

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

Porovnání významu posturální funkce  
pěveckého projevu u dětí předškolního věku

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

**POROVNÁNÍ VÝZNAMU POSTURÁLNÍ FUNKCE  
PĚVECKÉHO PROJEVU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO  
VĚKU**

COMPARISON OF POSTURAL FUNCTION MEANING OF  
THE PRESCHOOL CHILDREN SINGING EXPRESSION

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Luděk Koverdinský

Oponent diplomové práce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.

Autor diplomové práce: Daniela Malá

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: březen 2012, Praha

Prohlašuji, že jsem tuto magisterskou práci vypracovala samostatně, pouze za odborného vedení pana Mgr. Lud'ka Koverdinského. Veškeré podklady, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Elektronická verze práce je totožná s verzí listinnou.

Praha, 8. března 2012

.....  
podpis

Poděkování patří mému vedoucímu diplomové práce panu Mgr. Luděkovi Koverdinskému, za dvouletou spolupráci, díky které jsem se začala věnovat uváděné problematice. Také bych chtěla ocenit spoustu poskytnutých konzultací nad rámec povinností a neutuchající trpělivost při vzniku této práce.

Další poděkování patří paní ředitelce Mateřské školy v Bystřici Ivě Malé a paní Mgr. Lucii Vitákové, které mi nejen umožnily provedení výzkumné práce, ale rovněž mě v průběhu spolupráce velmi podporovaly.

### **NÁZEV:**

Porovnání významu posturální funkce pěveckého projevu u dětí předškolního věku

### **ANOTACE:**

Práce se věnuje vlivu posturálního svalstva na pěvecký projev dětí předškolního věku a propojení mezi držením těla a dechem. Za cíl si práce klade nejen objasnění této problematiky, ale především vytvoření metodiky cviků, která povede ke zlepšení zpěvu dětí.

Výzkumná část práce se zabývá ověřením vytvořené metodiky na heterogenní skupině dětí předškolního věku. K práci je přiloženo CD s audio nahrávkami pěveckých projevů dětí, které potvrzuje závěry, ke kterým během experimentu došlo.

### **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Posturální svalstvo, dechové svaly, artikulace, rytmus, dech, fonace, rezonance, držení těla, hudební schopnosti, dovednosti a činnosti, hudební vývoj dítěte.

## **TITLE**

Comparison of postural function meaning of the preschool children singing expression

## **SUMMARY**

The diploma work is dealing with an influence of postural muscles on preschool children singing expression as well as on connection between a posture and a breathe. The aim of this diploma work is not just a clarification of this issue, but primarily it is an aspiration of creating a methodology of exercises, which leads to an improvement of children's singing.

Experimental part of this diploma work is concerned with a verification of created methodology on constant group of preschool children. An audio CD with records of children singing expressions, which confirms reached verdicts, is included.

## **KEYWORDS:**

Postural muscles, respiratory muscles, an articulation, a rhythm, a breath, a phonation, a resonance, body balance, a posture, musical abilities, skills and activities, musical child development.

# Obsah

## Úvod

<b>1. ZÁKLADNÍ TERMINOLOGICKÉ A DEFINIČNÍ VYMEZENÍ.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Historie problému.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Základní pojmy hudební psychologie.....</b>	<b>13</b>
1.2.1 Hudební schopnosti, dovednosti a činnosti.....	15
1.2.2 Základní mluvní a hudební vývoj dítěte.....	19
<b>2. FYZIOLOGICKÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PĚVECKÝ PROJEV DĚTÍ.....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Fonace.....</b>	<b>23</b>
2.1.1 Vznik lidského hlasu.....	24
2.1.2 Neekonomické užití hlasu a hlasové poruchy u dětí.....	25
2.1.3 Psycho-fyziologické předpoklady pro hlas a řeč.....	28
<b>2.2 Dech.....</b>	<b>30</b>
2.2.1 Spotřeba vzduch při fonaci.....	31
2.2.2 Střední dechová poloha.....	32
2.2.3 Význam dýchání při fonaci pro zdraví.....	34
<b>2.3 Držení těla.....</b>	<b>35</b>
2.3.1 Posturální svalstvo.....	36
2.3.2 Správné držení těla.....	38
2.3.3 Vadné držení těla.....	41
2.3.4 Pohyb jako nutná součást života dítěte.....	44
<b>2.4 Rezonance, artikulace, rytmus.....</b>	<b>45</b>
<b>2.5 Metodika rozvoje pěveckých schopností a dovedností dětí předškolního věku s důrazem na držení těla.....</b>	<b>49</b>

<b>3. VÝZKUM Vlivu fyziologických cviků na pěvecký projev dětí.....</b>	<b>61</b>
<b>3.1 Předmět a cíle výzkumu, pracovní hypotézy.....</b>	<b>61</b>
<b>3.2 Organizace výzkumu a jeho metodika.....</b>	<b>61</b>
3.2.1 Vstupní etapa výzkumu.....	62
3.2.2 Experiment.....	66
3.2.3 Výstupní etapa výzkumu.....	67
<b>3.3 Interpretace výsledků výzkumu.....</b>	<b>68</b>
3.3.1 Vstupní etapa .....	68
3.3.2 Specifický metodický postup experimentu.....	70
3.3.3 Výstupní etapa .....	72
<b>3.4 Závěry z výzkumu a verifikace hypotéz.....</b>	<b>74</b>
<b>3.5 Závěry pro pedagogickou praxi.....</b>	<b>76</b>
<b>Závěr</b>	



## Úvod

Téma diplomové práce jsem si zvolila na základě své osobní zkušenosti. Zpěv mě velmi baví a zajímá a vždy jsem chtěla znát správnou metodiku zpěvu. Původně jsem se v této práci chtěla obecně věnovat didaktice zpěvu, leč na toto téma bylo již napsáno mnoho dobré literatury a tedy moje práce by nepřinesla žádné zajímavé závěry, tedy neměla jsem motivaci věnovat se něčemu dávno dobře známému. Navíc téma by to bylo velmi široké a já jsem potřebovala zaměřit se na užší profil.

Na základně setkání s mým vedoucím diplomové práce panem magistrem Luděkem Koverdinským jsem se seznámila s problematikou posturálního svalstva a jeho vlivem na pěvecký výkon. Je známo, že správný dech je při zpěvu nepostradatelný, jaký má ale posturální svalstvo vliv na pěvecký výkon, to jsem netušila.

Než jsem se do práce ponořila, sama jsem si vyzkoušela projít si podobným experimentem. Zpěvu v kombinaci se správným držením těla jsem se začala věnovat a cítila jsem velké pokroky a to nejen sama v sobě, ale moje zlepšení bylo opravdu slyšet na mém zpěvu.

Rozhodla jsem se na základě této zkušenosti zjistit, zda podobný výsledek bude i u žáků předškolního věku. Jsem si vědoma, že zjistit pocity dětí nebude snadné a ověřitelné, leč věřím, že bude slyšitelný rozdíl v jejich pěveckém výkonu.

Zvolila jsem si tedy jednu třídu mateřské školy. Všichni účastníci s výzkumem souhlasili a souhlas jsem získala i od jejich zákonných zástupců. Výzkum probíhal intenzivně jeden týden.

Je známa velká spousta příruček ohledně zpěvu, dechu i držení těla, tato práce se zaměřuje na význam kompatibility těchto tří složek a nabídne pohledu na tuto

problematiku a možnosti využití ve školní praxi. Cílem práce se tedy stalo, na základě nejnovějších poznatků, vytvořit metodiku cviků, které by bylo možné provádět s dětmi předškolního věku, a po které by následovaly slyšitelné rozdíly v jejich pěveckých projevech.

Práce se tedy zabývá především držením těla, ale rovněž je kladen důraz na dechové svaly, dech, ale také artikulaci, rytmus či resonanci a uvolnění. Teoretická část se věnuje především poznatkům o těchto oblastech a vytvoření metodiky, která je v praktické části ověřována na heterogenní skupině dětí předškolního věku.

Domnívám se, že problematika správného držení je vzhledem k sedavému životnímu stylu dnešních dětí velmi aktuální a mělo by jí být věnováno více pozornosti.

Přímá spojitost mezi držením těla a zpěvem nebyla vždy považována za samozřejmost a myslím si, že i v dnešní době je tento fakt neprávem opomíjen. Věřím tedy, že tato práce přinese nový pohled na situaci a bude alespoň malým přínosem především učitelkám mateřských škol.

# 1. ZÁKLADNÍ TERMINOLOGICKÉ A DEFINIČNÍ VYMEZENÍ

## 1.1 Historie problému

U nás i v zahraničí je řada výborných hlasových pedagogů, kteří se zabývají správnou znělostí hlasu. Ať už se jedná o odborníky na mluvní či pěvecký hlas. Dá se říci, že oběma skupinám jde v zásadě o stejnou věc, tedy docílit toho, aby hlas, který mluvčí či zpěvák používá, byl nosný, znělý, bez jakýchkoli vad, podpořený správným dechem a celkový projev byl srozumitelný, rytmický, měl logiku frází a působil přirozeně. Přestože tato práce se věnuje hlasu zpěvnímu a převážně vychází z metodik a publikací hlasových odborníků, je zde užíváno i poznatků odborníků na mluvní hlas, především z divadelní praxe.

Nejvýrazněji se problematikou zpěvu dětí školního i předškolního věku, nápravou nezpěváků, vlivem držení těla na zpěv, ale i dramatizací lidových písní zabývá **Alena Tichá**. Jako fakultní učitelka hudební výchovy, sbormistryně a organizátorka výzkumů, vydala na téma děti a zpěv velkou řadu publikací. V knize *Učíme děti zpívat* uvádí jako důvod, proč děti nezpívají mimo jiné: „*malou fyzickou zdatnost a chybné držení těla. Dětem často chybí přirozený pohyb, a tak jejich svaly nejsou potřebně elastické a výkonné.*“<sup>1</sup> Dále uvádí, že snížená fyzická vybavenost omezuje hlavně dýchání, čímž dochází k tomu, že děti používají mělký, svrchní dech za pomoci ramen. Chybné držení těla navíc narušuje potřebnou souhru mezi dechem a hlasivkami.

Ze zahraničních zdrojů je nezbytné uvést autory publikace *Dech a hlas*, **H. Colbenzer** a **F. Muhar**, kteří se

---

<sup>1</sup> TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. 12 s. ISBN 978-80-7367-562-2

zabývají metodikou cviků, která vede k nápravě především dechu, jenž je pro kvalitní zpěv nezbytný.

Dalším zahraničním autorem, který je v českém školství velice dobře znám a jehož nápady jsou hojně používány je **C. Orff**. Tento skladatel expresivní hudby působil rovněž jako pedagog prosazující spojení hudební výchovy s výchovou pohybovou, hudby s pohybem a akcí. Snažil se o novou koncepci hudebního vzdělávání dětí a rozvíjel svoji myšlenku jednoty slova, hudby a tanečního projevu. S hudební a taneční výchovou začíná již u dětí v raném věku, protože podle něho pouze tehdy může být podpořen rozvoj přirozeného talentu. Jako společné formy lidského projevu uvádí řeč, zpěv, tanec a nástrojovou hru. Své názory publikuje v pětisvazkové sbírce *Hudba pro děti*, jejíž cíle jsou podporovány tzv. Orffovými nástroji. Autor klade důraz nejen na pouhou nápodobu, ale na improvizaci a vlastní tvorbu.

Srovnáme-li hlasové výchovy některých českých hlasových pedagogů, je patrné, že vycházejí ze stejného základu, kterým patrně je škola **Emy Fierlingerové**, která působila na DAMU jako hlasový pedagog. Základní společné rysy jsou: hrudně - brániční dech při fonaci, spojení fyzického pocitu akce a hlasu, dělení dech-hlas - artikulace, opora na masce, dělení hlasové složky dechové, hlasotvorné a artikulační, tři základní rovnocenné vlastnosti hlasu (výška, barva, síla).

**Radka Svobodová**, působící na Pedagogické fakultě UK, kde se věnuje technice řeči a držení těla, uvádí jako nejvhodnější metodické řazení cviků: držení těla, následuje dech a rezonance, svaly solární krajiny, artikulace a v neposlední řadě rytmus. Ve své práci zdůrazňuje přirozenou aktivitu práce svalů solární krajiny, bez které je tvoření znělého a příjemného hlasu nemyslitelné. Přestože

její práce je zaměřená na divadelní a jevištní mluvu, způsob práce s hlasem se stal inspirací nejen v oblasti artikulace, dechu, ale i držení těla a znělosti hlasu.

Většina hlasových odborníků se shoduje, že klíčem ke správné mluvě je hrudně - brániční dech, práce bránice a dechová opora, držení těla a aktivita těžiště, výslovnost, rezonance a uvolnění a motivace. Podíváme-li se na systémy hlouběji, u všech pedagogů najdeme společný rys - uvolnění, jako jediné vhodné svalové naladění při správné hlasové technice. **L. Válková** zmiňuje tři možné stupně svalového tonusu - svalové napětí, uvolnění a ochablost. Jako jediný možný pro hlasovou výchovu uvádí samozřejmě uvolnění. Důležité je si uvědomit, že nejen povolení (ochablost), ale i nadměrná svalová aktivita (napětí) znemožňuje správné tvoření hlasu.

## **1.2 Základní pojmy hudební psychologie**

V následující kapitole je třeba vysvětlit základní pojmy z hudební terminologie, které budou nejen v této práci používány, ale rovněž v praktické části práce ověřovány. Všechny pojmy zaštiťuje hudební psychologie, což je hraniční disciplína na pomezí hudební vědy a psychologie, jejíž předmět není zcela přesně vymezen, avšak můžeme vycházet ze dvou hledisek, která jsou rozhodující i v obecné psychologii. První oblastí je oblast vnitřních stavů, která se označuje jako prožívání či prožitky. Tu si člověk může uvědomovat sebepozorováním. Můžeme sem zařadit počítky, vjemy, představy, psychické procesy, jako jsou myšlení a rozhodování, psychické stavy, například emoce a psychické vlastnosti. Druhým hlediskem je souhrn všech vnějších projevů a aktivit člověka, tedy studium chování, které může poznat i jiná osoba, či ho dokonce mohou zachytit a registrovat různé přístroje.

*„Hudební psychologii můžeme určit jako vědu o specifických procesech, jejichž „spouštěčem“ je hudba...“*<sup>2</sup>

Hudební psychologie má výrazné vztahy k různým oblastem, jako je například muzikologie, hudební estetika, hudební sociologie, hudební teorie či hudební antropologie, nás však v této práci bude nejvíce zajímat vztah mezi hudební psychologií a hudební pedagogikou. Mezi těmito dvěma disciplínami je úzká součinnost, neboť hudební pedagogika buduje své metody na hudebně pedagogických základech a objektem jejího působení je lidský jedinec i s jeho zvláštnostmi, na druhé straně však hudební psychologie se obohacuje o poznatky a zákonitosti získané v živé pedagogické praxi s jedincem. Hudební psychologie tedy poskytuje cenná východiska pro rozvoj hudebních schopností, výzkumná data pro hudební vývoj dětí, osvětluje zákonitosti a postoje k hudbě a hudební pedagogika může sloužit jako oblast aplikovaného výzkumu.

Vzhledem k tomu, že hudební psychologie je obor relativně mladý a vlastně se teprve postupně utváří a usiluje o vědeckou úroveň, používá výzkumné metody, které jsou používány v běžných psychologických oborech, jsou samozřejmě modifikovány podle zkoumaného jevu. Výzkumné metody v hudební psychologii dělí František Sedlák ve své publikaci následovně:

- a) **Metody observační-** zkoumají se jevy tak, jak probíhají, bez vnějších zásahů. Pozorování je zaměřeno na niterné stavy či vnitřní struktury a procesy, což zjišťuje pouze zprostředkovaně- v hudebních činnostech.

---

<sup>2</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 9 s. ISBN 80-04-20587-9

- b) **Metody experimentální-** jedinec aktivně a cílevědomě zasahuje do výzkumného procesu v souladu s hypotézou a výzkumnými úkoly.
- c) **Metody explorační-** vyžadují od zkoumané osoby odpověď na položené otázky (rozhovor, dotazník, anamnéza a všechny typy testů)

### 1.2.1 Hudební schopnosti, dovednosti a činnosti

Velice důležitým a proto také velmi diskutovaným pojmem v hudební psychologii jsou **hudební schopnosti**, které na rozdíl od obecných schopností, jako je například inteligence, zařazujeme do kategorie speciálních schopností. Jisté problémy způsobuje i fakt, že hudební schopnosti musí být zkoumány ve vztahu k celé struktuře lidské osobnosti a nesmí být odtržena od obecných schopností.

*„Hudební schopnosti považujeme za psychické struktury a vlastnosti jedince, které odpovídají požadavkům hudebních činností a zajišťují jejich přiměřenou úspěšnost.“<sup>3</sup>* Kvalita i kvantita hudebních schopností se mění dle vlohového základu, s ohledem na proces zrání jedince, na jeho věk, ale hlavně závisí na sociálních vlivech jako je prostředí a výchova. V hudební psychologii je často diskutován vztah mezi dědičnými činiteli a činiteli získanými výchovou. Zvláště v minulosti byly tyto spory velmi vyhrcoené, dnes se však přiklání hudební pedagogové k tomu, že podíl dědičných a výchovou získaných schopností nelze ve vývoji přesně určit a oddělit. Je pochopitelné, že výrazný dědičný vklad, který způsobuje velké individuální rozdíly, umožňuje rychlejší a efektivnější rozvoj hudebních schopností na vyšší úrovni avšak je experimentálně prokázáno, že *„bez účinných vlivů prostředí, a zvláště soustavné výchovy, se uspokojivě*

---

<sup>3</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 35 s. ISBN 80-04-20587-9

*nerozvinou ani hudební schopnosti se silným dědičným základem.*<sup>4</sup>

### **Klasifikace hudebních schopností dle Františka Sedláka:**

#### **A) Hudebně sluchové**

Tyto schopnosti zajišťují rozlišování vlastností tónů jako je výška, barva, délka, hlasitost a jejich vztahů v oblasti melodie (horizontální rovina) a oblasti harmonie (vertikální rovina).

