

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2012

Daniela VODOVÁ

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

MLUVNÍ PROJEV U UČITELE 1. STUPNĚ

**THE VOICE TECHNIQUE OF THE TEACHER AT
PRIMARY SCHOOL**

Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Radmila Svobodová
Autor diplomové práce:	Daniela Vodová
Studijní obor:	učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Forma studia:	kombinovaná
Diplomová práce dokončena:	prosinec 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma mluvní projev u žitele 1. stupn vypracovala samostatn za použití v práci uvedených pramen a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze diplomové práce je identická s její tišt nou podobou. Souhlasím s trvalým uložením práce v databázi Theses.

V ervených Pe kách dne

Podpis:

Upřímně děkuji paní Mgr. Radce Svobodové za její cenné rady, čas, trpělivost a podporu při vedení mé diplomové práce.

Rovněž děkuji své rodině, především mamince a manželovi, za všestrannou pomoc a podporu.

Anotace:

Tato diplomová práce se zabývá mluvním projevem u učitelské 1. stupně základní školy. První, teoretická část, pojednává o významu hlasu, jednotlivých ústrojích hlasového aparátu, popisuje vznik a vývoj řeči. Je zaměřena na hlasovou přípravu mluvních profesionálů, učitelů. Představuje učitele jako kompetentní osobu s obecnými i specifickými dovednostmi a znalostmi, je vnována technice řeči. Dále se teoretická část zabývá hlasovými poruchami a hlasovou hygienou. Praktická část je zaměřena na stav znalostí a dovedností učitelů v oboru hlasové výchovy. Pomocí dotazníkového šetření zjistí, jak dodržování zásad hlasové hygieny ovlivní vznik hlasových poruch. Dále zjistí, zda je vznik hlasové poruchy spojen s nedostatečnou hlasovou přípravou.

Klíčová slova:

Učitel, hlas, dotazník, problémy, příprava, výuka, technika řeči,

Anotation:

This diploma thesis deals with voice technique of teachers at primary school. The first, theoretical part, concerns the importance of voice, describes individual parts of the voice system, the speech emergence and its development. It focuses on teachers' (as they are expected to be the vocal professionals) voice preparation. This text considers teachers to be the competent people/voice professionals with general as well as specific skills and knowledge, it is related to voice techniques. Furthermore, the theoretical part deals with voice disorders and vocal hygiene. The practical part is focused on teachers' knowledge and skills in the field of voice training. Using a questionnaire survey it explores how principles of the insufficient vocal preparation effect on the emergence of voice disorders. Next, the insufficient vocal preparation influence on the start of vocal disorders was studied in this part.

Keywords:

The Teacher, Voice, Questionnaire, Problems, preparation, Voice technique, Teaching

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá mluvním projevem u učitelské 1. stupně základní školy. První, teoretická část, pojednává o významu hlasu, jednotlivých ústrojích hlasového aparátu, popisuje vznik a vývoj řeči. Je zaměřena na hlasovou přípravu mluvních profesionálů, učitelů. Představuje učitele jako kompetentní osobu s obecnými i specifickými dovednostmi a znalostmi, je vnována technice řeči. Dále se teoretická část zabývá hlasovými poruchami a hlasovou hygienou.

Praktická část je zaměřena na stav znalostí a dovedností učitelů v oboru hlasové výchovy; zkoumá, jak tento stav ovlivňuje kvalitu jejich mluvního projevu. Dotazníkové šetření ukázalo, že vyšší míra znalostí a dovedností v oboru hlasové výchovy je spojena s nižším výskytem hlasových poruch u učitelů (H1). Další dvě hypotézy potvrzeny nebyly. U učitelů, kteří prošli hlasovou přípravou, netrpí méně hlasovými poruchami než u učitelů (H2), kteří byli v této oblasti vzděláni; také dodržování zásad hlasové hygieny nemá vliv na nižší výskyt poruch hlasu pedagogů 1. stupně základní školy (H3).

Abstract:

This diploma thesis deals with voice technique of teachers at primary school. The first, theoretical part, concerns the importance of voice, describes individual parts of the voice system, the speech emergence and its development. It focuses on teachers' (as they are expected to be the vocal professionals) voice preparation. This text considers teachers to be the competent people/voice professionals with general as well as specific skills and knowledge, it is related to voice techniques. Furthermore, the theoretical part deals with voice disorders and vocal hygiene. The practical part is focused on teachers' particular knowledge and skills in the field of voice training – it is explored how they influence the quality of teachers' speech expression. The questionnaire survey proved that higher level of the named specific skills and knowledge is connected with lower occurrence of teachers' voice disorders (H1). The next two hypotheses were not confirmed: Teachers, who passed through voice training, don't suffer with less voice problems than teachers (H2), who were educated in this field; neither keeping the rules of voice hygiene influences less voice disorder occurrence of teachers at the primary school (H3).

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKO-LITERÁRNÍ ČÁST.....	11
1 Hlas a jeho význam.....	11
1.1 Hlasotvorné ústrojí, anatomicko-fyziologické podmínky e i.....	11
1.1.1 Ústrojí respira ní, respirace	11
1.1.2 Ústrojí fona ní, fonace.....	14
1.1.3 Ústrojí modifika ní (artikula ní), artikulace	17
1.2 Hlas - nástroj e i	19
1.2.1 Produkce a percepce e i	19
1.2.2 Předpoklady zvládnutí e i	21
1.2.3 Vývoj e i	22
1.2.4 Komunikace	23
2 U itel – mluvní profesionál	25
2.1 Obecné pedagogické předpoklady	25
2.2 Význam hlasové výuky, její úkoly a cíle	28
2.3 Technika e i hlasových profesionál	31
2.3.1 Uvoln ní a svalový tonus.....	32
2.3.2 Držení t la.....	33
2.3.3 Dýchání.....	34
2.3.4 Rezonance.....	34
2.3.5 Práce sval solární krajiny	35
2.3.6 Artikulace.....	35
2.3.7 Rytmus	36
2.4 U itelé 1. stupn ZŠ a výuka hlasové výchovy na vysokých školách	36

3	Hlasové poruchy spojené s profesí pedagoga	46
3.1	Vysvětlení pojmu a příiny vzniku	46
3.2	Onemocnění v oblasti rezonančních prostor	47
3.3	Laryngitidy	48
3.4	Organická onemocnění hlasivek	48
3.5	Funkční poruchy - dysfonie	49
3.6	Prevence hlasových poruch – hlasová hygiena	50
	PRAKTICKO-EMPIRICKÁ ÁST	52
4	Pedagogický výzkum	52
4.1	Výzkumný problém, cíle a hypotézy	52
4.2	Výsledky jednotlivých otázek dotazníkového šetření	53
4.3	Způsob hodnocení výsledků dotazníkového šetření.	75
4.4	Závěry dotazníkového šetření	75
	Závěr	80
	Použitá literatura a prameny	82
	Přílohy.....	Chyba! Záložka není definována.

ÚVOD

„Kultura hlasu a řeči je důležitou složkou veškeré lidské kultury vůbec. Neměla by proto stát požadavkem omezeným výhradně na projevy veřejné, nýbrž stát se majetkem každého jednotlivce i ve styku soukromém. K tomuto cíli se dá ovšem dojít jedině tehdy, zajistíme-li jí přiměřené místo ve školní výchově.“ (Hála, 1958, s. 165)

Často jakožto prostředek komunikace reprezentuje každého z nás, je součástí naší jedinečnosti. Mnozí o svých soběch svého vyjadřování neuvažují, nepozastavují se nad funkcemi komunikace. Mezilidská komunikace je často odrazem výchovy, nejenom té rodičovské. Velký vliv na rozvoj našich dorozumívacích schopností a dovedností mají rovněž tzv. hlasoví profesionálové – v tštinou u učitelů, s nimiž se setkáváme již v raném věku. U učitelů v mateřské škole, na 1. a 2. stupni základních škol, případně na školách středních. Právě v těchto záležitostech, v nejujtějších věku, se formují naše řeči, hlas, náš mluvní projev. Setkáváme se s lidmi, o nichž mluvíme jako o mluvních vzorech. Jak připomíná E. Machková (2007, s. 190) učitel má být vybaven zejména dovednostmi důležitými pro verbální komunikaci (dech, hlas, artikulace, ortoepie, dynamika řeči, modulace, mluvní výraz), nebo řeč je jedním z nejdůležitějších a neopominutelných pracovních nástrojů, kterou navíc uplatňuje v náročných podmínkách. R. Svobodová (1998, s. 17) dále dodává, že především nápodobou se dítě učí mluvit. K dovednostem připojuje nutné správné držení těla, dikci, bohatou intonaci.

Skutečný stav ale často neodpovídá daným požadavkům. Není výjimkou setkání s učitelem s logopedickou vadou, rodiče dříve si mohou všimnout pedagoga s nesprávným držetím těla, více než jen mírně liberální mluvou, nepřirozeným a zároveň nepřijemným výškovým posazením hlasu, hlasem nezdravým, zastřeným apod.

Je vůbec možné udržet si v prostředí školy zdravý a zvukový hlas? Umí se o svůj pracovní nástroj učitelé starat, vážit si svého hlasu? Všechny otázky korespondují s připraveností pedagoga na budoucí povolání. Schopnosti a dovednosti, jimiž jsou absolventi škol vybaveni, jsou mnohdy výrazně nedostačující. Především vlastní zkušenost s hlasovou poruchou ovlivnila téma práce. Vysokoškolská studia, během nichž student prochází metodikami předmětů, získává kvalifikační kompetence (dle zvolených předmětů), je již pozitivně formují, nicméně v minimální míře připravují na roli hlasového profesionála. Práce má ve své teoretické části vytyčeno popsat a utřídit základní dovednosti a zásady, kterými by měl učitel před nástupem do školy disponovat. Tematicky se zamůžeme na problematiku tvoření hlasu. V první kapitole se pokusíme popsat

význam hlasu, vymezíme jednotlivá ústrojí, která se na vzniku hlasu podílejí, přiblížíme vznik a vývoj centrální nervové soustavy a její vývoj. Další kapitola je věnována hlasové výchově, tedy technice a jejímu využití. Uvádí různé názory podporující význam hlasového využití. Učitel je zde popsán jako kompetentní osoba s obecnými i specifickými předpoklady pro výkon povolání mluvního vzoru, vzhledem k tomu se seznámíme s jednotlivými podmínkami, které jsou v současné době hlasové výchovy na vysokých školách věnovány, rovněž budou uvedeny techniky hlasové výchovy, které nám, učitelům, představí možnosti, jak rozvíjet zdravý hlas nejenom svými, ale také našich žáků. Teoretická část je dále doplněna o kapitulu hlasových poruch, které sužují pedagogy často vlivem nesprávného používání hlasu. Poruchy hlasu jsou rozděleny do několika částí dle původu. Teoretická část byla zakončena tématem hlasové hygieny, o níž musíme uvažovat jako o nutné součásti povolání.

V praktické části si kladu za cíl zjistit, jak míra (stav) znalostí a dovedností učitelů 1. st. ZŠ v oboru hlasové výchovy ovlivňuje kvalitu jejich mluvního projevu. Pokusím se nejprve zjistit, zda je vyšší stav znalostí spojen s nižším výskytem hlasových poruch (H1). Další hypotéza zjistí, zda má vznik hlasové poruchy přímou souvislost s nedostatečnou hlasovou praxí (H2). Součástí výzkumného šetření je ale i další hypotéza, v níž zjistíme, jak dodržování hlasové hygieny přispívá na kvalitu hlasu u učitele (H3).

TEORETICKO-LITERÁRNÍ ČÁST

1 Hlas a jeho význam

Hlas je jedním z předpokladů komunikace, je nutností pro funkční společenský život člověka. Znalost hlasového ústrojí sice nezaručuje automaticky správné tvoření hlasu, nicméně to, že jako hlasový profesionál budeme disponovat určitým penzím informací o hlasovém aparátu, jistě přispěje ke správné produkci řeči. Uitel, který je mluvnickým vzorem, by měl být v této oblasti dobře školen – jeho úkolem je totiž nejenom nezáměrně ovlivnit pozitivní řečové projevy svých žáků, ale vhodně zařadit prvky výchovy k hlasu a řeči přímo do vyučování (Kuldanová, 2011, s. 57).

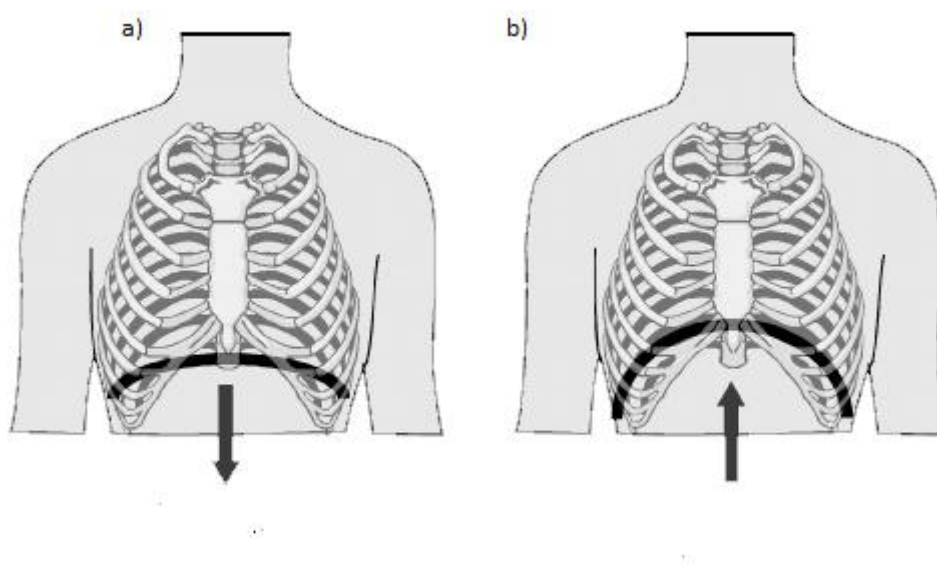
1.1 Hlasotvorné ústrojí, anatomicko-fyziologické podmínky řeči

Pojem zaštiťující tuto podkapitolu označuje anatomické struktury, které se podílejí na tvorbě hlasu. Obvykle se setkáváme s tradičním dělením hlasového aparátu na fonaci, respirační a artikulační. J. Dršata (2010, s. 24) ve své publikaci hlasotvorné ústrojí striktně neoddluže – uvádí především hrtan (podílející se na fonaci, artikulaci i respiraci), v širším slova smyslu připojuje k hlasotvornému ústrojí dolní cesty dýchací a struktury uložené pod hrtanem. Starší literatura se uchyluje ke zmiňovanému tradičnímu dělení hlasového aparátu. V dostupné literatuře se můžeme setkat též s názvem modifikační ústrojí, které má za úkol dotvořit základní tón vzniklý v hrtanu – v užším slova smyslu hovoříme stále o ústrojí artikulačním (Frostová, 2000, s. 17).

1.1.1 Ústrojí respirační, respirace

Dýchání, tedy činnost zásadní pro život, zajišťuje výměnu plynů v těle člověka. Vedle tzv. dýchání plicního, o němž hovoříme v případě výměny v plicích mezi vnějším vzduchem a krví, existuje též dýchání tkáňové (vnitřní dýchání), zajišťující výměnu plynů mezi krví a tělesnými tkáněmi (Hála, Sovák, 1947, s. 23). Z hlediska tvoření hlasu je pro nás zásadní dýchání plicní, pozornost je nutné věnovat právě dolním cestám dýchacím. Skládají se z průdušnice, průdušek a plic. Plíce, uložené ve tvaru dvou vaků v dutině hrudní, jsou hlavním orgánem pro výměnu plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Hlavní funkcí plic je respirace (inspirace, expirace). Podílejí se na tvorbě hlasu jako zásobník vzduchu, proud vzduchu z plic je důležitý pro ovládání hlasové dynamiky (Dršata, 2010, s. 40). Do plic se vzduch dostane průdušnicí, která se dále dělí na dvě hlavní průdušky. Vlastní výměna plynů však probíhá teprve v tzv. plicních váčcích, alveolech. Kyslík ze

vzduchu prochází do krve, zpět zase oxid uhličitý odchází skrz krevní kapiláry do plicních váček. Orgány jsou uloženy v dutině hrudní, společně se srdcem jsou chráněny hrudním košem. Od dutiny hrudní je oddělena dutina břišní významným svalem, tzv. bránicí (Obr. 1). Mohutný sval mající břišní vyklenutí tvar padáku má velký vliv na proces respirace – jakmile dojde k rozpočívání bránice, její vrchní část (převodně kopulovitě zdvižena) se snižuje, a rozšiřuje tak prostor hrudní dutiny. Tento proces se břišním dýcháním pravidelně střídá – hrudní dutina se zvětšuje nebo zmenšuje právě působením bránice a hrudního koše. Bránice funkčně napomáhá nasávání vzduchu do plic při nádechu, vydechování vzduchu z plic při výdechu. Vlastní respirace je ovládána automaticky. V souvislosti se zvýšenou spotřebou vzduchu, jež je s delším mluvním projevem úzce spojena, mluvíme o zapojení tzv. pomocného dýchacího svalstva. Především svalstvo břišní a břišní napomáhá zvládnout dechová náročnou aktivitu, mluvních situací. Pro vlastní mluvních praxi není důležitá pouze vitální kapacita plic, tj. množství vzduchu, které můžeme maximálně nadechnout a posléze vydechnout. Zaměřit bychom se měli především na způsob, jakým dýcháme (Hála, 1975, s. 42)



Obrázek 1 Pohyb bránice: a) nádech b) výdech – vyklenutí, tvar padáku

Typy dýchání

Pro mluvních profesionály je velmi důležitý způsob, jakým dýchají. Hovoříme-li o typech dýchání, máme na mysli hlavně tři typy dýchání podle považujících znaků:

1. Typ hrudní, žeberní (kostální)
2. Typ břišní (abdominální)

3. Typ smíšený, hrudní -bránicový (kosto-abdominální)

Názvy napovídají, že je během dýchání vinností různé svalstvo, nicméně ve všech případech se aktivně zapojuje bránice. Uitel by měl vidět, které z typů dýchání je pro něj nejvhodnější. Starší literatura uváděla dva základní druhy dýchání, kostální a abdominální. Jak dodává Hála (1947, s. 29), vyskytují se valnou většinou typy smíšené. Navazuje tvrzením, že existence tohoto i onoho typu je ryze individuální a například pro umělecký zpěv stejně hodnotná; nelze tvrdit, že by ten i onen typ znamenal výhodu proti typu jinému. Oponovat můžeme tvrzením R. Svobodové (1998, s. 10), která pokládá smíšené dýchání pro hlasovou výchovu za nejvhodnější a nejvýhodnější. Potřebujeme zvládnout v první řadě dýchání smíšené, v domněně, nikoliv pouze fyziologické – tuto dovednost je možné získat například výchovou pohybů dýchacího svalstva. Všechny typy dýchání jsou založeny na práci svalstva, ve všech případech se aktivně zapojuje bránice. Typ první, kostální, je charakterizován nádechem do vrchní části hrudního koše. Během dýchání si můžeme všimnout pohybu žeber do stran. Dýchání je podpořeno prací mezižeberních svalů – v tomto případě mluvíme o tzv. dechové opoře. Nádech probíhá nejprve ústy, zpravidla rychle za sebou – i z tohoto důvodu není vhodným typem pro delší mluvní projev, organismus je jím totiž namáhán.

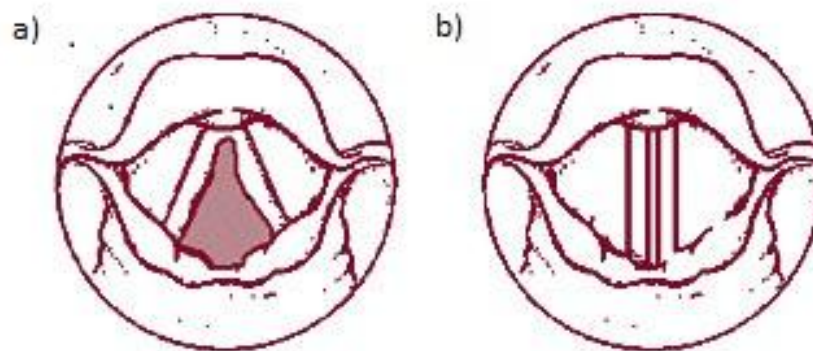
Druhý typ dýchání, abdominální, můžeme sledovat jako intenzivní vertikální pohyby bránice (Hájková, 2011, s. 29). Hloubka dechu sahá až „do břicha“, nádech popisujeme jako hluboký a plnohodnotný, břicho se při nádechu vyklene. Nejprve ji nejvíce využíváme během spánku, tedy v situacích pro organismus nenáročných. Bránicový nádech prokrvuje dolní polovinu plic a následuje dlouhý výdech (Svobodová, 1998, s. 11). Pokud je uitel školeným mluvním profesionálem, měl by nejvhodnější dýchat kosto-abdominálně, smíšeně. Během tohoto dýchání totiž využije předností obou dvou zmíněných typů dýchání. U učitelské praxe je velmi důležité aktivně ovládnout bránici a dýchání bránicové s co nejkratším a nejhlubším nádechem, hlavně pak při déle trvajícím forte. Ve chvíli, kdy náš hlas potřebuje zesílit, využíváme pružné pérování solární krajiny směrem ven (dech „opřen o bránici“), které je důležité pro správné tvoření hlasu a pro hlasovou hygienu (Svobodová, 1998, s. 9-10). Z hrudního dýchání je vhodné promluvit o práci mezižeberního svalstva podmiňujícího efektivní hospodaření s dechem (Hájková, 2011, s. 28).

řízení dýchacích pohyb

Dýchací pohyby vykonáváme automaticky, bez úasti v le a rytmicky. Dýchat nep estáváme ani v dob spánku nebo v narkóze, dýchací pohyby tak ozna ujeme jako nepodmín nou reflexní ínnost ízenou nervovými centry v prodloužené míše (Lejska, 2003, s. 38). Vedle toho je však dýchání ízeno rovn ž vegetativním nervstvem, tedy mozkovou k rou. V d sledku toho m žeme dýchání úmysln zadržet, prohloubit nebo zrychlit, to vše jen na krátkou dobu (Machová, 2005, s. 87). T chto možností dechu využíváme b hem e i. Podobn s nimi pracují zp váci, kde je práce s dechem a dechovou oporou náro n jší (Frostová, 2000, s. 63).

1.1.2 Ústrojí fonační, fonace

Spole ným jmenovatelem všech t í ústrojí podílejících se na vzniku hlasu je hrtan. Tento nepárový orgán nalezneme mezi hltanem a pr dušnicí (Dršata, 2010, s. 25). Jde v podstat o chrupav itou schrá , v jejíž nejužší ásti nalezneme dva pohyblivé blanité vazy, tzv. pravé asy hlasové (nacházejí se pod nepravými asami hlasovými, které pro vytvo ení hlasu nemají žádný význam), hlasivky. Jejich podkladem je pružná vazivová tká a hlasivkový sval. Mezi nimi nalezneme úzkou hlasovou št rbinu, vp edu užší, vzadu širší – p i klidném dýchání je široce rozev ena. Hlasová št rbina se rozši uje nebo zužuje, hlasivky se tak napínají nebo uvol ují – to je zp sobeno ínností hrtanového svalstva, následnou zm nou postavení chrupavek. Krátce p ed mluvením se napnou, št rbina se uzav e (Obr. 2). Proud vzduchu je rozraží a p í n rozechv je. Toto se pravideln opakuje, št rbina se otevírá a zavírá. Touto ínností se rozechv je vzduchový sloupec nad hlasivkami, vzniká základní (primární) tón hlasový (Machová, 2005, s. 85). Tón v tuto chvíli jako hlas ješt ozna ovat nem žeme. Na jeho vzniku se podílí navíc rezonan ní dutiny ústní a hltanové, kde základní tón zesiluje, tak že se k p vodnímu hlasivkovému tónu p idávají svrchní tóny harmonické. Tímto zp sobem je hlas individuáln zbarven (Lejska, 2003, s. 16).



Obrázek 2 Hlasivky: a) respira ní postavení b) fona ní postavení

Vlastnosti hlasu

Každého z nás hlas do určité míry charakterizuje, u některých obzvlášť. Barva hlasu a jeho posazení ovlivňuje vnímání žáků, tedy i učební proces. Mnohokrát jsme se setkali s učitelem, jehož barva hlasu byla naším ušním nepřítelkyní, například zněl hlas ostře, byl posazen příliš vysoko. Jednotlivé hlasové zážitky působily jako vyražené, tvrdé.

Fyzikální vlastnosti

Kromě barvy i barvitosti má hlas ještě další vlastnosti. Bohuslav Hála (1947, s. 47-54) uvádí barvu, výšku a sílu. M. Lejska přidává kvalitu hlasu (2003, s. 18). V tomto případě mluvíme o vlastnostech základních (fyzikálních). Obecně je možné říci, že fyzikální kvality hlasu jsou pevně dány a z akustického hlediska jsou stejné jako u kteréhokoli jiného fyzikálního tónu. **Výška** (frekvence) hlasu je závislá na délce hlasivek a jejich napětí. Je dána počtem kmitů za vteřinu. **Síla** hlasu závisí na množství výdechového proudu, který rozkmitává hlasivky (Havlová a kol., 1983, s. 13). **Barva** hlasu je dána počtem, výškou a silou svrchních, alikvotních tónů. Barvitost hlasu je navíc dána ústí dutin nad hrtanem (rezonanční dutiny), kde jsou svrchní tóny zesilovány nebo tlumeny (Dršata, 2010, s. 39). Barva je nadměrně individuální, závisí totiž na anatomických poměrech celého těla a může se proměňovat - trvale, například podle věku člověka (Vrchotová-Pátová, 1976, s.). Hála a Sovák (1947, s. 54) doplňují přechodné stavy, kdy ke změně barvy hlasu dojde pouze krátkodobě; proměna odráží aktuální psychický stav. Tento fakt si připomeneme nejdříve v souvislosti s učitelem - nebo, jak je uvedeno v kapitole

hlasová hygiena, hlas následkem případné psychické újmy, „vychýlením z normálu“, ztrácí p vodní charakter, kvalita hlasového projevu doznává změny. Nejde pouze o negativní stavy, vliv na barvu hlasu má také radost i jakýkoliv jiný afekt pozitivního charakteru. Libuše Válková shrnuje svá dosavadní zjištění a předání vztahující se ke kvalitě hlasu následujícími slovy: „*ím bohatší je uplatnění hlavových a alikvotních tónů, tím zvuková přibývá kvalita v hlasu.*“ Připojuje logicky navíc tvrzení, že za úbytkem harmonických tónů v hlase stojí nutná disproporce z oblasti psychických nebo somatických procesů jedince (Válková, 2007, s.).

