojení pěveckých, poslechových, instrumentálních a hudebně pohybových činností. Důraz byl kladen na zapojení žáků do hodiny a pestrost aktivit (např. referáty, kvízy aj.).

### Shrnutí

Zvolená metoda dotazníku se ukázala jako vhodná, a to konkrétně i pro tuto práci, která zjišťovala, jak jsou hodiny hudební výchovy na 2. stupni základních škol vedeny a jaký je v nich podíl, rozsah a důležitost pěveckých činností. Množství respondentů (73 pedagogů) nelze považovat za relevantní, přesto získané údaje mají určitou informační hodnotu a jsou pro mě přínosem.

Výše uvedené výsledky ukazují, že pedagogové používají učebnice ve výuce hudební výchovy, ale ne všichni se drží jejich obsahu. Záleží především na učiteli a jeho kreativitě, jak hodinu povede a jak žáky zaujme a zároveň obohatí. Nezbytnou součástí materiálů jsou zpěvníky, protože zpěv je v hodinách hudební výchovy absolutní součástí. V hodinách hudební výchovy, podle většiny tázaných respondentů, dochází k opakování látky i výkladu látky nové, a to různými formami. Z již dostupných odpovědí



respondenti opakují látku formou různých tajenek, kvízů a soutěží. Žákům je tak látka zprostředkována zábavnou formou.

Hodiny hudební výchovy zahrnují pěveckou složku, která je doplněna o pestrou škálu aktivit. Tyto aktivity obsahují cvičení hlasová, dechová i artikulační. Někteří pedagogové používají k rozezpívání lidové písně, které transponují, jiní rozezpívávají žáky chromatickými postupy směrem nahoru i dolů, pomocí rozkladů akordů. Mohu tedy říci, že pěvecké činnosti jsou výrazně začleněny v hodinách hudební výchovy, a zároveň je na ně kladena velká důležitost. Učitelé vědí, k jakým důsledkům by mohlo dojít, pokud by žáci přetěžovali či nesprávně používali své hlasivky. Co se týká jejich rozsahu, záleží na pedagogovi, v jaké míře se pěveckým činnostem věnuje.

Závěrem dodám jeden z nejdůležitějších faktů, který byl v dotaznících také často zmiňován, a to je vlastní aktivita žáka. Pokud se žák v hodinách hudební výchovy sám podílí na jejím průběhu, je nejen obohacen, ale také se v hodinách nenudí a svou pozornost soustředí pouze na výuku.

#### **4.4 Výsledky dotazníku z belgického Torhoutu**

Jak jsem již zmínila, tento dotazník, přeložený do anglického jazyka, a následně do jazyka vlámského, jsem rozeslala do základních škol v belgickém městě Torhout. Bohužel z mnoha rozeslaných elektronických dotazníků mi na mé otázky odpověděl pouze jeden učitel hudební výchovy, ke kterému jsem docházela do hodin. Výsledky tedy nejsou objektivní, přesto velmi zajímavé. V následujících výsledcích popisují nejen odpovědi vlámského učitele hudební výchovy, ale zároveň i své postřehy a dojmy z těchto hodin.

##### **1. Používáte učebnice při hodinách hudební výchovy?**

Ano. S učebnicí tento vlámský učitel pracuje. Měla jsem možnost do ní nahlédnout, a ačkoli byla ve vlámstině, podle mého názoru se zaměřovala především na didaktickou část. V dotazníku učitel hudební výchovy dále uvádí, že pracuje s různými zpěvníky.

##### **2. Hrajete v hodinách hudební výchovy na nějaký hudební nástroj?**

Ano. Na hodině hudební výchovy hrál nejčastěji na klavír nebo na akordeon, v dotazníku uvedl také ukulele. Třída, kde probíhaly hodiny hudební výchovy, byla perfektně vybavená, od bubnů (přibližně 30 ks) a kytar až po nahrávací studio.

##### **3. Jak začínáte hodinu hudební výchovy?**

Pěveckými činnostmi. Hodiny hudební výchovy, které jsem navštěvovala, probíhaly ve vlámském jazyce, přesto bylo možné rozeznat, že se vždy začínalo jakýmsi úvodem. Troufám si říci, že se jednalo o cíl hodiny nebo o opakování látky z hodiny předchozí.