#### **B) Psychomotorické**

Oproti tomu psychomotorické obsahují časové členění hudby jako je rytmus, metrum, hybnost a tempo a také psychicky regulují pohyb při vokálních a instrumentálních činnostech i při tělesných projevech podle hudby.

#### **C) Analyticko-syntetické**

Dále hovoříme o předpokladech pro identifikaci hudebně výrazových prostředků a pro jejich syntetizaci ve strukturované celky a hudební útvary. Na pozadí těchto schopností se formují tyto struktury:

- Hudební paměť - uchovává vnímanou hudbu a vybavuje si ji v původní podobě
- Tonální a harmonické cítění - umožňuje orientaci v harmonii a tonálních vztazích
- Rytmičké cítění - prožívání časového členění a artikulace hudby
- Hudební představivost - je důležitá pro registraci, přetváření a záměrné operace s hudebními představami

---

<sup>4</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 36 s. ISBN 80-04-20587-9



## D) Hudebně intelektové

V neposlední řadě sem řadíme hudebně intelektové schopnosti, které jsou základem pro percepční, interpretační, reprodukční a tvořivé hudební tvary a činnosti.

- Hudební fantazie - vytváření nových hudebních útvarů pomocí dříve získaných představ a prožitků
- Hudební myšlení - myšlenková reflexe ve sféře hudby

Bylo by velkou chybou, kdyby došlo k domněnce, že tyto uvedené hudební schopnosti jsou izolované bez vzájemných vlivů a vztahů. „*V hudebních činnostech se spojují, podmiňují a také vzájemně na sebe působí. Tvoří nikoli součty a nahodilá spojení, ale propojenou dynamickou strukturu s funkční hierarchií.*“<sup>5</sup>

**Hudební dovednost** vymezujeme jako cvikem a učením získanou způsobilost vykonávat úspěšně určitou hudební činnost. (Sedlák 1990 str. 226) Dovednost například hry na nástroj je složená z řady jemných prstových pohybů a utváří se především soustavným opakováním. Základem hudebních dovedností jsou automatizované úkony. Při utváření hudebních dovedností můžeme pozorovat tyto na sebe navazující fáze:

- Kognitivní - jedinec si osvojuje potřebné hudební vědomosti a seznamuje se s technickou stránkou úkonu
- Fixační - hudební dovednost se v této fázi opakováním upevňuje
- Automatizační - zde dochází k odstranění nadbytečných pohybů, racionalizují se, zpřesňují a rytmizují. Zde se

---

<sup>5</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 42 s. ISBN 80-04-20587-9

hudební dovednost začleňuje do hudebních činností a získává odolnost vůči rušivým vlivům.

- Kontrolní - jinak taky zpětnovazební, by se měla utvářet již v průběhu všech předcházejících fází, poskytuje informace o průběhu úkonu a umožňuje provádět úkony bez chyb.

Vzhledem k tomu, že je jistá závislost a spojitost mezi hudebními dovednostmi a hudebními schopnostmi, která je často mylně chápána zvláště v pedagogické praxi, je vhodné ujasnit si rozdíl mezi těmito dvěma pojmy. Jistým východiskem pro nás může být míra obecnosti. „*Schopnost se uplatňuje v širším rozsahu a umožňuje zpravidla osvojení několika dovedností.*“<sup>6</sup> Jako příklad můžeme uvést hudební sluch, který jako schopnost je základem pro rozvoj spousty hudebních dovedností. Oproti tomu dovednost už je konkrétnější a váže se k úzce vymezenému úkonu. Jednota těchto dvou pojmů se projevuje tak, že hudební schopnost umožňuje osvojit si hudební dovednost a obráceně hudební dovednost zvyšuje kvalitu hudebních schopností. Přesto že právě tato závislost vede často k chybné interpretaci těchto pojmů, je nutné si uvědomit, že dovednost je výsledkem automatizace, cviku a učení, a že účinek pedagogického úsilí při utváření hudebních dovedností je rychlejší a výraznější, než je v případě rozvoje hudebních schopností.

Hudební dovednosti spolu s automatizovanými úkony tvoří podstatu **hudebních činností**. „*Činnost je nejvlastnějším životním projevem člověka, základem jeho vývoje a utváření.*“<sup>7</sup> Hudební činnost je zprostředkována nervovou soustavou a její strukturu tvoří nejen výstupní

---

<sup>6</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 227 s. ISBN 80-04-20587-9

<sup>7</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 171 s. ISBN 80-04-20587-9

orgány (hlas, ruka,...), ale také spolupráce intelektových operací, které ji značně dynamizují.

Hudební činnosti jsou ve všeobecné hudební výchově řazeny do čtyř složek - percepční, reprodukční, hudebně pohybové a tvořivé. Složka percepční je označována také jako poslech hudby, v oblasti reprodukční se zajímáme o pěveckou reprodukci, intonaci a instrumentální hru na dětské nástroje. Oblast hudebně pohybová se zajímá o ztvárnění hudby adekvátním tělesným pohybem a v oblasti tvořivé nás zajímá dětská improvizace.

V této práci se zaměříme na rozvoj schopností hudebně sluchových, psychomotorických, analyticko - syntetických a jen velmi okrajově, vzhledem k předškolnímu věku dětí se setkáme s hudebními schopnostmi intelektovými. Zcela konkrétně se tedy zaměříme na témata jako fonace, dech, držení těla, rezonance, artikulace a rytmus, z čehož bude vycházet i praktická část této práce. Před vytvářením jakékoli metodiky je nutné seznámit se s hudebním vývojem předškolních dětí, které budou v této práci zkoumány.

### **1.2.2 Základní mluvní a hudební vývoj dítěte**

**Základní mluvní vývoj** je u dětí ukončen kolem sedmého roku věku dítěte. Do této doby se mluvní návyky tvoří a formují, avšak po tomto období lze už jen napravovat chyby.

Vývoj dětské mluvy začíná narozením. Zprvu se hlásí křikem, následuje broukání a v pátém měsíci se začíná učit ovládat mluvidla, kolem šestého měsíce se již snaží tvořit hlásky a přibližně v desátém měsíci zkouší první slovo. V roce potom zkouší slova dvě a právě dvě slova jsou považována za normu řeči ročního dítěte. Přibližně kolem druhého roku života tvoří již věty o dvou až sedmi slovech a zároveň začíná přecházet k srozumitelné výslovnosti s jasnou

artikulací. Kolem dvacátého měsíce po narození je nejcitlivější **témbrový, neboli fonematický sluch**, který je důležitý pro ovládnutí rodného jazyka. „*Umožňuje zachycovat a vyjadřovat témbrové nuance jednotlivých vokálů.*“<sup>8</sup> Kdežto hudební sluch umožňuje „*vydělovat výšku tónu z hudebního komplexu výška- témbr a je nezbytným předpokladem každého hudebního projevu.*“<sup>9</sup> Většina dětí je ve třech letech schopna tvořit správná souvětí, avšak některé děti jsou ve vývoji pomalejší či naopak rychlejší než je průměr. Norma tolerance je do čtyř let věku dítěte, teprve pokud nezačne dítě mluvit do čtyř let, tak se může jednat o vývojovou poruchu.

Dítě mezi 3.- 5. rokem mluví většinou velmi často a to proto, že potřebuje aktivně cvičit řeč. Dětská řeč se vyvíjí hlavně na základě jazykových vzorů, které se dítě snaží napodobovat a tím si vlastně samo osvojuje řeč. Je pochopitelné, že dítě napodobuje nejen vzory správné, ale i ty špatné.

V šesti letech získává dítě v řeči jistotu a disponuje poměrně velkou slovní zásobou. V. Příhoda dokonce uvádí, že dítě v tomto věku disponuje zásobou 2,5 tisíc slov, která více chápe než by aktivně používalo. Po dovršení sedmi let se vývoj u dítěte ukončuje, samozřejmě pokud dítě netrpí nějakou dědičnou nebo získanou vadou. Dítě by tedy mělo být schopno nejen správně tvořit hlas, artikulovat hlásky, spojovat je do slov, ale také slovům, která označují jednotlivé pojmy a také stavbu vět a souvětí. Vzhledem k tomu, že dítě

---

<sup>8</sup> KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I. Hudební schopnosti.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1989. 32 s. ISBN 80-7066-035-X

<sup>9</sup> KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I. Hudební schopnosti.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1989. 32 s. ISBN 80-7066-035-X

přichází na svět se schopností naslouchat a napodobovat slyšené, tak proces osvojování řeči probíhá naprosto přirozeně.

U dětí předškolního věku, kterým se tato práce věnuje, nejde tedy o nápravu špatné dětské mluvy, nýbrž formování a vytváření správných návyků.

**U základního hudebního vývoje** dětí, v období od 4 do šesti let se již uplatňují vlivy kolektivní výchovy, neboť většina dětí navštěvuje mateřskou školu. Je-li tato výchovy kvalitní, může zabezpečit plynulý hudební rozvoj dětí.

V tomto období, jak uvádí František Sedlák ve svých publikacích, se vlivem biologického zrání a právě výchovných podnětů rozvíjí *sluchový analyzátor* a zvláště jeho výškové diferenciacní schopnosti, které od šesti let vzrůstají dvojnásobně. Současně se anatomicky utváří i hlasový orgán a sílí hlasivkové svalstvo. Pěvecké dovednosti se upevňují tím, že se tvorba tónů automatizuje.

S rychlým rozvojem rozlišovací a poznávací funkce sluchového analyzátoru, se vytváří nejen základní pěvecké dovednosti, ale i soustředěnější poslech, i chápání vokálů a instrumentální hudby. *„Dítě v tomto věku dovede rozlišit i výraz skladby a proniká postupně i jejím obsahu. Rozvíjející se představivost a fantazie obohacují dětské hudební nápady a improvizace o nové prvky.“*<sup>10</sup>

Co se týká rozvoje *motorického analyzátoru*, tak ten zlepšuje koordinaci tělesných pohybů charakterem hudby, čím také současně vznikají i předpoklady pro hru na dětské hudební nástroje. Zahraniční zkušenosti přesvědčivě potvrzují, že při správném postupu je možné začít s výukou

---

<sup>10</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 301 s. ISBN 80-04-20587-9

na klasický hudební nástroj, jako jsou housle nebo klavír, již v pěti letech.

Toto období také umožňuje rozvoj pěveckých dovedností. Typický dětský tón je slabý, lehký a barevně světlý, což je způsobeno tím, že hrtanové svaly ještě nejsou v plné funkci, což způsobuje tzv. falzetové tvoření hlasu, při němž hlasivky nekmitají celou hmotou, ale kmitají převážně na okraji hlasové štěrbině. Z těchto výzkumů vyplývají i závěry pro hlasovou hygienu. „*Dětský hlas nesnáší v tomto věku dlouhé zatížení, fyziologická hranice jeho výškového rozsahu nemá být překračována a je nutno se vyhnout neúměrnému tlaku na hlasivky. Jsou-li respektovány tyto hygienické zřetele, je již v šesti letech dětský hlas schopen soustavné hlasové výchovy i vokální reprodukce v přiměřeném rozsahu.*“<sup>11</sup>

Rozsah a kvalita pěveckého hlasu v tomto věku je velmi individuální. Ačkoli se výzkumy v této problematice poněkud různí, shodují se v tom, že větší individuální rozdíly jsou při horní hranici než při dolní. Rozsah se přímo úměrně zvyšuje s věkem a pěveckou aktivitou a naopak nevelké rozsahové rozdíly jsou mezi dívkami a chlapci. „*Obecně možno předpovídat, že v časovém průběhu od čtyř do šesti roků se zvyšuje hlasový rozsah z počátečního rozpětí e<sup>1</sup>-a<sup>1</sup> na rozpětí d<sup>1</sup>- b<sup>1</sup>.*“<sup>12</sup>

Avšak ještě mnohem větší rozdíly jsou v kvalitě pěvecké reprodukce. I když výzkumy potvrzují, že u všech čtyřletých, normálně vyvinutých dětí se projevuje pěvecká funkce, rozdíly v přesné reprodukci melodie jsou značné. G.A. Il'jina zjistila že zatímco rytmus bývá u dětí předškolního věku

---

<sup>11</sup> SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte*. Praha : Supraphon 1974. 89 s. ISBN 02-289-74

<sup>12</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 301 s. ISBN 80-04-20587-9

zachycen věrně, jen asi 5% čtyř a pětiletých dětí zazpívá píseň intonačně přesně. Asi 60% dětí se přibližuje více či méně k jejímu melodickému obrysu a zbytek dětí reprodukuje tzv. monotonii, což je melodie, která nerespektuje výškový pohyb melodie a pohybuje se na jednom až dvou tónech. Dle experimentálních zjištění je příčinou neúspěšného zpěvu v první řadě nerozvinutý hudební sluch, který způsobuje i absenci hudebních představ, tonálního a rytmického cítění, pěveckých dovedností a návyků.

Zahraniční výzkumy dokazují, že již ke konci předškolního věku je možno u dětí společně s durovým tonálním cítěním položit základy prožitku mollové tonality avšak pouze za předpokladu, že bude dítě souběžně zpívat a poslouchat v obou tóninách.

*„Přehlédneme-li možnosti, které poskytuje sám anatomický a psychologický vývoj dětí předškolního věku pro hudebně výchovné působení, pak lze tvrdit, že jde o jednu nejdůležitějších etap hudebního vývoje, která je-li zanedbána, ovlivní negativně celkový vztah dítěte k hudbě i možnosti jeho úspěšného hudebního rozvoje v základní škole.“<sup>13</sup>*

## **2. FYZIOLOGICKÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PĚVECKÝ PROJEV DĚTÍ**

### **2.1 Fonace**

Slovo fonace má základ v řeckém slově „foné“, což do překladu znamená hlas nebo zvuk. Slovník cizích slov přímo pod pojmem fonace uvádí, že se jedná o *tvoření nebo vydávání hlasu*.

---

<sup>13</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. 302 s. ISBN 80-04-20587-9

### 2.1.1 Vznik lidského hlasu

Pro tvoření hlasu se používá výdechového (expiračního) proudu vzduchu. Vzduchový proud na své cestě hrtanem prochází fonačním ústrojím, kde vzniká činností hlasivek základní tón, který však ještě nezní jako lidský hlas. Teprve průchodem rezonančními dutinami nad hrtanem se na něj dotváří. Základní tón sám vzniká takto: vzduchový (výdechový) proud oddálí od sebe hlasivky a pronikne štěrbinou mezi nimi. Tím se zmenší tlak výdechového proudu a pružné hlasivky se vrátí zpět do původního postavení. To se opakuje a tím dochází ke kmitání hlasivek, což má za následek střídavé zhuštění a zředění vzduchového sloupce nad hrtanem, které vnímáme jako hlas. Hlas tedy nevydávají přímo hlasivky, ale vzniká až rozkmitáním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Poté se dotváří průchodem těmito rezonančními dutinami: ústní (orální), která se může velmi proměňovat různým nastavením čelistí, pohybem rtů a jazyka, dále nosní (nazální), která je v celku neproměnná, a hrdelní (laryngální), která je schopna menších proměn. Dále se z hlasu artikulací tvoří zvuky řeči.

*„Svalový impuls pro hlas vychází za předpokladu správného držení těla až z podbřišku a je dobře hmatatelný v oblasti svalů solární krajiny, tedy pod dolním koncem hrudní kosti.“<sup>14</sup>* Hlasový impuls souvisí s prací bránice a dechovou oporou, přesto je jeho vědomé zvládnání poměrně obtížné, avšak bez tohoto impulsu nelze tvořit hygienické hlasové forte, ani nosný znělý hlas. V podbřišku dojde ke zpevnění a stažení svalů a v oblasti hrudní kosti dojde k hmatatelnému vyboulení svalstva, což je způsobeno prací hladkého svalu bránice. Toto je optimální předpoklad pro

---

<sup>14</sup> SVOBODOVÁ, R. *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*. Praha : Pedagogická fakulta UK 1998. 11 s. ISBN 80-86039-45-5



zdravé tvoření lidského hlasu. Avšak pokud je hlasový impuls pasivitou, nebo naopak napětím znemožněn, dochází k přetěžování hlasivkových vazů a při takovémto dlouho trvajícím přetížení k jejich onemocnění.

### **2.1.2 Neekonomické užití hlasu a hlasové poruchy u dětí**

Chybné použití hlasu v běžném životě může vést k náchylnosti ke katarům horních cest dýchacích, rychlé únavnosti hlasových orgánů či ke chrapotu. Většina lidí si myslí, že se jedná o neodvratitelné následky profese, dokonce chorobou z povolání. Navíc se přidá úzkost ze selhání hlasu, která vede ke zvýšenému úsilí, čím se stav ještě zhoršuje. Následné podvědomé šetření hlasu namísto zintenzivnění práce s hlasem vede k tomu, že se zvuk obaluje dechem a zní dyšně. Velmi často dochází k bolestem v krku a pravidelnému lékařskému ošetření. Jen zřídka se objeví názor, že příčina nemoci je v chybném a neekonomickém užití hlasu, ale převládají názory o nedostatečných předpokladech a choulostivé sliznici.

Dle H. Colbenzera a F. Muhara v řeči rozeznáváme tyto chyby, které se jen málokdy objevují samostatně:

Pod pojmem **nedbalá artikulace** se skrývá jakékoli „šumlování“, které znesnadňuje srozumitelnost. Pokud pozorujeme ústní partii, prozradí nám, s jakou kvalitou jsou vokály a konsonanty tvořeny a jak často jsou vokály vyslovovány neměnnými plochými rty a v úzce otvíraných ústech, příliš malý prostor v dutině ústní a nedostatečná hlasitost, což jsou hlavní příčiny „šumlování“.

