

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**K PRÁCI S HLASEM U HLASOVÉHO PROFESIONÁLA**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Radka Tomášková**

*Učitelství pro střední školy, obor Učitelství hudební výchovy a německého jazyka  
pro střední školy*

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

**Plzeň 2022**

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

V Plzni, \_\_\_\_\_

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Velké díky patří všem kolegům a kolegyním, kteří mi poskytli všelijaké materiály, ze kterých jsem mohla čerpat. Také velice děkuji vedoucí mé diplomové práce Mgr. et Mgr. Romaně Feiferlíkové, Ph. D. za její ochotu spolupráce, a především za trpělivost! V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem dalším, kteří k mé práci, byť jen malým dílem, přispěli.

## OBSAH

---

|  |    |
|--|----|
| Úvod .....   | 6  |
| 1 Hlas jako nástroj .....  | 8  |
| 1.1 Anatomie a fyziologie hlasového ústrojí .....                      | 8  |
| 1.1.1 Respirační ústrojí .....   | 8  |
| 1.1.2 Fonační ústrojí .....  | 11 |
| 1.1.3 Rezonanční dutiny, aneb modifikující (artikulační) ústrojí ..... | 15 |
| 1.1.4 Rezonanční dutiny vokálního traktu .....                         | 16 |
| 1.1.5 Registry (či rejstříky) .....                                    | 17 |
| 1.2 Vlastnosti hlasu .....   | 18 |
| 1.2.1 Barva .....  | 19 |
| 1.2.2 Síla neboli intenzita či hlasitost .....                         | 19 |
| 1.2.3 Výška .....  | 21 |
| 1.2.4 Hlasový rozsah .....   | 21 |
| 1.2.5 Hlasový začátek .....  | 22 |
| 2 Koho nazýváme hlasovým profesionálem? .....                          | 23 |
| 3 Hlasová výchova učitele .....  | 25 |
| 4 Způsoby práce s hlasem .....   | 27 |
| 4.1 Artikulační cvičení .....  | 28 |
| 4.2 Dechová cvičení .....  | 29 |
| 4.3 Fonační cvičení .....  | 31 |
| 4.3.1 Mluvní cvičení .....   | 32 |
| 4.3.2 Zpěvní cvičení .....   | 33 |
| 5 Hlasová hygiena .....  | 34 |
| 6 Vady a poruchy mluvního i zpěvního hlasu .....                       | 39 |
| 6.1 Organické poruchy .....  | 39 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 6.2   | Funkční poruchy .....   | 40 |
| 6.2.1 | Hyperkinetická dysfonie (hlasové přetížení).....                  | 40 |
| 6.2.2 | Tremor hlasu (neurologická porucha hlasu).....                    | 41 |
| 6.2.3 | Psychogenní hlasové poruchy (hlasové neurózy).....                | 42 |
| 6.3   | Vady mluvního i zpěvního hlasu (parciální fonační dyskinéze)..... | 42 |
| 7     | praktická (výzkumná) část .....                                   | 44 |
| 7.1   | Charakteristika výzkumného vzorku .....                           | 45 |
| 7.2   | Vlastní šetření a výsledky dotazníkového šetření.....             | 46 |
|       | Závěr.....  | 62 |
|       | Resumé .....  | 63 |
|       | Seznam pramenů a použité literatury .....                         | 64 |

*"Člověk, který má pravdu, nepotřebuje zvyšovat hlas."*

Čínské přísloví

*"Hlupák zvýší hlas, moudrý se usměje."*

Bengálské přísloví

Má oblíbená přísloví, nad kterými se musím vždy pozastavit a pousmát, když si je obrazně propojím s pedagogickou činností. Představím si sebe jako vyučující, jež stojí před třídou 30 hlasitých, divokých, nezkrotitelných žáků a chce jim předat zajímavou, ale faktickou informaci z období pravěké hudby. Ale místo toho, abych zakročila proti nepořádku, který ve třídě panuje, jenom stojím a usmívám se.

Představa je to krásná, ale jak by poté celé školství vypadalo? Učitele by pravděpodobně netrápily žádné psychické či fyzické problémy, jenže s žáky by to nejspíše dopadlo nechvalně. V určitých situacích pedagog zakročit musí, a bohužel se ve většině případů jedná o výstup z komfortní zóny jinak klidné hlasové polohy, což následně vede k hlasovým potížím.