Fyziologické vlastnosti

Další skupinu vlastností můžeme dle M. Lejsky (2003, s. 26) označit jako funkční vlastnosti (fyziologické), k nimž patří hlasové rejstříky, hlasové zářítky a fonetická doba.

Vymezení pojmu **hlasový rejstřík** je poměrně jednotné, velmi jasně jej vystihuje J. Dršata (2010, s. 47) říká, že „*Hlasový rejstřík je souborem tónů podobné kvality a tvořených stejnou hlasovou technikou. Hlasový rejstřík je charakteristický pro každý hlas individuálně a je individuálně specifický.*“ Svědění získal rejstřík na základě přenesení významu z hudební terminologie; vychází ze hry na varhany, „*kde rejstříky označují zařízení pro rozestavení tónů píšťal, vydávajících tóny stejného zabarvení*“ (Hála, Sovák, 1947, s. 55). Jejich dělení však není zcela jednotné. Zatímco pražská foniatrická škola rozdělila rejstříky na vysoké (hlavové), střední a nízké (prsí), J. Dršata (2010, s. 48) uvádí pouze hrudní a hlavový, rozsah tónů mezi dvěma krajními rejstříky označuje společně s M. Lejskou (2003, s. 27) jako tzv. p echodový či amfoterní. Vzhledem k tématu je třeba uvést, že školený hlas mluvního profesionála by měl vykazovat stálou akustickou kvalitu, barvu a charakter a případné p echody mezi rejstříky by neměly být vnímány jako zásadní zlomové v toku řeči (Frostová, 2000, s. 42). Můžeme dodat, že možnost jednotného rejstříku, a už je jakkoliv ojedinelá, není vyloučena (Hála, Sovák, 1947, s. 61). Chceme-li se však uplatnit jako hlasový profesionál, dbáme především na to, abychom rozvíjeli hlasové a mluvní návyky, techniku řeči s ohledem na základní vlastnosti daného hlasu a v jeho individuálním rejstříku (Svobodová, 1998, s. 21).

Mezi fyziologické vlastnosti hlasu patří dále tzv. **hlasový zářitek**. Během volného dýchání dochází k p echodu hlasivek doinnosti hned několikrát za sebou. Pakliže je tvoření hlasu provázeno postupným rozkmitáním hlasivek, je hlas přirozený, tvořený bez námahy,

rovněž p íjemný na poslech (Štembergová-Kratochvílová, 1994, s. 31). Tehdy hovoříme o tzv. **mkkém (jemném) hlasovém poátku**. Definice Mojžíra Lejsky (2003, s. 49) vysvětlení pojmu doplňuje. V okamžiku, kdy se vazy na poátku fonace poprvé přiloží k sobě, dochází k prvnímu uzavření hlasivkové štrbiny a hlasivky začínají kmitat. To vše ve zlomku vteřiny. Dech je klidný, celáinnost se ústně též hlavové rezonancí prostory (Tichá, 2009, s. 109). Pochopitelně jde o nejjednodušší a nejvýhodnější způsob, jakým dochází k fonaci.

Další formou hlasového poátku je opozitní **tvrdý hlasový zaátek**. Tento ostrý zaátek fonace definujeme jako prudké vyrazení hlasu. Hrtanový výbuch i hlasivkový „ráz“, jak je někdy tento hlasový zaátek pojmenován, vzniká těsným uzavřením hlasivkové štrbiny, kterou následně prudce rozrazí výdechový proud nahromaděný pod hlasivkami (Hála, Sovák, 1947, s. 62). Svou neekonomickou spotřebou dechu je odlišme mezi neefektivní a nesprávným způsobem tvoření hlasu. Přírodním následkem jeho používání je porucha hlasu. Ta se mnohdy nevyhne ani dětem, zvláště jsou-li jejich projevy doprovázeny křikem (Svobodová, 1998, s. 20).

Drobná rozepřená štrbina objevující se mezi hlasivkami, jimiž prochází výdechový proud na poátku fonace, je typická pro zvláštní formu mkkého hlasového poátku. Označen je jako **dyšný hlasový zaátek** právě proto, že se během fonace projevuje jako hlasový šelest s přímým sí dechu v hlase. Jen ojediněle je fyziologického rázu, v těsnou je spojován s organickým poškozením hlasivek (Lejska, 2003, s. 51).

Mezi fyziologické vlastnosti odlišme také **dobu fonace**. Myslíme jí nepřetržitou fonaci při jediném výdechu. Obvykle souvisí s výškou sílou zpívaného tónu, je závislá na vitální kapacitě plic, odvíjí se od výšky a stavby těla (Hála, Sovák, 1947, s. 61). Ve foniatrii jde o sekundárně vyjádřený zápas, v jehož průběhu drží vyšetřovaná osoba po jednom nadechnutí nepřetržitě fonovaný tón (Lejska, 2003). V běžné praxi u dítěte 1. stupně základní školy se s fonací dobou setkáváme pouze ojediněle, pozornost zamůžeme více na hospodaření s dechem, které je zároveň podmínkou pro rozvoj zdravého hlasu.

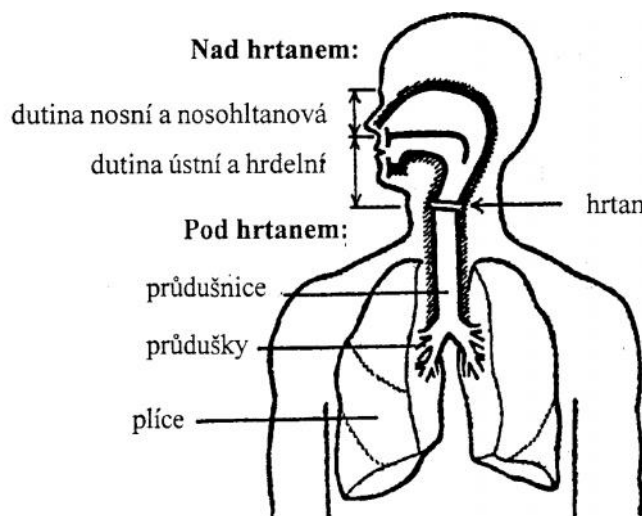
1.1.3 Ústrojí modifikační (artikulační), artikulace

V širším slova smyslu je lánkování ili artikulace činností asovsladnou, koordinovanou a podílejí se na ní všechna hlasotvorná ústrojí. V užším slova smyslu

chápe me artikulaci jako projev innosti orgán rezonan ních dutin nadhrtanových, které se podílejí zejména na výslovnosti hlásek. Tón, který vytvořily hlasivky, je sice předpokladem pro mluvenou řeč, nicméně bez vlastního modifikačního ústrojí by se svého cíle nikdy nedobral. Tón je totiž až vzápětí upraven za pomoci artikulačního aparátu tak, aby vznikly jednotlivé hlásky.

Modifikační ústrojí vnímáme jako ústrojí, „v němž se modifikují jednotlivé hlásky e i.“ (Hála, Sovák, 1947, s. 98). Primárním posláním těchto prostor ale nebylo vždy vytvoření hlásek. Dutiny v nadhrtanové oblasti sloužily především jako cesta pro vzduch a jídlo. Teprve poté, když se slovy je spojena s využitím těchto prostor k vytvoření e i.

části dutiny ústní rozdělíme na pohyblivé a nepohyblivé. Rty (labia), jazyk, měkké patro – spodníelist, tváře, stěny hltanu adíme mezi pohyblivé části podílejší se na tvorbu hlásek, nepohyblivé modifikační ústrojí je zastoupeno zuby, horníelistí – tvrdým patrem, alveolárními výbřžky, stěnou dutiny nosní. Nejpohyblivější orgánem je jazyk se svými třemi částmi – špičkou, hřbetem a kořenem.



Obrázek 3 Rezonanční dutiny

Vedle dutiny ústní se na vzniku e i podílí také dutina krční (hrdelní, hltanová). Obě tvoří průchod pro vzdušný nebo hlasový proud, zároveň mají za úkol hlas náležitě zesílit, jsou určitým ozvučnicím. Do této aktivity může nebo nemusí být zapojena dutina nosní. Zapojuje se jen v případě tzv. nazálních hlásek, nosovek. Výraznější míra zapojení dutiny nosní do tvorby hlasu je hodnocena jako nesprávná, u učitelů by měla svým žákům

doporučit návštěvu příslušného odborníka. Vyšší úroveň nosní dutiny zaznamenáme pochopitelně v jiných jazycích – především ve francouzštině. Nadhrtanové dutiny se podílejí na rozzevuění tónu hlasu, proto je společně s prostorem prdušnice, plic a hrudníku označujeme jako rezonanční prostory. Rezonance je fyzikálním jevem, kdy se zvuk v dutinách rozzevuění natolik, že je schopen posílit vlastní kvalitu – podle umístění označujeme rezonanci hlavovou (lebeční), která dodává tónu jas a nosnost, střední (obličej a oblast hrdla), dále hrudní, mající vliv na sílu a barvu tónu (Vrchotová- Pátová, 1976, s. 10).

1.2 Hlas - nástroj řeči

Výsadou našeho druhu je dorozumívání prostřednictvím jazyka – jazyk slouží k výměně informací, je nástrojem našeho myšlení – bez něho nedokážeme vyjavit to, co vzniká v našem mozku. Mezi jeho další funkce patří vzájemné porozumění a ovlivňování – hovoříme proto o jazyce jako o komunikačním a interakčním systému. Mluvenou formu jazyka realizujeme prostřednictvím řeči. Řeč je proces používání jazyka. (Havlová a kol., 1981, s. 6)

To, jakým způsobem vzniká hlas, jsme nastínili v předcházející části práce, dále je třeba zohlednit další faktory, jež mají zásadní význam pro mluvení – jedním z nich je lidský mozek. Právě tento orgán stojí za tak náročnou činností, jakou mluvení bezpochyby je. Tato dovednost nám není v žádném případě vrozena: „*Koordinovaná řeč je totiž výsledkem naučeného zvyku.*“. Jak dále profesor Hála uvádí, „*mluvíme díky sestavě jistých motorických zvyklostí našeho těla, tj. pohybů, které jsou řízeny z nervového ústředí a udržovány oním tělesným orgánem, jimiž mluvíme.*“. Motoriku promítá i do tzv. slovního obrazu v myšlení – zjednodušeně bychom je mohli popsat jako soubor pohybů mluvidel, již dříve vykonaných, zároveň i snahou tyto pohyby zopakovat (Hála, Sovák, 1947, s. 7). Představme si tedy tuto činnost jako proces vybavování si již dříve poznaného a jeho následnou fixaci v paměti.

1.2.1 Produkce a percepce řeči

Mozek, encefalon, rozdělujeme na dvě hemisféry, z nichž každá je různým způsobem dležitá pro řeč. Přestože vypadají na pohled obě stejně, liší se svými specifickými funkcemi (Love, Webb, 2009, s. 31) Vlastnost jedné z hemisfér řídit určité funkce se označuje jako hemisférová dominance (Machová, 2005, s. 138). Zatímco levá hemisféra se podílí na porozumění řeči, ovlivňuje racionální myšlení, pravá je dležitá pro

chápání jevu v čase a prostoru. Levá hemisféra pravým uchem vnímá slabiky, slova, vety a melodie, napomáhá skládat a rozkládat jeové celky, pravá levým uchem přijímá primárně izolované zvuky (hlasy zvířat, šramot, dupot aj.), dále také samostatné hlásky nebo rytmus (Hájková, 2011, s. 24). Celý proces je složit řízený hned několika korovými centry CNS. Cortex, tedy šedá hmota mozková, tvoří mozkovou kůru. Korová kůra řídí veškerou činnost organismu, je sídlem vyšší nervové činnosti. Velmi zjednodušeně řečeno zachycuje vzruchy, analyzuje je a porovnává s informacemi uloženými v paměti. Na základě dalšího rozboru je seskupuje a vyhodnotí. Jde-li o novou informaci, snaží se ji asimilovat do dřívějšího schématu či struktury (Vyskočilová, 2007, s. 116). Nalezneme zde několik center, **arey**, s jednotnou funkcí. Do těchto center se promítají informace z periferních (tj. nacházejících se mimo CNS – inervují například smyslové orgány) receptorů různých částí těla. Pokud bychom je vymezujeme, můžeme si zvláštní centra. Takzvaná **Brocova area**, nebo chceme-li Brocovo centrum, řídí u většiny lidí produkci fluentní (plynulé), správně artikulované řeči, její pohybovou stránku, řeč kóduje (Love, Russel J., 2009, s. 34). Při jeho poškození dochází k neschopnosti vyjádřit myšlenku mluvenou řečí, stav označujeme jako motorickou afázii. Dekódovat řeč dovede rovněž **Wernickeovo (akustické) centrum**, které navíc koordinuje percepci řeči, schopnost vybavit si a volit vhodné slova, umožní nám porozumět mluvenému a psanému slovu. Řeč bývá zpravidla doplněna vizuálními komponenty, na jejichž dešifraci se podílí **centrum Dejérinovo** (Hájková, 2011, s. 24).

Na tvorbu řeči se podílejí jak zmiňovaná kortikální, korová centra, jejichž pohyby můžeme ovládat naší vůlí, tak i subkortikální oblasti, v níž jsou zakotveny především procesy respirace a fonace, procesy podvědomé, jejichž pohyby nepodléhají naší vůli. Složitá reflexní činnost probíhá v poslední řadě na úrovni nervového ovládnutí přímo v hrtanu. (Válková, 2007, s. 32). Řeč tedy vyžaduje činnost významných mechanismů na každé zásadní motorické úrovni nervového systému – „*Nemůžeme přesně určit polohu svalů, jež jsou pro řeč nezbytné a jež jsou v praxi buď neaktivní. Vezmeme-li však v úvahu, že při řečovém aktu jsou obvykle správně zkoordinovány svaly hrudníku, břišní, krku, tváře, hrtanu, hltanu a ústní dutiny, je zřejmé, že je zapotřebí centrálního řízení více než stovky svalů.*“ (Lennenberg, 1967 in Love, Webb, 2009, s. 131). Činnost všech hlasotvorných ústrojí je pohybová, spojení řečových pohybů s pohybem fyzickým dokládá tedy také Russel J. Love (2009).

1.2.2 Předpoklady zvládnutí řeči

lov k je jako jediný z živoich schopen komunikace za pomoci e i. e je nejenom komplexním souborem jazykových signál , jejichž význam lov k odvozuje od konkrétní situace, ale dále je tento systém obohacen o symboly s kulturn danými významy; t ch slovo nabývá svým použitím v r zných situacích. První a nejd ležit jší ástí e ového aktu je jeho osvojení. Na základ popsáné fyziologie hlasotvorného ústrojí a vzniku e i v CNS m žeme íci, že proces osvojování e i není práv jednoduchým, má své logické „ ásti“ a jeho zvládnutí je ovliv ováno n kolika faktory. Tyto faktory m žeme ozna it jako ur ité p edpoklady. N kte í auto i je ozna ují jako vnit ní a vn jší, p i emž jako ur ující uvádí M. Lechta (2003, s. 114) initele endogenní, pr b h vlastního osvojování považuje za biologicky p edprogramovaný. Teorie racionalistického p ístupu, vysv tlující osvojení jazyka pouze na základ vrozených dispozic i vloh (podobn jako instinkty), je ale natolik abstraktní a spekulativní, že jí sou asní (psycho)lingvisté velkou podporu nevyjad ují (Pr cha, 2011, s. 25). Tradi ní d lení p evzaté od R. Svobodové (1998, s. 15) uvádí následující p edpoklady: fyziologické, psychologické a sociální. A už je d lení jakékoliv - stejn tak jako pracuje sou inn hlasotvorné ústrojí, rovn ž v tomto p ípad musíme v d t, že pouze za p edpokladu provázanosti všech jmenovaných faktor m že dojit ke zvládnutí e i v jejím plném rozsahu.

Fyziologické p edpoklady zastupuje zejména stav mluvních orgán , zralost nervového systému a na n m závislá inervace mluvních orgán (viz výše), p esná motorika artikula ního ústrojí.

Psychologických p edpoklad je celá ada, adíme k nim jak dozrávání e ových center v mozku (p ímo úm rných fyziologickým p edpoklad m), tak i postupné zvládnutí vlastní e i. P ímou spojitost nacházíme v rozvoji myšlení na základ získávání, p ijímání vjem a zkušeností, jehož vyúst ním je vznik pojmového aparátu, jehož existence je též závislá na zvládnutí e i.

Se sociálními p edpoklady koresponduje tvrzení M. Baldwin (Baldwin, 2007, in Pr cha, 2011, s. 29): „*Dít využívá svou sociální schopnost, tj. vnímá, že dosp lí používají jazyk s komunika ními zám ry. Osvojování jak jazykových struktur, tak obsahu spo ívá v podstat v tom, že d ti jsou schopny usuzovat na komunika ní intenci dosp lých... Jestliže d ti skute n vnímají, že jazyk je používán pro komunikování, pak není p ekvapující, že p izp sobují své vlastní jazykové produkty dosp lým; musí p irozen*

produkovat takové formy, které používají jiné osoby k realizaci specifických komunikačních úkolů“.

ne není vrozenou dovedností, její učená probíhá nápodobou a další rozvoj závisí na podmínkách prostředí. V kombinaci s dostatečnou motivací, úsměvem, který je rodič ochotný svému dítěti vnovat, společnou hrou a zná podstaty, obecné komunikací mezi rodiči a rozvíjeným dítětem můžeme předjet nejen psychické deprivaci, ale také narušení mentálního vývoje, jenž je přímo vázán vna míru kultivace detské řeči (Svobodová, 1998, s. 17)

1.2.3 Vývoj řeči

„Učitel je vedle rodiče představitelem mluvního vzoru. Účitel je pro učitele nejdůležitějším pracovním prostředkem. Odborné znalosti učitele, jeho metodické postupy, výchovná práce i celá jeho osobnost je vyjádřená především prostřednictvím řeči. Znamená pro učitele více než pouhý prostředek dorozumění.“ (Havlová a kol., 1983, s. 6). Právě z tohoto hlediska je třeba, aby každý z nás disponoval alespoň základním penzím znalostí o vývoji řeči, na jehož základě můžeme dále rozvíjet žákovy řečové kvality a později do určité míry správně diagnostikovat, tedy odhalovat příčiny nesprávného mluvního projevu dle prvního stupně, dle vku volit cvičení, která jsou pro příslušný vku vhodná.

Avšak už má prvotní křik dítěte jakkoliv reflexní povod, nám dává jedinec najevo, že dokáže reagovat na změnu prostředí tím nejpřirozenějším způsobem. Křikem začíná období broukání a žvatlání, na jehož počátku má hlas podle Hála nepatrný rozsah (Hála, Sovák, 1947, s. 171). K diferenciaci zvuků lidské řeči dochází až později. Broukání můžeme pozorovat okolo šestého až osmého týdne. Dítě postupně ovládne schopnost vyjadřovat zvuky libé i nelibé, mezi čtvrtým až sedmým měsícem vydává první hlásky. Zcela plynule navazuje pro hlasový vývoj dítěte významné období tzv. echolálie, kdy povodní hra se svými mluvními orgány prochází změnou, dítě se již snaží o nápodobu a opakování hláskových seskupení. Dítě se učí své první slovo, v roce jsou to první slova dvouslabá (Svobodová, 1998, s. 15). Během tohoto období se i nadále vyvíjí a zdokonaluje pudová motorika hlasových a artikulačních orgánů. V období 18 měsíců dítě zjišťuje, že jednotlivá hlásková seskupení mají svůj vlastní protějšek – tedy pojem spojuje s konkrétní věcí. Věty, v nichž se vyskytuje zpočátku dvouslabá až sedm slovy, umí zkonstruovat okolo dvou let svého věku, brzy se setkáváme i s tvorbou souvětí. Řečové dispozice hodnotíme

obvykle podle počtu aktivně používaných slov, která se však u dětí tohoto věku poměrně liší. Ve dvou letech je to 200-500 slov, ve třech letech 1000-1500 slov, v šesti letech 2500-3000 slov. Pakliže dosáhne šestého roku věku, je obvykle dítě připraveno na vstup do školy, jeho slovní zásoba mu dovoluje vyjádřit se o všech záležitostech jeho vlastního světa (Hájková, 2011, s. 83).

V tuto chvíli, kolem 6. - 7. roku věku tedy dítě dokáže správně tvořit hlas (není-li postiženo narušenou komunikační schopností slyšitelného zvuku), artikuluje jednotlivé hlásky a jejich spojení, ovládá tvarosloví, základní syntaktické vazby i souvětí. (Svobodová, 1998, s. 16) Je připraveno setkat se s učitелеm prvního stupně, jehož mluvní projev by jej měl nadále pozitivně formovat a rozvíjet.

Práce s hlasem v tomto období podléhá především faktu, že hlas je velmi křehký, lehký a také snadno unavitelný. Stavba hrtanu je téměř totožná jak u chlapců, tak dívek, hlas se neliší ani svou strukturou, ani rozsahem. Skutečnost, že jde o hlas zranitelný, by nás, učitele, měla vést k respektu k fyziologickým možnostem hlasu, nepoužívat tvrdé hlasové zátky, vyhnout se zejména neúměrnému tlaku na hlasivky apod.

1.2.4 Komunikace

Jazyk má v našem životě nemalou roli, účastní se socializace, slouží k dorozumění, rovněž k výměně informací mezi lidmi. Díky jazyku můžeme rozvíjet naše myšlení. Pokud by absentoval, těžko bychom vyjádřili naše představy, přání, jakékoliv myšlenky. Ukřívá v sobě možnosti interakce, tedy vzájemného ovlivňování – často ho označíme jako komunikační a interakční systém. My jsme v předcházejících kapitolách nastíjnili způsob, jimiž ovládneme základní dovednost mluvit – popsali jsme jednotlivá ústrojí, seznámili jsme se s vývojem hlasu až do prepubescentního období. Jedinec, dítě, je v tuto chvíli (tedy již o poznání dříve) dokáže náležitě využít, je schopné komunikovat. Interakce se netýká již pouze rodiče a dítěte – do interakčního procesu již mnohem dříve vstoupily i jiné osoby. A už mezi našimi dalšími členy rodiny nebo například učiteli v mateřské škole (které jsou pro děti stejně tak mluvním vzorem jako rodiče nebo učitel 1. st. ZŠ), stávají se všichni účastníci součástí procesu, který označíme jako komunikaci. Probíhá zcela jednoduše, je totiž založena na výměně informací mezi lidmi, probíhá zejména na jazykové úrovni, jejíž mluvená podoba je realizována prostědnictvím řeči. A kolik nesmíme

jednotlivé pojmy, tedy komunikaci, e a jazyk zam ovat, m žeme je ale ozna it za maximáln propojené jevy.

Práce je zam ena na mluvní projev u itele 1. stupn základní školy – jeho technickou vybavenost v oblasti e ové kultury, nebudeme se tedy zabývat psanou podobou jazyka, nesmíme ale opomenout sou ást mluveného projevu, komunikaci neverbální, pro naše pot eby nazvanou jako „e t la“. A je neverbální komunikace v dnešním slova smyslu spíše náplní rétoriky, je nedílnou sou ástí komplexnosti mluveného projevu. Sou ástí neverbální komunikace je například pohyb a postoj, jimiž se zabývá tzv. kinezika, gestika a posturika. Haptika popisuje místo dotyk v komunika ním procesu. Práv míru a zp sob, jakým se dotýkáme druhých lidí, bychom m li zvážít ve školním prost edí, tyto doteky mohou být dezinterpretovány. Mimika se zabývá využitím pohyb obli eje b hem komunikace, všímá si o ního kontaktu. Proxemika uvažuje nad využitím prostoru v pr b hu komunikace, chronemika vypovídá o využití asu v souvislosti s neverbální komunikací (zpracováno dle Hájkové, 2011, s. 149 - 157).

Má-li komunikace úsp šn probíhat, je t eba dotknout se d ležitých initel partnerského vztahu mezi p vodcem sd lení a adresátem. V prost edí t ídy, jak bude ještě pozd ji zmín no, se utvá í mezi u itelem a žákem vztah, oba dva ú astníci na sebe vzájemn p sobí, probíhá též pedagogická interakce, komunikace (Lukášová, 2010, s. 23). I když už se v tuto chvíli dotýkáme do jisté míry také sociální komunikace, vymežeme alespo áste n vztah u itel-žák. Vyu ování vystihuje názor Lukášové, která íká, že „jde o komplexní proces, který tvo í jednota vyu ování jako ídící innost u itele a u ení jako aktivní innost žáka ve výuce.“ (Lukášová, 2010, s. 24). U itel je vedoucím lánkem, ovšem vede žáka v jeho vlastních u ebních aktivitách k sebe ízení. Vztah m že být za všech okolností p átelský a vést k vzájemnému respektu – což je východisko pro všechny u ební aktivity.

2 Učitel – mluvní profesionál

B hem svého života jist pedagog okusí n kolik pracovních p íležitostí, pozná mnohdy více než jen jednu základní školu, kde se snaha o pozvednutí kvality vyu ovacího procesu projevuje odlišným zp sobem. Na základ vlastních zkušeností m žeme íci, že sou asné vzd lávací snahy jdou naproti technickému pokroku, pozvednutí úrovn školy orientuje její vedení na vybavenost po íta í, iPady, interaktivními tabulemi a dalšími za ízeními umož ůujícími seznámení s moderními technologiemi. Nikterak nesnižujeme význam tohoto konání, ani jej neodsuzujeme. Vyjmenovaná za ízení mohou být vhodnými pomocníky ve vyu ovacím procesu, asto fungují jako motivace d tí k vyšším výkon m, v tší mí e zapojení se do výuky – jsou zpest ením a usnad ůují prezentaci jev . Vedle toho ale p ehlízíme asto jevy, které by vyu ování a u ítelovy kvality pozvedly na vyšší úrove , aniž bychom do jejich rozvoje investovali vysoké ástky. Tato krátká úvaha je uvedením druhé kapitoly – snaží se poukázat na nutnost hlasové výchovy, na její možnosti, p edevším klady, které by její automatické za len ní do procesu výchovy a vyu ování – a to na všech stupních našich škol - p ineslo.