##### **4. Je zpěv součástí hodiny?**

Ano, zpěv je vždy součástí hodiny. S tímto tvrzením souhlasím, v každé hodině hudební výchovy se zpívalo. Dle mého názoru belgičtí studenti zpívají velmi rádi. Jak již bylo uvedeno, pokud žáci odcházejí z hodin a pobrukují si melodii písně, kterou se naučili, hodina je bavila. Zde toto tvrzení platilo.

## **5. Rozezpíváte se s dětmi?**

Ne. V dotazníku mi dotazovaný učitel připsal „někdy a z důvodu nedostatku času“. V hodinách hudební výchovy, které jsem navštěvovala, učitel rozezpívání čas většinou nevěnoval. On sám přiznal, že na rozezpívání důraz neklade. Avšak nežli studenti začali zpívat, poctivě se rozcvičili – protáhli si nohy, ruce, zakroutili rameny a hlavou. K protahování dokonce docházelo i na zemi, kdy si představovali, že jsou tygři, a vydávali i příslušné zvuky. Součástí tohoto rozcvičení byla také masáž obličeje, kdy docházelo, z mého pohledu, až k přehnanému tvarování tváří nebo čela.

## **6. Používáte dechová, hlasová a artikulační cvičení?**

Mezi odpovědí *ne* a *ano* učitel opět připsal „někdy“, znovu z časových důvodů. Já osobně jsem se bohužel neobohatila o žádná nová cvičení. Na problémy týkající se dechu nebo artikulace učitel žáky upozorňoval především během nacvičování písně.

## **7. Myslíte si, že pěvecké činnosti a zdraví spolu souvisí?**

Ano. Jednoznačná odpověď, dokonce s vykřičníkem. Myslím si, že tento učitel měl již cenné zkušenosti z jiných škol. Vystupoval velmi jistě a všímal si, zda studenti spolupracují a vnímají, či se věnují jiné práci. Vždy je upozorňoval na špatné držení těla, správné dýchání aj.

## **8. Jakým pěveckým dovednostem učíte děti nejčastěji?**

Držení těla, otevírání úst a frázování. Jak jsem již naznačila u předchozí otázky, v tomto ohledu byl precizní, pokud žáci dostatečně neartikulovali, přestal hrát na piano a text si přečetli bez doprovodu, nahlas a společně, s přehnanou artikulací. Při dalším pokusu si studenti již dávali pozor a řádně artikulovali. Další dovedností, na kterou kladl velký důraz, byla expresivita. Snažil se, aby se žáci do písně vcítily, a to nejen zpěvem, ale také tělem, aby vyjádřili, o čem zpívají.

## **9. Jaké činnosti baví žáky v hodinách hudební výchovy nejvíce?**

Pěvecké činnosti. Naprosto souhlasím, tento učitel byl výborný instrumentalista a ať hrál na klavír nebo akordeon, dokázal studenty namotivovat a vzbudit v nich zájem o zpěv. Myslím si, že si studenti hodiny hudební výchovy užívali, a to především právě činnosti pěvecké.

## 10. Jak by podle vás měla vypadat ideální hodina hudební výchovy?

Rozcvičení těla, pěvecké aktivity a nácvik písní, experimenty s hlasem, teorie týkající se didaktické části, referáty a prezentace. Tak shrnul ideální hodinu belgický učitel. Teoretické části hodnotit nemohu, ale co se týká struktury hodiny, je milé si s žáky povídat, ale pokud to výrazně zasáhne do časového plánu hodiny, je na učiteli, jaké zvolí priority. Z těchto hodin jsem si odnesla mnoho zkušeností, kterých si cením.

### Shrnutí

Z odpovědí je zřejmé, že v hodinách hudební výchovy dotazovaný učitel učebnice používá a hraje na několik nástrojů. Zpěv je vždy součástí výuky, ale podíl pěveckých činností je malý, a to z důvodu především časového. Naopak velký důraz je kladen na pěvecké dovednosti (správný postoj aj.). Žáky v hodinách hudební výchovy baví nejvíce činnosti pěvecké.

Pokud bych měla definovat společné rysy hudební výchovy u nás a v Belgii, na prvním místě bych uvedla radost z hudby. Dle mého názoru, většina učitelů v Čechách i v Belgii je svou činností naplňována a práce je baví. Mezi další společné znaky ve výuce patří práce s učebnicemi, zpěvníky, s nástroji aj. Z didaktického hlediska soudit nemohu, avšak podle slov belgického učitele výuka hudební výchovy v Belgii není tak kvalitní jako v jiných zemích, například v té naší.