Jako téma diplomové práce jsem zvolila *„K práci s hlasem u hlasového profesionála“* se zaměřením na hlasovou výchovu pedagogů. Vybrala jsem si ho z důvodu, že se již od útlého věku věnuji sborovému zpěvu, v současné době ve velkém měřítku i sólovému zpěvu a hlasovému projevu celkově, a zároveň i z důvodu mého učitelského povolání. Většího objemu hlasových potíží u pedagogů jsem si začala všimnat až s nástupem do zaměstnání, kdy jsem se převážně v zimních a jarních měsících setkávala s kolegy a kolegyněmi, jejichž hlas byl z odlišných důvodů v nepořádku.

Diplomová práce je rozdělena celkem do sedmi částí, které jsou členěny do menších podkapitol. Zprvu se věnuji anatomii, fyziologii hlasového ústrojí a vlastnostem hlasu. Další část popisuje hlasové profesionály a je dále specifikována hlasovou výchovou učitele, způsoby práce s hlasem a hlasovou hygienou.

V neposlední řadě se věnuji vadám a poruchám hlasu, které jsou bohužel nedílnou součástí zaměstnání, jehož základním stavebním kamenem je hlas a jeho kvalita.

Cílem práce (především praktické části) je poukázat na důležitost hlasové výchovy a hygieny v rámci vzdělávání jak budoucích učitelů, tak i stávajících pedagogických pracovníků a doporučení zařazení hlasové výchovy mezi povinné předměty pedagogických fakult vysokých škol. Pro dosažení těchto cílů jsem při šetření využila metody písemného dotazování.

# 1 HLAS JAKO NÁSTROJ

---

Hlas je hlavním nástrojem mezilidské komunikace a je velice ovlivněn stavbou lidského těla nebo námi samotnými, kdy měníme jeho polohu, intenzitu či melodii.

## 1.1 ANATOMIE A FYZIOLOGIE HLASOVÉHO ÚSTROJÍ

Hlasové ústrojí samo o sobě se nachází v hrtanu, který můžeme najít v přední části krku. V horní části je připevněn jazylkou a přechází do hltanu, ve spodní ústí do průdušnice.

Do hlasového ústrojí řadíme ale i spoustu dalších segmentů, bez nichž by samotný hlas nevznikl. Jde o: respirační, fonační a artikulační ústrojí. Důležitou součástí jsou i rezonanční dutiny, které, jak už můžeme z názvu usoudit, slouží k rezonanci (rozeznění) tónu.

### 1.1.1 Respirační ústrojí

Nezákladnější funkcí dýchání je zajištění okysličování krve. Jde o existenční proces v našem těle, o němž se mluví ve spojitosti s dýcháním jako o dýchání vitálním. Oproti tomu ale stojí hlasové dýchání, které nám umožňuje vytváření hlasu.

Při hlasovém dýchání jde o techniku krátkého nádechu s poměrně dlouhým a pravidelným výdechem. Délka trvání vydechovaného vzduchu závisí na jedinci a jeho fyzických i psychických proporcích.

Pro respiraci je základním systémem dýchací soustava, jež je složená z dýchacích cest a plic. Řadíme sem: nosní a ústní dutinu, nosohltan, hltan, hrtan, průdušnice, průdušky, průdušinky, alveoly (plicní sklípky), vlasečnice. Ve vlasečnicích probíhá tzv. zevní dýchání, kdy se kyslík dostává do krve a oxid uhličitý do dýchacích cest. Při respiraci hrají obrovskou roli také mezižeberní svaly (inspirační a expirační).

Vzduch se do plic a zpět ven dostává pomocí nosní a ústní dutiny v rámci jednotlivých dechových poloh – nádechu (inspirace) a výdechu (expirace). Tyto dvě základní fáze jsou nezbytnou součástí mluvy i zpěvu a lze je pojmenovat proudem plynných směsí, které se spojují v průdušnici. Tu označujeme jako elastickou chrupavčitou trubici spojenou vazivovým pletivem, jež se právě díky své roztažitelné funkci dokáže přizpůsobit



změně polohy těla a natáhnout se tak z cca 15 cm až na 27 cm – velice účinné při fonaci. Vzduch je do této trubice vháněný výdechovými plicními svaly a je zde komprimován a zhušťován. Do úst je vpuštěn až po otevření hlasové štěrbiny.