2.1 Obecné pedagogické předpoklady

Každý z nás není p edur en k výkonu u ítelské profese, nemá k tomu dostate né vlohy, dispozice, pedagogickou terminologií e eno nemá vhodné p edpoklady, tedy profesní kompetence pro dráhu úsp šného pedagoga. Pedagogický slovník je definuje jako „soubor v domostí, dovedností, postoj a hodnot d ležitých pro výkon u ítelské profese. Vztahují se k profesní, obsahové a osobnostní složce standardu u ítelství. Pat í k nim kompetence pedagogické a didaktické; oborov p edm tové; diagnostické a informa ní; sociální, psychosociální a komunika ní; manažerské a normativní; profesn a osobnostn kultivující.“ (Pr cha, Walterová, Mareš, 2009, str. 129). Tento náhled rozší me o další Pr ch v výklad, který kompetence rozd ljuje na kompetence získané p ípravou (u ením) a kompetence dané genetickými potencialitami (podobn jako talent) – z tohoto pohledu jde o kompetence komplexního charakteru, existují ale také užší pojetí, na jejichž základ uvažujeme o kompetencích pouze jako o produktu osvojeném v procesu p ípravy na budoucí povolání. (Pr cha, Walterová, Mareš, 2001, 141). Následující tabulka p ínání základní p ehled jednotlivých kompetencí u ítele a jejich obsah. Každá z nich se jistým zp sobem váže k mluvnímu projevu u ítele.

KOMPETENCE	OBSAH
PEDAGOGICKÉ	Tv r ím vyvrcholením pedagogické zp sobilosti je pedagogické um ní, tj. um ní výchovy hodnotových orientací, zejména výchovy mravní. Respektuje práva d tí, podporuje jejich individuální rozvoj.
DIDAKTICKÉ	Vhodn využívá veškerých možností pedagogické metodiky, obm ůje techniky práce v závislosti na vyty ených cílech. Vždy se ídí individuálními pot ebami žák
DIAGNOSTICKÉ	Vhodn využívá prost edky pedagogické diagnostiky – dovede postihnout podstatu žákova chování a jednání, snaží se zjistit, co je jeho p í inou. Identifikuje žáky se specifickými poruchami u ení.
SOCIÁLNÍ	Dokáže utvo it pozitivní u ební klima, vcítit se do pot eb žák .
KOMUNIKATIVNÍ	Mezi zásadní kompetence pat í pedagogická interakce, komunikace, uplat ůje efektivn zp soby komunikace. Uplat ůje pozitivní komunikaci v r zných sociálních prost edích.
OSOBNOSTNÍ	Vysp lá osobnost u itele s psychickou a fyzickou zdatností a odolností, s dostate nou mírou socializace a personalizace – podstata u itelství (Kurelová, pdf.)
OSOBNOSTN KULTIVUJÍCÍ	Vhodn aplikuje znalosti všeobecného p ehledu, umí vystupovat jako reprezentant své profese, kooperuje se svými kolegy, p edevším ale reflektuje úsp chy a neúsp chy ve své práci, dokáže vyvodit vhodné d sledky a nápravu.

(zpracováno dle Pr cha, 2005, s. 66 - 87)

Z množství kompetencí jsme vybrali p edevším ty, které se svým obsahem dotýkají zároveň nápln výuky hlasové výchovy – a to bu p ímo, jako například komunikativní, nebo nep ímo, u nichž je však nutné je ovládnout, abychom za jejich p í in ní, využití dosáhli cíl hlasové výchovy.

Pozoruhodné len ní u itelova standardu p ínáší Kurelová (2003, s. 4 - 7). Jedná se o 5 -bodový model, jehož podstata vychází jednak z temperamentu, jednak z kulturn

výchovných zdrojů a vlivů. V mnohém se přechází s předcházejícím členěním, ale je zároveň natolik specifický, že by byla škoda jej nezačlenit. S hlasovými schopnostmi a dovednostmi má několik styčných ploch. „Vlastnit“ totiž to, co patří B – bod by nemělo být výsadou pouze učitelů, ale i obecně. Dalším důvodem jeho uvedení je také fakt, že pouze učitelům domýšlícím si potřebu následujících kompetencí, je hodeno vykonávat povolání učitele na všech stupních škol.

Milena Kurelová (2003) kooperuje s předloženými pojmy: **Síla, láska, práce, cit a rozum**. To, co patří do těchto pojmů, předkládá jako tzv. faktorové trsy a jejich příklady, vždy v pozitivní i negativní formě, označuje jako žádoucí i nežádoucí vlastnosti osobnosti učitele. Dodává, že kladné jsou tedy žádoucí, nicméně negativní se dají (pochopitelně za předpokladu, že je zmnaklonně také u učitelů) napravovat a částečně kompenzovat sebevýchovou:

Síla – surgence, která je spojována s extroverzí. Pochází z latinského slova surgo – vstát, vztyčit se, vzpírat se a vlastnosti tohoto faktorového trsu naznačují, jak se daný učitel prezentuje ve společnosti.

Vlastnosti: otevřený – uzavřený
živý, aktivní – pasivní
Energický – nepracovitý

Láska – laskavost, náklonnost, shoda; především všude zmiňovaná empatie, tedy schopnost vcítit se do pocitů druhých, sdílení a pochopení pohnutek inženýrů, kolegů, rodičů atd. Zahrnuje rovněž lásku k sobě sama, tedy také zájem o vlastní rozvoj, sebeřízení (které v oblasti hlasové profesionality považujeme za jeden z nejvýznamnějších pilířů daného stavu)

Vlastnosti: srdečný, přítelovský – autoritářský
empatický, citlivý – necitlivý, odmítavý
vstřícný – odměň
tolerantní – nesnášenlivý

Z oblasti sebeřízení (zvláštní trs):

sebedůvěra – pochybnosti
ovládání – panovnost, agresivita

Práce –innost, stanovit si priority, postupovat dle plánu, aktivní přístup u ložené práce, po ádek v prostoru i ásu. Svou podstatou p ípomíná tradi ní ínské u ení Feng Šuej, které se zabývá vztahem lov ka a jeho životního prostoru v áse. Na základ vlastních zkušeností ekn me, že p edevším snahou o harmonizaci našeho prostoru a ásu dosáhneme vnit ního klidu a dokážeme lépe a efektivn ji p sobit, v tomto p ípad jako pedagog prvního stupn . Navozený systém p ináší radost z práce, z jejího p r b hu i výsledk .

Vlastnosti: pe livost – nedbalost
usilovnost, vytrvalost – pohodlnost
pracovitost, nezištnost – neochota konat

Cit – emocionální stabilita; v tomto ohledu záleží p edevším na schopnosti ovládnout sv j strach, p ípadnou trému, v náro ných situacích, které školní prost edí p ináší, se nenechat vyprovokovat ke konfliktu, neztrácet motivaci a snažit se vše efektivn a ú inn vy ešit.

Vlastnosti: klidný – vyrovnaný
náladový – labilní
odolný k zát ži – úzkostlivý
sebejistý – nejistý

Rozum – inteligence a kreativita; složky jako je argumentace, usuzování, odlišovat podstatné od nepodstatného, kriticky myslet, analyzovat a vyvozovat, pohotov reagovat vystihují tento trs p ti bod .

Vlastnosti: zvědavost – nedostatek invence
bystrost - nedostatek bystrosti
logické myšlení – nedostatek úsudku

Zvláštním trsem je **intelektuální profesní kreativita u itele**, která s profesí mluvního profesionála taktěž koresponduje. Mezi vlastnosti pat í kreativita imaginativní, stimula ní, motiva ní aj.

2.2 Význam hlasové výuky, její úkoly a cíle

Jak dosáhnout toho, aby mohl u itel své kompetence náležit uplatnit? Musí být dostate n oborov vzd lán a prakticky proškolen. Nemluvme nyní o oborovém zam ení,

vztáhneme předcházející slova k tomu, co by mělo být pro všechny učitele společné – hlasová výchova.

Hlasová pedagogika by měla mít v přípravě budoucího učitele zásadní místo. Používání hlasu je speciálně nevyhnutelnou podmínkou výkonu učitelského povolání. Zahrnujeme do ní jak nácvik správné hlasové, tak i speciální **techniky**, jejím zaměřením je také odstranění nedostatků hlasu a jeho kultivace pomocí hlasového výcviku. Mnozí z nás nepřikládají kultivovanosti svého hlasového projevu velký význam, často se ale stává, že nás naše hlasové schopnosti – nejenom forma projevu, ale také vlastní hlas – nechávají tzv. na holičkách. Naš hlas může selhat za různých okolností, vlivem trémy, stresu, funkčních poruch hlasu – například ve chvílích, kdy je to nejméně žádoucí – pohovor u potenciálního zaměstnavatele, při přednášení v sále apod. Hlasový projev nás charakterizuje, ovlivňuje naše společenské postavení, v procesu komunikace působí na naše okolí.

Hlasová výchova je specifická především formou, jakou je využívána. Je důležité, tak jak už tu bylo dříve zmíněno, získat teoretický základ pro aplikaci později osvojeného – tedy prakticky vyzkoušeného, v praxi poznaného hlasového výcviku. Faktografický základ však můžeme získat sami, vlastním studiem. Nenahraditelný význam má ale seznamování se s principy techniky speciálně učitelů. Ta by měla být vždy zajištěna hlasovým pedagogem, který je veden zejména svým sluchem a dosavadními zkušenostmi tak, aby je dokázal předat svým posluchačům, účastníkům kurzu. Základem je tedy systematický výcvik pod vedením odborného pedagoga. Každý z frekventantů kurzu si poté buduje určitý soubor sluchových a hmatových představ, pocitů, které můžeme bezpečně kontrolovat a řídit se jimi v průběhu hlasové produkce (Raninec, 1992, s. 12). Jak uvádí R. Svobodová, získává tak jedinec schopnost vnímat hmatového sebečítu (Svobodová, 1998, s. 6)

Nejvýznamnější podstatou využívání techniky speciálně učitelů je „...je správně posazený hlas jakožto technický předpoklad ke kultivované mluvě.“ (Štembergová-Kratochvílová, 1994, s. 11) Jak doplňuje R. Svobodová (1998, 17), chceme-li se uplatnit jako mluvní profesionál, měli bychom nejprve získat úplné fyzické a hlasové dovednosti, jejichž následné využití nám pomůže splnit požadavky určité situace – situace výchovné i vyučovací. Vyslovme tedy požadavek zdravého hlasu jako jeden z nejpodstatnějších cílů hlasového využívání pedagoga. Charakterizovat jej můžeme jako hlas nechraptivý a neunavený, hygienicky správně tvořený, plynoucí zcela nenuceně a nenásilně. Důležité je

také poloha, v níž hlas vzniká za optimálního využití rezonance, tj. zvučného ploského hlasu, barevně bohatý a nosný. Lidskému uchu má znít příjemně, v žádném případě neostře, silně a například dyšně. Především u žáků by měla být odpovědnost k sobě samotnému, která by ho na cestě ke zdravému hlasu doprovázela. Doplněte výstižnou formulaci hlasové výchovy: „*V užším slova smyslu je cílem hlasové výchovy uvolnění hlasu a osvojení si nenásilného způsobu mluvení i způsobu, při němž lze docílit maxima účinnosti hlasového projevu s minimem hlasové námahy.*“ (Dršata, 2010, s. 119).

V širším slova smyslu k hlasové výchově připojujeme další předpoklady pro výkon povolání hlasového profesionála. Jsou jím srozumitelnost, předpoklad emocionálního úniku a výchovný vliv na diváka – posluchače (Halada 1961, in Svobodová, 1998, s. 21). Schopnost výrazové modulace, významových akcentů a správné intonace a artikulace jsou její danou součástí. Seznámit učitele s pravidly hlasové hygieny, zvládat nepředvídatelné, neekvané situace, zaujmout a vyjádřit svým hlasovým projevem své postoje a prožitky, naučit jej ovládat hlas v emotivně vypjatých situacích – i to jsou úkoly hlasové výchovy. (Svobodová 1998, str. 23, R. Svobodová, in Košťáková a kol., 1998 str. 148). Navažme na zmíněvané emoce slovy Libuše Válkové, která je dlouholetou hlasovou pedagožkou na Divadelní akademii múzických umění v Praze. Jak ona sama tvrdí, mezi hlasem a osobností člověka je pevná provázanost. Nejde však jen o to zvládnout hlas ve chvíli emotivního vypětí, autorka se snaží poukázat na pevnou souvislost mezi osobností člověka a jeho hlasem: „*Je to individuálními, v domých i nevdomých cestami vedený proud organického řádu, který zasahuje do nejnětějších lidských oblastí. Je to technika, a přece už ne technika.*“ (Válková, 2007, s. 23). Jak ona sama uvádí, současný hlasový výzkum se zajímá o hlasovou výchovu jako psychosomatickou disciplínu, kdy moudře prováděná hlasová kultivace má pevný význam pro psychické i somatické utváření člověka. Toto pojetí je do značné míry inovativní a jeho dopad není zdaleka náležitě zhodnocen, nicméně vzhledem ke svým východiskům – k harmonii duševních a tělesných funkcí například, hlasotvorné aktivitě ploského způsobu jako hybná síla rozvoje lidské individuality, hlasu stávajícímu se samostatnou zvukovou kvalitou, v doměném spoluutváření osobnosti – nutně koresponduje s požadavky učitelské profese (dle Válkové, 2007, s. 25).

2.3 Technika řeči hlasových profesionálů

Pojem hlasový nebo mluvní profesionál nás provází v celé práci – je to však logické, poněvadž uitelé se jistě řadí mezi ty, kteří pro výkon svého povolání zdravý hlas, tedy ve svých funkcích dokonalý, potřebují. Tuto definici můžeme rozšířit i dále – a to rozdělením hlasových profesionálů podle toho, jakou měrou se jejich hlas na výkonu jejich povolání účastní. Do skupiny s nejvyššími požadavky na hlas patří pochopitelně rozhlasoví a televizní moderátoři, redaktori, herci a zpěváci sóloví i sboroví. Úroveň nižší, označovaná jako povolání s vysokými nároky na kvalitu hlasu, zahrnuje pedagogy a pedagogické pracovníky, tlumočníky i telefonisty. Zvýšenými nároky na hlas pracovníků se vyznačuje skupina, do níž můžeme zařadit například soudce, lékaře i vojáky (Lejska, 2003, s. 136).

V první podkapitole (2.2) jsme se seznámili se základními obecnými předpoklady, kompetencemi pedagoga. To znamená, že víme, jaký by uitel měl být, co by měl umět a dále, jaké by mělo být jeho chování atd., aby ve svém povolání úspěšně působil. Představme si, že má veškeré vlastnosti, nebo alespoň nejpodstatnější část těchto vlastností, chybí mu však hlasová práce. Ještě nikdy se neseznámil s technikou řeči. Jeho postoj je ledabylý, hlas mírně nevýrazný, nemá přímou oporu na bránci, je neznalý a snad i posazený nepatrně výše, než je záhodno. Možná jsme se právě setkali se studentem uitelství, který má však to štěstí, že pedagogická fakulta, na níž studuje, vypisuje povinné kurzy hlasové výchovy. Sice jsou pouze semestrální, avšak potřebný základ je na světě. Další rozvoj studenta je možná motivován báječným vedoucím kurzu a vlastní touhou po plnohodnotném vstupu do světa lidí, nadšených dělit a pozitivně naladěných kolegů. Imaginace zde ale končí, přenesme se zpět. Toto je optimální situace, cesta, která dovede budoucího pedagoga minimálně k prvnímu setkání s hlasovou výchovou. Co by však mělo být její konkrétní naplnění? Jak dosáhnout všech cílů, které jsme již dříve vyzdvihli? Co musíme udělat pro to, abychom se v budoucnu mohli setkávat s vyšším množstvím pedagogů, jejichž hlas bude poznamenán seznámením s technikou řeči, nebo mnohem lépe – který se bude v tomto oboru dále a dále vzdělávat, tak aby neohrozil mluvní projev svých žáků? Tuto kapitolu nutno považovat za základní techniky řeči, abychom se v jejích základech lépe zorientovali – a také proto, aby další kapitola, popisující současný stav kurzů hlasové práce a techniky řeči na VŠ, byla dostatečně srozumitelná.

2.3.1 Uvolnění a svalový tonus

Základem zdravého hlasu je v první řadě **přirozený pohyb**. Představte si jej můžeme jako „rytmicky odstupňovanou souhru spolu- a protihráv v tle, která nepřipouští ani o miligram napětí víc, než je k pohybu v žádaném směru zapotřebí.“ (Kröschlová, 2003, s. 8). K tomu, abychom jej udržovali v tomto stavu, je zapotřebí i zapojení tzv. vnitřního pohybu. Tedy krevního oběhu a dechu (řízeno neurovegetativním systémem těla). Jestliže jsou obě formy pohybu v souinnosti, výsledkem bude harmonický, uvolněný pohyb přirozeného vzezení. Pohyby vnitřní a vnější docházejí k rovnováze, tělo je dobře prokrvené a prodýchané. Jak ale Eva Kröschlová dodává, přirozený pohyb už nám není zdaleka tak znám, spíše jde o kvalitu, kterou jsme kdysi ztratili, a nyní je důležité získat ji zpět. Měli bychom hledat, naslouchat, vnímat vnitřní i vnější popudy. Zaměřme se tedy na to, jak ztracenou přirozenost získat zpět. Jak bychom jí mohli dosáhnout? Již zmíněným **uvolněním**. Hledáme-li význam tohoto pojmu, narazíme na souvislost s tzv. svalovým tonem. **Svalový tonus** můžeme chápat jako stav svalového naladění, resp. napětí lidského těla v různých fázích pohybu. Libuše Válková (2007, s. 51-55) hovoří o těchto fázích: svalovém napětí, uvolnění a ochablosti. Dodává však, že je nutné uvdomit si stálou přítomnost svalového tonu během tohoto stavu. Svalový tonus obsahuje veškeré svalstvo, a už pracuje nebo je v klidovém stavu, je popisován jako pasivní stav napětí. Tuto skutečnost si musí uvdomit hlavně uitelé. Jako dříve jsme měli často zkušenost se sborovým zpěvem. Vyučující nás někdy instruovali k velkému nádechu – avšak přede vším jejich neznalost mohla mít za následek prudké sevření bránice a napětí krčních svalů. Přebytný vzduch totiž mohl svým tlakem bránici připravit o její přirozený svalový tonus. Na tomto příkladě doložíme, jak je důležité hlasová práce uitele pro jeho budoucí praxi. Správná funkce bránice podmiňuje funkci (uvolněního) hrdla a hlas je potom logicky uvzn v bludném kruhu. Nefunguje-li správně fonace, neprobíhá uvolnění ani respirace (Válková, 2007, str. 51-56). Hlasoví pedagogové vyslovují shodný názor, za jediný možný stupeň napětí pro hlasovou výchovu považují uvolnění (R. Svobodová, 1998, s. 6). Naším úkolem je nezaměňovat jej s pojmem povolení (ochabnutí). Válková přináší výraz pružnost, který dle jejího názoru podstatu stavu vystihuje lépe (Válková, s. 57).

2.3.2 Držení těla

Je více než vhodné navázat na t l ní uvoln ní, pružnost, chceme-li, správným držením t la. Všechny složky hlasové pr pravy jdou ruku v ruce – jedna bez druhé by nefungovala. Proto uvádíme, adíme tuto ást hlasové pr pravy d íve než nácvik správného dýchání. Hlasoví a pohyboví pedagogové se shodují, že správné **držení t la** má nezastupitelnou hodnotu v procesu zdravého mluvního projevu. Jak p edpokládá E. Kröschlová (2003, s. 14) následující p ehled by nás tedy m l dovést ke zm nám v držení t la nejenom na úrovni vn jší dovednosti, ale zasáhnout rovnou celou naši osobnost.

Stojíme-li v tzv. I. pozici, tj. ve stoji spatném,

a) **nadleh íme a upevníme pánev**

- Vše se d je p sobením svalstva hýž ových a b išních sval . Svalstvo hýž ové svým stažením vyvíjí tlak na pánev zezadu, b išní svalstvo zep edu (podb íšek a šikmé b išní svaly). Hýžd p sobí i na vyto ení ky lí, které se dostanou na st ed p ední poloviny chodidel.
- Pánev je nadleh ena a její t žišt posunuto nad nártý.

Proh ešky vedoucí k nesprávnému držení t la a omezení dýchání:

- povolené t žišt , to jsou ochablé svaly podb íšku a šikmých b išních sval ,
- nadm rn prohnutý k íž (hyperlordóza)

b) **protážení páte e vzh ru, mírné esovitě zak ívení**

- V tuto chvíli je díky p edcházející innosti vyrovnaná nadm rná lordóza, snažíme se vyrovnat stahem hlubokých zádoových sval mezi lopatkami a stahem dlouhých šíjových sval také nadm rnou kr ní lordózu.

c) **nesení šíje a hlavy od st edu hrudní páte e**

- M li bychom dále dosáhnout tzv. op rného bodu hlavy. Ta je nesena protaženou šíjí, krk je uvoln ný; brada se nachází nad hrudní kostí (p íbližn v pravém úhlu k p ední ploše krku)

Proh ešky: krk je napjatý, šíjová linie nalomená; nápravu je ale možné provést pouze v kombinaci s nápravou držení hrudníku a ramen (viz následující odstavec).

d) **Upevn ní kloub dolní kon etiny a upevn ní ky lí**

- Díky tomuto kroku vyrovnáme váhu t la na st ed p ední poloviny chodidel

e) **Vyklenutí hrudníku vp ed, vyto ení ramen do ší e**

- P edevším rozložením ramen do ší e a p itažením lopatek k žebr m zp sobí náležitě vyklenutí hrudního koše, paže visící dol vykleneme hrudní kost a horní žebra

Proh ešky: do kulata vyklenutá záda, vto ená ramena zúžená ramena, nezpevn ná páte .

Budeme-li se vhodn a pozorn v novat cvi ením napomáhajícím správnému držení t la, všem jejich ástem, získá naše t lo návyk, jehož základem je t žišt ní osa procházející temenem hlavy, k ížovou kostí a st edem spojených nohou. Zaktivizované t žišt , tedy pomyslný st ed t la (jeho centrum) nám dovolí voln ovládat bránici, která se v tomto prost edí vyskytuje a je na ní p ímo závislé naše dýchání. (zpracováno dle Svobodové, 1998, s. 11-13, Kröschlové, 2003, s. 13-16)

2.3.3 Dýchání

N kolikrát jsme se zabývali uvedením t la do správného pom ru všech ástí navzájem, jak je to dáno pravidly vyváženého, **uvoln ného držení t la**. Práv toto je podstatné pro všechna dechová cvi ení. Další podmínkou je **volné proud ní dechu**.

O tom, jaký dech je pro naši mluvu nejvhodn jší, jsme již mluvili v kapitole první. Smíšený dech m žeme zprvu pouze pozorovat, pro to, abychom s ním dále mohli „pracovat“. Je t eba jej cítit, vnímat ho. Proh eškem proti správnému dýchání jsou zvedající se ramena,jev ásto u d tí pozorovatelný. B hem dechových cvi ení m žeme dech prozkoumávat – nejlepší variantou je za ínat v pomalém tempu, které nám dovoluje dech lépe zachytit zvn jšku – nap íklad na b íše, kde jsou pohyby nejvíce pozorovatelné. Správný nádech má podobu voln se rozší ujících žeber a nezvedajících se ramen.

Proh ešky: Zvedáme-li ramena a nadechujeme-li se p itom, hovo íme o tzv. klí kovém dechu. Ten je ale pro naše pot eby zcela nevhodný. Ramena tla ící na hrtan znemož ují fyziologicky tvo enou fonaci v oblasti hlasivek a zúžený obvod trupu znemož uje pohyb volných žeber do stran (Š. Štembergová-Kratochvílová, 1994, s. 51)

2.3.4 Rezonance

Tato ást p ichází ke slovu pouze za p edpokladu, bylo-li zvládnuto cvi ení pro nastavení správného držení t la a správného zp sobu dýchání. Další bod je spojením s kvalitou hlasu, s jeho zvucností. Práce s harmonickými tóny, na jejichž základ vzr stá

hodnota hlasu, patří ke kvalitní práci s hlasem. Náplní této práce je neutuchající posilování a automatizování fyziologicky správné hlasové funkce. Již z příkladu názvu, *resonare – rozléhati se, vyplývá, jakou měrou se odrážející se zvuk v dutinách promítá na znělosti hlasu. Záleží především na prostorové představitosti, která nám pomáhá navozovat plasticitu prostor hlavy, hrudníku, úst, nosohltanu a hrtanu (Válková, 2007, s. 28). Tohoto stavu dosáhneme nejnázne tedy, představíme-li si naši řeč znít co nejvíce v podobě oblíčením. Rezonanci přitom navozujeme v oblíbení celé hlavy – přidává se souinní rezonance prsní. Hlas se v rezonančních dutinách chvěje, znějící tón měžeme obvykle pociťovat jako odraz zvuku od temene hlavy, dotýká se svými vibracemi nosu a přední rezonanční opory. Tyto rezonátory v ústech, tj. zuby a tvrdé patro, nám pomáhají rozeznít tzv. masku – čili zapojit do rezonance všechny dutiny v oblíbené části hlavy. (Š. Štembergová-Kratochvílová, 1994, s. 57)*

2.3.5 Práce svalů solární krajiny

V tuto chvíli již máme nastavené vznošené ticho, uvolněné dýchání, hlas rozezvouený v rezonančních dutinách, fonace je fyziologická – a snažíme se v oblasti svalů solární skupiny (od dolního konce hrudní kosti až k podbřišku) „nalézt“ svalový impuls, jehož existenci potěbujeme k hygienickému tvoření hlasového forte, k vytvoření nosného a znělého hlasu. Svalový impuls vychází až z podbřišku, kde během nácviku držení těla dojde ke zpevnění a stažení svalů. Pro dotvoření zdravého hlasu je pak potřeba, aby se tento impuls odrazil v oblasti pod koncem hrudní kosti. Jeho „fungování“ ovlivňuje hlavně míra napětí těla. Na škodu je jak ochablost, tak i přílišná „křeč“. Následkem přetěžování hlasivek může dojít k jejich onemocnění, pedagog se tak často dostává do situace, v jejímž důsledku je nucen dodržovat hlasový klid a další pedagogické působení závisí na jeho zodpovědném přístupu a zdravotní způsobilosti.