#### 4.4.1 Hodina hudební výchovy v belgickém Torhoutu

Díky zahraničnímu programu Erasmus jsem také měla možnost pozorovat, jak probíhají hodiny hudební výchovy na základní škole v belgickém městě Torhout. Každý týden jsem se účastnila hodin hudební výchovy a poprvé také na vlastní kůži zažila roli učitele. Zkušenost to byla cenná obzvláště proto, že hodina probíhala v anglickém jazyce. Hodiny hudební výchovy obsahovaly především nácvik písní, ale věnovaly se také teoretické části, která probíhala ve vlámsčině.

Během týdne jsem učila čtyři různé třídy. Každá hodina začala teoretickou částí (vybraní skladatelé a jejich skladby byly předem připraveny). Většinou jsem volila známé osobnosti, například Antonína Dvořáka a jeho *Symfonii č. 9, e-moll*, op. 95, zvanou též „*Novosvětská*“. Konkrétně k této symfonii jsem používala internetovou stránku<sup>85</sup>, kde žáci pomocí názorných obrázků porozuměli motivům jednotlivých úseků skladby. Také zde mohli vidět, jaké nástroje v jednotlivých větách hrají atd. Vždy jsem se snažila v teoretické části hodiny předat žákům jen nejdůležitější informace o životech skladatelů. Přípravu na již zmíněnou teoretickou část jsem však nezanedbala. Například při vyprávění o životě Antonína Dvořáka jsem si předem našla některá slovíčka ve vlámsčině, abych umožnila žákům lépe porozumět, například „řeznictví“ se ve vlámském jazyce řekne „slagerij“, a patrně si tak část života Antonína Dvořáka lépe zapamatovat. Této části bylo věnováno přibližně 10 – 15 minut.

Na hodinách žáci seděli v půlkruhu, proto jsem této příležitosti využila a praktickou hodinu vždy zahájila rozehřívací hudební hrou. Největší úspěch měla hudební hra RAMSE-SE. Jejím cílem je rozpohybovat tělo a rozehrát hlasivkové svaly. Na hudebně-pohybovou hru navazovalo rozezpívání a česká lidová píseň. Z předešlých vyučovacích hodin, na které jsem pravidelně docházela, jsem věděla, že rozezpívání čas nevěnují. Z tohoto důvodu jsem je naučila několik nových cvičení, která se týkala správného posazení tónu, dýchání, artikulace aj.

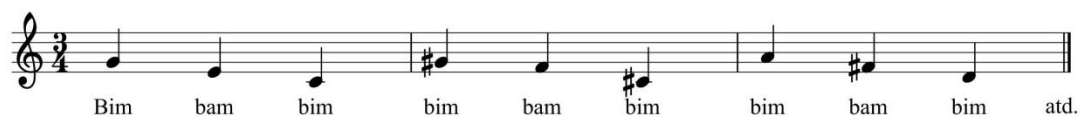
Každé rozezpívání začínalo *brumendem*. Mým cílem bylo, aby si žáci uvolnili hlasivkové svaly a uvědomili si, kde tón vnímají a cítí.



<sup>85</sup> Dostupné z [http://listeningadventures.carnegiehall.org/news/low/Fmovement1\\_final.html](http://listeningadventures.carnegiehall.org/news/low/Fmovement1_final.html)

Po brumendu jsem volila taková hlasová cvičení, která mám sama vyzkoušené a vím, že pomáhají. Například:

1. Cvičení na navození hlavové rezonance *Bim bam bim*



2. Artikulační cvičení *Du ba du ba du*



3. Cvičení zaměřené na dechovou oporu a tvoření hlavového tónu *Andželi-no-mý-ý-jo*



Po rozezpívání jsme zpívali českou písničku (např. Holka modrooká aj.). Nejdříve jsem sama píseň zazpívala a zahrála a poté jsem v jejich jazyce přečetla obsah písně. Někdy bylo nutné vysvětlit postavu objevující se v písni (například v lidové písni Holka modrooká jsem žákům vysvětlovala, kdo je hastrman, protože Belgičané tuto pohádkovou postavu neznají). Následně proběhlo naučení melodie písně a českého textu. Nácvik písně zabral nejvíce času.