Do systému dýchacího ústrojí zahrnujeme i respirační sval zvaný *bránice*. O něm více v kapitole *1.1.1.1 Technika respirace*.

Základní respirací je reflexivní fyziologické dýchání sloužící primárně k základní životní funkci. Když mluvíme či zpíváme, tak se toto dýchání mění – zkracuje se nádech, prodlužuje se výdech (1:7 až 1:12 – při pouhém dýchání jde o poměr 2:3) a také nabývá objem vdechnutého vzduchu (z cca 0,5 l při běžném fyziologickém dýchání na 1,5 l). Činnost respirace při mluvě/zpěvu můžeme částečně řídit vědomě. Dalším rozdílem je také styl nádechu – při klasické respiraci se má správně dýchat nosem, při respiraci doprovázené slovem nosem i ústy, jelikož potřebujeme nabrat co nejvíce vzduchu za co nejmenší časovou dobu.<sup>1</sup>

V českém jazyce je řečový/pěvecký projev realizován až při výdechu (= egresivní hlásky), ale můžeme se setkat i s hláskami tvořenými na vdechovém proudu (= ingresivní hlásky). Dle typů hlásek má každá svou spotřebu vzduchu (nejvíce: otevřené vokály, frikativy; nejméně: slabikotvorné R, L).<sup>2</sup>

#### *1.1.1.1 Technika respirace*

Pro mluvu/zpěv je základem především správná technika dýchání, která vzniká spojením hrudního, bráničního, břišního a zádového dýchání. Pokud toto umí člověk dobře ovládat, má z poloviny splněno. Proces tvorby hlasu je tak složitý, že musíme být hodně trpěliví, abychom dosáhli požadovaného výsledku. Ke správné tvorbě řeči je nejdůležitějším prvkem bránice – v tom momentě, kdy ji poprvé správným způsobem použijeme, se nám teprve objevují možnosti hlasu. Nejdříve se ale podívejme detailněji na to, jaké části těla se na dýchání podílí.

---

<sup>1</sup> 5.2.1. Ústrojí dýchací (respirační). *Informační systém* [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

<sup>2</sup> 5.2.1. Ústrojí dýchací (respirační). *Informační systém* [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

### 1. *Plíce*

V plicích nenajdeme žádné svaly, takže jako samostatný orgán nejsou způsobilé k aktivní činnosti – je jimi pouze „prodýcháváno“. Jejich roztahování je způsobeno pružností, částečně elasticitou hrudního koše a změnou tlaku vzduchu v okolí.

### 2. *Bránice*

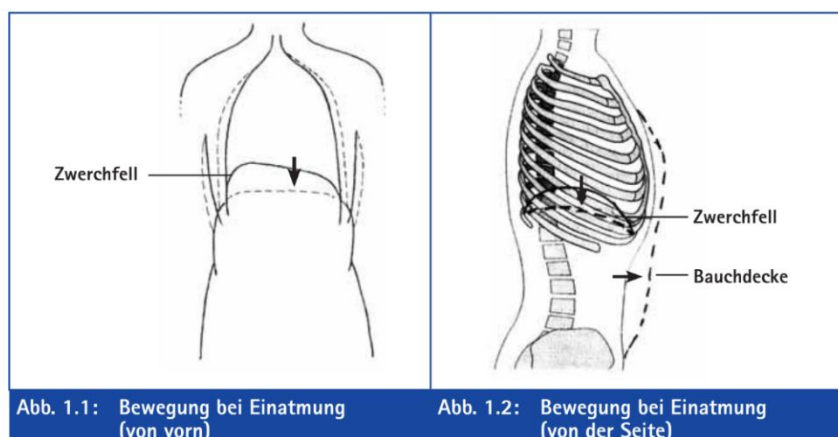
Jde o hlavní dýchací „sval“ kopulovitého typu, jenž je natažený napříč tělními dutinami a rozděluje trup na hrudní a břišní dutinu. V horní části hrudní dutiny se klene ve dvou kopulích a v přední části je připevněn na hrudní kosti. Okraje bránice se z obou stran upínají na chrupavky šesti spodních žeber a jsou svazečky svalů přirostlé k bederním obratlům.