2.3.6 Artikulace

Protože především srozumitelný hlasový projev napomáhá funkční komunikaci, o kterou se ve vyučování snažíme, své místo v praktických cvičeních techniky řeči má také artikulace. Její fyziologickou podstatou jsme se zabývali již dříve, připomeneme ale, že jde o zřetelnou mluvu a už v projevu mluvních profesionálů, nebo našich žáků. „*Jako artikulační techniku označujeme správnou, pružnou, pohotovou srozumitelnou výslovnost.*“ (Vrchotová-Pátová, 1976, s. 24). Artikulace je často znesnadněna tempem řeči a podobou námi volených slov. Mluvidla by měla být dostatečně pohotová, proto je třeba artikulační

orgány (v užším slova smyslu) trénovat. I zde musíme vyslovit požadavek uvolnění mluvidel – opatřit ale nezapomenout, že povolení, tedy ochablost se spojuje s ledabylou mluvou. Nejdležitějším orgánem pro artikulaci hlásek je jazyk, který zodpovídá jak za správné tvoření samohlásek, tak i hlásek. Do procesu se však zapojují i zbylé části artikulačního ústrojí. Mezi základní pravidla platná pro českou výslovnost dle Š. Štembergové-Kratochvílové (1994, s. 62) patří:

- výslovnost uvolněným švihem
- jazyk zakotvený svými stranami u horních stoliček (výjimkou jsou vokály A, O, U, retnice a konsonanty H, CH, G, K)
- elisti s tendencí jít od sebe (v češtině není hlásky, u níž by se stoličky dotýkaly)
- koutky úst se nelepí k zubům, pohybují se do stran, ke středě a dopředu

2.3.7 Rytmus

Dle předcházejícího členění výcviku techniky dýchání, převzatého od Radky Svobodové (1998, s. 28-32), je poslední, nedílnou součástí, rytmus. Zkusme se podívat kolem sebe a všimněte si, že vše, co se nás dotýká, probíhá rytmicky. Stídání ročních období, den a noc, ... Rytmus je všudypřítomný, je dokonce i v nás, v našem srdci. Jak říká E. Kröschlová, je založen na pravidelném stídání fází kratších a delších nebo významnějších a méně významných. „Do rytmu patří jak pravidelné, tak i nepravidelné stídání fází“.(Kröschlová, s. 29). Pro nás je ale významnější, jak k přirozenému rytmickému cítění dojdeme. Zcela jasně vidíme záměr využít rytmus až na závěr. „Klí k rytmickému cítění je v uvolněné aktivitě celého těla a zejména pak v aktivitě žíšť.“ říká totiž Radka Svobodová. (1998, s. 32). Jestliže využijeme rytmická cvičení přímo s dětmi, spojujeme často slovo se zvukem, tak aby aktivní žíšť bylo zafixováno i při mluveném projevu. „Aby rytmické škádlo bylo opravdu „chu“ rytmu, nejen jeho formu.“ (Štembergová-Kratochvílová, 1994, s. 19)

2.4 Učitelé 1. stupně ZŠ a výuka hlasové výchovy na vysokých školách

V současné době se výchovou studentů učitelství 1. stupně základní školy zabývají pedagogické fakulty následujících státních vysokých škol: Univerzita Karlova v Praze, Technická univerzita v Liberci, Univerzita v Hradci Králové, Západočeská univerzita v Plzni, Masarykova univerzita v Brně, Ostravská univerzita, UJEP v Ústí nad Labem, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita Palackého v Olomouci. Obory

jsou v tšinou d lené na prezen ní formu a kombinovanou formu studia. Pouze v n kterých p ípadech (Z U v Plzni) byla otev ena v sou asném akademickém roce 2012/2013 pouze kombinovaná forma studia. Ob dv formy studia vycházejí ze shodných studijních plán , které jsou pouze upravovány dle možností student (náslechy). Studium tohoto oboru má pro všechny absolventy jeden společ ný jmenovatel - shodný cíl, profil budoucího u itele. „Absolvent získává studiem profesní kompetence, tj. znalosti, dovednosti, postoje a zkušenosti, které ho oprav ují ke kvalifikovanému vykonávání u itelské profese.“ Alespo tak hovo í o svých budoucích absolventech katedra primární pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy.¹

Studijní plány jednotlivých vysokých škol jsou si vzájemn podobné. Alespo ve svém základu. Nap íklad sou ástí matematiky musí být vždy seminá z geometrie, aritmetiky, didaktiky apod. V eském jazyce získáváme základy tvarosloví, skladby, stylistiky atd. Mnohé z obor jsou dále d leny do specializací, díky nimž se mnozí studenti mohou b hem své následující u itelské dráhy profilovat jako skv lí vedoucí d tských p veckých sbor , vedoucí kroužk výtvarné výchovy, mohou vyu ovat dramatickou výchovu aj. Co však n kdy hledáme ve studijních plánech oboru marn , je hlasová výchova, která by studenty provázela na jejich cest po akademické p d alespo po dobu jednoho semestru. Všechny plány jsem vyhledala a porovnála, zjistila jsem, že nem žeme generalizovat. V mnohých p ípadech jsou kurzy vypsány, ale pro zm nu se do nich nep íhlásí dostate né množství student , a kurzy z stanou neotev eny (viz níže). Konstatujme tedy, že situace není optimální, vypisovat zde jednotlivé obory a možnosti, jak si osvojit hlasovou techniku, by však nebylo efektivní a p ehledné. Vše bylo proto ut íd no do n kolika tabulek, které by m ly sou asný stav p íblížit.

¹ <http://www.pedf.cuni.cz>

Název kurzu	Nápl kurzu, cíle, rozsah
Rétorika I ²	Základy e nického stylu, ásti a p íprava mluveného projevu, zvuková stránka projevu, eská výslovnostní norma , vrstvy slovní zásoby, lexikální a syntaktická stránka mluvených projev , komunika ní zám r mluv ího, asertivní dovednosti vyu ujících. Dotace: 26 hodin/sem.
Rétorika II ³	Hlasová cvi ení , prevence poruch hlasu, neverbální komunikace, eská výslovnostní norma , rozvoj komunika ních schopností; p íprava a kompozice projevu, komunika ní zlozvyky, vedení dialogu se žáky, p íprava aktivit pro rozvíjení komunika ních dovedností d tí mladšího školního v ku. Dotace: 26 hodin/sem.
Technika e i I ⁴	Kurs je ur en p edevším student m specializace dramatická výchova. Jeho nápl tvo í základy techniky e i , tedy zvládnutí optimálního držení t la, nácvik kosto - abdominálního dýchání , zn ní hlasu v rezonan ních dutinách a p ední opora, dále svalový impuls pro hlas a práce sval solární krajiny, aktivní svalové uvoln ní, rozvoj vnit n - hmatového sebecitu, nácvik uvoln né, švihové, p esné artikulace, odpovídající normám spisovného jazyka . Cílem p edm tu Technika e i I. je teoretické i praktické seznámení se základními stupni techniky e i, kterými jsou správné držení t la, dýchání, zn ní hlasu, svalová práce p i hlasovém projevu a artikulace. Dotace: 26 hodin/sem.
Technika e i II ⁵	Kurs navazuje na u ivo kursu Technika e i I. Jeho náplní je metodika základ hlasové výchovy, aktivní využití základ techniky e i v mluveném projevu, vliv stresu na lidský hlas, p irozená výška mluvního tónu hlasu jako základ kvalitní komunikace, hygienicky tvo ené forte, zvláštnosti d tského hlasu a mutace, hlasová hygiena u itele, hlasové rejst íky, hlasové za átky, hlas jako sou ást osobnosti u itele.

² <http://www.pedf.cuni.cz>

³ tamtéž

⁴ tamtéž

⁵ tamtéž

	<p>Cílem předmětu je upevnění znalostí a dovedností z kurzu technika řeči I a zvládnutí hlasové hygieny a přirozené výšky mluvního tónu.</p> <p>Dotace: 26 hodin/sem.</p>
--	---

Technická univerzita v Liberci

Rétorika I ⁶	<p>Jazyková kultura, její kořeny, tení zadaného textu a vzájemné hodnocení úrovně .</p> <p>Kultivované vyjadřování, technika dýchání, praktická cvičení, tení textu s přihlédnutím na správné frázování.</p> <p>Pozorování - prvky pozorování:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. akusticko - fonetické návyky 2. proces upevnění spisovné výslovnosti 3. užívání zvukových a optických prostředků souvislé řeči 4. hodnocení intenzity zájmu o jednotlivé složky jazykové výchovy <p>Akusticko - fonetické návyky - hodnotící škála: typy dýchání, hlasové poruchy, tvoření hlasu, praktická cvičení.</p> <p>Akusticko - fonetické návyky: výslovnost jednotlivých hlásek, hláskových skupin, cizích slov.</p> <p>Akusticko - fonetické návyky: dynamika mluveného projevu, řečové intonace, frázování a kladení pauz, mluvní tempo, tení textu.</p> <p>Dotace: 2 hod v týdnu</p>
-------------------------	---

Univerzita Hradec Králové

Pěvecká výchova ⁷	<p>Rozvoj hudebních schopností, především hudební paměti, představitivosti, tonálního, harmonického a rytmického citu.</p> <p>Emocionální prožitky. Hlasová hygiena. Seznámení s vícehlasým repertoárem.</p> <p>Výběrový předmět pro specializaci HV.</p>
Hlasová cvičení ⁸	<p>V rámci výuky povinně volitelného předmětu Hudební výchova (zvolené zaměření).</p> <p>Zvládnutí základní hlasové a dechové techniky pro výkon učitelského povolání.</p> <p>Správné držení těla, nácvik žebřerního dýchání, správná tvorba tónu, na dechu opětné tvoření řeči, srozumitelná</p>

⁶ <http://www.fp.tul.cz>

⁷ <http://www.uhk.cz>

⁸ tamtéž

	artikulace.
Hlasová výchova I, II, III ⁹	<p>P edm t v rámci specializace hudební výchova</p> <p>Zvládnutí základ hlasové a dechové techniky pro výkon u itelského povolání.</p> <p>Rozvoj žebern -brání ního dýchání a vytvá ení dechové opory, uvoln ní, uklidn ní tónu, na dechu op ené tvo ení e i, vyrovnávání vokál ve st ední hlasové poloze, srozumitelná artikulace</p>
Technika e i, práce s literárním textem ¹⁰	<p>P edm t poskytuje student m praktické i teoretické znalosti a dovednosti pro správné používání hlasu. Metodika dechových a hlasových cvi ení. Nabídne práci s literární p edlohou z hlediska dramatické výchovy a práci s textem - jeho interpretaci.</p> <p>Studenti se nau í správn dýchat a používat hlas (teoreticky i prakticky). Seznámí se s metodikou hlasových cvi ení u d tí. Nau í se pracovat s literární p edlohou, ovládnou zásady pro d tskou interpretaci textu.</p> <p>rozd lení do okruh :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dýchání 2. práce s bránicí 3. rozeznívání dutin 4. hlasová cvi ení 5. artikulace 6. tvo ení hlásek 7.-8. technika jevištní e i 9.-10. práce s literární p edlohou 11.-12. interpretace textu 13.-14. metodika hlasové pr pravy

⁹ <http://www.uhk.cz>

¹⁰ tamtéž

<p>Mluvený projev ve škole¹¹</p>	<p>P edm t je zam en na mluvní praktická cvi ení a aktivní ortofonický a ortoepický výcvik.</p> <p>V ýznam mluveného slova v u itelské práci. Komunikace mezi u itelem a žákem. Mluvený projev žák 1. – 5. ro níku ZŠ. Zásady správné, kultivované a výrazné zvukové realizace jazykových projev p ípravených i spontánních. Rozvoj komunikativních schopností a dovedností budoucích u itel , nácvik sebekontroly a uv dom lé korekce nedostatk ve vyjad ování.</p> <p>V ýb rový p edm t – pro nedostate ný zájem neotev en</p>
<p>Komunikace a rétorika¹²</p>	<p>V ýb rový kurz – pro nedostate ný zájem neotev en.</p> <p>Nabízen fakultou jako volitelný pro všechny obory studia.</p>
<p>Kultura e i¹³</p>	<p>P edm t je zam en na rozvoj akusticko-fona ních návyk se zam ením na respira ní, fona ní, artikula ní, intona ní, styliza ní a mluvní praktická cvi ení a aktivní ortofonický a ortoepický výcvik.</p> <p>Základní vývoj d tské e i. Fonetika. Mluvní ústrojí a jeho funkce. Soustava eských hlásek – klasifikace, jejich artikula ní a akustická podstata. Zm ny hlásek v proudu e i. Zvukové prost edky souvislé e i. Ortoepie, ortofonie, vady e i. Základní pojmy z fonologie. Jazyk a e . Kultura e i, kultivování jazyka. P íprava mluveného projevu.</p> <p>Osvojování techniky e i u d tí. Vývojové poruchy e i.</p> <p>Rozvoj akusticko-fona ních návyk , praktická cvi ení – respira ní, fona ní, artikula ní, intona ní, styliza ní, mluvní.</p> <p>Aktivní ortofonický a ortoepický výcvik. Využití záznamové techniky. Nácvik výrazného tení a p ednesu, rozvoj komunikativních dovedností. Základy neverbální komunikace.</p>

¹¹ <http://www.pf.jcu.cz>

¹² tamtéž

¹³ tamtéž

UJEP v Ústí nad Labem

Hlasová výchova I ¹⁴	<p>Základní poznatky o hlasovém ústrojí, jeho fungování a správném používání v učitelské praxi. Získávání praktických dovedností prostřednictvím dechových, hlasových a artikulačních cvičení. Zjištění praktické úrovně posluchačů a jejich praktických zkušeností.</p> <p>Hlasové ústrojí, vznik hlasu, dechová cvičení (opora), žebříčková cvičení dýchání.</p> <p>Vlastnosti lidského hlasu a tónu, rejstříky, hlasová cvičení, uvolnění brady.</p> <p>Hlasové zátky, dechová a hlasová cvičení.</p> <p>Artikulační ústrojí, artikulační cvičení (vokály), frázování.</p> <p>Hlasová hygiena, hlasová cvičení, vyrovnávání vokálů.</p> <p>Poruchy hlasu a jejich projevy, dechová a hlasová cvičení, kánon.</p> <p>Hlasová kultura, dechová a hlasová cvičení.</p> <p>Druhy zpěvu, druhy hlasu, lidový dvojhlas.</p> <p>Praktické sbory a jejich postavení, artikulační cvičení.</p> <p>Hlasová a dechová cvičení, dvojhlas (lid. píseň).</p> <p>Upevnění získaných praktických dovedností, opakování.</p> <p>Součástí celého hudebně výchovného bloku.</p>
---------------------------------	---

¹⁴ <http://www.ujep.cz>

Univerzita Palackého v Olomouci

Komunikativní dovednosti ¹⁵	<p>Disciplína má charakter přípravy na účinnou pedagogickou komunikaci. Obsah je zaměřena na teoretické, ale zejména praktické poznatky, které rozvíjejí komunikativní dovednosti budoucího učitele. Ve cvičeních jsou rozvíjeny základní řečové, pohybové a výrazové průřezové kompetence. Student je veden k sebepoznání a k seberegulaci svého vnějšího projevu, což jsou nezbytné podmínky sociálního kontaktu s žákem mladšího školního věku. Komunikativní dovednosti jsou rozvíjeny zejména formou modelových a typových mikrovýstupů a situací, které probíhají ve výuce i v konkrétní pedagogické praxi.</p> <p>Součástí povinných podmínek je .</p> <p>Dotace:?</p>
--	---

Západočeská univerzita v Plzni

Mluvený projev učitele a žáka ¹⁶	<p>Vybavit studenty kompetencemi potřebnými pro rozvíjení komunikační schopnosti vlastních žáků z hlediska užití mateřského jazyka jako dorozumivacího prostředku. Naučit studenty aplikovat získané poznatky ve výchovně vzdělávacím procesu.</p> <p>Studenti:</p> <ul style="list-style-type: none">• ovládají správnou techniku řeči,• využívají adekvátních nonverbálních prostředků,• aplikují ortoepická pravidla v řeči,• jsou schopni vytvořit kultivovaný mluvený projev• s ohledem na komunikační záměr mluveného identifikuji stylové i nářeční jevy ve výslovnosti vlastní i cizí,• pohotově slovně reagují, diskutují a argumentují,• aplikují zásady asertivní argumentace,• umí vést případné žáky při mluveném projevu ke správnému výběru jazykových prostředků podle záměru, kontextu, situace a adresáta,
---	---

¹⁵ <http://www.upol.cz>

¹⁶ <http://www.zcu.cz>

	<ul style="list-style-type: none"> • jsou schopni zhodnotit a interpretovat komunikační ústní projev žáka. <p>P edm t povinný pro všechny studenty oboru.</p>
--	--

Ostravská univerzita

Mate ský jazyk 2 – kultura e i ¹⁷	<p>Jazyková kultura, její ko eny, tení zadaného textu a vzájemné hodnocení úrovn .</p> <p>Kultivované vyjad ování, technika dýchání, praktická cvi ení, tení textu s p íhlédnutím na správné frázování.</p> <p>Pozorování - prvky pozorování:</p> <ul style="list-style-type: none"> - akusticko - fona ní návyky - proces upev ování spisovné výslovnosti - užívání zvukových a optických prost edk souvislé e i - hodnocení intenzity zájmu o jednotlivé složky jazykové výchovy <p>Akusticko - fona ní návyky - hodnotící škála: typy dýchání, hlasové poruchy, tvo ení hlasu, praktická cvi ení.</p> <p>Akusticko - fona ní návyky: výslovnost jednotlivých hlásek, hláskových skupin, cizích slov.</p> <p>Akusticko - fona ní návyky: dynamika mluveného projevu, e ová intonace, frázování a kladení pauz, mluvní tempo, tení textu.</p>
---	---

Masarykova univerzita v Brn

Hlasová výchova I, II ¹⁸	<p>Cílem hlasové výchovy je vybudovat systém dovedností a návyk v p vecké technice a dát student m metodické základy pro pedagogickou práci s hlasem d tí i dosp lých. Student musí být schopen zahrát a zazpívat hlasová technická cvi ení a aplikovat získané p vecké technické dovednosti p í interpretaci zadaného repertoáru. D raz je kladen na fixaci správného postoje, na nácvik p veckého dýchání, posazení hlasu do rezonance i na schopnost tvo it op ený hlavový tón. Nutnou podmínkou pro zvládnutí interpretace povinných skladeb je m kké nasazení hlasu, voln zn jící tón, dobrá výslovnost konsonant , vyrovnání vokál , schopnost zpívat vázan , schopnost práce s hlasem po stránce výrazové, schopnost používat vhodnou a svému hlasu p ím enou dynamiku ad.Sou ást specializace, avšak pouze pro dobíhající ro níky, v sou asné dob nejsou již specializace otevírány.</p>
--	--

¹⁷ <http://www.osu.cz>

¹⁸ <http://www.muni.cz>

Shrnutí:

V rámci studia uitelství 1. st. ZŠ je využíváno na různých fakultách R množství předmětů vztahujících se k problematice hlasové výchovy. Můžeme je dle předcházejícího pohledu rozdělit do několika skupin. V první řadě by měly být vyzdvíženy kurzy (předměty), které jsou otevírány pro všechny studenty oboru bez ohledu na zvolenou specializaci. Jsou obvykle součástí základního studijního plánu jako předměty povinné, povinně volitelné nebo volitelné. S nejvhodnější variantou, s povinnou formou předmětu jako součástí všeobecného základu studia se setkáváme na UK v Praze (Rétorika I, II), dále na univerzitě v H. Králové (Technika řeči, práce s literárním textem), v Liberci na Technické univerzitě (Rétorika I), na UP v Olomouci (Komunikační dovednosti), na ZU v Plzni (Mluvený projev uitele a žáka), na Ostravské univerzitě (Mateřský jazyk 2 – kultura řeči). Zbývající předměty jsou buď povinně volitelné (blok předmětů, z nichž jeden je nutné vybrat) či volitelné, předmět ale nemusí být vůbec otevřen pro nedostatečný zájem studentů: JU v Brně. Budějovicích (Mluvený projev ve škole, Komunikace a rétorika).

Poslední skupinu předmětů tvoří ty, které jsou součástí studijního plánu specializace – obvykle hudební nebo dramatické výchovy: UK v Praze (Technika řeči I, II), Univerzita H. Králové (Pěvecká výchova, Hlasová cvičení, Tlo jako prostředek dramatického výrazu, Hlasová výchova I, II, III), UJEP v Ústí n. Labem (Hlasová výchova – která je však společná pro všechny studenty oboru uitelství pro 1. st. ZŠ – toto studium se do specializací totiž nedělí, všichni studenti získávají základní znalosti a dovednosti ze všech příslušných estetických výchov – DV, HV, VV), MU v Brně (Hlasová výchova I, II).

Na případné shody ve výuce jednotlivých předmětů odkazuje tučně zvýrazněný text v tabulkách. Společným pro všechny předměty jsou tedy především nácvik správné techniky dýchání a artikulace odpovídající české výslovnostní normě. Další jevy, jako například metodika techniky řeči, správné držení těla, hlasová hygiena jsou shodnou náplní předmětů jen v několika případech.

3 Hlasové poruchy spojené s profesí pedagoga

Poslední kapitola teoretické části diplomové práce je věnována tématu, s nímž se každý učitel neseetkává práv rád. Pakliže jej totiž potká, znamená to, že jeho hlas není zdravý, že pravděpodobně selhal a nedosahuje tak svých požadovaných kvalit. Komplikace v podobě hlasové poruchy znamená zároveň narušenou komunikační schopnost a nutně se odráží v procesu výuky. Postižena nezávadně bývá i vlastní psychika učitele, kterého aktuální stav nutí, a to i jen na krátkou chvíli, přerušit výkon vlastního povolání.

3.1 Vysvětlení pojmu a příčiny vzniku

Velmi výstižně charakterizuje hlasové poruchy Libuše Válková. Hovoří o nich jako o zvukové změně hlasového projevu, jejíž příčiny jsou velmi různé. Vznikají často následkem chorob hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového i artikulačního ústrojí (Válková, 2008, s. 17). Definici doplňuje i A. Kerekrétiová, která hlasové poruchy označuje jako jevy vznikající na základě přechodných nebo trvalých změn a v důsledku patofyziologie iinnosti jednotlivých ústrojí hlasového aparátu (in Lechta, 2003b, s. 142). Můžeme se domnívat, že poruchy hlasu u učitelů se neliší od poruch hlasu ostatních nemocných, bez rozdílu je také dle podle provedu a příčiny na organické a funkční, avšak ty, o nichž víme, že jsou následkem zvýšené míry užití hlasu, označíme jako „profesionální“ (Válková, 2008, s. 17). Některé i autoi přidávají dále pojem psychogenní poruchy. Standardně je ale tento termín užíván v souvislosti s poruchami funkčními – MUDr. Sedláková mluví o funkčních dysfoniích a dále je dělí do dvou velkých skupin podle příčiny vzniku; tak se tedy můžeme setkat s hlasovými poruchami z přemáhání a psychogenní dysfonií i s hlasovou neurózou (in Válková, s.). Je možné předpokládat, že se často jednotlivé jevy doplňují, v nich kterých případech pak dochází k přechodu z organické formy do formy funkční a naopak. Jako posluchač nebo jako postižený můžeme zaznamenat v hlase odchylky od požadovaného stavu – například ve struktuře hlasu, ve způsobu tvoření, používání, v jeho akustických kvalitách (Sovák, 1978, s.).

V literatuře se setkáme také s dělením příčin hlasových poruch na vnější a vnitřní. Jako vnitřní příčiny označíme například celkovou ochablosti lesnou konstituci jedince, konkrétně pak hovoříme o ochablosti hrtanového svalstva v důsledku celkové svalové hypotonie (sníženého svalového napětí). Mezi další příčiny učitele patří také genetická zátěž, která se projevuje jako méněcennost sliznice dýchacího ústrojí nebo jako vrozená

asymetrie hrtanu. Vlivem vyšší nervové innosti daného lovka se můžeme setkat s nadměrnou hlasovou intenzitou, v jejímž důsledku jsou hlasové poruchy diagnostikovány ve zvýšené míře (Válková, 2008, s. 18).

Vnější příčiny jsou dány především naším životním stylem a můžeme je do jisté míry (pokliže hovoříme o dospělém jedinci) ovlivnit, tj. zmírnit jejich dopad, nebo je zcela eliminovat. V důstředku je vnější příčinou nesprávná hlasová technika, za kterou se často skrývá nekvalitní hlasový vzor – a už rodí nebo učitel mateřské i základní školy. Rovněž zpěv nebo mluvení v nepříjemné poloze (a za vysoké intenzity) patří mezi nejčastější příčiny poruch hlasu. V dospívání i dospělosti se na vzniku hlasových excesů podílejí kouření (aktivní i pasivní), nepříjemná vlhkost a teplota vzduchu v pracovním prostředí, alergeny nás obklopující i neléčené, s oblibou přecházené záněty hrtanu, chybné dýchání i fonaci apod. (zpracováno dle Dršaty, 2011, s.157-163)

Dostupné publikace z oboru foniatrie nám poskytují množství možností, jak hlasové poruchy léčit. Abychom se však v tematice hlasových poruch pedagogů náležitě zorientovali, zastaneme u dělení J. Vydrové (in Dršata, 2011, s. 254-264); tato lékařka se vnuje přímo problematice poruch hlasu mluvních profesionálů a na základě své dlouholeté praxe nabízí pohled nejčastějších přívodců hlasových poruch profesionálních mluvčích.

3.2 Onemocnění v oblasti rezonančních prostor

Málokdo z nás si uvědomuje, že setká-li se s rýmou například pracovník obsluhující tiskací stroj, bude nejspíš unavený v souvislosti s probíhající virózou, ale v těchto problémech mu tzv. **rinitida**, tedy virová rýma nejspíš nezpůsobí. Nejde totiž o hlasového profesionála, který by během takové indispozice nemohl svůj hlas nadměrně zatěžovat. U učitele je ve středě, mezi dětmi, vystaven přímému působení virových infekcí způsobujících akutní i chronické záněty rezonančních dutin. Právě tyto stojí za vzniklými poruchami hlasu v první řadě. Vedle zmiňované rinitidy jde o velmi častý **zánět nosohltanu**, onemocnění horních cest dýchacích, kdy se za přítomnosti velkého množství hlenu znesnadňuje nejen polykání, ale vlastní mluvení vůbec. Často je doprovázen škrábáním a suchem v krku. Akutní forma následkem neléčeného průběhu může přejít do stádia chronického. Zahlenění je obecný problém pro kvalitní mluvní projev u učitele – mezi její další příčiny patří alergická rýma a zánět vedlejších nosních dutin. Mezi závažnější onemocnění patří záněty

hltnu, jako je například **angína, faryngitida** nebo **chronická tonzilitida** (akutní zánět mandlí).

3.3 Laryngitidy

Tato onemocnění je možné rozpoznat náhle vzniklým pálením a ezáním v krku v oblasti hrtanu. Hlasová porucha se nejastěji projevuje jako akutní chrapot nebo úplná afonie. Vše je navíc ztíženo nucením ke kašli, a tím i další námahou vlastních hlasivek. Nutná je především léčba ve formě hlasového klidu a pobytu na vlhkém a chladném vzduchu, který napomáhá zmírnit otok hrtanu. Toto onemocnění se vyskytuje jak ve virové, tak i bakteriální formě – druhá z variant je charakteristická tím, že často přebíhá a poruchou hlasivkového kmitání, které může často přejít do chronické formy, v jejímž důsledku se pedagog setkává s termínem nedomykavost hlasivek.