Opakem nedbalé mluvy je právě **přehnané vyslovování** jednotlivých hlásek. K této chybě může dojít, pokud se hlasová, dechová a artikulační technika cvičí odděleně a formou drilu. Výsledkem však je nadměrné zdůrazňování jednotlivých slabik a teatrálně působící nepřirozená mluva.

Reformní hnutí se snahou odbourat artikulační manýrismus a dosáhnout přirozené artikulace, často končilo nedbalou výslovností. Místo přehnané výslovnosti docházelo k **polykání koncovek**. Z nashledanou se stalo nasedanou a později dokonce jenom nashle. Rty jsou téměř nehybné, vokál je tvořen nedostatečně, ale slyšíme námahu.

**Dyšnost** poznáme, když s hlasem zároveň slyšíme výdechový proud a hlas zní až chraptivě. K rozeznání této chyby se výborně hodí vokál a, který chvíli podržíme ve střední hlasové poloze a tlačíme přitom vědomě vzduch hrtanem. V tu chvíli uslyšíme šelest proudícího vzduchu a hlas přestává být nosný. Kdo je dyšný, potřebuje se často při každém novém nasazení hlasu hluboce nadechnout, čímž však chybu jen zvětšuje. Dyšnost je často projevem snahy ať už vědomé, či podvědomé o jistou šetrnost při zacházení s hlasem. Hlasové orgány se ale nešetří, jen jedna chyba vystřídá chybu druhou.

Pokud slyšíme hlas, který zní tvrdě, vrzavě a skřípavě, znamená to, že je na něj vyvíjen nepřiměřený **tlak**. V extrémních případech pozorujeme u mluvčího i zčervenání vyvalené oční bulvy a vystupující žíly. Hlasový začátek je tvrdý a nadměrná síla poškozuje hlasové orgány. Obvykle se to objevuje, když mluvčí má veřejný projev nebo zadává povely.

**Otevřenou huhňavostí** rozumíme výraznou nosní rezonanci, třeba při afektovaném způsobu řeči. K tomuto jevu někdy dochází při snaze o výjimečnost, někdy jde o vyrovnání fonačních funkcí po přepětí hlasu. Jsou dva typy huhňavosti- zavřená je důsledkem zaražené rýmy, rezonují vokály a konsonanty, což není tento případ. Ta, která nás zajímá je huhňavost otevřená, a odhalíme ji jednoduchou zkouškou. Střídavě vyslovujeme vokály **a** a **i** a během jejich znění stiskneme palcem a ukazováčkem nos. Pokud zní při

stisknutém nose vokály tlumeněji, jedná se právě o typ otevřené huhňavosti.

Porucha nazvaná **knedlíky** se projevuje tím, že takový hlas zní, jakoby mluvčímu ležel na kořeni jazyka knedlík nebo horký brambor, čímž se realizuje „krční“ hlas. Vokály zní, jako bychom kloktali ústní vodu. Přesto, že třeba v Porýní se upřednostňuje zadní artikulační zóna, může to vést k „hrdelnímu“ způsobu řeči a je to v každém případě považováno za chybu.

V situacích, kdy jsou lidé vzrušeni, mohou mluvit v **příliš vysoké hlasové poloze**, což může vést až k přeskokování hlasu. Tento způsob komunikace je namáhavý a u posluchačů může vzbuzovat až soucit. Naopak, pokud mnozí lidé chtějí propůjčit své výpovědi důraz, mluví mnohem **hlouběji**. Mezi zmíněnými extrémami leží indiferentní poloha, což je individuálně příznivá poloha hlasu. Nalézá se v dolní třetině našeho celkového hlasového rozsahu a nejlépe ji zjistíme nenuceným brumendem.

Osobností ze showbusinessu občas používají některé hlasové zvláštnosti, aby se získaly vlastní styl, image a mnohdy si ze svého šišlání vytvoří **vlastní osobitý styl**. K tomu patří zvláštní zastření hlasu jako výraz domnělé smyslnosti, šumlování jako domnělá bodrá přirozenost či slyšitelné lapání po dechu při každém hlasovém začátku, aby se podtrhla zajímavost vysloveného. Pro správnou výchovu hlasu by však tyto jevy neměly být vzorem!

V neposlední řadě je kritériem pro posuzování hlasového výkonu právě **dýchání**. Požadavkem je nadechnout se bez námahy, nehlučně a rychle a regulovat úspornou spotřebu vzduchu při mluvení a zpívání. Jinými slovy se dá říci, že dobře dýcháme, když není nic vidět ani slyšet.

Hlasové problémy a poruchy nejsou záležitostí pouze dospělých a větších dětí, ale objevit se mohou již u malých dětí a to především u těch, které jsou příliš vznětlivé.

Takovéto děti často křičí a ještě než jsou schopny pořádně zvládnout řeč, tak už mají zafixovaný zlozvyk **tvrdých hlasových začátků**, které jsou velkým prohřeškem proti hygieně hlasu. Takovéto poruchy, které vznikají u dětí přepínáním hlasu do výšky a síly, se nazývají **dětská chraptivost**. Děti si často chtějí vynutit pozornost a výhody, čímž dochází k častému křiku, k opakovanému překrvování hlasivek, poté k jejich zduření a fyziologickým změnám na hlasivkách. Projevuje se to jako chraptivý až sípavý tón a je to diagnostikovatelné sluchem.

**Spastická dysfonie** je další těžkou poruchou, která plyne ze zneužívání hlasu. Projevuje se tak, že dítě při řeči rudne, viditelně mu naběhnou žíly na krku a hlas tvoří s výraznou křečovou námahou. I zde je to nejčastěji spojeno s psychikou a nervovým systémem dítěte, které si chce vykřičet výhody, proto je nezbytně nutné, aby si dítě uvědomilo, že křik je spojený s nevýhodami a že naopak výhody naopak získá mluvou v přirozené výšce a síle. Při nápravě hlasových chyb samozřejmě nejsilněji působí mluvní i pěvecký vzor. Mezi další poruchy, které jsou ale nervového původu, proto si jejich léčba žádá pomoc psychologa je například **mluvní negativismus**, kdy dítě z nějakého důvodu přestane mluvit úplně, **breptavost**, dítě mluví moc rychle a nezvládá pořádně vyslovit hlásky, nebo **koktavost**, což je porucha rytmu řeči. Také stres se velmi negativně projevuje na mluvním projevu dětí.

Hlasovým problémům a poruchám je třeba opravdu věnovat velkou pozornost, protože porušený hlas je sám o sobě příčinou psychické traumatizace, což vede jen k dalšímu zhoršování příznaků.

### 2.1.3 Psycho- fyziologické předpoklady pro hlas a řeč

Mluvidla jsou výkonným orgánem mluvy. Prvotně slouží k funkcím životně důležitým a až druhotně jich lze používat k mluvení. Mluvní ústrojí lze rozdělit na respirační

(dechové), fonační (hlasotvorné), artikulační (hláskotvorné). Je známo, že nejobtížnější je zvládnutí respirační a fonační složky, protože jsou zakotveny v podkorové oblasti mozku, z čehož plyne, že výrazně reagují na všechny poruchy psychické nebo fyzické. Při vědomé práci s hlasem nebo dechem je nutné vycházet od návykové činnosti (podvědomé) nejprve k činnosti vědomé a posléze ji zautomatizovat. U toho je nutno mít na paměti, že vědomě řízené dýchání se přesouvá z oblasti podkorové do oblasti korové a právě z tohoto důvodu je nutné vracet se k tréninku dechu a hlasu neustále. Oproti tomu artikulaci je zakotvena v kortexu, proto ji můžeme zcela vědomě řídit a kontrolovat. Složky řeči dechová a hlasová jsou vývojově starší než artikulace. Zatímco hlasová složka spíše vyjadřuje stanovisko a citově zabarvuje sdělení, mluvní složka řeči nese myšlenkový obsah. Na tvorbě řeči se tady jak pohyby, které nepodléhají naší vůli, tak i ty, které jsou vůlí řízeny. Řeč je tedy motorický výkon, který vzniká spojením respiračního a fonačního ústrojí s činností artikulačního ústrojí.

Činnost všech těchto ústrojí je pohybová. O spojení pohybů řečových s pohyby fyzickými se zmiňuje i MUDr. M. Sovák, který píše: „*Souvislost pohybu s řečí je podstatně hlubší než jen výrazová. Jde tu o fyziologické vztahy. Právě pohybový smysl soustřeďuje a integruje veškeré řečové výkony. Z vývoje řeči je známo, že dítě začíná rozvíjet svou řeč právě v době, když se začíná více pohybovat. Pohybem místa na místo se nejen seznamuje s okolním světem, ale zároveň s rozvíjením pohybového smyslu se podporuje rozvíjení integrátoru řeči.*“<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> SOVÁK, M. *Logopedie předškolního věku*. Praha : SPN 1986. 114 s. ISBN 14-484-86

## 2.2 Dech

*„Dýchání je jediná biologická funkce, která probíhá právě tak automaticky, jako může být ovládána vědomě.“<sup>16</sup>*

Automaticky probíhá při spaní či v mdlobě, ale vědomě dech používáme při zpěvu a řeči. Důležité je si uvědomit, že vždy zůstává propojen s naší psychikou i s naší svalovou činností. To samé platí, i pokud stoupáme do schodů a používáme tzv. krátký dech, ale i během zadržování dechu při napjaté situaci nebo pro vzdychání při sklíčenosti. K tvoření hlasu používáme výdechového proudu vzduchu, proto je tedy velice důležité věnovat velkou pozornost správnému dýchání.

Dýchání můžeme rozdělit a to z hlediska koordinace jednotlivých svalových skupin, které se podílejí na dechovém procesu. Dělení podle J. Hůrkové- Novotné a H. Markovičkové:

- a) **hrudní- kostální**
- b) **brániční- abdominální**
- c) **smíšené- hrudně brániční, kosto- abdominální**

Nejvhodnějším typem dýchání pro práci s hlasem je podle R. Svobodové poslední uvedené, tedy **hrudně-brániční**, neboli smíšené (kosto- abdominální). Při tomto způsobu dýchání využíváme totiž předností obou druhů dechu. *„Z bráničního dechu využíváme aktivní práci bránice a hluboký plnohodnotný nádech, který prokrví dolní polovinu plic a umožní dlouhý výdech. Z hrudního dechu využijeme prokrvení střední části plic a práci mezižeberních svalů a volných žeber, které nám umožní nenásilné hospodaření s dechem pomocí tzv. dechové opory, což není nic jiného, než*

---

<sup>16</sup> COLBENZER, H., MUHAR, F. *Dech a hlas*. Praha : AMU 2001. 3 s. ISBN 80-85883-82-1

*nádechové postavení dýchacích svalů právě při hrudním dechu.*<sup>17</sup>

### **2.2.1 Spotřeba vzduchu při fonaci**

*„Pro kvalitu tónu není rozhodující množství vdechovaného vzduchu, ale ta okolnost, aby pohotově vdechnutý vzduch byl optimálně spotřebován k rozechvění hlasivek.*<sup>18</sup> Dobrým příkladem toho je skřivanův hlas, který zní i při letu velmi daleko, přestože v jeho hrudníku je jen opravdu malé množství vzduchu. Stará zkušenost hlasové pedagogiky potvrzuje teorii, podle které by svíčka hořící před ústy zpěváka neměla plápat. Dokonce se ukázalo, že při držení plně znělého vokálu je menší spotřeba vzduchu než při klidném dýchání, což samozřejmě platí i pro správné tvoření souhlásek.

Zkušenosti potvrzují, že většinou zásobujeme nadměrně vzduchem většinu mluvních situací. Při nervovém zatížení, sebemenším rozčilením, ale i při napjaté pozornosti, zesílíme dech, proto každý začátek řeči nese nebezpečí přílišného naplnění plic a tím jejich přetížení. Příkladem může být běžná situace ze školních tříd. Při počítání z hlavy děti nápadně lapají na začátku řeči po vzduchu. Na jednoduchou početní otázku je jejich horlivá snaha nutí nadechnout se s otevřenými ústy a vytaženými rameny. Odpověď tedy musí zvládnout se zadržným dechem a přeplněným hrudníkem, taková odpověď je pak ale vyražena. Obvykle se jedná nikoli o žáky slabé, ale naopak o žáky ctižádostivé, kteří mohou se zadržným dechem úlohu vyřešit, ale slabší žáci mohou v těchto podmínkách úplně selhat. Učitel by tedy neměl požadovat žádná rychlá řešení na

---

<sup>17</sup> SVOBODOVÁ, R. *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*. Praha : Pedagogická fakulta UK 1998. 11 s. ISBN 80-86039-45-5

<sup>18</sup> COLBENZER, H., MUHAR, F. *Dech a hlas*. Praha : AMU 2001. 14 s. ISBN 80-85883-82-1

úkor ekonomie, protože žáci dle studií mají z delší lhůty pro řešení úlohy prospěch celoživotní.

Výzkumy dokonce prokázaly, že nádech na začátku řeči je v každém ohledu neekonomický, a dokonce působí zátěžově. Vědci jsou dokonce přesvědčeni, že neekonomické mluvení má podstatný vliv na vznik tzv. vegetativních poruch. Symptomy jako nedostatek koncentrace, nervozita, uzavřenost, neurčité srdeční potíže a porušení regulace krevního oběhu nedává obvykle člověk do souvislosti s neekonomickým hlasovým projevem. Vegetativní nervový systém se dá ovlivnit výchovou mluvní techniky. Autoři Colbenzer a Muhar tedy oponují zažitému názoru, že před zpěvem a projevem se musíme nejdříve pořádně nadechnout. Zastávají názor, že v každých plicích je při výchozí pozici připraven dostatek vzduchu, abychom mohli začít mluvit a zpívat.

### **2.2.2 Střední dechová poloha**

Střední dechová poloha je rovnováha mezi silami, které jsou odpovědné za nádech a výdech. Proto není pevná, ale posouvá se nahoru a dolů, podle toho, zda člověk leží, sedí, stojí. Při špatném držení těla je mnohem hlubší než při správném vzpřímeném držení. Střední poloha má velký význam pro celkovou plynulost řeči. Vitální kapacitou plic rozumíme množství vzduchu, které nasajeme do plic po maximálním výdechu. Mimo jiné i psychická nálada mění střední dechovou polohu, je to tím, stupňování pozornosti při duševním zaujetí zvyšuje střední dechovou polohu. Pro pěvecký začátek z toho plyne, že se zaujetím, které odpovídá držení těla a zaměřením na partnera, dojde ke zvýšení střední dechové polohy a přijmeme jen tolik vzduchu, kolik je v dané situaci potřeba. Aby si mohly děti představit duševní zaujetí, pomáháme si požadavkem nádechu s představou růže. Žádaného efektu dosáhneme tehdy, pokud se děti zaměří na určitou činnost a nedává pozor na nos a proudění vzduchu.



Tady vznikne rozhodující rozdíl mezi nabráním dechu (nasáním vzduchu) a vzduchem dodaným (získaným), který se sám nenásilně dostaví. Pokud vzduch nabíráme, jen málokdy dosáhneme toho pravého množství, čímž blokuje plynulost dechu a cítíme se stísnění s jedinou potřebou, co nejdříve se vzduchu zbavit, což vede k vynucenému výdechu, který nás zatěžuje a tvoření hlasu je násilné. Opakem je dýchání, kdy vzduch se dostaví sám od sebe, je dávkován přiměřeně, není blokován a člověk se necítí stísněně.

Důležité je si uvědomit, že pokud při každém úseku řeči lapáme po dechu, nebo říkáme jedním dechem příliš mnoho slov, tak se velmi nežádoucně vzdalujeme od střední hlasové polohy. I při rytmickém členění řeči na jednotlivé úseky, musí zůstat fonace jen ve střední poloze. Příkladem může být vyjmenování číslic od 1 do 25, přeřikání abecedy, násobilky, jednoduché říkanky, atd. na jeden dech. Jak jsem uvedla výše, stává se to právě u dětí velmi ctižádostivých, ale pozor je třeba na to dávat u všech dětí. Učitel by neměl dbát pouze na mechanické přeřikání správně celé básně, ale měl by dbát právě na neúmyslné nabrání vzduchu. Cílem je rozčlenit báseň tak, aby se dala zvládnout tak, aniž by se žáci ocitli v dechové tísní. S tím úzce souvisí i artikulace, neboť v dechové tísní nemůžeme nikdy správně artikulovat. Nejčastěji jsou ohrožené konce slov, které mohou být nezřetelné a oslabené. Platí všeobecně pravidlo, že čím kratší fráze, tím se nám zdá její provedení snazší. Každý řečník i zpěvák by měl dbát na to, aby se ze střední dechové nevzdálil příliš daleko, proto musí uzpůsobit délku fráze svým dechovým možnostem. Z toho plyne, že bychom měli během mluvení dodržovat tempo obvyklého klidového dýchání, které se může individuálně lišit a to i podle situace může být jednou pomalejší a podruhé rychlejší.

Ztráta dechové rovnováhy se projevuje stísněným pocitem v oblasti krku a hrudníku. Každý, kdo je

krátkodechý, musí s touto okolností počítat a používat hlas v odpovídajících úsecích. Velice častou chybou ale bývá pravý opak. Ti, kteří mají krátký dech, mají sklony k tomu, vyslovit příliš mnoho slov na jeden nádech. Od takovýchto lidí bychom neměli požadovat dlouhé fráze. Jsou samozřejmě obory, jako je herectví, zpěv, recitace, kde dirigent či režisér předepisují určitou délku frází a nároky na schopnost držet dech jsou nezbytné. V takových to případech je nezbytné zahájit školení, ale samozřejmě s ohledem na individuální možnosti. V žádném případě ale nezačínáme dlouhými frázemi. Správným tréninkem ale mohou někteří vyrůst nad své individuální možnosti.