Pohyby bránice při dýchání dominují procesu respirace, především při nadechování, kdy se společně natahují svalová vlákna a bránice se vydouvá dopředu. Během vydechování se tato vlákna opět uvolňují – bránice se zatlačuje zpět nahoru (směrem k hrudní kosti) do její výchozí pozice. Při správném dýchání bránice klesá, tím vytlačuje vnitřní orgány a vyklenuje se povrch břišní části.

### 3. *Břišní svalstvo*

Mezi hranicí hrudního koše a pánevním okrajem vytváří břišní svaly vícevrstevnatý svalový pás. Tyto svaly jsou hlavní součástí přední, boční i zadní břišní stěny. Při dýchání plní spíše expirační funkci, takže fungují jako protitlač bránice.

Obrázek č. 1<sup>3</sup> – Znárodnění pohybu bránice a dutiny břišní při nádechu



Pozn. autora: das Zwerchfell (něm.) = bránice, die Bauchdecke (něm.) = břišní stěna

Abb. 1.1: Pohyb při nadechnutí (zepředu)

Abb. 1.2: Pohyb při nadechnutí (ze strany)

Při dýchání hrají roli i tzv. pomocné dýchací svaly, tedy svaly nacházející se v oblasti ramen a krku. Právě na těchto svalech je vidět důležitý úkol hlasové péče – člověk se musí naučit přirozeně ovládat správné dechové pohyby, aby nedocházelo ke tření a svalovým křečím v hlasivkách při mluvení či zpěvu.

### 1.1.2 Fonační ústrojí

Označujeme ho také jako ústrojí tvorby hlasu, do nějž patří hrtan, ve kterém jsou uloženy hlasivky, a rezonátory.

Primární funkce hrtanu nemají s fonací nic společného. Jedná se o tři životně důležité úkoly: separace průdušnice od jícnu (vzduchu od pevné potravy), ochrana průdušnice a plicí od vniknutí škodlivých plynů a prachu, umožnění exportu sekretů a vniknutí cizích látek. Tvorba hlasu je až funkcí sekundární.

O hrtanu mluvíme jako o první části dolních cest dýchacích. Je zavěšen pomocí vazivové membrány na jazylce, v horní části plynule přechází do hltanu, v té spodní do

<sup>3</sup> TESCHE, Bianca. *Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeben zum Umgang mit der Stimme (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute)*. 3. vyd. Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein, 2012. ISBN 978-3--8248-0349-1.

průdušnice. Stejně jako průdušnice je složen z chrupavek, z nichž viditelně nejvýraznější (převážně u mužů) je chrupavka štítná (tzv. ohryzek či Adamovo jablko). Chrupavka, která nám reflexivně uzavírá hrtanovou trubici při polykání se nazývá hrtanová příklopka. V těchto případech se jedná o nepárové chrupavky, ale nalezneme zde i párovou, mezi jejichž částmi jsou napjaté dva hlasivkové vazy, které společně tvoří hlasivky.<sup>4</sup> Velikost hrtanu taktéž určuje charakteristiku hlasu jedince – čím je hrtan větší a prostornější, tím je hlas hlubší, a proto jsme schopni rozdělit hlas do dvou nejzákladnějších skupin na mužský a ženský. Rozdíl vzniká právě v období mutace, kdy se chlapcům zvětšuje hlasivková štěrbina.<sup>5</sup>

Samotný hrtan je tvořen vnějšími a vnitřními svaly, z nichž jsou pro tvorbu hlasu klíčovými převážně ty vnitřní, protože se podílejí na fonaci. Jde o odtahovače a přitahovače hlasové štěrby (slouží k jejímu otevírání a uzavírání) a vlastní hlasivkový sval, který vytváří podklad hlasivkám.

Hlasivky jsou hlavním orgánem k přímé tvorbě hlasu a nalezneme je ve vodorovné poloze hned pod hrtanovou příklopkou. Jedná se o dva vazivové pruhy pokryté sliznicí, jež jsou napjaté mezi chrupavkou štítnou a chrupavkami hlasivkovými. Vazivo je doplněno o hlasivkové svaly pomáhající napínání hlasivek při fonaci. Mezi hlasivkami se při tvorbě hlasu tvoří již zmiňovaná hlasivková štěrbina trojúhelníkového tvaru, která je z většiny pokryta blanitou částí hlasivek.