Součástí této skupiny onemocnění je také **chronické fonální trauma**. Pacient může mít pocit stálého pálení v hrdle a hlavním příznakem je například i fonaci. Vlivem přetížení hlasivek dochází opět k nedomykavosti hlasivek. Především hlasový klid a psychická relaxace by měly provázet léčebný proces.

V současnosti léčí foniatři tí specialisté ve stále větší míře projevy tzv. extraorofaryngeálního reflexu (EER). Jde o druh **reflexní laryngitidy**, která představuje pro mluvní profesionály velké riziko hlavně díky své chronické podstatě. „*EER je stav, kdy dochází k proudu refluxátu nad úroveň Killiánova svazku do oblasti horních cest dýchacích a polykacích.*“ (Dršata, 2011, s. 193) Za každý projev je považováno odkašlávání, hlasová únava, chrapot, zápach z dutiny ústní atd. Základem léčby jsou dietní opatření, zejména vyvarovat se kyselým a kyselost vyvolávajícím potravinám. Vhodné je vyvarovat se stresu, což je u mnohých učitelů téměř nemožné.

3.4 Organická onemocnění hlasivek

Jak už bylo řečeno, mezi organickými a funkčními onemocněními je možné vidět jasnou provázanost. Nelze je striktně oddělovat. „*ada organických onemocnění za jiná jako funkční vady a v těsné funkcičních onemocnění končí jako poruchy organické.*“ (Válková, 2008, s. 17). Organické poruchy však svým charakterem, tj. patologickou změnou hlasového ústrojí, mohou zahrnovat i vliv zánětlivých onemocnění hrtanu v předcházejícím výstupu. Často v souvislosti s jejich chronickou formou dojde k poškození hlasového orgánu, jehož léčba pak spadá výlučně do rukou lékaře (Válková, Via Perta, s. 18). V závažnějším případě se pak ocitne rychle pedagog, který, přestože

p vodní trpí „pouze“ funkční poruchou hlasového aparátu, se nyní potýká také s psychickým traumatem a zvyšujícím se tlakem na hlasivky. Hlasivky jsou následkem toho překrvovány a v tuto chvíli je možné pozorovat první organické změny v cévách hlasivek ve formě **hematom**, **edém**, forma se může rozšířit do podoby **hlasivkových uzlíků**, v mezním případě může zasáhnout hlasivkový sval dokonce **obrna**.

Foniatři se shodují, že zejména u dětí jsou rizikovou skupinou ohroženou největším vznikem hlasových uzlíků. Pecházejí totiž drobná poranění hlasivek a nepatrné pr vodní jevy hlasových poruch a lékaři navštíví často až ve stadiu zmnoženého bujení epitelu, na jehož odstranění je mnohdy třeba více než jen hlasová reedukace. Fonochirurgický zákrok není zdaleka výjimečný (Dršata, 2011, s. 259).

3.5 Funkční poruchy - dysfonie

Vznikají v souvislosti s poškozením hlasové funkce, nefyziologickým tvořením hlasu; mluvíme o hlasové dysfonii – avšak za předpokladu nezmeněné morfologie hlasivek. Na rozdíl od organických poruch hlasu není ve většině případů nutný chirurgický zákrok, léčba probíhá hlavně jako změna dosavadních hlasových návyků, často za pomoci odborného dohledu hlasového pedagoga (Hála, Sovák, 1947, s.84).

Rozdělíme je do několika skupin:

- a) **Akutní hlasová únava** – vzniká po delším a namáhavém mluvním projevu, hlas je dyšný, slabší, ztrácí svoji nosnost a znělou sílu. Léčba probíhá ve formě hlasového klidu, často odeznívá sama.
- b) **Dysfonie způsobená přetížením** – hovoříme o nadměrném napětí, za nímž stojí často vliv osobnosti člověka (mnohomluvnost, chybná technika hlasotvorby, zvyšování hlasitosti), nepřiměřené vyšší hlasové nároky (u dětí nepřiměřeně dlouhá fonetická doba) a pobyt v nepříznivém prostředí (prašné, infekční, alergizující apod.). Jednotlivé faktory přetížení se málokdy vyskytují osamocně, v těsné blízkosti se setkáváme s jejich kombinací, rozsah hlasové poruchy se poté zvyšuje. K vyléčení je nutná hlasová reedukace, dohled hlasového pedagoga.
- c) **Psychogenní poruchy** – hlasová porucha se vyskytuje jako reakce na traumatizující zevní vlivy. V těsné blízkosti jsou v úzkém propojení s vlastním hlasovým výkonem, objevuje se úzkost projevující se nejčastěji jako tréma. Navenek je viditelná zrychlující se dechová frekvence, hlas je zajímavý, v nepříznivé

frekvenční pozici. Léba spoívá v psychoterapii. (zpracováno dle Dršaty, 2011, s.157-268)

3.6 Prevence hlasových poruch – hlasová hygiena

Poslední podkapitolu teoretické ásti práce uvádí vysv tlení termínu hlasová hygiena. P edevším zásady, kterými se ídíme v pé i o hlas, nám pomáhají nastolit, resp. dokon it komplexní proces vzniku zdravého, voln tvo eného tónu hlasu. Soubor opat ení, jimiž se jako u itelé ídíme, nebo bychom se jimi alespo m li ídit, nutn koresponduje s jistým penzem znalostí z oboru fyziognomie a fyziologie hlasového ústrojí; týká se však i další oblasti lidského zdraví, a to zdraví psychického (Vrchotová-Pátová, 1976, s. 14). Spojme proto v následujících ádcích pojmy hlasová a duševní hygiena v jeden, nutn provázaný.

U itel, jehož hlas je po v tšinu pracovní doby výrazn exponovaný, by m l dodržovat zásady hlasové hygieny. Hlas je pracovní nástroj, kterého by si m l vážit a hý kat jej, tak aby jeho kvalita z stala v každém p ípad zachována. Každý p edm t hlasové pr pravy by se m l tematicky hlasové hygieny alespo áste n dotknout, (budoucím) u itel m p ípomenout, jak s hlasem zacházet, emu se vyvarovat, emu se naopak aktivn v novat apod. P ípome me, že hlasová výchova má mít i motiva ní charakter, poukazuje na nutnost dodržování zásad hlasové výchovy – v rámci zodpov dného p ístupu ke svému zdraví a kvalitn odvedené práci, ke kvalitní výuce. U itel by si m l navíc uv domit, že je v každé chvíli svého jednání pod drobnohledem žák . Práv oni jej jako mluvní vzor napodobují, p ejímají jeho návyky, a už jsou správné, nebo bohužel špatné.

Pé e o hlas po íná sice už v rodin , jak uvádí profesor Hála (1947, s. 81), s profesionální pé í o hlas se ale pravd podobn setkáme až v mate ské nebo základní škole. U itelé by m li jednat v souladu se základními, pro mluvní profesionály zásadními, pravidly hlasové hygieny, mezi n ž pat í p edevším:

- vylou it pobyt v nevhodném prost edí (zakou ené, prašné, suché, horké apod.)
- vyhnout se pobytu v hlu ném prost edí, kde hrozí tzv. akusticko-fona ní reflex (Válková, 2008, s. 20); chybí-li zp tná sluchová vazba, objeví se tendence tvo it hlas výše, než je fyziologicky dáno - vede k dlouhodob jšímu zatížení hlasivek
- vyhýbat se nadm rným hlasovým projev m (k ík, p ek íkování, zvyšování hlasu)

- nevystavovat hlasivky teplotním skok m (tj. také nepít horké i výrazn studené nápoje, pobyt v klimatizovaném prostředí apod.)
- dodržovat hlasový klid p i nachlazení (nebo také preventivn , jeden den v týdnu)
- nep echázet respira ní a hore natá onemocn ní
- po onemocn ní, hlasovém klidu „rozmlouvat“ hlasivky velmi opatrn
- fyzicky se p ipravovat na hlasový výkon (rozmlouvání se nejen v dob nemoci)
- správn tvo it hlas a dýchat (nosem, nezat žovat hlasivky dýcháním ústy, zabra ovat tak jejich p ípadnému vysychání; využívat správn dechové opory)
- dodržovat pitný režim (nesycená voda) a správné stravovací návyky (pravidelný p íjem potravy v menším množství)
- vyvarovat se tekutinám s dehydrata ními ú inky (káva, aj)
- využívat vhodné bylinné p ípravky, minerální vody (soli napomáhají p i odhlen ní)
- hydratovat sliznice (stimulace slinných žláz, zvlh ování hlasového ústrojí)
- myslet na duševní hygienu (dodržovat „protistresová“ opat ení)
- vhodn volit volno asové aktivity, vyhnout se emo nímu vyp tí p i adrenalinových sportech – provázanost s neurózami, k e ovitým stažením hrtanu, dokázána (Dršata, 2011, s. 120)

(zpracováno dle Obešlová, in Dršata, 2010, s. 119-128; dle Hájková, 2011, s. 39-40)

Jak dopl uje docentka J. Vrchotová-Pátová, není t eba o hlas pe ovat úzkostliv , protože také hlasivky mohou zchoulostiv t, trp t pozd ji nedostatkem zdravé odolnosti. Doporu uje dále otužování a dostate né množství spánku. Jako jediná nezapomíná na nebezpe í šepotu zp sobujícího nadm rné t ení hlasivek, p ekrvení sliznic. P ipome me dále, že v rámci dodržování zásad hlasové hygieny je dobré „*nechat projevit hlas na st ední síle jeho dynamického rozsahu a z této dynamické proporce pak vycházet k upev ování ostatních dynamických odstín .*“ (1976, s. 16-17)

PRAKTICKO-EMPIRICKÁ ČÁST

4 Pedagogický výzkum

4.1 Výzkumný problém, cíle a hypotézy

V praktické ásti kvantitativn orientovaného výzkumu si kladu za cíl zjistit, **jak míra (stav) znalostí a dovedností u itel 1. st. ZŠ v oboru hlasové výchovy ovliv uje kvalitu jejich mluvního projevu.**

K danému výzkumnému problému se adí t i hypotézy:

H1: U itelé s vyšší mírou znalostí a dovedností z oboru hlasové výchovy trpí mén hlasovými poruchami, než u itelé s nižší mírou znalostí a dovedností z oboru hlasové výchovy.

H2: U itelé, kte í prošli hlasovou výchovou, jsou mén postiženi hlasovými poruchami, než u itelé, kterým se hlasové pr pravy nedostalo v bec.

H3: U itelé, kte í dodržují zásady hlasové hygieny, jsou mén postiženi hlasovými poruchami než u itelé, kte í se zásadami hlasové hygieny ne ídí.

Hlavním cílem bylo tedy potvrzení í vyvrácení stanovených hypotéz, a to na základ dotazníkového šet ení (P íloha . 1 – Dotazník).

Dotazníkové šet ení zjiš uje:

- jaký je skute ný stav znalostí u itel o tvo ení hlasu, o hlasotvorném ústrojí, o technikách vedoucích k hlasu voln a zn le tvo enému, k hlasu zdravému.
- zda pedagogové prošli kurzy hlasové výchovy, zájem o rozvoj vlastního hlasu v rámci dalšího sebevzd lávání, stav a kvalitu hlasu jednotlivých respondent , vlastní míru dodržování zásad hlasové hygieny; poslední tematickou oblastí pro dotazování jsou poruchy hlasu.

Dotazník

Využila jsem možností internetového serveru www.surveo.cz a sestavila jsem pot ebný dotazník. Mezi hlavní, respektive jediné možné, respondenty pat ili u itelé 1. stupn základních škol v eské republice. Vzhledem ke zvolené metod výzkumu,

elektronickému dotazníku, jsem jej adresovala vedení základních škol v české republice s prosbou jeho další distribuce. Pokud byl na stránkách školy uveden e-mail jednotlivých učitelů, směřovala jsem svoji prosbu s odkazem na dotazník přímo jim. Tak vznikl během týdne soubor celkem 155 vyplněných dotazníků, na jejichž základě proběhlo vlastní vyhodnocování (listopad 2012)

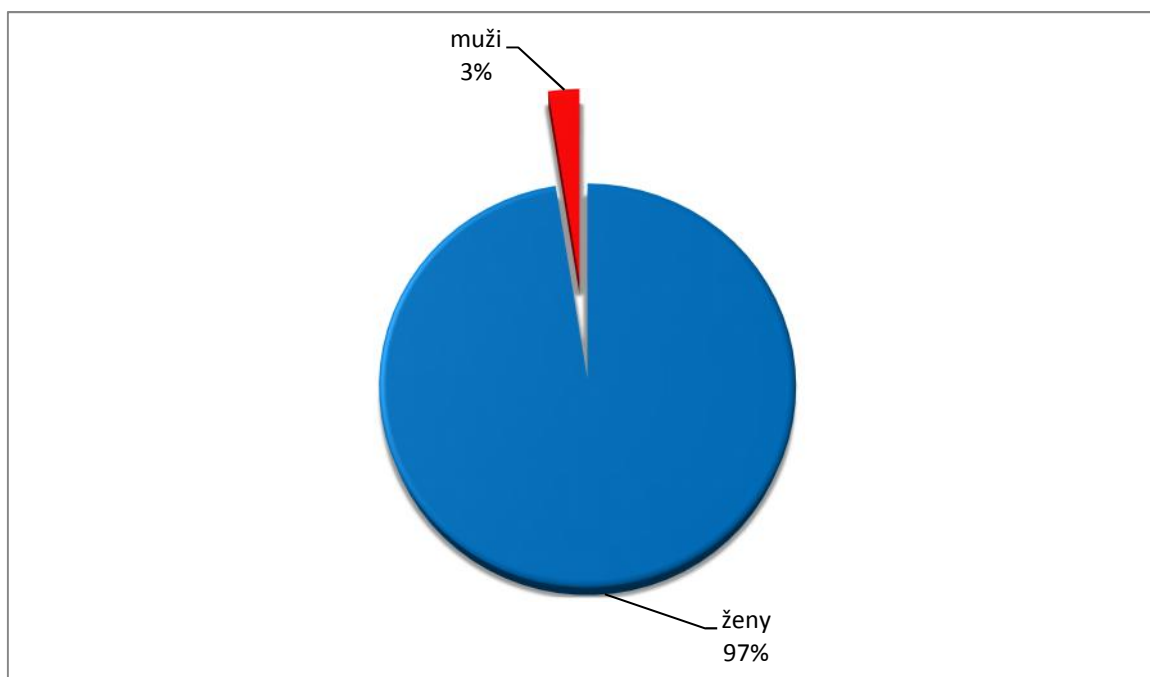
Vlastní dotazník sestával z šestnácti otázek různé povahy. Otázky číslo 2, 6, 13 jsou uzavřené, otázky číslo 4 a 10 jsou uzavřené dichotomické. Otázky číslo 9, 12, 15 jsou otázky otevřené. Zbývající část, tedy otázky 1, 3, 5, 7, 8, 11, 14, 16 patří mezi otázky polouzavřené.

4.2 Výsledky jednotlivých otázek dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 155 pedagogů 1. stupně základních škol v české republice. Následující dva grafy znázorňují základní informace dotazníku.

Pohlaví dotazovaných

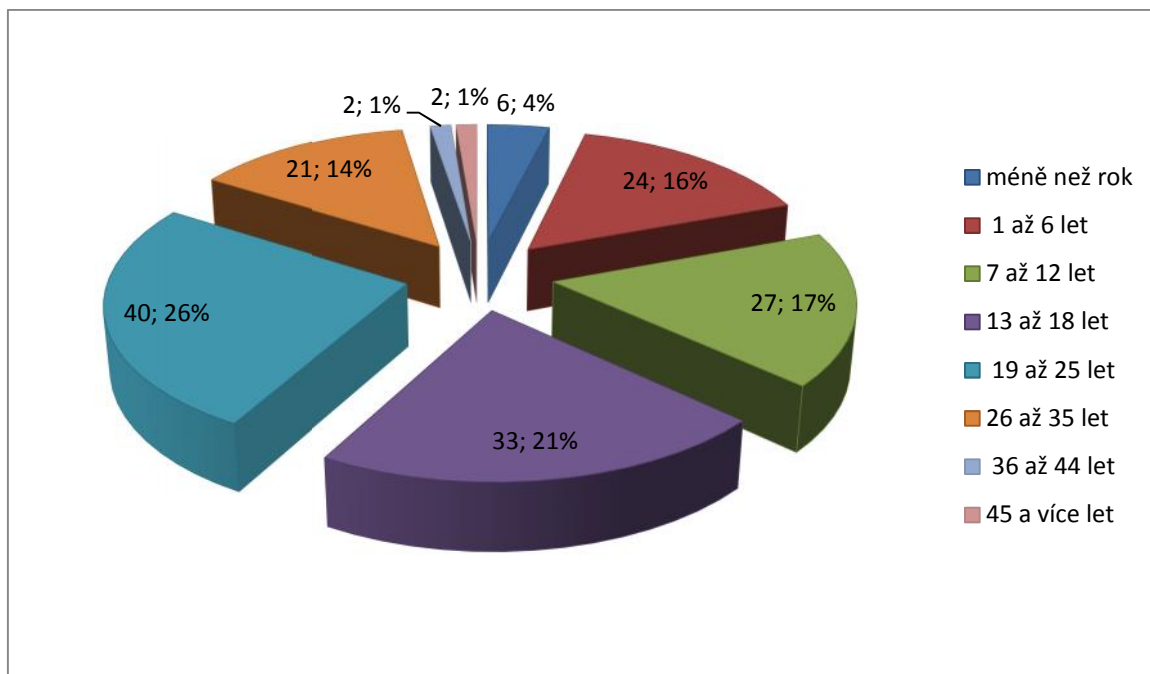
Graf 1 Pohlaví dotazovaných



Je jasné patrné, že se výzkumu zúčastnily především ženy, celkem 97 % dotazovaných. Pouze 4 respondenti výzkumného vzorku, 3 %, jsou muži.

Délka praxe

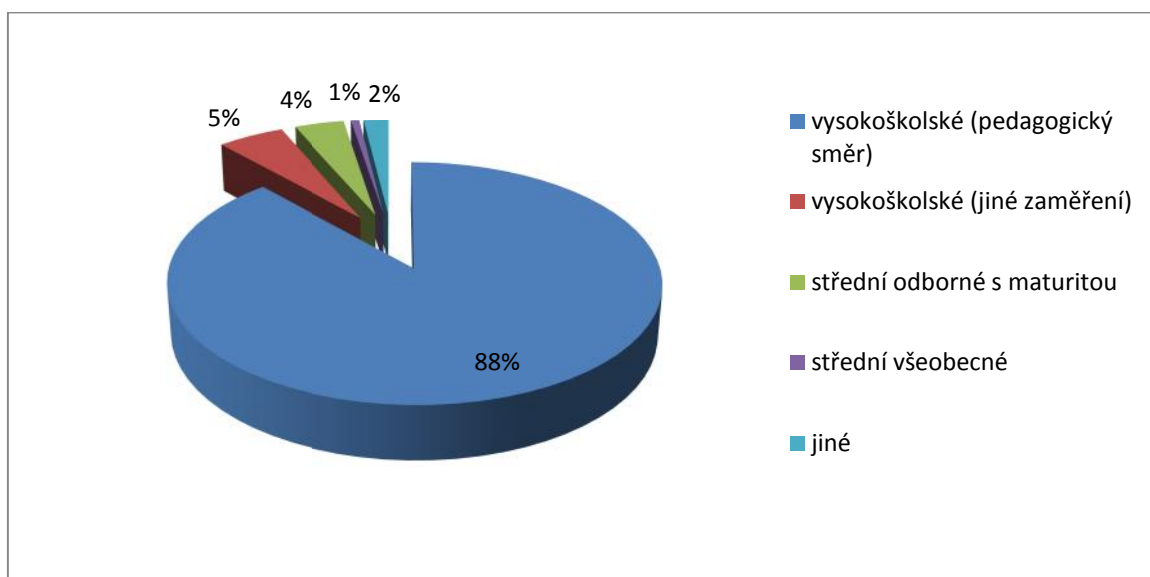
Graf 2 Délka praxe



Graf přináší, stejně tak jako v předcházejícím případě, pouze doplňující informace. Průměrná délka pedagogické praxe respondentů je 16 roků. Graf informace zobrazuje dle následujícího členění: méně než rok (6), 1 – 6 let (24), 7 až 12 let (27), 13 – 18 let (33), 19 až 25 let (40), 26 – 35 let (21), 36 až 44 let (2), 45 a více let pedagogické praxe (2).

1. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání.

Graf 3 Nejvyšší dosažené vzdělání



První otázka dotazníku zachycuje počet respondentů, kteří vystudovali vysokou školu pedagogického směru a předpokládáme u nich vyšší míru znalostí a dovedností v oblasti hlasové výchovy. Celkem 88 % (137) dotazovaných vystudovalo vysokou školu s pedagogickým zaměřením, 5 % (8) účastníků výzkumu má vysokou školu s jiným zaměřením, 4 % (6) dotazovaných získala střední odborné vzdělání s maturitou, jeden dotazovaný uvedl jako nejvyšší dosažené vzdělání variantu střední všeobecné vzdělání. Zbývá 2 % patří položce „jiné“:

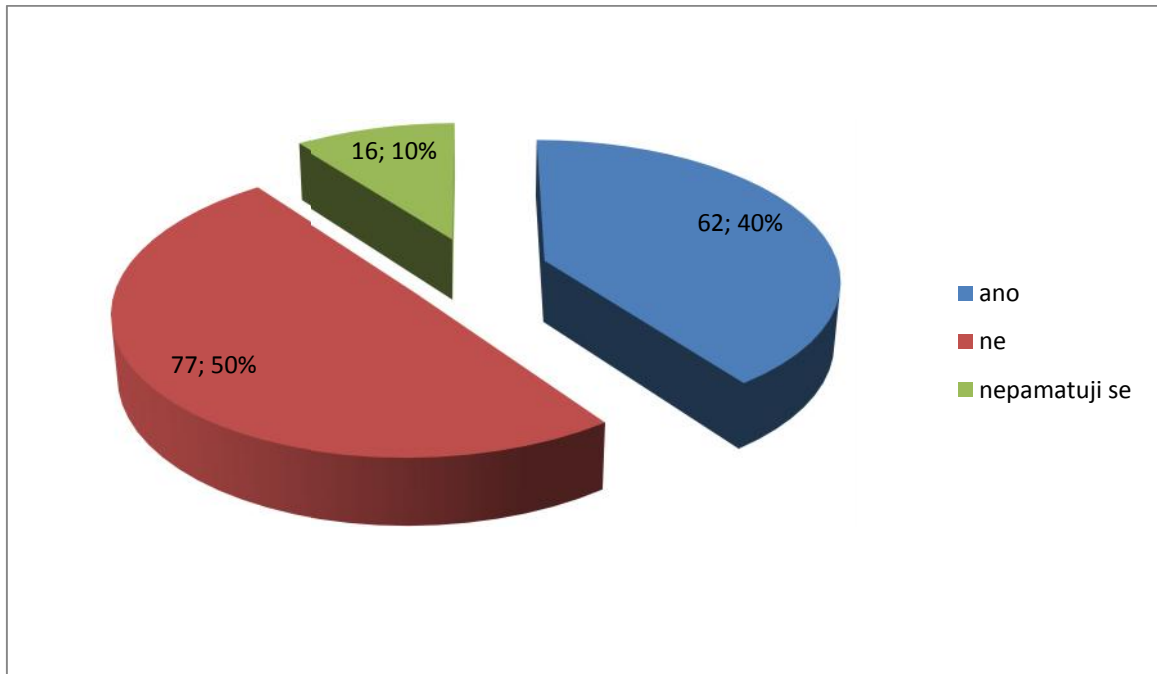
Tabulka 1 „Jiné“ vzdělání

Vzdělání	Podíl %	Počet respondentů
PedF + VŠ technického zaměření	0,6 %	1
Vyšší odborná škola (pedagogické zaměření)	1,3 %	2

Z celkového počtu 155 dotazovaných vystudoval jeden respondent, tj. 0,6 %, dvě vysoké školy (pedagogické zaměření, technického zaměření), zbylá 1,3 % (2 respondenti) vystudovali vyšší odbornou školu (pedagogického zaměření).

2. Prošel jste během svých studií podmínkami, který se v současnosti hlasově propravuje u učitelů?

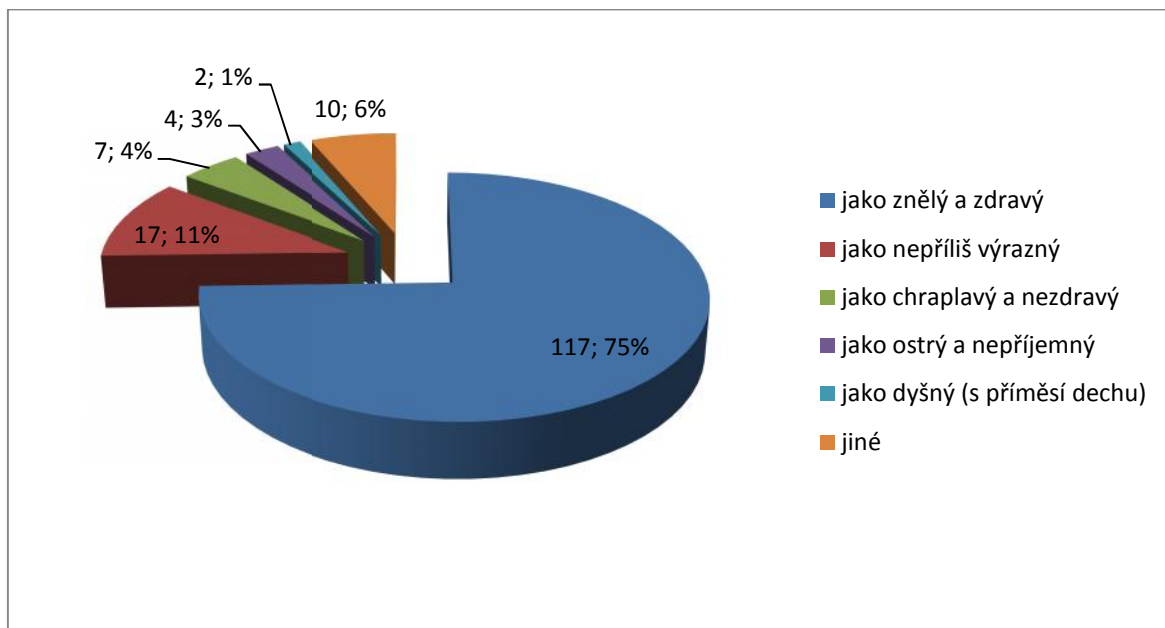
Graf 4 Hlasová práva učitelů během studií



Otázka 2 je pro výzkumné zjištění zásadní. Informuje nás, jakou měrou se u učitelů během vysokoškolských studií uplatňovali na roli hlasového profesionála prostřednictvím podmínek hlasové výchovy. Jak dokládá graf, hlasové právy se dostalo celkem 40 % pedagogů, tj. šedesáti dvma účastníky výzkumu. Zbýlých 60 % dříve mezi ty pedagogy, kteří si nepamatují na to, zda hlasovou výchovou prošli, celkem 10 % (16 dotazovaných), a ty, kteří hlasovou výchovou během vysokoškolských studií neprošli vůbec – 50 % respondentů (77).