Autoři Colbenzer a Muhar doporučují při členění mluvy a zpěvu brát při frázování stále ohled na dech. Individuální dechový rytmus je pro frázování rozhodující, jedná se o fonaci přizpůsobené rytmu dechu. Taková to fonace významně ovlivňuje ekonomii dechu a kontakt s posluchačem. Nejedná se o žádnou zvláštní techniku, takový to způsob mluvy můžeme slyšet u lidí různého věku, původu a stupně vzdělání, většinou se ale jedná o lidi spojené s přírodou. Koordinace dechu, hlasu, artikulace a gestikulace jsou podstatné faktory, které spolu optimálně působí. Fonace přizpůsobená rytmu dechu je jasným příkladem toho, že celkový úspěch je možný jen tehdy, potřebné dílčí funkce dosaženy společně. Jejich ovlivňování je dokonce tak silné, že nácviku jednotlivých funkcí musíme ty druhé brát stále v úvahu.

### **2.2.3 Význam dýchání při fonaci pro zdraví**

Z lékařských poznatků je známo, že ekonomicky dýcháme již od porodu. Na osvojování mateřské řeči má veliký vliv mluvní vzor, podle kterého se děti učí hlasitost, tón řeči, zabarvení hlasu a zřejmě také způsob dýchání. U dětí s astmatickou chorobou je to zvlášť patrné, matka takového dítěte jen zřídka používá hlas ekonomicky.

V takových situacích je tu právě mateřská škola a škola, která může rozhodujícím způsobem ovlivnit celkový vývoj člověka, věnuje-li se ekonomickému užívání hlasu.

Ztráta ekonomické užití hlasu se zřejmě počítá k nežádoucímu působení civilizace a spotřební společnosti. Stres a emoce zvyšují napětí v celém tělesném svalstvu, což vede k tomu, že nádechové svalstvo podstatně přesahuje množstvím svalstvo výdechové a dochází k zesílení nádechové frekvence. V podstatě se jedná o to, že člověk přeplněný vzduchem se cítí stísněně a mluví o potřebě nádechu, ale vlastně trpí nouzí výdechu. Mluví-li takový člověk o nedostatku dechu, jeho příčinou není nedostatek, ale většinou se jedná o převzdušnění.

Školení hlasu umožňuje vědomě a ekonomicky reagovat k našemu vlastnímu prospěchu. Možné je to i v dospělém věku, ačkoli je jasné, že způsob mluvního projevu je již ustálen, proto je velmi důležité již v dětském věku udělat všechno proto, aby se mohl mluvní projev vyvíjet příznivě.

### 2.3 Držení těla

*„Držení těla je ukazatelem statické funkce pohybového systému. Podle něho hodnotíme, zda jsou jednotlivé části těla ve správném postavení a vzájemně biomechanicky vyvážené, zda mají svaly dostatečné napětí a celkový postoj je uvolněný.“<sup>19</sup>* Držení těla není jen záležitostí postoje, ale všímáme si, jak kdo chodí, sedí, běhá, jak se pohybuje, jak dýchá při pohybu, zda si osvojuje správné pohybové návyky. Hodnotíme ho nejen při stání, sezení, ve výdrži, ale i v průběhu pohybu, zda splňuje požadavky estetické, ale i energeticky ekonomické. V držení těla se odráží i duševní rovnováha. Správné, vznosné, uvolněné držení těla nám

---

<sup>19</sup> COLBENZER, H., MUHAR, F. *Dech a hlas*. Praha : AMU 2001. 11 s. ISBN 80-85883-82-1

slouží také k dobrému tvoření hlasu. Za skutečnou životní osu je podle mnohých lékařů považována páteř, která nám jde od kostrče vlastně až k lebce a neoddělitelně spojuje dobré držení těla s dobrým dechem a dobrý dech a aktivitu těla a myslí. Dá se tedy říci, že nelze dobře dýchat (ani tedy správně tvořit tón) bez správného držení těla. Z toho vyplývá, že pokud budeme dobře držet tělo, budeme s největší pravděpodobností i automaticky správně dýchat.

Člověk může zaujmout postoj vzpřímený, klidový nebo postoj v pozoru. Klidový postoj se liší od vzpřímeného uvolněním svalstva a zvětšením jednotlivých zakřivení páteře. Při postoji v pozoru je mírná flexe v kyčelních kloubech a celý trup je připraven k vykročení. Při sezení se ohnou kolenní a kyčelní klouby, je uvolněno svalstvo dolních končetin, těžiště těla je na podložce, na níž sedíme. Svalstvo trupu udržuje vzpřímené postavení.

### **2.3.1 Posturální svalstvo**

Cílem této kapitoly je objasnit chápání pojmu posturální svalstvo a zaměřit se na svaly, které mohou mít vliv na pěvecký výkon. Svaly v lidském těle obecně nejjednodušeji dělíme podle směru jejich pohybu na čtyři základní typy:

1. Agonista. To jsou svaly, které v lidském těle působí při nějaké činnosti ve směru pohybu.
2. Antagonista. Tyto svaly působí přesně naopak, tedy právě proti směru nějakého pohybu.
3. Synergisté. Spolupracují se svaly agonisty, ale nejsou schopny vykonávat žádný pohyb samostatně.
4. Fixační svaly. Umožňují daný pohyb tím, že zpevňují ostatní část těla.

Jednou z rozhodujících vlastností svalů je jejich antigravitační funkce. Ta rozděluje svalový systém na

tónický a fázičkový s tím, že tónické svaly, které mají tendenci vytvářet kontraktury, resp. zkrácení, plní především činnost posturální. Od toho se tyto svaly nazývají posturální.

Václav Vojta se nespokojil pouze s uvedeným obecným rozdělením svalů, ale ve své publikaci jde mnohem dál a uvádí, že „*při použití globálních vzorů reflexní lokomoce nedochází k žádné aktivitě ve smyslu funkce agonista-antagonista, nýbrž dochází k aktivnímu zaujetí polohy, která uvede člověka do automatického procesu pohybu vpřed na základě předem naprogramovaných pohybových sledů v CNS. Tento proces se realizuje pomocí globálních svalových funkcí.*“<sup>20</sup> Dále uvádí, že tyto synergické funkce, které vzniknou při reflexním pohybu vpřed, způsobují ideální držení těla, které se stává nevědomky základem pro fyziologickou lokomoci a cílenou motoriku. Pohybová soustava lidského těla má dvě zásadní funkce:

**Funkci statickou**, neboli posturální funkci, která vytváří oporou pro daný pohyb a je nezbytným předpokladem pro efektivní a účelný pohyb. Tuto převážně tónickou a fixační úlohu spočívající v držení celého těla či jeho jednotlivých částí, vykonávají svaly uložené hlouběji u osy těla.

**Funkci dynamickou**, která spočívá ve vlastním provedení pohybu. Hlavní podíl mají svalové skupiny uložené více na povrchu těla. Tato dynamická složka vždy navazuje na statickou.

Nás pro tuto práci budou zajímat svaly fixační, statické neboli posturální svaly a svalové skupiny s převahou tónických vláken. **Tónická vlákna** jsou přizpůsobena pro statickou (posturální) funkci a pomalou pohybovou činnost

---

<sup>20</sup> VOJTA, V., PETERS, A. *Vojtův princip. Svalové souhry v reflexní lokomoci a motorické ontogenezi*. Praha : Grada Publishing, a.s 2010. 32 s. ISBN: 978-80-247-2710-3

nižší intenzity vytrvalostního charakteru, jsou odolnější vůči námaze a snadněji se po námaze zotavují. Tyto svalové skupiny mají tendenci k nadměrnému zvyšování klidového napětí, neboli hypertonii, což vede k jejich následnému zkracování, proto je nutné tyto svaly uvolňovat a protahovat. Také jsou hyperaktivní, což znamená, že se až nadměrně snadno se zapojují do pohybových programů a mnohdy nesprávně nahrazují práci oslabených svalů z druhé skupiny. Takzvanými protihrači svalů posturálních jsou svaly s převahou **fázických vláken**, ty se snadno unaví, jejich klidová fáze vede k oslabení, proto je nutné je posilovat, nikoli protahovat.

V metodické části pracujeme s pojmem dechové svaly, je tedy třeba vysvětlit, jak tento pojem chápeme. Jedná se o svaly, které regulují výdechový proud vzduchu. To zajišťuje především bránice, avšak není jediná, spolupracuje s mezižebními a břišními svaly. A vzhledem k tomu, že přemíra výdechového proudu vzduchu je pro hlasivky největším nebezpečím, věnujeme se v praktické části i těmto svalům.

### 2.3.2 Správné držení těla

Globální diferenciací svalových funkcí, které vedou dítě k volné chůzi, jsou podkladem pro ideální modely držení těla během motorického vývoje a to díky centrálně nervovým mechanismům zrání. „ *Rozhodující pro diferenciací svalových funkcí je jak vyrovnání se s gravitací, tak schopnost svalstva měnit směr působení. Působí jednak směrem k začátku svalu (origo), jednak směrem k úponu svalu (insertio).*“<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> VOJTA, V., PETERS, A. *Vojtův princip. Svalové souhry v reflexní lokomoci a motorické ontogenezi*. Praha : Grada Publishing, a.s 2010. 4 s. ISBN: 978-80-247-2710-3

Za správné držení těla považujeme takové, ve kterém se páteř, pokud možno stále, tedy i v klidu, drží zpříma. Čím je rozdíl mezi klidovým a vzpřímeným postojem větší, tím je držení páteře horší. Vzpřímené držení těla je výsledkem složitých reflexních dějů tzv. posturálních reflexů. Tyto složité reflexy orientují tělo v prostoru, slouží k udržení zaujaté polohy vzpřímeného postoje. Pro každého jedince platí, že nejlepší postoj je takový, při kterém jsou jednotlivé sektory posturálního systému harmonicky vyváženy a potřebují nejmenší svalovou práci pro udržení nejlepší stability. Za vzpřímené držení těla můžeme považovat takové držení těla, kde účinek gravitace je plně kompenzován vnitřními silami a kde nelze zajistit zřejmé známky oslabení či přímo funkčního selhání pohybového systému. Spustíme-li ze záhlaví- hrbolu kosti týlní- kolmici, musí se tato kolmice dotknout hrudní kyfózy, projít mezi hýžděovou rýhou a skončit ve středu přímky, která spojuje konce pat. Rovněž můžeme vést kolmici z mečového výběžku kosti hrudní, pak musí být břicho při správném držení těla za touto kolmicí. Autoři Hnízdil, Šavlík a Chválová u zásad správného držení těla zdůrazňují, že se takové držení těla není jen pouhou mechanickou sestavou jednotlivých částí lidského těla, nýbrž také vyjádřením způsobu chování a životního postoje. V „řeči těla“ představuje správné držení těla schopnost sociálního srozumění a prosazování se přiměřeným způsobem. Důležitá je i rovnováha mezi rozumem a citem a vývoj dítěte ve vstřícném rodinném prostředí, kde konflikty, pokud se objeví, jsou řešeny přijatelným způsobem. K nedílné součásti životního stylu dítěte patří pravidelná, přiměřená a pestrá pohybová aktivita. Správné držení těla také vystihují rčení: Nosí hlavu vzhůru, čelí problémům.

### **Zásady správného držení těla podle Srdečného:**

1. Hlava musí být vzpřímena, vytažená vzhůru, při stožení zády ke stěně se dotýká hrbol kosti týlní této stěny, brada s krkem svírá úhel asi 90°, pohled vpřed.
2. Ramena jsou stažena vzad a dolů.
3. Hrudník je rozšířen, břicho je zatažené.
4. Horní část pánve je vytočená vzad, dolní část vpřed tahem břišního a hýžd'ového svalstva.
5. Dolní končetiny jsou napjaty v kloubech kolenních, váha těla je přenesena vpřed a na vnější část chodidel.

Je samozřejmě, že pouze splněním požadavků všech pěti výše uvedených bodů, můžeme dosáhnout cíle, tedy správného držení těla. Pokud těžištní osa prochází temenem hlavy, křížovou kostí a středem spojených nohou, tak takto držené tělo můžeme vnímat jako vyvážený celek. Vnímáme tedy vertikálu těla, horizontálu ramen a boků, oblouky pánve, hrudníku a lebky. Správným držením těla dochází k zaktivizování těžiště a středu těla, kde se pohybuje bránice, jejíž pohyb je nezbytný pro dech. Bránice je řízená neurovegetativním svalstvem, ale můžeme ji ovlivnit i naší vůlí. Samozřejmě, že pokud držíme tělo správně (kostrou) a to bez výraznější námahy svalů, tak se nám lépe dýchá a pokud se nám lépe dýchá, tak se nám i lépe tvoří hlas. Udržování vzpřímeného držení těla je proces, který vyžaduje souhru svalů, které se na něm podílejí. Jejich činnost řídí centrální nervová soustava. Posturální funkce, která zajišťuje vzpřímené držení těla, probíhá v podvědomí a vnímáme ji pouze jako pocit posturální jistoty, proto korelace vadného držení těla není snadná. Chceme-li napravit vadné držení těla, musíme změnit posturální režim a dostat ho jako program do podvědomí.



### 2.3.3 Vadné držení těla

Poruchu posturální funkce řadíme k funkčním poruchám hybného systému. Za nesprávné držení těla označujeme takové držení těla, u kterého nacházíme odchylky od správného držení těla, což například znamená, že kolmice spuštěná z hrbolu týlní kosti se nedotýká hrudní kyfózy, nespadá mezi hýžděvé rýhy, nebo neprochází středem mezi patami. Tato oslabení nejsou trvalá a lze je na rozdíl od ortopedických vad, vyrovnat vlastním svalovým stahem.

Podle J.a E. Kroschlových dochází k nejčastějším prohřeškům proti správnému držení těla právě v těchto čtyřech oblastech:

- 1) Oblast pánve: povolené těžiště, ochablost svalů v podbříšku a šikmých břišních svalů, hyperlordóza (nadměrně prohnutý kříž), ovlivňuje vadné držení těla všech částí těla, povoluje břicho a omezuje dýchání
- 2) Oblast hrudní: kulatá záda, vtočená ramena, nezpevněná páteř v oblasti hrudní a šíjové, tato chyba bývá spojena s nesprávným držením pánve, omezuje tak nejen dýchání, ale i krevní oběh a výměnu látkovou
- 3) Oblast ramen: zúžená ramena, buď poklesem vpřed při kulatých zádech, nebo stlačením vzad, většinou při snaze o napřímení, obojí má však za následek špatné držení krku a hlavy a s tím i špatnou funkci hlasivek
- 4) Oblast opěrného bodu hlavy: napjatý krk, nalomení šíjové linie, náprava je možná pouze pokud napravíme špatné držení hrudníku a ramen, teprve pak se snažíme vytahovat šíji z temene hlavy, tím uvolníme svaly, krk se opticky zeštíhlí a brada s ním pak svírá pravý úhel, pouze protažený krk může přitahovat přední část hrudníku a tím nadnášet hrudní kost a

uvolňovat žebra, čímž napomáhá dobrému dýchání a volnému tvoření hlasu

*„S dětmi trpícími bolestí hlavy, zad a různými poruchami pohybového aparátu se setkávají lékaři ve svých ordinacích stále častěji. Prvním varovným signálem budoucích zdravotních obtíží jsou ale zejména různé stupně závažnosti a podoby vadného držení těla.“<sup>22</sup>*

Nejedná se však, jak bychom si mohli milně myslet, pouze o důsledek nošení těžké školní tašky, ale především je to obraz životního stylu, postojů, problémů a starostí dnešních dětí. Dnešní životní styl, který je charakterizován převahou stresující psychické aktivity nad aktivitou tělesnou, katastrofálním nedostatkem vhodného pohybu, který je znatelný především u dětské populace, vede k logickým důsledkům, což je dramatický nárůst poruch pohybového aparátu, bolesti hlavy a zad, obezity a vadného držení těla. Přitom rozhodující význam pro harmonický rozvoj člověka má právě období dětství a růstu. Jednotlivá období mají určité vývojové úkoly, které dítě musí zvládnout a jen tehdy je schopno čelit nárokům dospívání. Veliký vliv na dítě má rodina. Dítě si osvojuje vzorce chování a postoje svých rodičů. Ve skutečnosti je jen opravdu málo vrozených onemocnění, naopak drtivá většina zdravotních obtíží má své kořeny ve „zdeděných“ nevhodných vzorech chování získaných v dětském věku. Tělesný vývoj, držení těla i bolesti zad je proto nutné chápat v těchto složitých souvislostech, protože jenom tak lze s nimi efektivně pracovat a snažit se je pozitivně ovlivnit.

U dětí se chabé držení těla projevuje schoulenou postavou, svěšenou hlavou vztaženou mezi rameny, kulatými

---

<sup>22</sup> HNÍZDIL, J., ŠAVLÍK, J., CHVÁLOVÁ, O. *Vadné držení těla dětí*. 5 s. Praha : TRITON s.r.o. 2005. ISBN 80-7254-656-2

zády a ochablým svalovým aparátem. Typickým obrazem svalové nerovnováhy, který vadné držení těla dále prohlubuje, jsou oslabené břišní a hýžděové svaly, svaly v oblasti beder a kyčelního kloubu naopak zkráceném, v oblasti krční páteře v důsledku chronického přetěžování dochází ke zkracování některých partií trapézového svalu, zdvihačů hlavy a lopatek a ochablé bývají i dolní fixátory lopatek. Někdy může být i mírně vybočená páteř do strany ve smyslu skoliózy, avšak ta nebývá trvale fixována. Toto vše je důsledkem pohybové chudosti a stereotypu.