Během posledních několika minut na prvních dvou hodinách jsem požádala žáky o anonymní zpětnou vazbu. Po každé vyučovací hodině jsem obdržela zpětnou vazbu také od učitele hudební výchovy, který většinou do hodiny nezasahoval.

#### 4.4.2 Shrnutí zkušeností z belgického Torhoutu

Vyučovací hodina měla 45 minut. Bylo pro mě velmi přínosné zažít první hodinu hudební výchovy v anglickém jazyce v roli učitele právě v zahraničí. Osobně si myslím, že jsem měla obrovské štěstí na ohleduplné žáky, kteří se do hodiny zapojovali a spolupracovali.

Jak jsem již zmínila, na konci vyučovací hodiny jsem měla k dispozici zpětnou vazbu od žáků, která mě ještě více namotivovala a povzbudila. Cituji: „*Děkuji za skvělou hodinu, moc jsem si ji užila. Líbily se mi především hudební hry (např. Ram-se-se) a hlasová cvičení (Bim bam bim, Du ba du ba). Líbil se mi styl, jakým jste hodinu vedla, s úsměvem. Je příjemné, když nás někdo učí s úsměvem na tváři.*“<sup>86</sup> Mým cílem bylo naučit se, jak předat znalosti, které jsem doposud získala. Například při problému s nasazením vysokého tónu si před zazpíváním nejvyššího tónu dupnout aj. Žáci mou snahu ocenili, což bylo pro mě velkou motivací. „*Určitě budu používat pomůcku s dupnutím si na zem.*“<sup>87</sup> „*Bylo zajímavé naučit se nová hlasová cvičení a novou píseň.*“<sup>88</sup> Tento žák také dodal, že jsem měla více pozornosti, než má běžný učitel. I přesto, že jsem zestručnila teoretickou část, měli někteří žáci pocit, že na část praktickou zbývá málo času. „*Myslím si, že to bylo velmi dobré, příště by bylo lepší, kdybychom píseň zpívali o něco déle, nejsem si jistá, zda bych tu píseň dokázala zazpívat sama.*“<sup>89</sup>

Zkušenosti s první výukou hudební výchovy bych shrnula jako pozitivní, přínosné a motivující. Vyzkoušela jsem si roli učitele, které se budu chtít věnovat i nadále. Zpětná vazba od učitele hudební výchovy nebyla vždy příjemná, ale důležité je umět přijmout kritiku a poučit se z vlastních chyb.

---

<sup>86</sup> Příloha I

<sup>87</sup> Příloha II

<sup>88</sup> Příloha III

<sup>89</sup> Příloha IV

## **Závěr**

Má diplomová práce je zaměřena na výuku hudební výchovy na 2. stupni základních škol a z velké části se zabývá pěveckými činnostmi. Práci jsem rozdělila na část teoretickou, skládající se ze čtyř kapitol, a část výzkumného dotazníkového šetření.

Přínosem teoretické části pro mě byly zejména poznatky, které se týkají pěvecké techniky, různých dechových, hlasových a artikulačních cvičení a hlasové hygieny, ale které také spadají do oblasti didaktické. Na zmíněné poznatky z teoretické části jsem navázala výzkumným šetřením v podobě elektronického dotazníku, kde jsem se setkala se způsoby vedení hodin hudební výchovy. Na základě této práce lze konstatovat, že pěvecké činnosti jsou jednoznačnou součástí výuky hudební výchovy a dle názorů a zkušeností pedagogů ze Středočeského kraje je na ně kladen velký důraz. Výsledky dotazníku také ukazují, že pedagogové používají učebnice ve výuce hudební výchovy a za důležité považují vlastní aktivitu žáka.

Součástí mého magisterského studia bylo také studium v belgickém Torhoutu díky programu Erasmus, kde jsem také již zmíněný dotazník použila a získala informace od místního učitele hudební výchovy. V hodinách hudební výchovy dotazovaný učitel učebnice používá, hraje na několik nástrojů a zpěv je vždy součástí výuky. Avšak podíl pěveckých činností je malý, a naopak velký důraz klade na pěvecké dovednosti (např. správný postoj aj.).

Nezbytnou součástí práce učitele hudební výchovy je motivace a podpora ke zpěvu a hudbě jako takové. Záleží pouze na učiteli a jeho schopnostech a způsobu, jakým se žáky pracuje. S ohledem na již uvedené teoretické poznatky je dle mého názoru také důležité, aby učitel stále pociťoval radost z práce s dětmi.