3. Jak byste vy sám/sama hodnotil(a) svůj hlas?

Graf 5 Hodnocení hlasu



Přestože jde o subjektivní hodnocení, získáváme z tohoto grafu další informace - celkem 117 učitelů, tj. 75 % celku, hodnotí svůj hlas jako znělý a zdravý. Celkem 11 % (17) učitelů hodnotí svůj hlas jako nepřiliš výrazný, 4 % (7) jej označí jako chraplavý a nezdravý, 3 % (4) jako ostrý a nepříjemný, 1 % respondentů uvádí, že jejich hlas je dyšný (s příměsí dechu) a zbylých 6 % (10) uvádí další, jiná specifika svého hlasu.

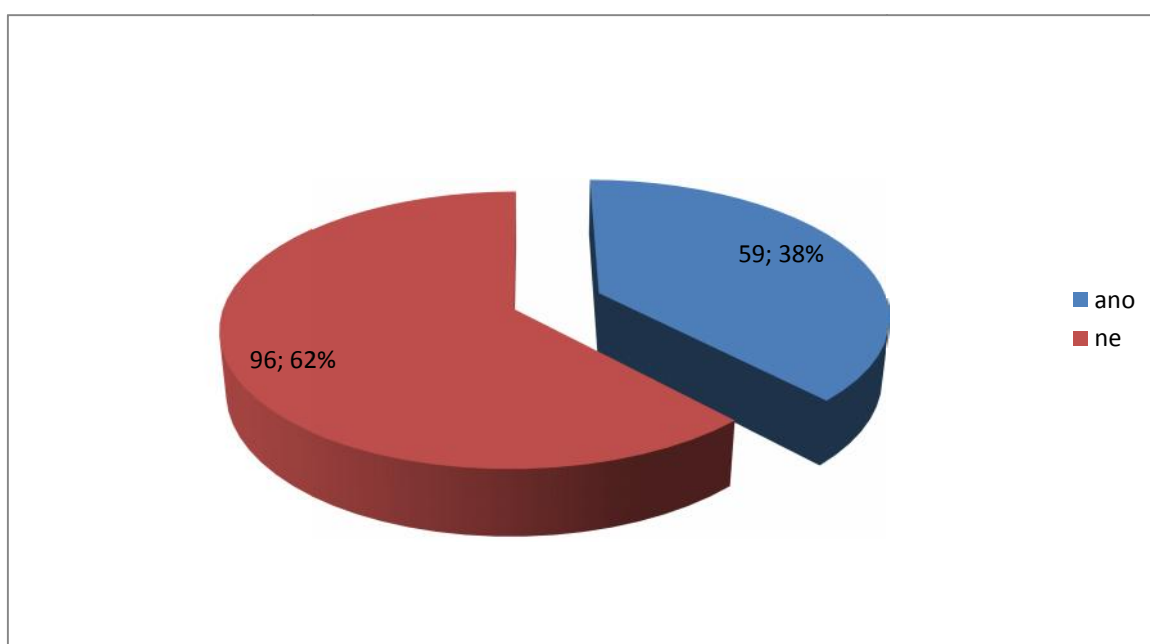
Tabulka 2 „Jiné“ označení hlasu (otázka 5)

Jiné - vlastní označení hlasu	Podíl %	Počet respondentů
Znělý hlas	2,2 %	3
Výrazný hlas	0,6 %	1
Opatřovaný hlas	0,6 %	1
Vysoký hlas	0,6 %	1
Nosový hlas	0,6 %	1
často ochraptěný hlas	0,6 %	1
Příjemný hlas	0,6 %	1

Respondenti, kteří si nevybrali z předem daných odpovědí, zapsali vlastní označení hlasu. Celkem 2 % (3) pedagog svůj hlas označila jako znělý; zbylá označení – výrazný, opotřebený, vysoký, nosový, často ochraptěný a příjemný označila vždy jeden respondent, tedy vždy 0,6 % z celkových 155 respondentů.

4. Navštívil(a) jste již někdy ordinaci ORL lékaře nebo foniatra z důvodu hlasové poruchy?

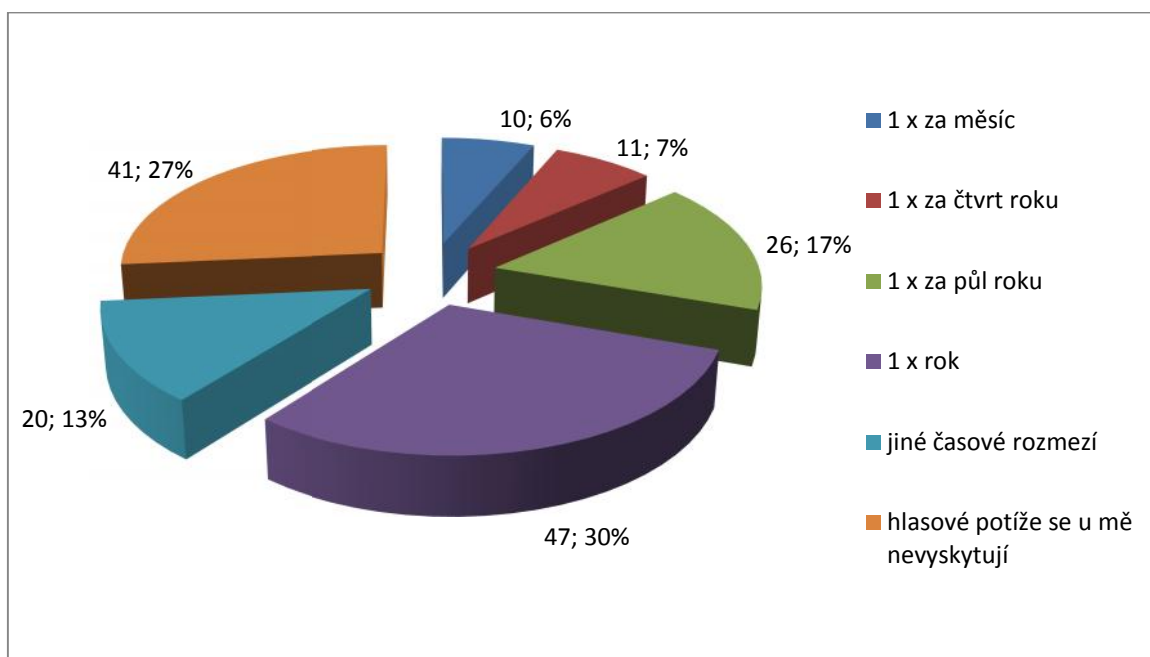
Graf 6 Návštěva ORL lékaře nebo foniatra



Další zjištěné hodnoty nám slouží k popsání míry postižení pedagogů hlasovými poruchami. Závažnější a trvalejší hlasová porucha je totiž často vázána na návštěvu foniatrické i ORL ambulance. Jak je z grafu vidět, učitelé navštívili ordinaci specializovaného lékaře v 38 % případů (tj. ordinaci navštívilo 59 učitelů), zbývajících 62 % (96) pedagogů zatím pomoc specialisty nevyhledalo. Tento fakt ale zatím nepodává dostatečné informace o jejich postižení hlasovými poruchami. Zkoumání doplní další grafy (viz níže).

5. Jak často se potýkáte s projevy hlasové poruchy?

Graf 7 Frekvence projev hlasové poruchy



Graf zobrazující frekvenci hlasových poruch p ináší následující informace: Celkem 27 % (41) dotazovaných uvádí, že se u nich hlasové poruchy nevyskytují v bec. Nej ast ji se u itelé s hlasovou poruchou potýkají jednou za rok - celkem 30 % (47) respondent ; u 17 % (26) u itel se hlasová porucha objevuje jedenkrát za p l roku, 7 % (11) postihuje porucha hlasu jedenkrát za tvrt roku a 6 % (10) dotazovaných zápolí s hlasovou poruchou vždy alespo jedenkrát v m síci. Zbytek, tj. 13 % (20) u itel nevybralo žádnou z nabízených odpov dí a doplnilo vlastní asový úsek.

Tabulka 3 Jiné asové rozmezí (otázka . 5)

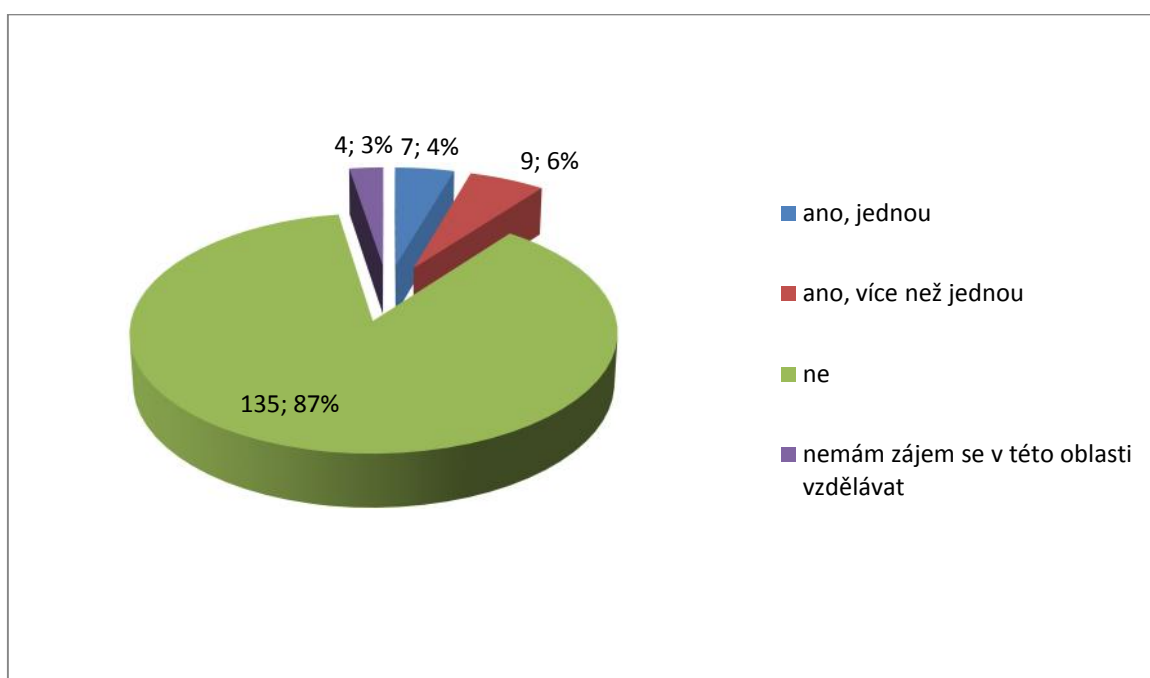
asový úsek, frekvence hlasové poruchy	Podíl respondent v %	Po et respondent
Tém denn	2,6 %	4
Denn poslední 2 m síce	0,6 %	1
Tém denn v období jara a podzimu	0,6 %	1
Pouze v období nemoci (blíže neur eno)	1,9 %	3
B hem prvních m síc pdg. kariéry	2,6 %	4
1 krát za 10 let i v bec	4,5 %	7

Tém denn se s hlasovou poruchou potýká 2,6 % (4) respondent , ještě blíže charakterizuje asové období 1 pedagog, 0,6 %, který íká, že se s hlasovou poruchou potýká p edevším poslední dva m síce (žena, 27 let praxe, nyní poprvé). Blíže nespecifikované období vymezené trváním nemoci, virózy, udává 1,9 % (3), b hem prvních m síc pedagogické kariéry, kdy si hlas dle slov dotazovaných zvykal na neobvyklou zát ž, trp li poruchou hlasu 4 u itelé, 2,6 % a zbývajících 7 pedagog je možné shrnout do asového vymezení „1 krát za deset let i v bec“ – celkem 4,5 % z celkových 155 ú astník výzkumu.

Zam íme-li se na hodnoty dvou p edcházejících grafických zobrazení, zjistíme, že celkem 96 pedagog síce ordinaci hlasového specialisty nikdy nenavštívilo, avšak pouhých 41 respondent odpov d lo, že netrpí žádnými hlasovými poruchami. Je t eba vzít tento fakt v potaz p edevším v p ípad celkového vyhodnocování hypotézy . 2. Rozdíl t chto dvou ísel, 55, ozna uje pedagogy, kte í, t ebaže nenavštívili foniatra, i tak mohou trp t hlasovými poruchami.

6. Absolvoval(a) jste v rámci dalšího sebevzd lávání kurzy v nující se hlasové pr prav u itel (mimo rámec vysokoškolského studia)?

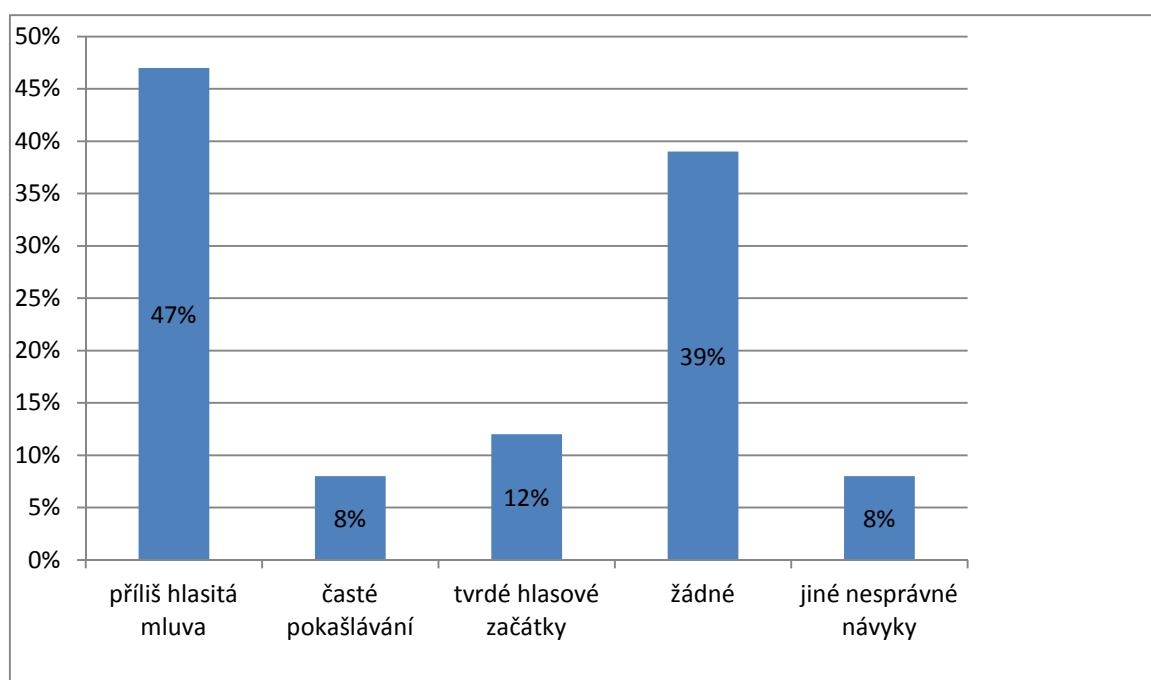
Graf 8 Kurzy hlasové pr pravy v rámci sebevzd lávání



Také následující hodnoty jsou určující – sdělují totiž, zda a jakou měrou se u učitelů dále vzdělávají v oblasti hlasové výchovy. Převážující většina, 87 % (135) účastníků, uvedla, že se nezúčastnila kurzů hlasové výchovy v rámci dalšího sebevzdělávání nikdy. Více než jednou se kurzů zúčastnilo 6 % dotázaných, tj. 9 učitelů; jednou navštívila kurz 4 % (7) respondentů; poslední hodnota, 3 % (4), udává, kolik pedagogů nemá zájem se v této oblasti vzdělávat vůbec.

7. Které z nabízených nesprávných hlasových návyků u sebe pozorujete?

Graf 9 Nesprávné hlasové návyky



Nejčastěji se u učitelů subjektivně projevují příliš hlasitou mluvou, celkem 47 % pedagogů (73), 39 % (60) dotázaných odpovědělo, že u sebe nepozoruje žádné špatné hlasové návyky, 12 % (18) vyučujících označilo tvrdé hlasové začátky jako nesprávný návyk, který u sebe zaznamenává, častým pokašláváním trpí 8 % (12) respondentů. Další, jiné, nesprávné návyky uvedlo 8 % (12) účastníků výzkumu.

Tabulka 4 Počet nesprávných hlasových návyků na osobu (otázka . 7)

Počet nesprávných hl. návyků (součet)/osoba	Podíl v %	Počet respondent
0	39 %	60
1	51 %	79
2	10 %	15
3	0,6 %	1

Tabulka se zaměřuje na počet nesprávných hlasových návyků vždy u jednoho učitele. Celkem 51 % učitelů uvádí právě jeden nesprávný hlasový návyk, 10 % pedagogů u sebe subjektivně pozoruje dva nesprávné hlasové návyky, jeden dotázaný, 0,6 %, pozoruje ve své mluvě hned 3 nesprávné hlasové návyky. Tento dotazovaný má zároveň velkou míru postižení hlasovými poruchami.

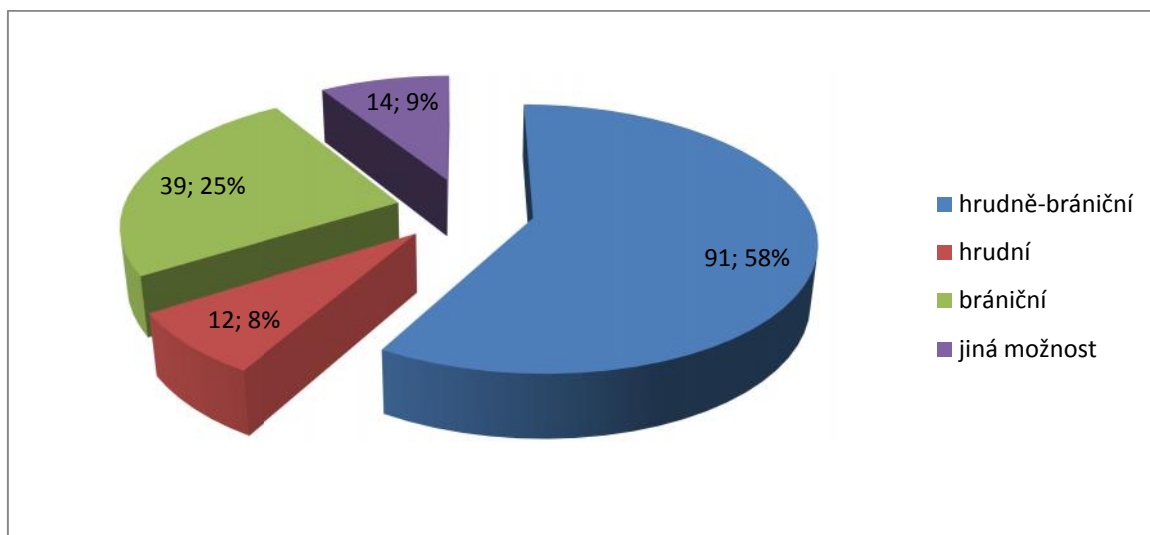
Tabulka 5 Jiné nesprávné návyky (otázka . 7)

Označení jiného, vlastního návyku	Podíl v %	Počet respondent
Rychlá mluva	0,6 %	1
Náhlé zvýšení hlasu, křik	3,2 %	5
Přetřívání hlasu	3,2 %	5

Otázka číslo 7 nabízela také možnost jiných nesprávných hlasových návyků – Celkem 11 dotázaných této možnosti využilo, 3,2 % učitelů zapsala jako nesprávný hlasový návyk náhlé zvýšení hlasu, resp. křik (5 učitelů), 3,2 % hovořila o problému s přetříváním hlasu, tj. delšími mluvními projevy (5 učitelů); 0,6 % (1) popisuje nesprávný hlasový návyk jako rychlou mluvu.

8. Který z nabízených typů dýchání je podle Vás pro mluvní projev pedagoga nejvhodnější?

Graf 10 Vhodný typ dýchání



Graf zobrazuje odpovědi na otázku bloku znalostí pedagogů o hlasové pravdě. Konkrétně se zaměřuje na dýchání. Celkem 58 % (91) učitelů odpovědělo správně, když jako nejvhodnější pro mluvní projev pedagoga označilo možnost hrudně-bráničního dýchání. 25 % dotázaných považuje za nejvhodnější dýchání brániční variantu (39 učitelů); 8 % (12) dotázaných hrudní dýchání, zbylí respondenti, 9 % (14) zadali jinou možnost odpovědi. Vycházíme-li z teoretické části, za nejspřávnější musíme považovat dýchání hrudně-brániční, smíšené. Zbylé odpovědi budou v hodnocení jako nesprávné také bodovány.

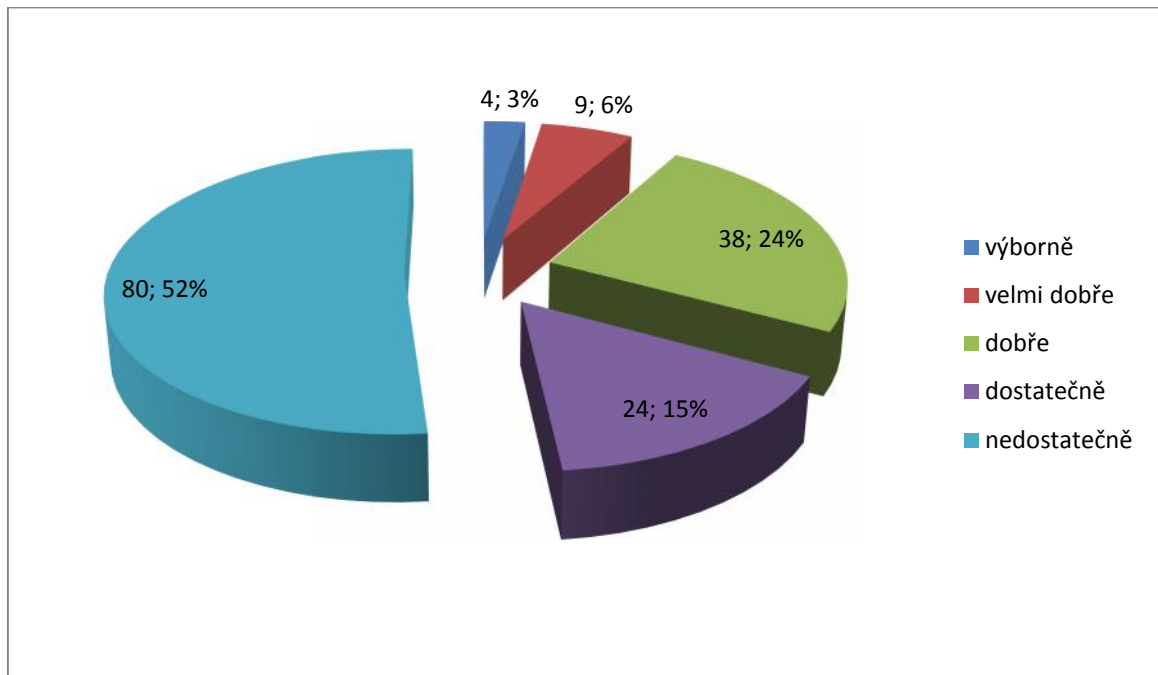
Tabulka 6 „Jiná možnost“ (otázka 8)

Vlastní odpověď, jiná možnost	Podíl v %	Počet respondentů
Nevyplněno	5 %	8
„nevím“	2,6 %	4
„Co komu vyhovuje“	0,6 %	1

Z celkového počtu 155 dotázaných 5 % (8) pedagogů neznalo správnou odpověď vůbec, kolonka zůstala prázdná. 2,6 % (4) uvedla jako odpověď „nevím“, jeden respondent, 0,6 %, zadal jako odpověď „Co komu vyhovuje“.

9. Pokuste se prosím vysvětlit pojem „dechová opora“.

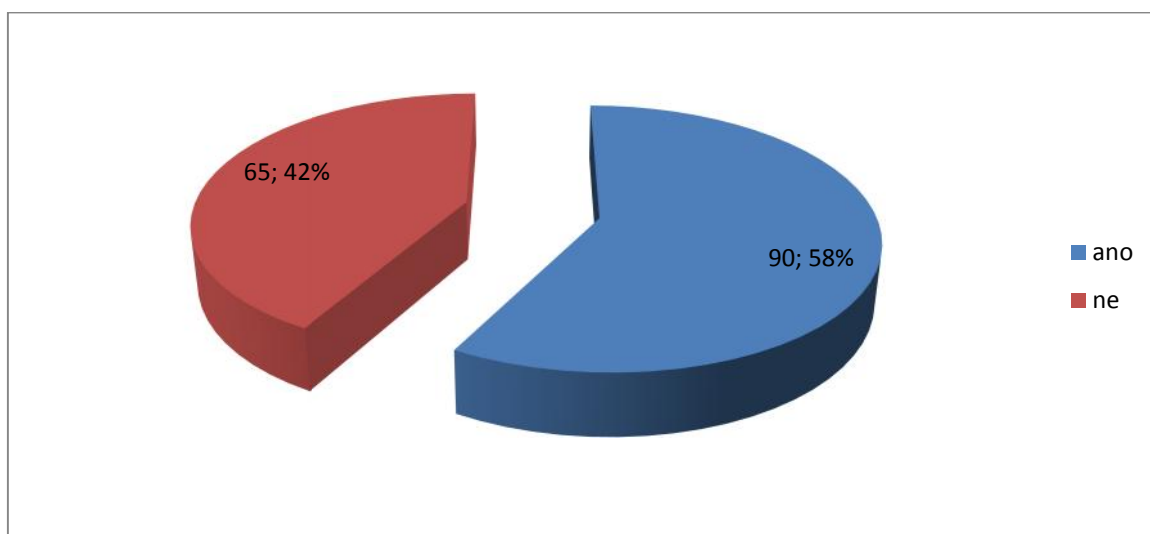
Graf 11 Hodnocení odpovědí – otázka „dechová opora“



Pouze 4 (3%) respondenti se v problematice dechové opory orientují tak, že získali hodnocení „výborně“. 6 % (9) dotázaných dovedlo vystihnout podstatu jevu téměř správně, pouze s drobnými nedostatky, nepěsným označením apod. Získali tak hodnocení velmi dobře. Z respondentů, kteří se pokusili jevu vysvětlit, jejich třetina uvedla alespoň zásadní termíny (nebo alespoň některý z nich), které se jevu týkají, hodnotila jsem je proto „dobře“ – 24 % (38 účastníků). 15 % dotázaných podle všeho spíše hádalo, konkrétně 24 vyučujících; ti odpovídali na otázky spíše velmi obecně, nedotkli se výrazně popisovaného jevu, avšak zcela nedostatečná jejich odpověď také nebyla. Nedostatečným způsobem odpovídali učitelé, jejichž odpověď byla zcela špatná, nedávala smysl nebo odpovídali „nevím“ – 52 % (80) dotázaných.