Obecně můžeme říci, že dítě, které nezvládá svoje osobní, rodinné, školní a vývojové problémy, trpí chabým držením těla. Pokud je porucha podmíněna psychosociálně, přináší si dítě tento handicap v podobě řady zdravotních potíží, jako například jsou poruchy chování, častá nemocnost, bolest hlavy a zad a snížení imunity, do dalšího života. Chabé držení těla je také projev nezvládnutých deprimujících zážitků, uzavření se do sebe, bezmoci, či bezradnosti. Takovéto děti se zpravidla vyznačují slabou vůlí, pasivním nastavením vůči světu, tendencí k podřízenosti a častou rezignací na řešení problémů a je pro ně typický nedostatek pohybu, případně i nadváha. Vadné držení těla nám ve skutečnosti vyjadřuje to, jak dítě zachází se svým životem, se sebou samým, v různých životních obdobích a situacích.

Vliv na cvičení za cílem správného držení těla má tedy i psychika dítěte. Jedná-li se o nápravu vad pod tlakem a s donucením, nemá za takovýchto podmínek téměř žádný význam. Smysl má pouze tehdy, je-li v souladu se současnou změnou chování, přijme-li je dítě za své. *„Jakkoli jsou tedy pohybové programy a sestavy nápravných cviků bezesporu*

*důležité, efektivní mohou být jen tehdy, je-li dítě k jejich provádění odpovídajícím způsobem motivováno.*<sup>23</sup>

#### **2.3.4 Pohyb jako nutná součást života dítěte**

Velmi důležitá je při uvolňování a protahování posturálního svalstva správná volba základní polohy. Měli bychom vycházet z nejnižších stabilizovaných poloh a volit nejjednodušší cviky. Protahování se nesmí provádět švihavým pohybem a trvat by mělo vždy minimálně patnáct a více vteřin. Sval, který protahujeme, nesmí být nikdy zatěžován. Při protažení vždy vydechujeme. Svaly musíme nejdříve pořádně zahřát a až poté následuje protažení, ale sval nesmíme hned nutit do extrémního protažení.

Dnešní civilizace neumožňuje přizpůsobovat se potřebám a požadavkům našeho těla. Zbývá nám stále méně a méně času na aktivní relaxaci, sportovní a pohybové aktivity, které ale přitom jsou nezbytnou podmínkou pro zdravý vývoj každého člověka. Právě proto je u dětí velice žádoucí pěstovat kladný vztah k pohybu a to již od útlého věku. Začínáme hrou, následuje vhodný sport, ale neměli bychom opomíjet ani ten nejpřirozenější pohyb, tedy chůzi. Ke zdravému vývoji dítěte přispívají i běžné, věkem a možnostem dítěte přiměřené, domácí práce. Při volbě sportu je nutné dbát na jejich přitažlivost, pestrost, přiměřenost a soustavnost. Pro děti s vadným držením těla jsou vhodné především sporty, které účinně protahují a relaxují zádové svaly a kompenzují tak sedavý způsob života, například kalanetika, jóga, plavání nebo běh na lyžích. Samozřejmě velmi nevhodné jsou sporty jednostranně zaměřené, které mohou zádové svaly nepřiměřeně zatěžovat, sporty spojené s výskoky, nárazy, zvedáním břemen či náhlými změnami

---

<sup>23</sup> HNÍZDIL, J., ŠAVLÍK, J., CHVÁLOVÁ, O. *Vadné držení těla dětí*. 7 s. Praha : TRITON s.r.o. 2005. ISBN 80-7254-656-2

pohybu, jako jsou tenis, squash, aerobic, ... S port by měl mít pevné místo v každodenním programu dítěte a čas, který mu dítě věnuje, by měl být dostačující k tomu, aby účinně kompenzoval sezení a přinášel dostatečné fyzické a psychické relaxace, nikoli stav únavy, či dokonce bolesti. Pro radost nikoli pro výkon, čímž eliminujeme riziko, že dítě bude svojí intenzitou organismus poškozovat.

Hned při prvních známkách vadného držení těla je nutné jim věnovat náležitou pozornost. Je logické, že čím dříve je počínající porucha zachycena, tím je větší naděje na její úplné odstranění. Každopádně je nutné k dítěti přistupovat individuálně a se znalostí všech možných psychických, sociálních a tělesných souvislostí této poruchy. Důležitá je tedy komplexní péče s důrazem na všechny uvedené složky, avšak nutné je si uvědomit, že výsledky se projeví jedině za předpokladu motivované spolupráce s dítětem.

## 2.4 Rezonance, artikulace, rytmus

**Rezonance** do překladu znamená místo znění a právě v tomto místě získává náš hlas barvu a sílu. Rozeznáváme dvě odlišné rezonance, tedy rezonanci hlavovou a hrudní. Onu odlišnost si děti mohou uvědomovat nejen vibrací, ale i sluchem. Hlas při hlavové rezonanci zní jasně a svítivě, při hrudní rezonanci je hlas sytější a jeho barva tmavší.

*„Hlavovou rezonanci tvoří tzv. maska, při níž tóny znějí v čele, u kořene nosu, v lících a tzv. kopule, kdy tóny znějí v zadním prostoru úst, v nosohltanu a v temenu hlavy.“<sup>24</sup>*  
Pokud chceme probudit přední jasné znění hlasu, musíme použít vpředu vyslovené konsonanty m, n, ň, d, v, j a vokály

---

<sup>24</sup> TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. 18 s. ISBN 978-80-7367-562-2

i, e, které rozeznávají masku. Chceme-li naopak rozeznít kopuli, vyslovíme slova, která obsahují ng- kongo, ring, bingo a další, v tu chvíli dochází k tomu, že nad měkkým patrem vzniká kulatý tón, který směřuje k temeni hlavy i do hrudi. Je to způsobeno tím, že ng uzavřelo cestu do úst a tón směřuje do hlavových prostor. Vokál *u* zase propojuje vysoké hlavové znění s měkkou hrudní rezonancí a při vokálu *o* se zvuk navíc zachytí v nosní dutině. U dětí převažuje spíše znění masky, čím se dá vysvětlit, že zdravý dětský hlas má jasnou a svítivou barvu. Hlavovou rezonancí by mělo začínat každé nasazení tónu a měla by být součástí každého správně tvořeného tónu.

Oproti tomu **hrudní rezonance** se nám ozve při mluvě či při zpěvu nižších tónů. Abychom předešli izolaci této rezonance, nikdy ji nesmíme tvořit tlakem. Jakmile v nižší hlasové poloze zesílíme dynamiku, hrudní rezonační prostor se prosadí sám. Chceme-li přimět děti k měkké hrudní rezonanci, používáme vokály uvolňující hrtan, jako jsou *a*, *ou*, například ve slovech jako klouzá, boule, koule, trouba a dalších. Důležité je také dát pozor na to, aby děti netlačily dechem do spodních tónů.

Zvukově hodnotný tón by měl obsahovat **propojení všech rezonančních prostor** ve správném poměru. I zde platí, že pokud přecvičíme jednostranně některou rezonanční oblast, hlas tím jen uškodíme. Přehnaná hrudní rezonance vede k sice k pocitu silného a barevného hlasu, který ale není schopen zpěvu ve výškách a pokud ano, tak pouze vykřičeně. Přední rezonance zase způsobuje nepříjemnou ječivou barvu a užívání pouze zadní hlavové rezonance způsobí temný a dutý zvuk hlasu. Z toho tedy vyplývá, že správně tvořený tón musí mít obsaženy v určitém poměru vždy obě uvedené rezonance, čehož docílíme jen při uvolněném hrtanu. „*Jen při klidném dechu a dokonale uvolněném hrtanu („rozpuštěném“*

*kořenu jazyka) se ozve měkký a zároveň plně znělý tón, v němž jsou zastoupeny obě rezonance.*“<sup>25</sup>

**Artikulace** je lingvisty chápána jako tvoření hlásek pomocí mluvidel. Artikulační orgány můžeme rozdělit na aktivní a pasivní. Za aktivní jsou považovány oba rty, dolní čelist, jazyk, měkké patro s čípkem a hlasivky, kdežto po pojmem pasivní artikulační orgány si představme horní a dolní řadu zubů, dásně a tvrdé patro. Špatná artikulace způsobuje nízká kvalita i kvantita hlásek, což vede k nesrozumitelnosti mluvené řeči.

V českém jazyce dělíme hlásky na vokály (samohlásky) a konsonanty (souhlásky) a to podle toho, že vokály mají tu schopnost tvořit slabiky, zatímco konsonanty jen velmi omezeně. Kromě uplatnění hlásky ve slabice, jsou mezi samohláskami a souhláskami rozdíly mnohem důležitější, a to artikulační a akustické. *„Artikulační podstatou tvoření hlásek je snaha ponechat ústní dutinu průchodu výdechového proudu pokud možno volnou, zatímco při tvoření souhlásek se staví do cesty úplná nebo částečná překážka.*“<sup>26</sup> Důsledkem toho je pak to, že vokály vnímáme jako tóny rezonančních dutin (hlavně tón dutiny ústní), kdežto konsonanty jako šumy popřípadě tónošumy. Pro artikulaci souhlásek je typické používání rezonátorů, kterými fonační výdechový proud prochází, tím jsou jednotlivé složky hrtanového hlasu, který je spíše bohatý na svrchní tóny, zesilovány v nadhrtanových rezonančních dutinách a vokál pak vnímáme jako tónovou strukturu.

*„Při artikulaci samohlásek se vlastnosti obou dutin obměňují jednak pohyby jazyka, jednak obměnou tvaru a velikosti retního otvoru, případně zvětšením i zmenšením*

---

<sup>25</sup> TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. 19 s. ISBN 978-80-7367-562-2

<sup>26</sup> HUBÁČEK, J., JANDOVÁ, E., SVOBODOVÁ, J. *Čeština pro učitele*. Nový Jičín : VADE MECUM BOHEMIAE, s.r.o. 2002. 39 s. ISBN 80-86041-30-1

*čelistního úhlu.*“<sup>27</sup> Samohlásky i souhlásky v českém jazyce dělíme vždy podle místa jejich tvoření. Zatímco samohlásek má čeština pět dlouhých a pět krátkých a jejich dělení je tak snazší, souhlásky dělíme na závěrové, polozávěrové a úžinové a jejich artikulační podstatou je vytvoření překážek výdechovému proudu v dutinách nad hrtanem a akustickou podstatou je potom šum.

I u dětí rovněž musíme dbát více na správnou výslovnost konsonantů než vokálů. Zatím co u vokálů je třeba většinou dát pozor „pouze“ na nedbalou výslovnost, tak u konsonantů se musíme věnovat místu tvoření jednotlivých souhlásek. Největší problémy dětem dělá právě výslovnost mnohých souhlásek.

Nejlépe se daří koordinovat funkce, které se zúčastní na mluvním projevu, **v rytmu**. Rytmus usnadňuje a integruje působnost. Pro svaly to znamená rytmické napětí a uvolnění. Známe mnoho pracovních písní, které usnadňují, díky hlasovým projevům, práci. V angličtině jsou to písně námořníků, kteří písně využívaly při zvedání plachty, v češtině zase popěvky sekáčů na polích nebo při mlácení obilí. Dodnes se běžně používá pokřik „hej rup“, kterým si pomáhají dělníci při zvedání těžkých břemen nebo posádky lodí při veslování. *„Rytmické uvolnění napětí při hej nebo rup platí jak pro tón hlasu, tak pro pohyb. Proto také působí pochodová píseň povzbudivě na vyčerpaný oddíl, tak vzniká povzbudivé působení pracovních písní. Racionálním vynaložením sil dochází rovněž k zesílení hlasu.“*<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> HUBÁČEK, J., JANDOVÁ, E., SVOBODOVÁ, J. *Čeština pro učitele*. Nový Jičín : VADE MECUM BOHEMIAE, s.r.o. 2002. 39 s. ISBN 80-86041-30-1

<sup>28</sup> COLBENZER, H., MUHAR, F. *Dech a hlas*. Praha : AMU 2001. 4 s. ISBN 80-85883-82-1



Na principu pohybu a zvuku jsou také založené ukolébavky. Cítíme, jak při každém napětí následuje uvolnění a to na nás blahodárně působí a uvolňuje naše napětí. Jsou známy dva typy rytmů- exogenní (vnější) a endogenní (vnitřní). Místo vnějšího působení rytmu často používáme právě vnitřní, ke kterému dáme sami popud. Příkladem může být dítě na houpacím koni, které se koupe se stále větší radostí a při tom víská, nebo když kostelník tahá za provaz zvonu a k tomu zpívá, což jasně ukazuje, že dech, hlas a pohyb jsou sladěny ve stejném rytmu. Právě z tohoto důvodu by se v metodice výuky neměla objevovat dechová, hlasová a artikulační technika izolovaně, protože začátečník jen velmi těžko najde ten potřebný rytmus. Rytmus pohybu známe nejen z houpání, ale i ze zpěvu. Nejběžnější poruchou rytmu při mluvě je koktání. Při použití špatného rytmu v běžné mluvě často nedostatky ani nepostřehneme. Příkladem může být vyslovení příliš mnoha slov na jeden nádech, až nám dojde dech a poté jsme nuceni lapnout po novém dechu. V tom spočívá podle H. Coblenzera a F. Muhara jedna z hlavních příčin únavy mluvčího a nedostatečné koncentrace posluchače.

## **2.5 Metodika rozvoje pěveckých schopností a dovedností dětí předškolního věku s důrazem na držení těla**

Tato metodika se věnuje sedmi důležitým krokům, které pozitivně formují a rozvíjí dětské pěvecké schopnosti a dovednosti. Rovněž se snaží aktivity řadit tak, aby pomáhali ke správnému držení těla, posilovaly svaly dechové svaly a vedli ke správnému hrudně- bráničnímu dechu.

Důležité je si uvědomit, že než začneme s jakýmkoli cvičením, je nutné se uvolnit a zaktivovat se. Proto ještě před prvními činnostmi, by mělo dojít k uvolnění nejen svalového ale i psychického napětí. Tyto aktivity by neměly být

nikterak náročné, ani nijak zvláště na přemýšlení. Jedná se o tzv. rozehrátí.

Jak již je výše uvedeno, fonace vzniká rozkmitáním hlasivek výdechovým proudem vzduchu, proto je nutné se nejprve nadechnout. Plnohodnotný hrudně- bráničný dech je závislý na uvolněném a správném držení těla. Vadné držení těla vede k většině hlasových chyb a z toho to důvodu je nutné hned po zahřátí a uvolnění zařadit jako první krok v každé lekci právě držení těla. Důležité je neopomenout při držení těla i správné držení hlavy, což je při zpěvu rovněž velice důležité.

Druhým krokem by měl být dech. Teprve pokud se správně nadechneme, můžeme ze sebe vydat čistý tón. V této části lekce bychom se rovněž při práci s dechem měli zaměřit na rovnoměrnost výdechu a hospodaření s dechem. Dalším nešvarem nejen u dětí je dyšný hlasový začátek a najíždění na tón.

Následuje práce svalů solární krajiny, které zabraňují neúměrnému přetěžování hlasivek a dohlíží na to, aby tón nevycházel pouze z hlasivek, ale zbyl podpořen právě svalovým impulzem v těle.

Čtvrtým krokem je rezonance. Chceme-li, aby nám tón správně zněl, je nutné zajistit jeho rozeznění v rezonančních dutinách, tedy v tzv. masce – pření prostor hlavy a v tzv. kopuli- zadní prostor hlavy. Rovněž se v této části zaměříme na navození hlavového tónu a získání správné střední polohy hlasu.

Pokud máme správně rozeznělý tón, je velice důležitým pátým krokem artikulace. Ta by se zvláště u dětí předškolního věku neměla nijak podceňovat. Správné

uvolnění artikulačního aparátu, čelisti a jazyka přináší srozumitelnost, která je nejen při zpěvu velmi důležitá.

V rozvoji dětské hudebnosti, ale i pro správné mluvní návyky je velice důležitý rytmus. Aniž bychom si to mnohdy uvědomovali, je všude kolem nás a i u dětí může již být přirozeně rozvinut. Nelze však ho v žádném případě opomíjet a proto je řazen i do této metodiky.

Níže uvedené cviky jsou možnosti, které se mohou ve třídě předškolních dětí použít pro správný tělesný rozvoj a návyky dětí při zpěvu. Při výběru hraje roli věkové složení dětí, jejich předchozí zkušenosti a schopnosti. Cviky lze dle potřeby upravovat, pozměňovat i různě kombinovat. Aby však cvičení mělo hlubší význam a vedlo k fixaci správných návyků při zpěvu a napravovalo vadné držení těla dětí, je nezbytně nutné zvolit vždy alespoň jedno cvičení z každé části. Cvičení by měla probíhat kompaktně při jedné aktivitě, nikoli izolovaně. Nedosáhneme také kýženého výsledku, pokud bude každý den dělán jeden z cviků, protože nutná je zde ucelenost. Důležité je uvědomit si, že děti předškolního věku nedokáží udržet svoji pozornost dlouhodobě na jednu činnost, proto je doporučené, aby činnosti byly kratší, zábavné a pestré. Významnou roli hraje vnitřní motivace dětí k činnosti. Ale pozor na to, aby motivace dětí příliš neunavila ještě předtím, než dojde k samotné činnosti. Delší a náročnější aktivity stačí udělat jednou, a pokud dojde k pochopení, přirozeně bude následovat i trvalé zapamatování. Ke každému cviku je v prvním odstavci uvedena možná motivace dětí a druhý odstavec uvedenou aktivitu prohlubuje, upřesňuje, nabízí možné obměny a uvádí, na co je činnost dobrá.

## **A. Uvolňovací cviky**

### **1) Setřásání sněhu**

Venku nám pěkně nachumelilo, představte si, že jsme přišli z venku a jsme celí zasněžení. Co musíme udělat, než půjdeme dovnitř? Ano musíme se pořádně oklepat od sněhu. Nejdříve setřeseme sníh z hlavy, potom z ramen, ze zad, z rukou, ... Pořádně, ať nemáme ve školce potopu.