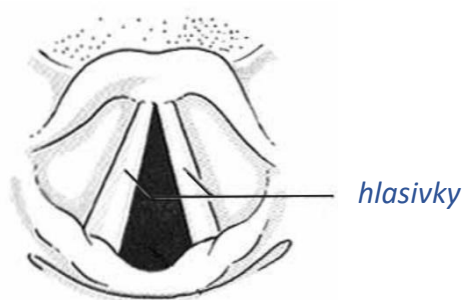
Při vytváření zvuku dochází k vibraci páru hlasivek jejich vzájemným přibližováním a oddalováním. Hlasivková štěrbina je tak opakovaně otevírána a zavírána, vzduchový proud se v intervalech přerušuje a vytváří se samotný zvuk (tzv. primární akustický signál). K jeho úpravám, charakteristice a tvorbě řeči dochází až ve vokálním traktu.

---

<sup>4</sup> Stavba a funkce hlasového ústrojí « E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc* [online]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=2661>

<sup>5</sup> HAJN, Václav. *Antropologie I*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0601-2.

Obrázek č. 2<sup>6</sup> – Hlasivky při pohledu shora



Rozlišujeme pět forem postavení hlasivkové štěrbiny<sup>7</sup>:

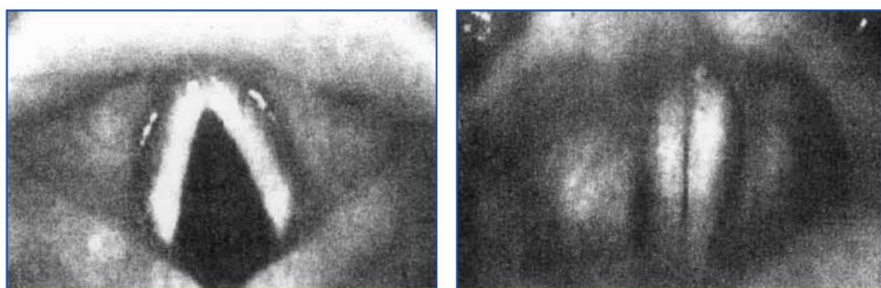
- 1) při normálním, klidném dýchání je hlasivková štěrbina kompletně otevřena a tvoří trojúhelníkovou mezeru. Proud vzduchu může při nepatrném tlaku tiše projít. Se vzrůstajícím tlakem vzniká nepatrný hluk proudícího vzduchu, přičemž jsou hlasivky lehce napjaté.
- 2) Při velkém výdeji proudu vzduchu se hlasivky otevírají doširoka. Arytenoidní chrupavky<sup>8</sup> oddělují hlasivky tak, že mezi nimi vzniká pětihranná mezera.
- 3) Při šeptání se hlasivkové svaly zavírají. Nepatrná štěrbina trojúhelníkovitého tvaru se utváří pouze ve spodní části mezi chrupavkami. Při průchodu vzduchu dochází k silnému drhnutí.
- 4) Při mluvě se hlasivky a chrupavky vzájemně přibližují a oddalují, nám se může zdát, že se hlasivková štěrbina uzavírá. Díky pohybu svalů jsou hlasivky napjaté a schopné se rozvíbrovat. Během fonace vytváří štěrbina podélnou mezeru.
- 5) Při plně uzavřené poloze hlasivkové štěrbiny jsou hlasivky napevno spojeny dohromady a jsou proraženy pouze pomocí proudu vzduchu (např. při kašli, vzdychání, škytání...).

<sup>6</sup> TESCHE, Bianca. *Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeben zum Umgang mit der Stimme (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute)*. 3. vyd.. Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein, 2012. ISBN 978-3--8248-0349-1.

<sup>7</sup> 5.2.1. Ústrojí dýchací (respirační). *Informační systém* [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

<sup>8</sup> Arytenoidní chrupavky jsou součástí hrtanu, zpevňují ho, mají trojúhelníkový tvar (podobný malým pyramidám či výlevkám) a jsou tvořené z pojivové tkáně.