10. ídíte se zásadami hlasové hygieny?

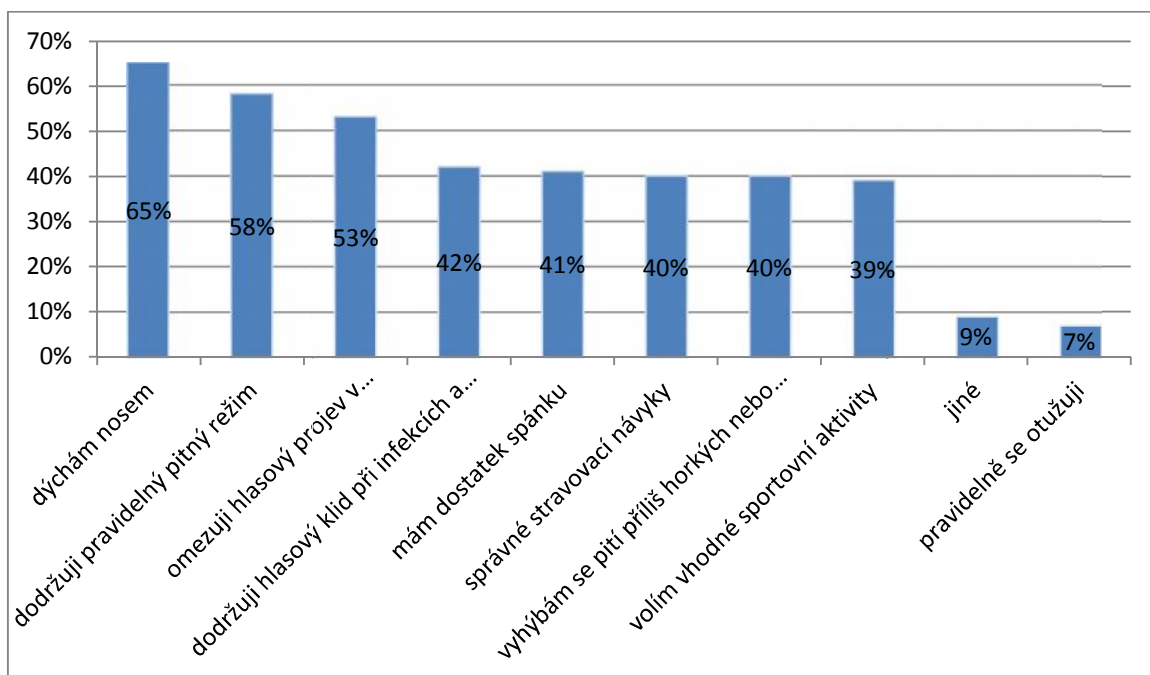
Graf 12 Dodržování zásad hlasové hygieny



Kolá ový graf uvádí, že celkem 58 % dotazovaných dodržuje zásady hlasové hygieny. Více než polovina u itel (90) zaškrtnla odpov „ano“. Zbývající u itel, 42 %, se dle odpov dí zásadami hlasové hygieny ne ídí, 65 u itel zaškrtnlo odpov „ne“. Práv tato otázka a její výsledky jsou pro náš výzkum velmi zásadní.

11. Které z nabízených zásad hlasové hygieny dodržujete?

Graf 13 Konkrétní dodržované zásady hlasové hygieny



Sloupcový graf p ináší informace o tom, které konkrétní zásady hlasové hygieny u itelé 1. stupn dodržují. Uve me pro up esn ní, že první t i možné odpov di (dýchání nosem, pravidelný pitný režim, omezení hlasového projevu v nevhodných podmínkách) jsou nejenom zásadami hlasové hygieny, ale také ur itou všeobecnou prevencí onemocn ní (hlasových poruch), chceme-li se ale dozv d t, v jaké ší i se u itelé o sv j hlas starají, je t eba i tyto možnosti do výzkumu hlasové hygieny v lenit. Nosem dýchá celkem 65 % u itel , alespo dle jejich subjektivního vnímání, o sedm procent mén dotazovaných u itel , 58 %, dodržuje pravidelný pitný režim. Celkem 53 % pedagog se snaží vyvarovat hlasovému projevu v nevhodných podmínkách. Další zásady jsou více hlasov specifické – 42 % respondent uvedlo, že dodržují hlasový klid p i infek ních a hore natých onemocn ních, 41 % si dop eje dostatek spánku, 40 % dodržuje správné stravovací zásady (prevence reflexu), shodné procento dotázaných se vyhýbá pití p íliš horkých nebo studených nápoj , 39 % volí vhodné sportovní aktivity, 7 % se pravideln otužuje a zbylých 9 % zapsalo vlastní, jinou variantu konkrétn dodržované zásady hlasové hygieny. Informuje o nich tabulka . 7.

Tabulka 7 „Jiné“ (zásady i dopln ní informací)

Název – jiná možnost	Podíl v %	Po et respondent
V dom nedodržuji nic	3,2 %	5
Správná technika dýchání	0,6 %	1
Kloktám Vincentku	0,6 %	1
Používám pís alku ke ztišení d tí	0,6 %	1
Nekou ím	1,9 %	3
Pravideln se rozmluvím p ed mluvním projevem	1,3 %	2

Celkem 13 vyu ujících 1. stupn zvolilo možnost otev ené odpov di. P t u itel , tj. 3, 2 % (5) uvedlo, že žádnou zásadu hlasové hygieny v dom nedodržuje. Jeden dotazovaný (0,6 %) se snaží dodržovat správnou techniku dýchání, shodné procento, tedy jeden dotazovaný uvedl kloktání Vincentky; 0,6 % (1) dotazovaných uvedlo, že používá ke

ztišení d tí píš alku a skute nost, že nek i í, považuje za jednu z nejd ležit jších zásad hlasové hygieny. Celkem 3 u itelé (1,9 %) uvedli, že nekou í, další dva pedagogové (1,3 %) se pravideln rozmlouvají p ed mluvním projevem.

Zam me se ale také na to, jakou m rou se u itelé ídí zásadami hlasové hygieny. Z celkového po tu nabídnutých odpov dí, tj. z deseti možných zásad hlasové hygieny, mohli vyu ující zvolit jednu nebo i více možných odpov dí. Nyní se podívejme na tabulku zobrazující, jakou m rou se jednotliví u itelé drží zásad hlasové hygieny.

Tabulka 8 Po et návyk na osobu

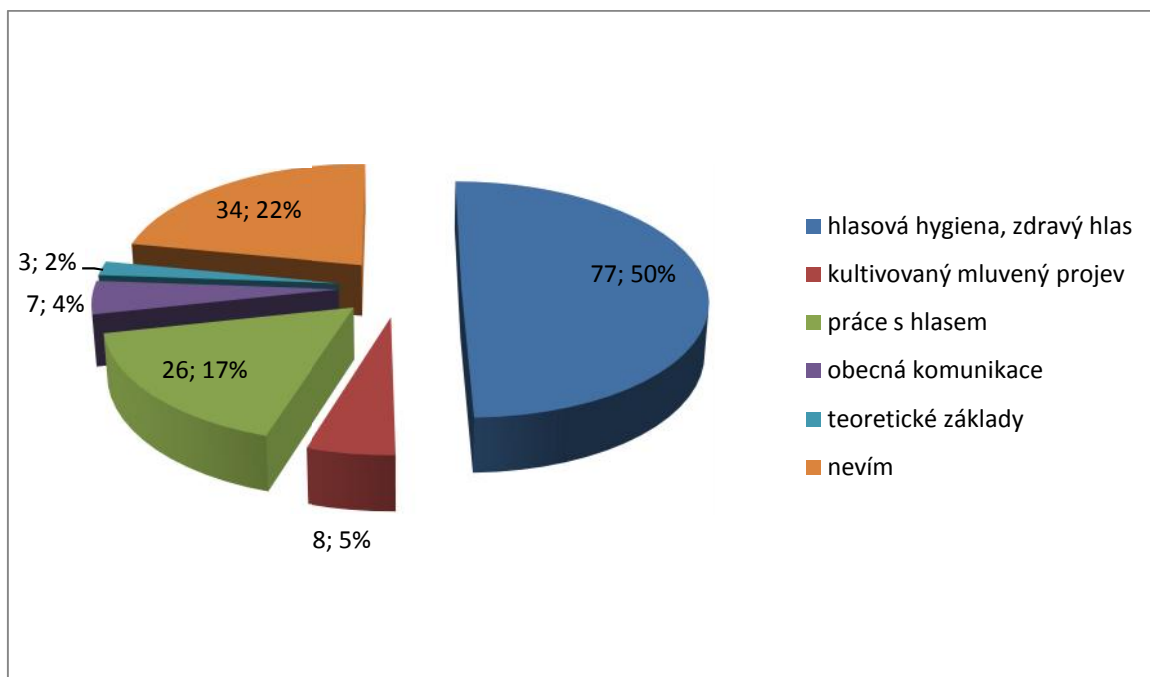
Po et návyk na osobu	Podíl v %	Po et respondent
0	2,6 %	4
1	7,5 %	12
2	13 %	20
3	19,3 %	30
4	20,6 %	32
5	15,5 %	24
6	11 %	17
7	4,5 %	7
8	4,5 %	7
9	0,6 %	1

Jak již bylo uvedeno výše, žádným z hlasových návyk se ne ídí 4 u itelé, tj. 2,6 % dotázaných; 7,5 % osob se ídí jedním návykem, 13 % dodržuje dv zásady hlasové hygieny; 19,3 % pedagog dodržuje 3 z nabídnutých zásad; 20,6 % se ídí ty mi zásadami hlasové hygieny, 15,5 % dodržuje 5 zásad; 11 % zahrlo celkem 6 nabízených zásad, 4,5 % vybralo 7 návyk hlasové hygieny, shodné procento, 4,5 %, vybralo celkem 8 zásad hlasové hygieny, jeden dotazovaný (0,6 %) ozna ilo tém všechny možnosti, dodržuje 9 zásad hlasové hygieny.

Zajímavé je též zjišt ní, že p estože se celých 42 % dotázaných vyjád ilo záporn k dodržování zásad hlasové hygieny (viz graf .), v další otázce se ukázalo, že tomu tak ve všech p ípadech není. Odpov di každého jedince jsem proto musela vyhodnotit zvláš , informace o zp sobu hodnocení odpov dí obsahuje p íslušná kapitola a p íloha . 3.

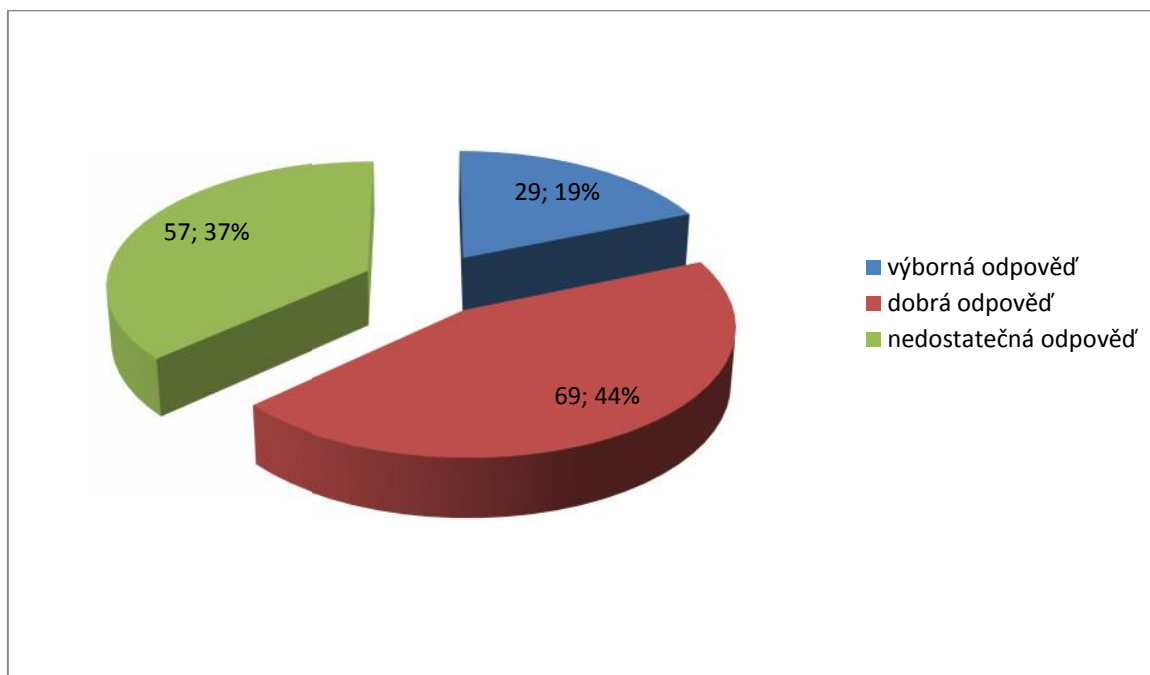
12. Jaké jsou podle Vás hlavní cíle p edm t v nujících se hlasové pr prav budoucích pedagog na vysoké škole?

Graf 14 Cíle p edm t hlasové pr pravy na VŠ



Celkem polovina dotazovaných (77) uvedla, že cílem p edm t v nujících se hlasovému projevu u itele je hlasová hygiena a tvo ení zdravého hlasu. Dalších 5 % (8) u itel si myslí, že cílem t chto p edm t je kultivovat mluvený projev u itele. Mén konkrétní byli u itelé, kte í uvedli, že jde p edevším o práci s hlasem - 17 % (26). Pro obecnou komunikaci se vyslovila 4 % (7). Dv procenta (3 u itelé) si myslí, že cílem jsou p edn teoretické znalosti oboru, 22 % (34) nedokázalo na otázku odpov d t v bec.

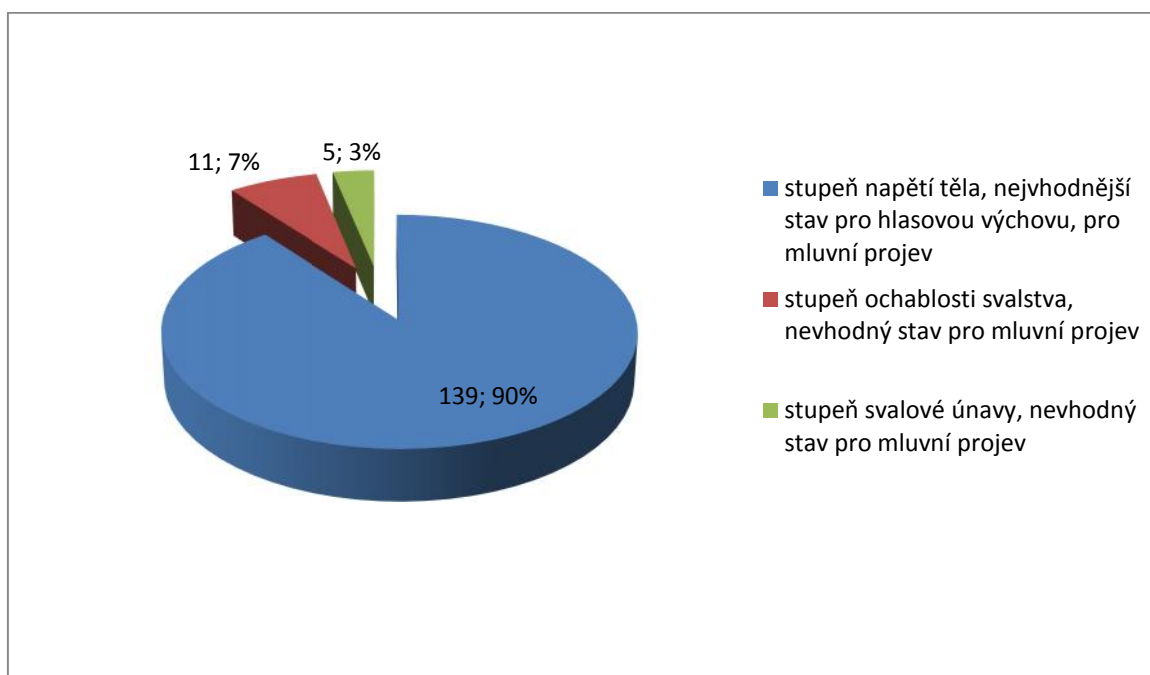
Graf 15 Hodnocení správnosti odpovědí (otázka . 12)



Celkem 19 % (29) dotázaných odpovědělo výborně, 44 %, tj. 69 pedagogů odpovědělo dobře a zbylých 37 % (57) respondentů nevědělo, nebo odpovědělo nedostatečným způsobem.

13. Aktivní svalové uvolnění je podle Vás:

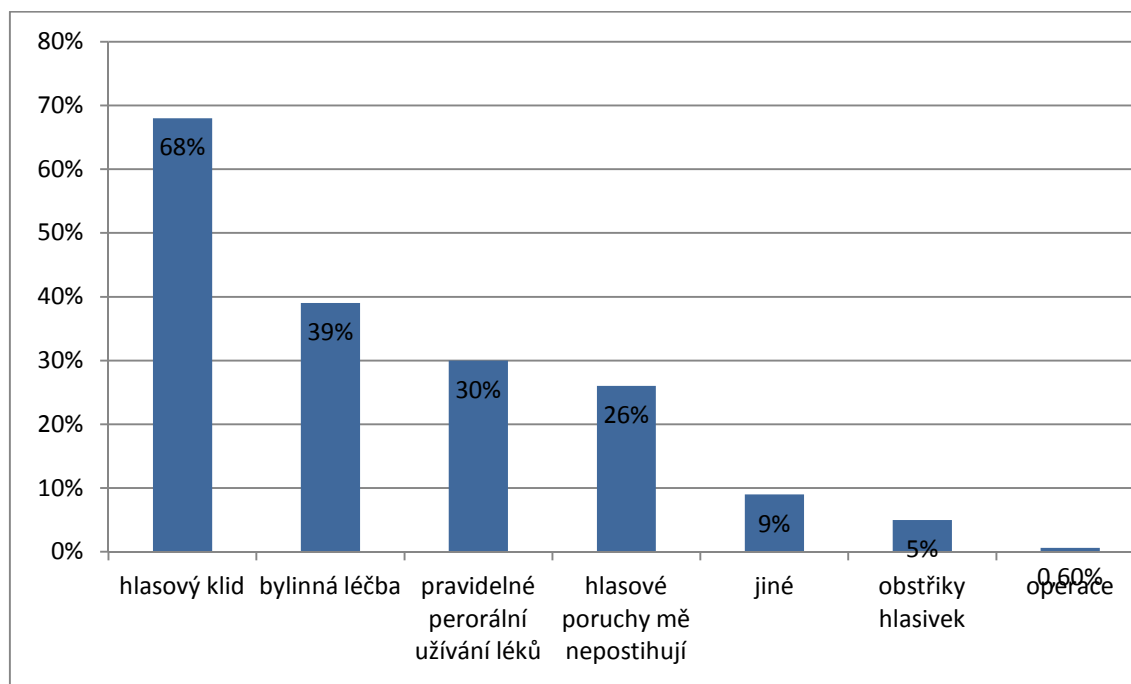
Graf 16 Aktivní svalové uvolnění



Pro zjištění stavu znalostí a dovedností byla dležitá také otázka týkající se aktivního svalového uvolnění. Přestože se může jevit odpověď zcela jasná (více o tomto tématu pojednává teoretická část práce), dotazovaní pedagogové neodpověděli stoprocentně správně. Ze tří nabízených možností zvolili nejčastěji – 90 % případů – odpověď správnou; aktivní svalové uvolnění správně vnímá jako stupeň napětí těla, nevhodnější stav pro hlasovou výchovu, pro mluvní projev 139 respondentů. Zbýlé dvě odpovědi, nesprávné, označila desetina dotazovaných (16 vyučujících) – 3 % (5) odpověď la, že jde o stupeň svalové únavy, nevhodný stav pro mluvní projev, 7 % (11) si myslí, že aktivní svalové uvolnění označuje stupeň ochablosti svalstva, nevhodný stav pro mluvní projev.

14. Postihne-li Vás hlasová porucha, obvykle Vám pomůže:

Graf 17 Způsoby léčení hlasové poruchy



U učitelů se v této otázce vyjadřovali ke způsobům řešení případné hlasové poruchy. Volili z nabízených možností, nebo mohli zapsat vlastní vyjádření do kolonky „jiné“. Celkem 68 % učitelů uvedlo, že nejúčinnější možností řešení hlasové poruchy je hlasový klid. Dalších 39 % se domnívá, že jim nejlépe pomáhá bylinná léčba, 30 % dotázaných zvolilo pravidelné perorální užívání léků, 26 % zvolilo možnost „hlasové poruchy mě nepostihují“. Možnosti vepsat vlastní způsob řešení hlasové poruchy využilo celkem 9 % respondentů. Tyto způsoby řešení a léčení hlasové poruchy přibližuje opět tabulka – 9.

Bohužel se v grafu setkáváme také s hodnotou 5 %, která udává, jaký počet uitelů musí řešit hlasovou poruchu v ordinaci lékaře obstrukcemi hlasivek. Pouze jedna z dotazovaných, 0,6 %, byla nucena podstoupit operaci hlasivek.

Tabulka 9 – řešení hlasových poruch, „jiná“.

Způsob řešení – „jiné“	Počet v %	Počet respondent
Inhalace, kloktání i pití Vincentky	7	4,5 %
Homeopatická léčba	1	0,6 %
Kloktání slané vody	2	1,3 %
Žádný způsob, „vydržet“	1	0,6 %
Kombinace zázvoru, citronu a esneku	1	0,6 %
Hlasová cvičení	1	0,6 %
Omezení příjmu kyselých potravin (refluxní onemocnění)	1	0,6 %

Celkem 14 dotazovaných využívá specifických způsobů léčby hlasové poruchy. Témně 4,5 % uvedlo, že nejvhodnějším prostředkem k odstranění hlasové poruchy je užívání (inhalace, kloktání, pití) Vincentky. Jednomu dotazovanému pomáhá homeopatická léčba (0,6 %), kloktání slané vody uvedla 2 % dotázaných, hlasovou poruchu neléčí vůbec, tj. „vydrží“ jeden dotázaný (0,6 %), užívání kombinace citronu, zázvoru a esneku uvedlo shodné množství, tedy jeden dotázaný (0,6 %). Hlasová cvičení v době poruchy hlasu využívá též jeden respondent (0,6 %) a omezením příjmu kyselých potravin se řídí (s ohledem na extraesofageální reflux) také jeden z pedagogů (0,6 %).

V tomto případě mohli uitelé rovněž možnost zvolit více odpovědí, na které z nich toho využili a uvedli tak, že v době hlasové indispozice, poruchy, využívají více než jednoho řešení k odstranění potíží.

Tabulka 10 Počet možností řešení hlasové poruchy na osobu

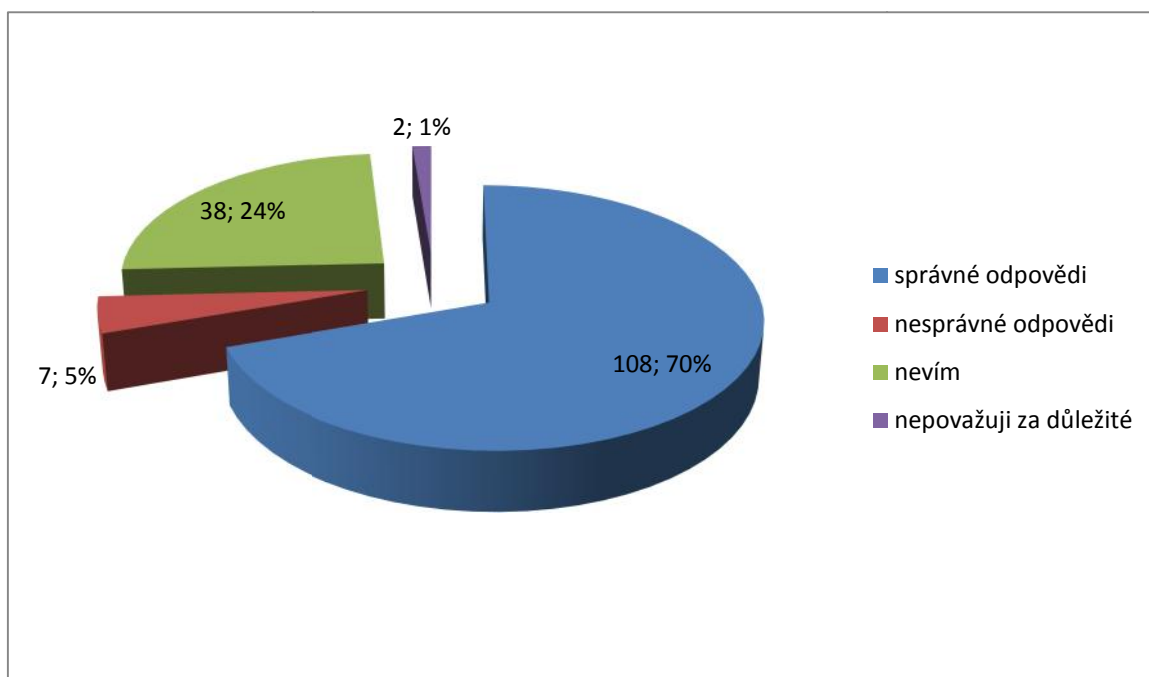
Počet možností řešení (léčení) hlasové poruchy	Podíl v %	Počet respondent
0	25 %	39

1	23 %	36
2	38 %	59
3	12 %	19
4	1,3 %	2

Ze zadaných hodnot můžeme vyvodit, že většina vyučujících řeší své hlasové potíže v tšinou kombinací několika forem řešení. Nejvyšší zastoupení má kombinace dvou forem řešení – celkem 38 % (59 vyučujících) - z dotazníkové šetření vyplynulo, že jde především o kombinaci hlasového klidu a bylinné léčby; 12 % dotázaných kombinuje tyto možnosti léčby (19 pedagogů) a 1,3 % (2) potebují ke zvládnutí hlasových potíží celkem kombinací 4 forem řešení, řešení. Z celkových 155 učitelů pak 25 % využije maximálně jeden z uvedených 39 respondentů (též 25 %) netrpí hlasovými poruchami vůbec.