Aktivita není nijak náročná, slouží k zahřátí a aktivizaci. Je také vhodná pro procvičení částí těla.

### **2) Máchání prádla**

Kdo z vás dokáže, když dostane svůj ručník ho pořádně vymáchat? Mácháme na jednu stranu, na druhou a při tom si můžeme pomoci říkankou hou, hou.

Tato činnost je důležitá nejen pro koordinaci dechu a hlasu, ale také pro rytmus. Říkanek lze dle potřeb měnit na bim bam, bim bom,...

### **3) Medvědi**

Právě jsme se všichni proměnili ve staré ošklivé funící medvědy. Každý správný medvěd se kolíbá ze strany na stranu a nahlas oddechuje fu fu fu.

Učitel předvede takového starého medvěda. Stojí rozkročmo, pánev podsazenou, kolena mírně pokrčená s váhou na patách a střídavě přenáší váhu z pravé nohy na levou a patřičně u toho funí.

### **4) Nákupní tašky**

Kdo pomáhá mamince s nákupní taškou? Vyzkoušíme si, jaké to je, když maminka musí nést někdy v každé ruce jednu

tašku s nákupem. Může si u toho prozpěvovat houpy houpy, mamka nese kroupy.

Opět je nejsnazší, pokud učitel přesně předvede, co tím myslí. Aby aktivita měla smysl a bylo propojeno tělo, dech a hlas, je nutné správně pérovat v kolenou a mít celé tělo pružné. To by jen se slovním popisem děti nemusely pochopit, proto bude lepší, aby činnost přesně opakovali po učiteli.

## **B. Držení těla**

### **5) Otisky stop**

Představte si, že jsem tady ve školce ráno našla dva typy otisků stop. Včera večer tu byl koncert a zpíval tu slavný zpěvák. Také tu byla ale paní uklízečka, která před koncertem věšela záclony. Schválně, zda přijdeme na to, jaké stopy jsou od slavného zpěváka a jaké od paní uklízečky? Vyzkoušejte si to.

Aktivita probouzí u dětí zájem o uvědomění si vlastního těžiště. Učitelem vytvořené otisky stop jsou s těžištěm na špičkách, paní uklízečka věšela záclony a s těžištěm na bříškách, kde měl těžiště slavný zpěvák. Děti dostanou v krabičce Modelit a budou si moc vyzkoušet, kdo jak stál. Cílem samozřejmě bude, abychom při zpěvu všichni stáli, jako slavný zpěvák. Pro děti bude velice důležité uvědomit si, že správně stojíme, pokud děláme takovéto otisky. Předpoklad je, že pokud děti jednou přijdou na ten pocit, bude později stačit říci, stojíme jako zpěvák, který tu nechal svoje otisky. Aktivita vyžaduje přípravu a zabere více času.

### **6) Sochy bojovníků**

Nyní vás kouzelnou hůlkou proměním v bojovníky. Jedna skupinka budou bojovníci špičkáči, kteří budou stát

pouze na špičkách. Druhou skupinkou budou bojovníci pařáci, kteří budou stát pouze na patách a třetí skupinkou budou bojovnice zpěvačky, které budou stát na celých chodidlech a tlačit budou na bříška. Až řeknu štronzo, všichni bojovníci se promění v sochy. Schválně, koho z vás porazí pouze tahle moje hůlka?

I tato aktivita vede k zajištění stability v poloze se správným těžištěm. Učitel bude procházet po třídě plné soch bojovníků a pouze hůlkou do bojovníků lehce z boku strkat. Udrží se nejdéle bojovnice zpěvačky, které vůbec bojovat nechtěly a vlastně jen normálně stály. Jak je to možné?

### **7) Přenesení dárečků**

Která skupinka přenese dáreček, bude si ho moci rozbalit. Vaším kolem bude, vystřídat se všichni v nošení dárku. Pozor ale, aby to nebylo tak jednoduché, dárek budete muset přednést bez použití rukou a nohou. Dáreček by se mohl rozbít, pokud by vám spadl na zem, proto dejte pozor a nikam nespěchejte.

Aktivita je vhodná pro zlepšení držení těla při chůzi. Děti si velice rychle uvědomí, že pokud zhorší držení těla, více se prohnou v kříži nebo vychýlí šíji, dárek jim okamžitě spadne. Je také vhodné vyzkoušet si mít dárek na hlavě bez chůze, až pokud to dětem půjde, můžeme zařadit tuto hru. V dárku může být zabalena třeba kniha, kterou dětem může učitel později přečíst, nebo zpěvník, ze kterého se mohou naučit nějakou novou písničku.

### **8) Vypínač**

Nyní se proměníme v rozsvícené žárovky. Naše světýlko svítí z prostředku hrudníku a krásně svítí na všechny strany. Když ale řeknu cvak, tak všechny žárovky zhasnou. Koho se dotknu, tak jako vypínač udělá cvak a rozsvítí se.

Děti si zkouší rozdíl mezi povoleným a vznosně aktivovaným hrudním košem. Pozor na napětí, které je nežádoucí. Následovat může i „zablikání si“ – tedy aktivovaný hrudní koš vystřídá povolený.

### **9) Krabí módní přehlídka**

Všichni jsme krabí modelky a modelové a smažíme se zaujmout odbornou porotu a vyhrát soutěž o nejlepší krabí chůzi. Dejte pozor, nejedná se o rychlost, ale krásu krabí chůze. Kdo dokáže zvednout krabí břicho.

Aktivita slouží k uvědomění si svalů v podbříšku a k jejich následnému zpevnění. Důležité je dohlédnout na to, zda děti zvedají břicho dostatečně a zda cítí mírné napětí při zvedání. s

### **10) Splašený kůň**

Dokáže splašený kůň shodit jezdce ze sedla? Jezdec se posadí na záda koně a mírně ho nohama stiskne. Koni se to nelíbí a splaší se a snaží se shodit jezdce a volá při tom hoj, hoj.

Toto volání a zároveň pokus shodit jezdce ze zad vedou ke vzpružení svalů v oblasti boků a pasu a zároveň jakoby většího prostoru v této části těla. Zvýšená nádechová tendence zesílí hlasovou funkci a hlas zní plněji. Děti si role mohou prohodit a vyzkoušet si tak všichni být koněm i jezdce.

## **C. Dech**

### **11) Snění**

Lehneme si na záda, zavřeme oči a necháme si zdát o tom, že jsme princezny, princové, rytíři,... Teď už jsme usnuly tvrdým spánkem a začali jsme hlasitě oddechnout.

Dáme si ruku na břicho a pokusíme se se zavřenýma očima vycítit, zda se ruka hýbe nebo zda zůstává na místě?

Cílem aktivity je, aby si děti dokázaly uvědomit svůj dech a jak a kam dýchají. Proč se jim zvedá ta ruka na břicho, když se nadechnou. Lze to samé pak se zavřenýma očima vyzkoušet i ve stoje, zda je to to samé? Zda se zvedají někomu ramena.

## **12) Zahřívání ptáčka v dlaních**

Na zemi jsem našla malého prochládlého ptáčka, kterému je veliká zima. Mně už je ale taky zima a moc ho nezahřívám. Komu z vás je teplo a chtěl by ptáčkovi pomoci, aby nám nezmrzl?

Aktivita vyžaduje přiměřený prohloubený nádech, který děti pro zahřátí ptáčka potřebují. Zároveň jsou nuceni najít si vlastní rytmus dechu. Vhodná je i chůze při zahřívání ptáčka, která napomáhá volnému plynutí dechu.

## **13) Rozeznání květin**

Nyní se proměníme v zahradníky odborníky. Schválně, zda dokáží takoví odborníci poznat, o jakou se jedná květinu pouze po přičichnutí?

Aktivita procvičí nejen čichové buňky, ale především prohloubený nádech, ke kterému bude muset zákonitě dojít, pokud se děti budou snažit poznat, o jakou květinu se jedná.

## **14) Oslavenec**

Dnes máme všichni narozeniny. Připravila jsem tu pro vás obrovský dort se spoustou svíček. Kdo z vás dokáže sfouknout dvě najednou? Tři? Čtyři? Dokáže někdo prudce sfouknout všechny svíčky najednou?



Aktivita je zaměřená na prohloubení měkkého výdechu. Děti nebudou přemýšlet o tom, jak foukají a projeví se jejich přirozený způsob výdechu. Klademe zde důraz na to, aby se nikomu nezvedala ramena.

## **D. Dechové svaly**

### **15) Fanoušci**

Fandíme kamarádům, kteří soutěží v přetahované /běhu/krabí závody ... A protože jsme správní fanoušci, tak nejen že přitom poskakujeme, ale do rytmu i tleskáme a voláme do-to-ho.

Nejen že činnost bude pro děti atraktivní, budou si při ní také aktivovat bránici a další svaly.

### **16) Kreslíme na zrcátko**

Kdo z vás dokáže namalovat na zrcadlo nějaký pěkný obrázek? Jak to uděláme, abychom mohli obrázek vidět? Ano, nejdříve si musíme připravit plochu na malování a to pořádným teplým dechem.

Aktivita, která je velice snadno realizovatelná, pokud mají děti ve školce zrcadla, v umývárkách, na chodbě, ve třídě,... Děti aby mohly namalovat obrázek, budou muset několikrát zcela aktivovat svaly solární krajiny.

### **17) Pejsci**

Všichni jste teď pejsci a zkuste si pořádně zahafat. Ted' ale pozor, zkusíme, že já vám něco řeknu lidskou řečí a vy se to pokuste přeložit do řeči psí. Myslíte si, že to zvládnete? Já vás budu kontrolovat, já psí řeč totiž dobře ovládám a komu by případně nešla, mohu ho psí řeč doučit.

Znovu si děti mohou procvičit nejen bránici, ale nyní i vyzkoušet rytmus. Smyslem činnosti totiž bude poznat, že psí

řeč odpovídá té lidské v počtu slabik. Děti v mateřské škole slabiky neznají a ani tento pojem nebudeme zavádět, ale pomocí nám může být tleskání.

## **E. Resonance**

### **18) Zvony**

Chytne se v kruhu za ruce a pokusíme se společně vytvořit jeden velký zvon, který bude stejně znít. Teď se všichni postavíme na levou nohu a řekneme BIM. Nyní se postavíme na druhou nohu a řekneme BAM. Tak to budeme postupně střídat, až se nám zvon rozezní.

Při této činnosti se rozvíjí nejen rezonance, ale také rytmus. Děti přijdou na to, že aby se jim to podařilo všem najednou, tak se musí bimbat ve stejném rytmu. Hra také podporuje smysl pro spolupráci a práci ve velké skupině.

### **19) Bručení čmeláka**

Všichni jsme kytičky na rozkvetlé louce a mezi námi poletuje jeden čmelák. Vždy když se přiblíží k nějaké kytičce, tak mmm zesílí a když se oddálí, tak se zase zeslabí. Kdo by chtěl být prvním čmelákem?

Postupně dochází k rozeznění všech hlavových rezonančních prostor u dítěte, které bude představovat čmeláka. Pro zapojení více dětí do aktivity by bylo vhodné udělat dvojice, kdy jeden bude vždy čmelák a druhý květina a prostřídají se.

### **20) Hlasatelka se zalepenými ústy**

Hlasatelce v televizi, která nám chtěla říci, jaké nás čeká počasí, někdo zalepil pusou. Přesto se nám ale snaží říci, jak bude. Všichni si vyzkoušejme, jak to té paní asi mohlo jít a jak to vypadalo?

Děti si na mmmmmn rozezní rezonanční prostor a ještě se u toho pobaví. Lze poté vybrat jednu moderátorskou dvojici, která bude převádět hlasatele televizních zpráv.

## **F. Artikulace**

### **21) Mluvíme i s korkovou zátkou v ústech**

Kdo z vás se domluví i přesto, že bude mít v puse takovýto špunt? Myslíte si, že to jde a že vám bude rozumět? Zkuste to. Teď tomu z vás, kdo má špunt pošeptám tajnou zprávu, kterou musí říci vám všem.

Jedná se o tradiční herecké cvičení. Po vyndání zátky z úst zjistíme, že nám jde artikulace snáz. Především je to patrné na konsonantech b a p, d a t, k a g. Toto staré cvičení je velice cenné.

### **22) Otevřete vrata**

Kdo chce jít ke mně do domečku, musí říct správně heslo: Otevřete vrata. Ale pozor musí ho říci dostatečně hlasitě a hlavně srozumitelně, protože komu nebudu rozumět, tak toho do domečku nepustím.

Na jedné ne zcela jednoduché větě, kterou si ale děti nebudou mít problém pamatovat, se mohou snadno a rychle na základě opakování pořádně rozmluvit.

### **23) Čertíci**

Každý dostanete rohy a proměníte se v čertíky. Kdo z vás ví, jak straší takoví čerti? Zkuste mě pořádně vystrašit.

Hra je vhodná na uvolnění mimických svalů, rtů a čelisti. Důležité je, aby hlava a tělo byly mírně předkloněné, tváře visely dolů, rty byly volné a jedině tehdy mohou děti vytvářet pravý čertovský zvuk.

## **G. Rytmus**

### **24) Vojáci**

Jsem kapitánka místního vojska, kdo mě vojensky pozdraví? Vojáci pravobok a levá, levá,... Pozor jako správní vojáci pochodujeme podle mého bubnování.

Aktivita, která rozvíjí nejen rytmus, ale také pravolevou orientaci a pozornost. Děti na základě bubnování, které bude měnit rytmus, budou muset zrychlovat či zpomalovat.

### **25) Hra na ozvěnu**

Všichni jste se staly zmrzlými sochami. Jediné co takovou sochu může vysvobodit je, když dokáže správně zopakovat to, co já vám vytleskám. Dávejte tedy pozor.

Hudební paměť, rytmus a pozornost rozvíjí tato jednoduchá aktivita. Dle schopnosti dětí lze obměňovat náročnost i zkoušet děti jednotlivě.

### 3. VÝZKUM VLIVU FYZIOLOGICKÝCH CVIKŮ NA PĚVECKÝ PROJEV DĚTÍ

#### 3.1 Předmět a cíle výzkumu, metody, pracovní hypotézy

**Předmětem výzkumu** se stalo hledání metod založených na vzájemně podmíněném vztahu mezi držení těla a rozvojem pěveckých dovedností u dětí předškolního věku. **Cílem** výzkumu bylo prověřit navrhovanou metodiku během týdenního experimentu v mateřské škole na výzkumném vzorku dětí. Experiment měl ověřit následující **pracovní hypotézy**:

1. Zkvalitnění pěveckého projevu na základě speciálních metodických postupů lze realizovat již s dětmi předškolního věku.
2. Držení těla má slyšitelný vliv na zlepšení pěveckých dovedností dětí.
3. U dětí předškolního věku se bude v přirozených situacích vyskytovat hrudně-brániční způsob dýchání.
4. Vadné držení těla a z něho plynoucí nesprávný typ dechu je odstranitelný speciálními metodickými postupy.
5. Vytvořená metodika cviků povede k větší intonační čistotě dětí.

#### 3.2 Organizace výzkumu

Týdenní výzkum probíhal 20. - 25.2. 2012 v Mateřské škole v Bystřici u Libáně v Královéhradeckém kraji, 11 km od Jičína. Jedná se o mateřskou školu s jednou heterogenní skupinou 28 dětí, které jsou vedeny paní učitelkou Mgr. Lucií Vitákovou a ředitelkou školy Ivou Malou. Věkové zastoupení dětí je od 3 do 6 let (plus jeden chlapec s odkladem školní docházky ve věku 7 let). Je zde .... chlapců a ..... dívek. Nenachází se zde žádné dítě s mentálním, fyzickým ani jiným postižením. Jeden chlapec ve věku 4 let se projevuje výrazně hyperaktivně se sklony k agresivitě, ale již spolupracuje s

dětskou psycholožkou. Jedná se o zcela běžnou venkovskou školku, tedy i o zcela běžný vzorek dětí předškolního věku. S touto Mateřskou školou příležitostně spolupracuji již od roku 2007.

Hlavní empirickou metodou výzkumu stalo krátkodobé pozorování. Jednalo se o sledování přirozeného průběhu, do něhož nebyly vnášeny žádné podněty, ani nedocházelo žádnému záměrnému ovlivňování, které by mohlo zpochybnit objektivní posouzení výsledků výzkumu. Předmětem pozorování byla jak skupina dětí, tak jednotlivec, docházelo tedy jak ke skupinovému, tak individuálnímu druhu pozorování. Vše bylo zaznamenáváno v audio i video podobě. Vzhledem k věku dětí se jednalo o pozorování převážně skryté, kdy si děti ne vždy uvědomovaly, za jakým účelem jsou dané cviky prováděny.

Technikou experimentu se stala práce s jednou experimentální skupinou dětí výše uvedené Mateřské školy. Záznamová technika umožnila nejen porovnání, ale i podrobnou analýzu dětských pěveckých projevů prostřednictvím audio a video nahrávek.

### **3.2.1 Vstupní etapa výzkumu**

Období předvýzkumné sloužilo nejen k organizačnímu a technickému zajištění výzkumu, ale především k intenzivní práci s dětmi. Cílem tohoto období bylo zbavit děti ostychu ze zpěvu, snaha o získání zpěvního hlasu dětí a základních pěveckých návyků. Během tohoto období byly u uvedeného výzkumného vzorku dětí okrajově rozvíjeny následující hudební schopnosti:

**Hudebně sluchové** - děti byly vedeny k rozeznávání vysokých a nízkých tónů, délky tónů a slabik, vhodnosti hlasitosti zpěvu i hry na jednoduché dětské hudební nástroje.