## **Resumé**

My thesis is focused on the musical education in the 2<sup>nd</sup> grade of primary schools and it mostly deals with singing activities. This thesis is divided into two parts: the theoretical one consisting of four chapters and a part of a research survey.

The theoretical information describes singing techniques, various breathing, voice and articulation exercises and vocal hygiene. It also contains a didactic part. Basing on the presented knowledge I did a research in the form of an electronic questionnaire, regarding the teachers' methods of conducting music lessons. Studying in Torhout in Belgium (Erasmus programme) was the part of my master's degree. I used the questionnaire I already mentioned to obtain the information from a local music teacher.

In my opinion, the essential role of teachers' during music lessons should be motivation and support for singing and music in general. It entirely depends on the teacher and his or her abilities and the way of working with students. I also think it is very important for the teacher to feel the joy of working with children.

## Seznam použité literatury

1. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: (se změnami provedenými k 1. 9. 2007)* [online]. Praha, 2007 [cit. 2014-08-05]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)
2. MASTÍKOVÁ, Eva. *Netradičních metody hlasové výchovy a jejich využití v hodinách hudební výchovy na 1. stupni*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
3. CHARALAMBIDIS, Alexandros. Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska. *Postavení hudební výchovy v RVP ZV a její metodologická východiska* [online]. 2012 [cit. 2014-08-05]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/42/POSTAVENI-HUDEBNI-VYCHOVY-V-RVP-ZV-A-JEJI-METODOLOGICKA-VYCHODISKA.html/>
4. ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2003. ISBN 80-7331-923-3.
5. VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. ISBN 80-7082-842-0.
6. SEDLÁK, František. RUDOLF SIEBR. *Didaktika hudební výchovy 1*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN 14-512-85.
7. SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1974. ISBN 02-289-74.
8. SEDLÁK, František. A KOLEKTIV. *Didaktika hudební výchovy 2*. 2. (upravené). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-352-84.
9. HOLAS, Milan. *Hudební pedagogika*. 1. vyd. Praha: AMU, 2004. ISBN 80-7331-018-X.
10. SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2003. ISBN 80-7043-261-6.
11. HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch*. 4., přepracované a doplněné. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962. ISBN 16-901-62.
12. BEDŘICHOVÁ, Alena. *Zpěv jako přirozená součást vývoje osobnosti dítěte*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

13. RYBIČKA, Josef. *Umění zpěvu*. Praha, 2008.
14. VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu: pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 17-162-90.
15. TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru: Prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1.
16. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.
17. *Vliv hudby na rozvoj mozku nadaného dítěte* [online]. 2008 [cit. 2014-10-20]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2011/06/vliv-hudby-na-rozvoj-mozku-nadaneho.html>
18. DVOŘÁK, Miloslav. *Proč čeští učitelé zpěvu zbytečně ničí žákům hlasy?* [online]. 2009 [cit. 2009-01-02]. Dostupné z <http://miloslavdvorak.blog.idnes.cz/c/63346/Proc-cesti-ucitele-zpevu-zbytecne-nici-zakum-hlasy.html>

## Seznam grafů

GRAF Č. 1.....	42
GRAF Č. 2.....	42
GRAF Č. 3.....	43
GRAF Č. 4.....	43
GRAF Č. 5.....	44
GRAF Č. 6.....	44
GRAF Č. 7.....	45
GRAF Č. 8.....	45
GRAF Č. 9.....	46
GRAF Č. 10.....	46

## Seznam příloh

### Příloha č. 1

Thank you for the great lesson!  
I enjoyed it a lot!  
I especially liked the warming up-game (Ramses ...)! And the exercises (BAM BIM ..., doebadoe) ~~are~~ are a great help to relax the voice!  
I like the way you're teaching us ~~and~~ with

a big smile!  
It's always a pleasure to get a smile.  
a lesson from someone with

### Příloha č. 2

It was interesting to learn new warm-up exercises and a new song. It was a nice lesson. You had more attention than ~~the~~ teacher normally gets.

### Příloha č. 3

The trick with the stick and stamping on the floor was new to me. I will use it for sure!

Greets from  
Kannelore ☺

### Příloha č. 4

I think it was very good, we were very motivated.

But it would have been ~~was~~ nicer if we had sang the song a little bit longer.

I don't have the feeling to know the song already.

But very good Dutch!