15. Učitel, mluvní profesionál, by měl ovládat jednotlivé stupně techniky řešení, kterými jsou především správné:

Graf 18 Stupně techniky řešení

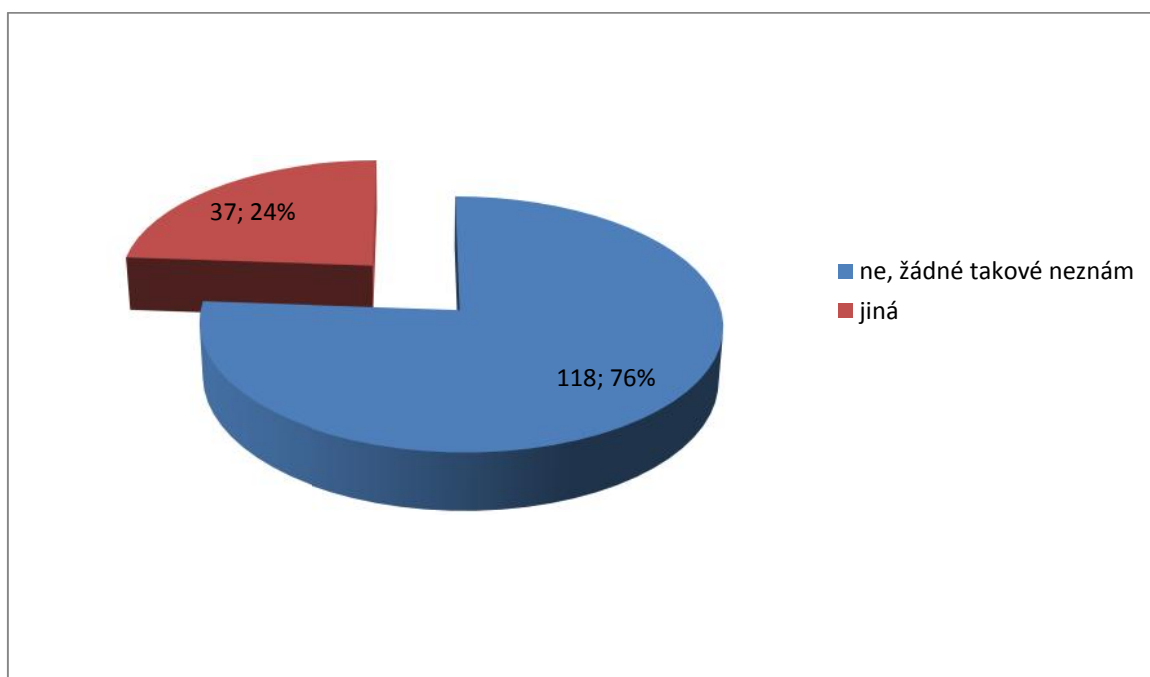


Celkem 70% (108) dotázaných dokázalo správně odpovědět, pojmenovalo alespoň dva stupně techniky řešení, které jsou obvykle nedílnou součástí technické hlasové práce. 4

% (7) respondent odpov d la nesprávn , zbývající ást 38 dotázaných nedokázala odpov d t v bec, odpov „nevím“ tedy zapsalo celkem 25 %. Jedno procento dotázaných (2 vy u jící) nepovažují stupn techniky e i za podstatné.

16. Existují další ur ité specifické znalosti a dovednosti, které Vám pomáhají p edcházet hlasovým poruchám?

Graf 19 Další specifické znalosti a dovednosti



Poslední otázka byla zam ena na zjišt ní dalších specifických znalostí i dovedností u itel , které jim pomáhají p edcházet hlasovým poruchám. V tšina, tj. 76 % (118), uvedla, že žádné takové znalosti i dovednosti nemá. Zbylých 24 % využilo otev ené varianty odpov di a zapsalo vlastní myšlenku, konkrétní znalost i dovednost. Tyto odpov di jsou zobrazeny v následující tabulce.

Tabulka 11 „Jiné“ znalosti a dovednosti

Varianta „jiné“	Podíl v %	Počet respondent
Sebekontrola, vnitřní klid ve vypjatých situacích	1,9 %	3
Pravidelné hlasové cvičení	1,9 %	3
jóga	0,6 %	1
Celková psychická pohoda, relaxace	2,6 %	4
„neki et“	2,6 %	4
Ranní rozezpívání, znalosti a dovednosti ze sborového zpěvu	3,2 %	5
Vrozená hlasová dispozice	1,3 %	2
Zdravý selský rozum	1,3 %	2
Obecné zásady hlasové hygieny	8,4 %	13

Nejtíší zastoupení, jak je vidět z hodnot tabulky, mají opět zmíněné obecné zásady hlasové hygieny – celkem 8,4 % (13 vyjádření). Vlastní sebekontrola a vnitřní klid ve vypjatých situacích je důležitý pro 1,9 % dotázaných (3 učitelé). Shodné procento (1,9 %) se vnuje pravidelným hlasovým cvičením, též 3 vyjádření. Jeden z dotázaných uvedl jógu jako jeden ze způsobů předcházení hlasovým poruchám. (0,6 %). Tyto respondenti uvedli jako odpověď celkovou psychickou pohodu a případnou relaxaci (2,6 %). Rovněž 4 učitelé se snaží neki et (2,6 %). Ranní rozezpívání a znalosti a dovednosti ze sborového zpěvu udalo 5 dotázaných (3,2 %). Nezapomejme na vrozené hlasové dispozice, ty zmínili dva dotázaní vyjádření – 1,3 %. Zdravého selského rozumu používají dva vyjádření – 1,3 %.

4.3 Způsob hodnocení výsledků dotazníkového šetření.

Všechna získaná data byla zapsána do tabulky Microsoft Excel a následně bodov
ohodnocena (příloha . 3 – Tabulka výsledků dotazníkového šetření). Každá z otázek
(kromě ot. . 1) se vždy vázala k jedné oblasti šetření:

- a) Zásady hlasové hygieny (7, 10, 11)
- b) Míra postižení hlasovými poruchami (3, 4, 5, 14)
- c) Vzdělání v oblasti hlasové praxe (2, 6)
- d) Stav znalostí a dovedností (8, 9, 12, 13, 15, 16)

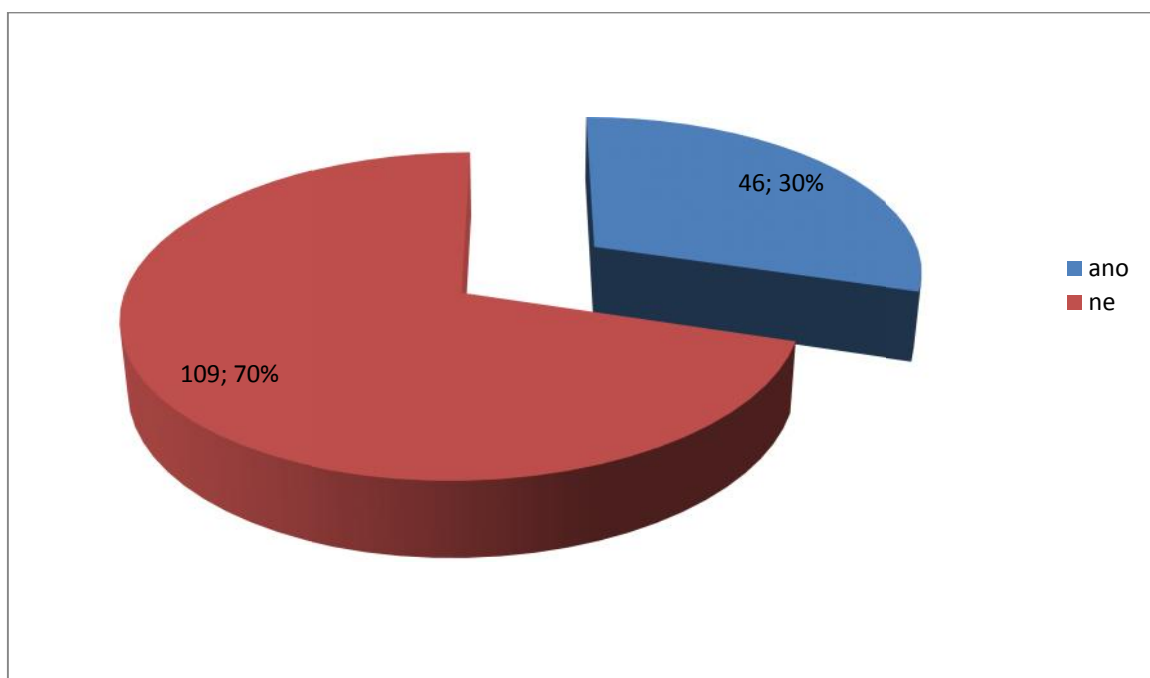
Jednotlivým odpovědím byly tedy přiřazeny určité hodnoty (body), ze součtu bod
příslušných otázek bylo později možné zjistit, zda je stanovená hypotéza potvrzena
i vyvrácena. Na základě tohoto šetření byly stanoveny závěry pedagogického výzkumu.

4.4 Závěry dotazníkového šetření

Po zpracování výsledků pedagogického šetření jsem došla k následujícím závěrům:

**Hypotéza . 1 (H1): U učitelů s vyšší mírou znalostí a dovedností z oboru hlasové výchovy
trpí méně hlasovými poruchami než u učitelů s nižší mírou znalostí a dovedností z oboru
hlasové výchovy.**

Graf 20 Vyšší míra znalostí



Z grafu lze vyčíst následující údaje: Celkem 30 % uitelů (46 respondentů) dosáhlo v oblasti znalostí a dovedností v oboru hlasové výchovy velmi dobrých výsledků – označme tento stav jako vyšší míru znalostí. 70 % uitelů (109 vyučujících) má znalosti a dovednosti v oblasti hlasové výchovy nižší.

Další šetření doložilo, jakou měrou se u těchto dvou skupin projevují hlasové poruchy:

Tabulka 12 Hypotéza 1 (H1)

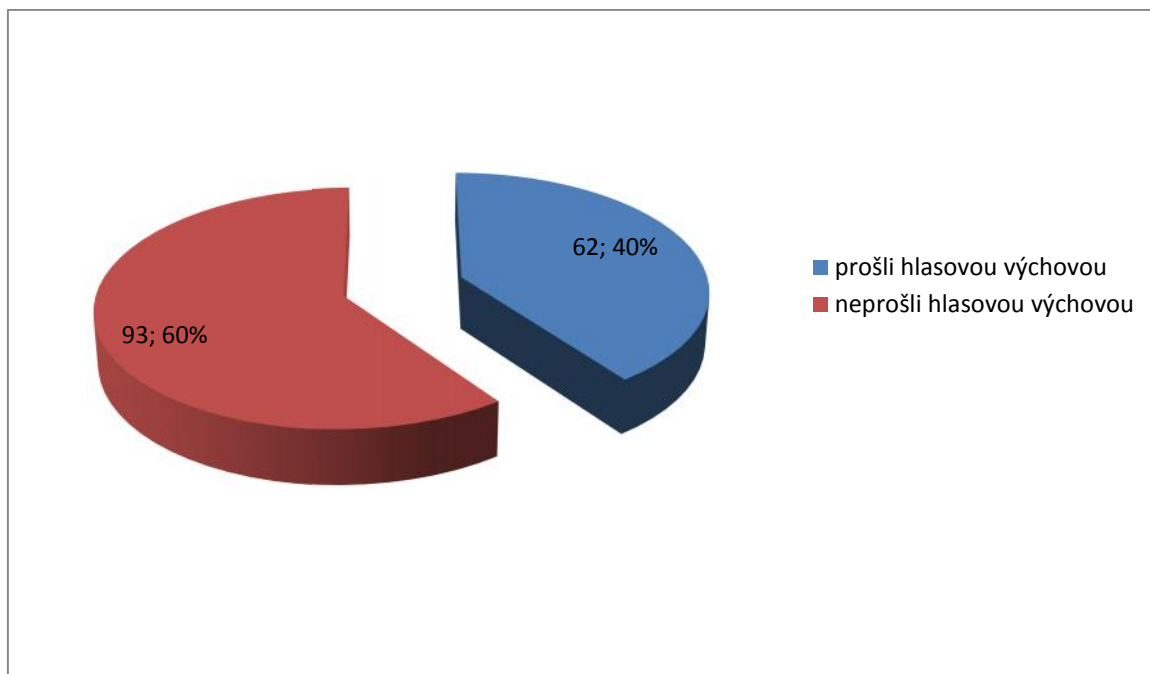
Vyšší míra znalostí		Nižší míra znalostí	
30 % (46 ze 155)		70 % (109 ze 155)	
Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami	Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami
46 % (21)	54 % (26)	60 % (65)	40 % (44)

U uitelů, kteří mají vyšší míru znalostí (30%, 46 ze 155) trpí hlasovými poruchami ve 46 % případů (21 uitelů), zbývajících 54 % uitelů (26) hlasovými poruchami netrpí. Oproti tomu u uitelů, kteří mají nižší míru znalostí (tj. 70 % dotazovaných, 109 ze 155) trpí hlasovými poruchami ve větší míře – celkem 60 % (65 dotázaných) trpí hlasovými poruchami; nižší procento, tj. 40 % (44 ze 109) hlasovými poruchami netrpí. Platí tedy, že u uitelů s vyšší mírou znalostí a dovedností v oboru hlasové výchovy trpí méně hlasovými poruchami než u uitelů s nižší mírou znalostí a dovedností v témže oboru.

Tato hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza . 2 (H2): U itel, kte í prošli hlasovou výchovou, jsou mén postiženi hlasovými poruchami, než u itel, kterým se hlasové pr pravy nedostalo v bec.

Graf 21 Vzdlání v oblasti hlasové výchovy



Graf znázorňuje konečný počet u itel, kte í prošli v pr b hu vysokoškolských studií nebo v rámci sebevzdělávání p edm tem se zam ením na hlasovou pr pravy. Celkem 60 % vyu ujících (93) takovouto pr pravy nemá. Zbývajících 40 % (62) vyu ujících prošlo p edm tem hlasové pr pravy.

Tabulka 13 Hypotéza . 2 (H2)

Prošli hlasovou výchovou		Neprošli hlasovou výchovou	
40 % (62 ze 155)		60 % (93 ze 155)	
Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami	Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami
60 % (37)	40 % (25)	53 % (49)	47 % (44)

U itel, kte í prošli hlasovou výchovou (40%, 62 ze 155) trpí hlasovými poruchami v 60 % p ípad (37 u itel), zbývajících 40 % (25) u itel hlasovými poruchami netrpí. Oproti

tomu u itelů, kteří neprošli předem hlasovou výchovou (tj. 60 % dotazovaných, 93 ze 155), trpí hlasovými poruchami v 53 % případů, celkem 49 dotázaných; hlasovými poruchami z této skupiny netrpí zbývajících 47 % (44) respondentů. Neplatí tedy, že u itelů, kteří prošli hlasovou výchovou, jsou méně postiženi hlasovými poruchami než u itelů, kterým se hlasové předprávy nedostalo vůbec.

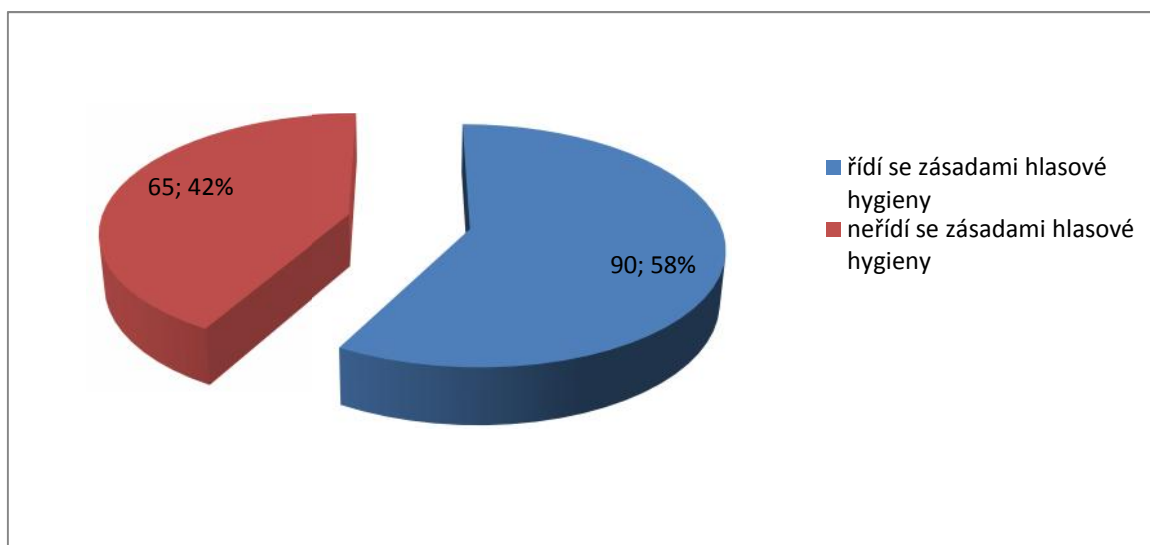
Hypotéza nebyla potvrzena.

Možné důvody:

Jak dokládá kapitola 2.4, náplň kurzů, které se věnují hlasové výchově učitelů, je velmi různorodá. Není pravidlem, aby se budoucí učitelé 1. stupně učili především správnému tvoření hlasu. Jak je možné z tohoto textu vyčíst, leckdy je předem zaměřeno na obecnou kultivaci komunikačního procesu, technika ale i však chybí. Práce se snaží doložit, jak je pro zdravé tvoření hlasu nutnou součástí správně probíhajícího komunikačního procesu. Není nutné hodnotit význam těchto jednotlivých předem, je nutné se zamyslet nad tím, zda by se budoucí učitelé neměli vzdělávat komplexně – a snad i povinně – ve všech ohledech mluvního projevu (komunikace verbální, neverbální, sociální – pedagogická interakce, technika ale i, hlasová hygiena atd.)

Hypotéza 3 (H3): U učitelů, kteří dodržují zásady hlasové hygieny, jsou méně postiženi hlasovými poruchami než u učitelů, kteří se zásadami hlasové hygieny neřídí.

Graf 22 Dodržuje zásady hlasové hygieny



Koláčový graf uvádí, že celkem 58 % dotazovaných dodržuje zásady hlasové hygieny. Více než polovina uitelů (90) zaškrtnula odpověď „ano“. Zbývajících uitelů, 42 % (62), se zásadami hlasové hygieny neřídí.

Tabulka 14 Hypotéza 3 (H3)

Dodržují zásady hlasové hygieny		Nedodržují zásady hlasové hygieny	
58 % (90 ze 155)		42 % (65 ze 155)	
Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami	Trpí hlasovými poruchami	Netrpí hlasovými poruchami
57 % (51)	43 % (39)	54 % (35)	46 % (30)

Z výzkumu vyplynulo, že 58 % uitelů se řídí zásadami hlasové hygieny, tj. 90 uitelů. Z této skupiny uitelů trpí hlasovými poruchami 57 % (51) uitelů, 43 % (39) respondentů hlasovými poruchami netrpí. Druhá skupina dotazovaných, která zásady hlasové hygieny nedodržuje, zaujímá celkem 42 % celku (65 vyučujících ze 155). Z této skupiny trpí hlasovými poruchami 54 % (35) vyučujících, hlasovými poruchami netrpí 46 % (30) vyučujících tohoto souboru respondentů. Není tedy pravda, že uitelé, kteří dodržují zásady hlasové hygieny, trpí méně hlasovými poruchami než uitelé, kteří zásady hlasové hygieny nedodržují.

Hypotéza nebyla potvrzena.

Možné důvody:

Mezi jeden z mnoha možných důvodů patří například fakt, že každý z nás je různě

Závěr

Každý z nás ví, jak je komunikace důležitá – ve školním prostředí obzvlášť. Jak již bylo nkolikrát řečeno, bez zdravého a volného hlasu toho učitel příliš nezmůže. Vyučování, které by vedl učitel s hlasem nemocným, by totiž bylo (často je) ovlivněno hned v několika směrech. Narušen by byl v první řadě vyučovací proces – nkolikrát jsem poukazovala na nebezpečí narušení komunikačního procesu mezi učitelem a žákem. Dalším negativem je to, že učitel, mluvní profesionál, vystaví děti možnosti napodobovat jeho nezdravé hlasové návyky, nedokonalou hlasovou techniku, vadu dýchání atd. Pokud se zaměříme přímo na osobnost pedagoga, jistým způsobem bychom mohli hovořit o následném vzniku frustrace – nedokonalý hlasový projev, narušená komunikační schopnost, nezdravý hlas a další jevy, které mohou v učiteli vyvolat řadu nepříjemných pocitů, snížené sebevědomí atd. Jak ale tyto situace předejít? Dotazníkové šetření se zaměřilo na kvalitu hlasového projevu učitelů. Je sice pravda, že učitel hlasovými poruchami netrpí, avšak při bližším zkoumání zjistíme, že procento vyučujících, kteří pravidelně docházejí k lékaři právě díky nezdravému hlasu, je stále veliké. Snažila jsem se v první části popsat, jakým způsobem se hlas tvoří, co vše se na této tvorbě podílí. Zmínila jsem techniku dýchání, hlasovou přípravu obecně. Částečně jsem se dotkla také obecných a specifických předpokladů učitele prvního stupně, seznámili jsme se s hlasovými poruchami a hlasovou hygienou, zapomenout nesmím ani na to, co je v práci sklovenáno v několika pádech – učitel je mluvní profesionál. Domnívám se, že právě tyto informace jsou důvodem pro to, aby byl učitel v tomto oboru náležitě vzdělán, motivován k dalšímu rozvoji těchto dovedností a znalostí. Teoretická část je takovým strohým základem, který by každý z nás, tj. učitel 1. stupně měl mít – z teoretických znalostí vycházet, tak aby je dokázal co nejspíše převést „do polohy“ dovedností. A nejenom to. Aby je dokázal správně předávat také svým žákům. Aby byl sám se sebou spokojený.

Praktická část prozkoumala celkem široký vzorek pedagogů 1. stupně základní školy. Dotazníkové šetření bylo do značné míry subjektivní, i tak jsem ale k jeho vyhodnocení přistupovala s maximální zodpovědností. Potvrzena byla pouze jedna z hypotéz – která tedy dokládá, jak jsou znalosti a dovednosti jednotlivých vyučujících významné pro kultivovaný hlasový projev. U učitelů, kteří mají vyšší znalosti v oboru hlasové výchovy, méně trpí hlasovými poruchami. U učitelů, kteří prošli hlasovou výchovou, netrpí méně hlasovými poruchami než u učitelů, kteří tímto předem neprošli. Na základě těchto

výsledk je více než nutné vznést nyní určitý požadavek – na kvalitní a náležitě vedené semináře, kurzy na vysokých školách, které by příznivě spolupomáhaly budoucím učitelům dovést ke zdravému hlasu a k zájmu o jejich zdraví – duševní i fyzické.

Použitá literatura a prameny

DRŠATA, J. a kol. *Foniatrie-hlas*. Praha: Tobiáš 2011. 321 s. ISBN 978-80-7311-116-8.

FROSTOVÁ, J. *Využití pvecké techniky p i reedukaci a rehabilitaci hlasových poruch*. Brno: PedF MU 2001. 214 s. ISBN 80-7262-188-2.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada 2011. 208 s.

HÁLA, B. *Fonetika v teorii a v praxi*. Praha: SPN 1972. 482 s. ISBN 14-706-75.

HÁLA, B. SOVÁK, M. *Hlas. e . Sluch*. Praha: eská grafická unie 1947. 294 s.

HALÁ, B. *Technika mluveného projevu*. Praha: SPN 1958. 178 s. ISBN 78-60-60/12-5.

HAVLOVÁ, I. a kol. *Fonetika*. Praha: SPN 1983. 110 s.

ISBN 978-80-247-1990-0.

KO ÁTKOVÁ, S. a kol. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*. Praha: Karolinum. 1998. ISBN 80-7184-756-9.

KRÖSCHLOVÁ, E. *Jevištní pohyb. Herecká pohybová výchova*. Praha: AMU 2003. 242 s. ISBN 80-85883-32-5.

LECHTA, V. a kol. *Terapie narušené komunika ní schopnosti*. Praha: Portál 2011. 386 s. ISBN 978-80-7367-901-9.

LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido 2003. 199 s. ISBN 80-7315-038-7.

LOVE, J. R., WEBB, W. G. *Mozek a e . Neurologie nejen pro logopedy*. Praha: Portál 2009. 372 s. ISBN 978-80-7367-464-9.

LUKÁŠOVÁ, H. *Kvalita života d tí a didaktika*. Praha: Portál 2010. 202 s. ISBN 978-80-7367-784-8.

MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum 2005. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

PRCHA, J. *Diagnostika a komunikace. Poznatky vývojové psycholingvistiky*. Praha: Grada 2011. 199 s. ISBN 978-80-247-3603-7.

PRCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál 2005. 480 s. ISBN 978-80-7367-503-5.

PRCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál 2009. 322 s. ISBN 80-717-8772-8.

RANINEC, J. *Hlasová výchova pro učitelov*. Bratislava: PedF Univerzita Komenského 1992. 114 s. ISBN 80-223-0521-9.

SVOBODOVÁ, R. *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*. Praha: PedF UK 1998. 59 s.

ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Š. *Metodika mluvní výchovy dětí*. Praha: Sdružení pro tvorbu dramatiky 1994. 178 s. ISBN 80-901 660-1-6.

TICHÁ, A. *U mě děti zpívají*. Praha: Portál 2009. 148 s. ISBN 978-80-7367-562-2.

VÁLKOVÁ, L. Hlas individuality. VYSKOČILOVÁ, E. Psychosomatické pojetí hlasové výchovy. Praha: AMU 2007, 121 s. ISBN 978-80-7331-087-5.

VÁLKOVÁ, L. *Hlasové poruchy*. Rokycany: DDM Rokycany 2008. 44 s.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. *Kultura hlasového projevu*. Praha: ÚÚVPP. 1976. 41 s.

TKAČÍKOVÁ, D. *Bibliografické citace a etické zacházení s informacemi*. Ostrava: VŠB TU Ostrava 2010. 100 s. ISBN 948-80-248-2158-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

KURELOVÁ, M. *Problematika příprav standardu učitelské kvalifikace* [online]. Ostrava: PedF OS Ostrava 2003 [cit. 2012-10-23]. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/capv11/3sekce/3_CAPV_Kurelova.pdf.

- PedF UK – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.pedf.cuni.cz>
- PedF UJEP – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.ujep.cz>
- PedF MUNI – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.pedf.muni.cz>
- PedF J U – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.pf.jcu.cz>
- PedF TUL – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.fp.tul.cz>
- PedF UHK – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.uhk.cz>
- PedF JCU – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.pf.jcu.cz>
- PedF UPOL – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.upol.cz>
- PedF ZCU – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.zcu.cz>
- PedF OSU – studijní plány [online]. [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<http://www.osu.cz>