**Psychomotorické** - rytmus byl u dětí rozvíjen pomocí rytmické hry na ozvěnu, kdy jsem dětem vyťukávala

jednoduché rytmické prvky, pulzace byla navozována pomocí přízvuchých a nepřívuchých dob.

**Analyticko-syntetické** - díky častému zpěvu a učení nových písni si děti rozšiřovaly svoji hudební paměť, což vedlo k snazšímu zapamatování melodií.

V přípravném období se děti naučily řadu písni, které byly využity při různých besídkách a akcích školy. Úkolem dětí bylo zvolit si jednu z písni, kterou jsme se naučily, a na té probíhal experiment. Druhou píseň se děti naučily v první den výzkumného týdne. Důležité bylo, aby se jednalo o píseň, kterou nikdy předtím neslyšely, a bylo možné porovnat rozdíl po cvičení u písni známé, kde jsou fixovány nějaké návyky a u písni zcela nové, ve které děti nemají jistotu rytmickou, ani textovou natož intonační. Důležité je podotknout, že obě výše zmíněné písně jsou zpívány celou skupinou dětí. Třetí píseň je nazpívána Anetkou, která chtěla píseň dobrovolně interpretovat. Píseň ji naučila maminka a jedná se o její oblíbenou. Šlo tedy o nácvik bez mého zásahu.

Nyní uvádím, jakým způsobem jsem děti naučila písně a v přílohách přikládám obrázky, které děti při jedné písni malovaly. Nácvik všech písni, které jsem děti naučila, probíhal metodou imitační, kdy děti opakovaly melodii i text po mně. Děti jsou zvyklé pracovat touto metodou. Pro přesnější navození imitační metody, jsem ve fázi opakování svůj zpěv podpořila hrou na elektrické varhany. K hudbě jsou děti pozitivně vedeny a to nejen ke zpěvu, ale také k vyjádření hudby pohybem. V této fázi nácvik neobsahoval žádná cvičení, která jsou používána v následně ověřované metodice. Potřeba motivace byla v průběhu celého výzkumu navozována. Byl kladen důraz na získání zájmu dětí o danou píseň, ať už vyprávěním příběhů či přímo dramatizací písni.

Na základě mnou vytvořeného pravidla děti vždy na konci nácviku písni svůj zpěv podpořily hrou na Orffovy

hudební nástroje, které mají v MŠ k dispozici ve skvělém stavu a ve velkém množství, což umožňuje, aby každé dítě mělo jeden nástroj. Písně, které jsou uváděny, jsou z publikace Aleny Tiché a Mileny Rakové, která je v mateřské škole často používána.

Píseň **Hajej, spinkej, můj andílku**<sup>29</sup>, hudbu a text napsala paní Milena Raková, je určená pro děti od dvou let, což vzhledem k věkové nevyrovnanosti dětí byla vhodná volba. Píseň je navíc pomalá, klidná s velice příjemným a líbivým textem. Díky tomu došlo k obrovské oblibě u dětí.

**Motivace** byla u dětí navozena pohodlím na koberci se zavřenýma očima a otázkami na jejich snění, během kterého jsem dětem ukolébavku zazpívala. Následoval rozhovor ohledně jejich snu, který se jim zdál, a neustále se mluvilo textem písně, což vedlo děti k snazšímu zapamatování si všech slok písně.

Po motivační části došlo k **vlastnímu nácviku písně**. Začali jsme rozezpíváním pomocí pěnového míčku, který si děti házely a musely přitom zpívat slabiku *ju*. Poté jsem ukolébavku dětem za doprovodu varhan zazpívala a po částech po mně děti píseň opakovaly. Díky motivační části si děti částečně pamatovaly text a rozuměly všem jeho slovům. Vlastní nácvik pro ně nebyl tak náročný. Při sebemenší ztrátě dětské pozornosti jsem zapojila tanec víly na paloučku, uspávání miminka a další aktivity, které by odvedly pozornost od nácviku samotného, ale zároveň děti stále poslouchaly a měly možnost zpívat píseň.

Součástí **reflexe** byla hra na Orffovy hudební nástroje, což jak jsem již uvedla, děti velice bavilo a velmi se na to těšily. Pro mě bylo směrodatné, zda děti cítí rytmus, zda

---

<sup>29</sup> TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. 141 s. ISBN 978-80-7367-562-2



dokáží zpívat a hrát zároveň a zda tedy mají píseň částečně zafixovanou.

Píseň, kterou jsem děti naučila během výzkumného týdne, nese název **Řípa**<sup>30</sup> a je od stejné autorky Mileny Rakové, z publikace *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*. Píseň je zajímavá nejen textem, ale také změnou rytmu, ke které dochází v průběhu písně.

**Motivace** probíhala na základě textu písně. Vnitřní motivace dětí byla zřejmá ihned, všechny zajímalo, jaká je píseň o řípě, co se vdávala. Po rozhovoru o textu písně, a mém předzpívání, kde se mimo jiné říká, že celer výskal, došlo k rozezpívání dětí pomocí řízeného výskotu.

K **vlastnímu nácviku** jsme přešli zcela plynule, kdy děti začaly po částech opakovat zpěv po mně. Vzhledem k náročným slovům jako řípa, mrkev, křen, bylo nutno dbát i na správnou artikulaci. Po nácviku i druhé části písně, která je v 2/4 taktu, oproti první části ve 3/4 taktu, dětská pozornost upadala, bylo tedy nutné zařadit aktivitu, která byla zcela jiného charakteru, tedy namalovat, jak si představují, když se řípa vdává a na svatbě je všechna zelenina, která je uvedena v písni.<sup>31</sup>

Následovala **reflexe** písně, opětné přezpívání a doprovod na Orffovy hudební nástroje, které sloužily k utvrzení pro děti velice náročného rytmu.

### 3.2.1.1 Vytvoření podmínek pro výzkum

Mateřská škola se prezentuje jako jednotřídní venkovská školka s profilací na přírodu, venkov, zdravý životní styl a výukou anglického jazyka. Nejedná se tedy o

---

<sup>30</sup> TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. 103 s. ISBN 978-80-7367-562-2

<sup>31</sup> V příloze diplomové práce jsou uvedeny dětské kresby, které vznikly při této aktivitě

třídu zaměřenou na hudbu či zpěv, přestože samozřejmě ke zpěvu jsou děti pozitivně vedeny. Pro výzkum bylo důležité, aby vzorek dětí byl reprezentativní, nikterak výjimečně hudebně specializovaný. Smyslem bylo vytvoření metodiky, která lze aplikovat na jakoukoli třídu dětí předškolního věku.

Výhodou práce v mateřské škole byla možnost výuky v blocích, kdy pět dopoledních zaměstnání mohlo být věnováno výzkumu, aniž by došlo k zanedbání jakýchkoli povinností.<sup>32</sup> Tato intenzita práce výzkumu velice prospěla, neboť takto byl koncipován a nedocházelo tedy k znevážení výzkumu časovými prodlevami.

Individuální prověrka hudebnosti nebyla provedena. Byl proveden audio a video záznam, který byl následně rozebrán dle předem stanovených kritérií.

### 3.2.2 Experiment

Vlastní experiment probíhal v týdnu 20.-25.2.2012 vždy v dopoledních (9.00-11.30), při kterých zpravidla byla pozornost dětí nejvyšší a kdy byly přítomny většinou všechny děti.

Experiment probíhal v souladu s **Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání** z roku 2004, kde je kapitole 5.1 s názvem **Dítě a jeho tělo**, jsou uvedeny očekávané výstupy, které by děti měly před vstupem do základní školy zvládnout. Dítě by mělo být schopno mimo jiné zachovávat správné držení těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou, ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem, vnímat a rozlišovat zvuky a tóny atd. Aby bylo dítě schopno zvládnout tyto nároky, musí k tomu být přizpůsobená i Vzdělávací nabídka, tedy to co pedagog dítěti nabízí.

*„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické, je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový*

---

<sup>32</sup> Specifické zimní podmínky, za nichž výzkum probíhal, nedovolily splnění běžného pobytu dětí venku

*vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.“ (RVP PV 2004)*

Je nutné k těmto cílům přistupovat s ohledem na individuální možnosti a schopnosti konkrétního dítěte a rovněž je důležité si uvědomit, že se jedná o jednu z mnoha částí rozvoje dítěte, na kterou je třeba se v předškolním vzdělávání zaměřit. Přesto je zde jasně vidět, že i na držení těla, dech, pohyb, rytmus a zpěv je v RVP PV, a měl by rovněž být i v předškolním vzdělávání, kladen nemalý důraz.

Experiment probíhal v následujících fázích. V **první den** jsem děti naučila zcela novou píseň - *Řípa*. Postup nácvičku je již popsán v předchozí kapitole. Celý **druhý den** byl věnován záznamu zpěvu před cvičením. Nutná byla velká motivace dětí, zbavení jejich ostychu z nahrávání a rovněž mnohanásobné opakování, vzhledem k rušivým faktorům, které znehodnocovaly záznam. **Třetí den** probíhal výzkum, kdy došlo k ověření metodiky cviků a následnému zvukovému záznamu. **Čtvrtý den** byl zaměřen na zjištění, zda si děti cviky pamatují a zda u nich lze navodit správný dech, postoj, rytmus atd. pouze pomocí připomenutí včera prožitého cviku. Rovněž došlo k ověření si, zda i další cviky z uvedené metodiky jsou vhodné pro děti předškolního věku.

### **3.2.3 Výstupní etapa výzkumu**

**Výstupní etapou výzkumu** se stal **poslední den**, kdy došlo k dlouho očekávanému pouštění záznamu, který byl pořízen během celého týdne. Přestože děti si vždy svůj zpěv mohly znovu poslechnout bezprostředně po jeho pořízení, přesto se na tento slibovaný den moc těšily. Dětem byla poskytnuta CD pro možnost ukázání rodičům i pro budoucí vzpomínku. Toto CD zaznamenává nejen audio, ale i video

se zpěvem dětí, rovněž také spoustu fotografií, které byly při výzkumu pořízeny.

### **3.3 Interpretace výsledků výzkumu**

#### **3.3.1 Vstupní etapa**

##### **1.3.1.1 Kritéria pěveckého projevu**

Jedná se o předem stanovená kritéria pěveckého projevu uplatňované při zpěvu dané písně. Je brán zřetel jak na audio tak video nahrávky. Při výběru těchto kritérií jsem se inspirovala publikací Aleny Tiché, ze kterých jsem vybrala následujících sedm: (str.42)

- I. Síla hlasu
  - 3 body - střední hlas, s možností dynamického rozpětí směrem nahoru
  - 2 body - dynamicky slabší a málo nosný hlas
  - 1 bod - Velmi slabí, či nápadně přepínaný hlas
- II. Rytmická přesnost
  - 3 body - rytmicky přesný projev
  - 2 body - menší nedostatky v rytmu písně
  - 1 bod - výrazné porušení rytmické výstavby písně, narušení metra
- III. Čistota intonace
  - 3 body - intonačně správný projev
  - 2 body - pěvecký projev intonačně uspokojivý, s mírnými odchylkami
  - 1 bod - převážně nepřesná intonační čistota v celém průběhu písně
- IV. Držení těla při zpěvu
  - 3 body – klidné, vzpřímené držení těla
  - 2 body - ostych, nejistota, neklid, točení těla
  - 1 bod – nápadné vady v držení těla, povolený postoj, strnulé držení těla, výrazná lordóza bederní a krční páteře
- V. Pěvecký dech

- 3 body – klidný nádech přiměřený požadovanému výkonu
- 2 body – plynulost hudební fráze je ojediněle přerušena v důsledku nerovnoměrného rozvržení dechu
- 1 bod – slabí dech, výrazné lapání po dechu, spojené s mělkým, krátkým svrchním dechem

#### VI. Hlasový začátek

- 3 body – měkký bez dyšnosti
- 2 body – ojediněle se vyskytující tvrdý hlasový začátek nebo nasazení s lehkou dyšností
- 1 bod – najíždění na tón, návyk používat častých tvrdých hlasových začátků, výrazně slyšitelné obtíže v nasazení tónů

#### VII. Artikulace

- 3 body – srozumitelná výslovnost
- 2 body – odchylky od správné artikulace (nápadné vyrážení souhlásek, ledabylá výslovnost)
- 1 bod – vada řeči, charakter hlásek deformován

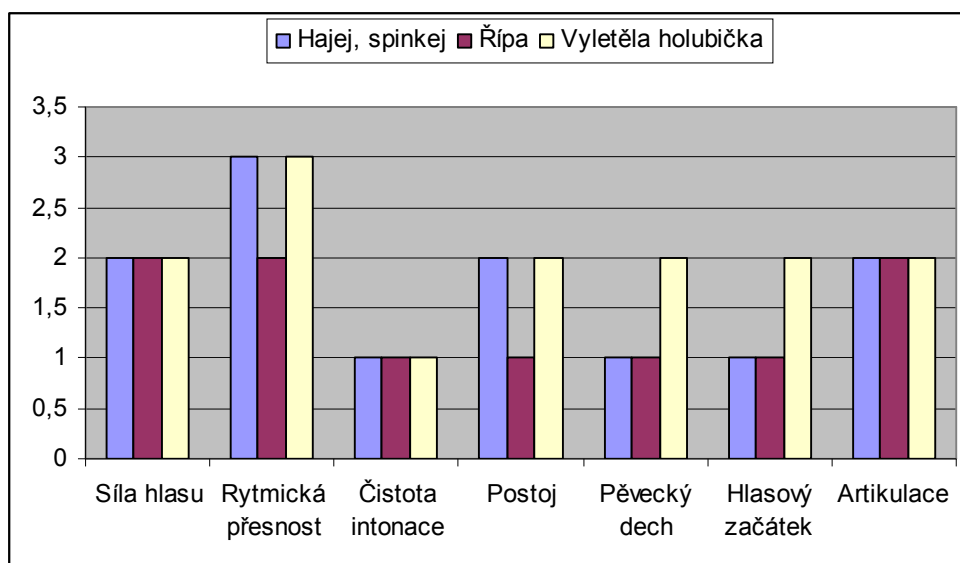
### 1.3.1.2 Hodnocení pěveckého projevu dětí před cvičením

Tabulkové hodnocení skupinového pěveckého projevu dětí je zaznamenáno na písních Hajej, spinkej a Řípa (sloupec 1. a 2.). Tabulkové hodnocení individuálního pěveckého projevu Anetky na písni Vyletěla holubička ze skály (sloupec 3.)

Tabulka č. 1 Záznam zpěvu před cvičením

	Hajej, spinkej	Řípa	Vyletěla holubička
Síla hlasu	2	2	2
Rytmická přesnost	3	2	3
Čistota intonace	1	1	1
Postoj	2	1	2
Pěvecký dech	1	1	2
Hlasový začátek	1	1	2
Artikulace	2	2	2

Graf č. 1 Záznam zpěvu před cvičením



### 1.3.1.3 Komentář k tabulce

Hodnocení skupinového zpěvu je velice obtížné, avšak pomineme-li individuální odchylky a hodnotíme děti a zvuk jako celek, lze vypočítat a ohodnotit zvolená kritéria.

### 3.3.2 Specifický metodický postup experimentu

Všechny cviky jsou popsány v metodice v teoretické části práce, proto zde budou již uvedené pouze pod názvem a s pořadovým číslem, pro lepší orientaci. První aktivitou bylo *Setřásání sněhu* (1), následovaly *Nákupní tašky* (4), což vedlo k uvolnění. Poté se děti proměnily v *Sochy bojovníků* (6) za cílem uvědomit si stabilitu a těžiště těla. Aktivita *Přenesení dárečků* (7) na hlavách dětí je nutila k vzpřímenému držení hlavy a potažmo celého těla. Velice vhodnou činností pro zklidnění a získání opětovné pozornosti dětí bylo *Snění* (11), která měla zcela přirozeně lehem na zádech vyvolat spodní dech, avšak ne u všech dětí, proto jsem byla nucena zasáhnout a aktivitu pozměnit na *Žehlička*, kdy děti měly za úkol zvednout plastovou žehličku na břicho. Po úspěšném navození dechu jsme přešli na aktivitu *Ptáčka v dlaních* (12) pomocí vlastního dechu. Na aktivizaci dechových svalů byla

použita činnost *Malování na zrcátko* (16). Rezonanci si děti pokoušely navodit pomocí *Bručení čmeláka* (19). Aktuální situace v Mateřské školce (střevní chřipka) si vynutila změnu aktivity *Mluvení s korkovou zátkou v ústech* (21) na aktivitu *Mluvení s prstem v ústech*. Poslední činnost, která u dětí navodila rytmické cítění, byli *Vojáci* (24).

Metodika přispěla k hlubšímu rozvoji **hudebních schopností**, které jsou uvedeny ve vstupní etapě výzkumu. Díky experimentu mohl být kladen důraz na **hudebně sluchové schopnosti**. Děti byly vedeny k sebehodnocení svého zpěvu a nuceny i k porovnání momentálního a předchozího záznamu, rovněž k určení, proč byl ten daný projev lepší či horší. Naše metodika umožnila rozvíjet oněch sedm kritérií, na základě kterých je hodnocen pěvecký projev dětí. Metodika by tedy měla zlepšovat u dětí nejen postoj, pěvecký dech, artikulaci, rytmickou přesnost, ale rovněž sílu hlasu, čistotu intonace či hlasový začátek.

### **3.3.2.1 Popis situací, ke kterým odcházelo při záznamu**

Ostych byl v úvodu výzkumu u dětí patrný, přes silnou motivaci, která celý experiment provázela, docházelo zprvu k velice slabému, málo slyšitelnému zpěvu, později ke smíchu. K obdobným reakcím studu zakrývaného smíchem docházelo při posleších nahrávek. Podařilo se mi u dětí překonat ostych během prvního dne, který jsem celý věnovala pouze úvodnímu záznamu před metodikou.

Dalšími prvky, které bránily v záznamu, byly spontánní reakce dětí. Hlasité reakce byly ve chvílích, kdy někdo spletl text. Vzhledem k velké skupině i k nízkému věku dětí, k občasným záměnám v textu docházelo. Nutno bylo dětem vysvětlit, že na záznamu může být i špatný text, ale ne výkřiky zcela jiného charakteru.

### 3.3.3 Výstupní etapa

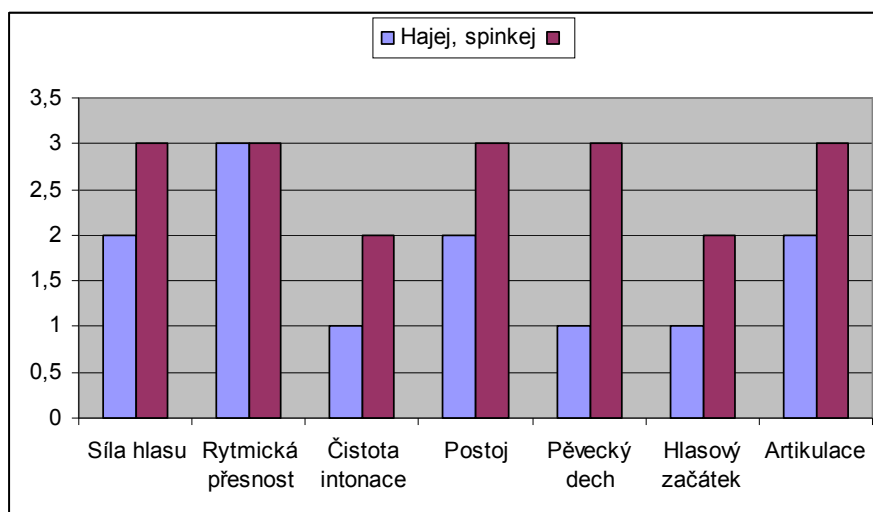
Závěrečnou etapou výzkumu bylo pořízení kontrolních audio i video záznamů dětského zpěvu bezprostředně po ukončení celého experimentu. Důležité bylo správné provedení všech uvedených cviků při zachování všech sedmi oblastí. V pravých sloupcích jsou uvedené hodnoty, které byly zaznamenány po provedení metodiky cviků. Pro větší přehlednost uvádím i srovnání se záznamy před cvičením.

#### 3.3.3.1 Hodnocení pěveckého projevu dětí po cvičení

Tabulka č. 2 Porovnání zpěvu před a po cvičení

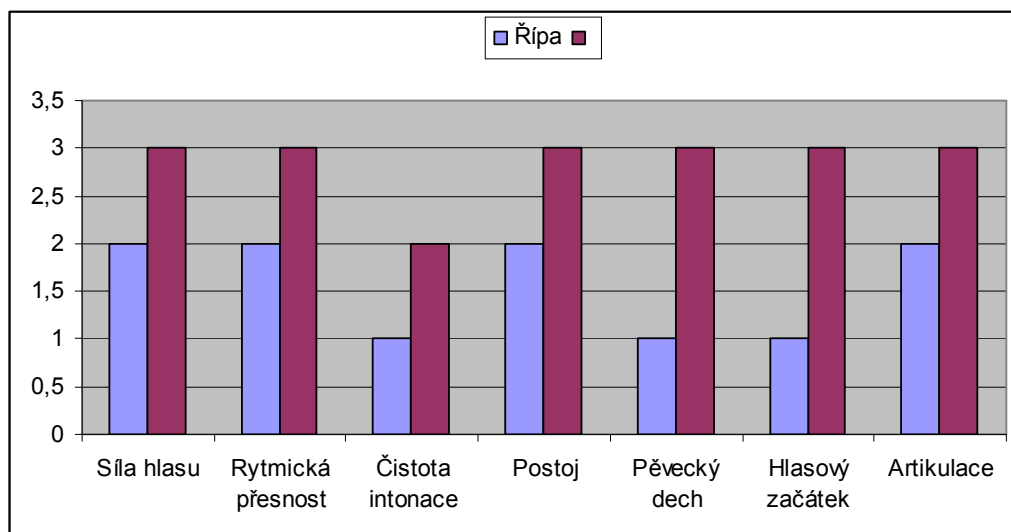
	Hajej, spinkej		Řípa		Vyletěla holubička	
Síla hlasu	2	3	2	3	2	2
Rytmická přesnost	3	3	2	3	3	3
Čistota intonace	1	2	1	2	1	2
Postoj	2	3	2	3	3	3
Pěvecký dech	1	3	1	3	2	2
Hlasový začátek	1	2	1	3	2	2
Artikulace	2	3	2	3	2	2

Graf č. 2 Porovnání zpěvu před a po cvičení na písni Hajej, spinkej

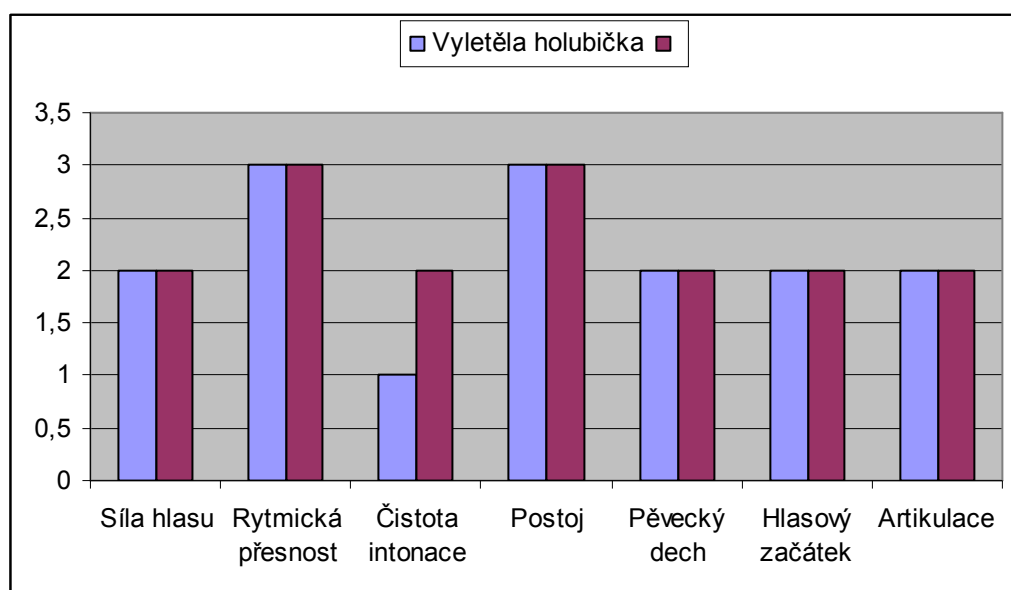




Graf č. 3 Porovnání zpěvu před a po cvičení na písni Řípa



Graf č. 3 Porovnání zpěvu před a po cvičení na písni Vyletěla holubička



### 3.3 Závěry z výzkumu a verifikace hypotéz

Přestože jsem si vědoma, že tento krátkodobí výzkum proběhl na malém výzkumném vzorku dětí, na jehož základě nejsem oprávněna vytvářet zobecnění, lze na základě výsledků výzkumu, jenž proběh, učinit jisté závěry, které z něho vyplývají. K výraznému zlepšení došlo v oblasti **pěveckého dechu**, které před cvičením byl výrazně slyšitelnější a krátký, kdežto následně byl u většiny dětí klidný a přiměřený. Tím došlo i k **zesílení hlasu** dětí, jenž byl před provedením série cviků spíše slabý a méně nosný. Vzhledem k tomu, že **rytmická přesnost** u dětí byla rozvíjena již v období předvýzkumném, především hrou na Orffovy hudební nástroje, lze říci, že dětem nečinila výrazné obtíže. Z toho důvodu byla zvolena píseň pro děti rytmicky náročná, kde dochází ke změně rytmu z třídobého na dvoudobí. Z první ukázky je slyšitelné, že dětem dělá výrazné problémy právě pro ně méně obvyklý třídobý rytmus, z druhé ukázky je však patrný výrazný pokrok, kdy lze říci, že děti jsou schopny tento rytmus dodržet a plynule přejít k rytmické změně. Tvrdý **hlasový začátek** i výrazné najíždění na tón se slyšitelnými obtížemi v nasazení tónů se u písni Řípa dokonce v některých případech změnil v měkký hlasový začátek bez výraznější dyšnosti. Bereme-li v potaz věk dětí a náročnost textu, tak to že došlo u většiny dětí k větší srozumitelnosti bez odchylek od správné **artikulace**, lze považovat za úspěch.

Dále je nutné konstatovat, že výzkum v zásadě verifikoval stanovené pracovní hypotézy.

Hypotéza č.1. **Zkvalitnění pěveckého projevu na základě speciálních metodických postupů lze realizovat již s dětmi předškolního věku**, se zcela verifikovala. Tabulky, grafy i nahrávky dokazují, že ke slyšitelnému zkvalitnění pěveckého projevu opravu došlo a to u dětí, jenž mají opravdu minimální hudební znalosti a které ještě nejsou

ve věku, kdy jsou schopny udržení pozornosti po dobu delšího časového úseku. Bereme-li v potaz věk a hudební zkušenosti dětí, je tento výsledek je příjemným zjištěním pro následné výzkumné práce. Hypotéza č. 3. **Držení těla má slyšitelný vliv na zlepšení pěveckých dovedností dětí** byla rovněž potvrzena. Ve všech sedmi bodech došlo u dětí ke zlepšení, které bylo někde více, někde méně výrazné a překvapivé. Záznamy, ale i dětské projevy jasně prokázaly verifikaci této hypotézy. Již v průběhu realizace metodiky se ne zcela potvrdila hypotéza č. 4. **U dětí předškolního věku se bude přirozených situacích vyskytovat hrudně-brániční způsob dýchání.** Řada převážně mladších dětí dýchá zcela přirozeně uvedeným způsobem, avšak hlavně starší dívky mají již výrazněji fixovaný horní dech. V situaci, kdy děti ležely na zemi a klidně dýchaly, jsem zaznamenala pár případů, kdy docházelo k výraznému zvedání ramen. Ve chvíli, kdy byl výdech a nádech dětí regulován slovně, těchto případů přibývalo. Stačilo však děti mírně motivovat k hrudně – bráničnímu dechu a ukázalo se, že i tento způsob dechu u nich není zcela zapomenutý. Ve vypjatých situacích jako byl zpěv před ostatními, záznam zpěvu, ale i odříkání básní, měly děti pocit, že je třeba velkého nádechu, v těchto chvílích se u nich objevuje horní dech. Jasně se prokázala hypotéza č. 5. **Vadné držení těla a z něho plynoucí nesprávný typ dechu je odstranitelný speciálními metodickými postupy.** U dětí často docházelo k nedbalému držení těla, které mělo za následek krátký dech, i ledabylost artikulace. Napravitelnost byla způsobena tím, že děti předškolního věku nemají své zlovyky tak pevně fixovány, což vedlo k rychlejšímu zlepšení. Ne tak výrazně, jak jsem předpokládala, se potvrdila hypotéza č. 6. **Vytvořená metodika cviků povede k větší intonační čistotě dětí.** K pokroku v této oblasti samozřejmě došlo, dětský zpěv se stal intonačně uspokojivý,

avšak k intonačně správnému projevu by bylo třeba více času a pěvecký zkušeností dětí.

### 3.4 Závěry pro pedagogickou praxi

Celá výzkumná část práce jasně ukazuje, jak veliký vliv na celkový pěvecký projev má správné držení těla a to již u dětí předškolního věku. Pozitivní zjištění pro pedagogickou praxi je fakt, že ke **zlepšení pěveckého projevu dětí došlo již po jednom provedení metodické řady cviků**, navíc takových, se kterými se děti setkaly úplně poprvé. U dětí došlo k prožitku všech cviků, které byly prováděny, což bylo ověřeno v následujících dnech, kdy stačilo dětem pouze aktivitu slovně připomenout a byly schopny si vybavit postoj, dech i pohyb, který byl s cvikem spojený.

U dětí, u nichž byl vyzorován **nesprávný dechový typ, docházelo k náročnějšímu odstraňování**, neboť tato změna je spojená s potřebou změny návykového držení těla, proto bylo nutné takovýmto dětem věnovat větší pozornost.

K velice zajímavým závěrům rovněž došlo díky volbě známé a neznámé písně. Tabulky, grafy i nahrávky dokazují, že k **prokazatelně nejslyšitelnějšímu rozdílu v záznamu před a po cvičení došlo u nově naučené písně Řípa**. Ve všech bodech kromě čistoty intonace, došlo k maximálnímu zlepšení. V začátcích jsem předpokládala, že novou píseň metodika cviků ovlivní jen okrajově, vzhledem k tomu, že děti si nebudou pamatovat text, rytmus ani melodii. Prokázalo se však, že děti si nestihly zafixovat špatné pěvecké návyky a to velmi pozitivně ovlivnilo výsledný pěvecký projev dané písně. **K menšímu zlepšení došlo u písně, kterou děti již dobře znaly**, mnohokrát před výzkumem zpívaly a jejich fixace způsobu zpěvu této písně byla zřejmá.

K úplně nejmenšímu pokroku došlo u Anetky, na písni Vyletěla holubička ze skály, kde se jednalo o její

nejoblíbenější písničku a měla potřebu ji často a všem zpívat. Jedná se o píseň, kterou se naučila v domácím prostředí, opakováním po matce, bez hudebního doprovodu. Anetka patřila navíc k těm dětem, u kterých se projevoval návyk špatného typu dýchání. Lze z toho tedy vyzorovat, že píseň, kterou si sama vybrala, oblíbila a zpívala ze všech nejčastěji, nevedla k největší pokrokům, ale naopak. Došlo zde k špatným pěveckým návykům, které byly častým opakováním písně pouze prohlubovány a utvrzovány.

### **Závěr**

Z celé této práce jasně vyplývá fakt, že držení těla a správný typ dechu má obrovský vliv nejen na zpěv, ale i mluvu a dokonce na zdravotní stav lidí. Posturální svalstvo hraje v životě člověka důležitou roli a nemělo by kvůli pohodlnému životnímu stylu docházet na jeho zanedbávání.

Zároveň se domnívám, že pokud by byl kladen důraz při nácviu nových písní na všech sedm ověřovaných bodů metodiky, tedy uvolnění, držení těla, dech, dechové svaly, rezonance, artikulace a rytmus, nebylo by třeba následných náprav. Rovněž tato práce dokazuje, že tímto způsobem lze pracovat již s dětmi předškolního věku, je tedy nezbytně nutné začít s cviky co nejdříve.

## Bibliografie

### Monografie

1. COLBENZER, H., MUHAR, F. *Dech a hlas*. Praha : AMU 2001. ISBN 80-85883-82-1
2. HNÍZDIL, J., ŠAVLÍK, J., CHVÁLOVÁ, O. *Vadné držení těla dětí*. Praha : TRITON s.r.o. 2005. ISBN 80-7254-656-2
3. HOLAS, M. *Psychologické základy hudební pedagogiky*. Praha : SPN 1988. ISBN 17-016-88
4. HUBÁČEK, J., JANDOVÁ, E., SVOBODOVÁ, J. *Čeština pro učitele*. Nový Jičín : VADE MECUM BOHEMIAE, s.r.o. 2002. ISBN 80-86041-30-1
5. HURNÍK, I., EBEN, P. *Česká Orffova škola II. Pentatonika*. Praha : Supraphon, o.p. 1983. 02-008-83
6. KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dětí předškolního věku*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2002. ISBN: 80-7290-080-3
7. KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I. Hudební schopnosti*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1989. ISBN 80-7066-035-X
8. PECHÁČEK, S., VÁŇOVÁ, H a kol. *Praktické úkoly z didaktiky hudební výchovy pro 1. stupeň*. Praha : Karolinum 2006. ISBN 80-246-0365-9
9. SVOBODOVÁ, R. *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*. Praha : Pedagogická fakulta UK 1998. ISBN 80-86039-45-5
10. SOVÁK, M. *Logopedie předškolního věku*. Praha : SPN 1986. ISBN 14-484-86
11. SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte*. Praha : Supraphon 1974. ISBN 02-289-74
12. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : SPN 1990. ISBN 80-04-20587-9

13. TICHÁ, A. *Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti žáků*. Praha : Pedagogická fakulta UK 2007. ISBN 978-80-7290-318-4
14. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha : Portál s.r.o. 2009. ISBN 978-80-7367-562-2
15. TICHÁ, A., RAKOVÁ, M. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*. Praha : Portál s.r.o. 2007. ISBN 978-80-7367-100-6
16. TICHÁ, A., ŠIMANOVSKÝ, Z. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha : Portál 1999. ISBN: 80 – 7178- 323- 4
17. TICHÁ, A., ŠIMANOVSKÝ, Z. *Lidové písničky jejich dramaturgie*. Praha : Portál 2000. ISBN: 80-7178-477-X
18. VÁLKOVÁ, L. *Hlas individuality*. Praha : Akademie muzických umění 2007. ISBN: 978-80-7331-087-5
19. VÁŇOVÁ H. *Hudební tvořivost žáků mladšího školního věku*. Praha : Supraphon 1989. ISBN 80-7058-149-2
20. VÁŇOVÁ H., SKOPAL, J. *metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. Praha : Karolinum 2002. ISBN 80-246-0435-3
21. VOJTA, V., PETERS, A. *Vojtův princip. Svalové souhry v reflexní lokomoci a motorické ontogenezi*. Praha : Grada Publishing, a.s 2010. ISBN: 978-80-247-2710-3

### **Článek v časopise**

22. ČUMPELÍK, J.; VÉLE, F.; KROBOT, A., aj. *Vztah mezi dechovými pohyby a držením těla Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2006 č. 2 s. 62-70.