Obrázek č. 3<sup>9</sup> – Pohyb hlasivek při otevření (vlevo), postavení hlasivek při zavření (vpravo)



Délka hlasivek je u každého člověka individuální a má veliký význam pro vlastnosti hlasu jedince. Na základě toho, jak jsou dlouhé, rozdělujeme hlasy na několik druhů, jež se diferencují i na základě schopnosti výškové modulace hlasu. Z fyzikálního hlediska se jedná o frekvenci kmitání – čím jsou hlasivky delší, tím pomalejší mají kmitočet a hlas je proto hlubší<sup>10</sup>.

Síla hlasu je ovlivňována vydechnutým proudem, který zvětšuje amplitudu kmitu. Tato modulace společně s tónovou jsou částečně vrozené, proto je u hlasových profesionálů potřeba neustálé pravidelné edukace hlasu v poloze vedoucí k tvorbě dokonalého tónu v celkovém rozsahu, který je obohacen dostatečnou silou a vytrvalostí.

Jedním z parametrů hlasu je i tzv. fonační doba, která se vyjadřuje v sekundách, a pojednává o čase, v průběhu kterého dokáže jedinec nepřetržitě udržet tón. U dospělých se jedná o 20-30 sekund, u zpěvu je doba prodloužena na 46-60 sekund<sup>11</sup>. Fonační doba je závislá na parametrech jak bezděčných, tak i naučených (pohlaví, věk, tělesná stavba, dechová ekonomika, dechová opora...)

---

<sup>9</sup> TESCHE, Bianca. *Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute)*. 3. vyd. Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein, 2012. ISBN 978-3--8248-0349-1.

<sup>10</sup> *Poznámka*: U hlubokého mužského hlasu jde o frekvenci cca 50 Hz za minutu, u vysokého ženského až o 480 Hz za minutu.

<sup>11</sup> KEJKLÍČKOVÁ, Ilona. *Logopedie v ošetrovatelské praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 128 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-353.

### 1.1.3 Rezonanční dutiny, aneb modifikující (artikulační) ústrojí

Jako komplexní název pro soubor dutin nad hrtanem můžeme použít pojem „vokální trakt“.

K čemu ale vlastně vokální trakt slouží?

Dochází v něm ke koncové úpravě zvuku, což lze prostě ukázat na jednoduchém principu využívajícím tleskání. Když dlaň i s prsty narovnáme a tleskneme plochými dlaněmi o sebe, nemá výsledný zvuk takovou sílu a zní spíše jasněji. Pokud o sebe ale tleskneme dlaněmi, které jsou zformovány do tvaru, jako když chceme vyrobit sněhovou kouli, tak se zvuk najednou zvětší a ztmaví. A právě na tomto principu funguje i samotné fonační ústrojí. Neovlivňuje nám ale pouze jen sílu hlasu, nýbrž i jeho barvu a výšku.

Až v těchto nadhrtanových prostorech získává hlas podobu toho lidského – svou barvu, která je pro každého opět velmi individuální. Zvuk se dále pohybuje do rezonátorů v lebeční dutině a lícních kostech. Tento proces se nazývá *rezonance* a můžeme ho popsat jako periodické vibrace, jež jsou generované v hlasivkách, a poté se dále pomocí vzduchu v dýchacím systému nadále šíří. Oscilační dutiny lze klasifikovat podle jejich velikosti – zvuk rezonující ve větších rezonančních místnostech je spíše tmavě zabarvený, v menších světle. Určitou roli hraje i hloubka kmitu, která je u velkých rezonančních dutin hlubší, u malých povrchnější. Rezonanční komory jsou v těle uspořádány ve čtyřech „úrovních“ nad sebou – hrudní (či hrdelní) jako základní stavební kámen hlasu, dutiny ústní (ústa, hltan, hrtan) dávající hlasu jemnost, zaoblenost a plnost, nosní a nasofaryngeální – hlas získává jasnost a brilanci, vedlejších dutin nosních, jež určují nosnost a „metalový“ zvuk hlasu. Dutina ústní je specifickou rezonanční místností, protože se od ostatních odlišuje svou deformovatelností. Hlavní roli nám zde hrají artikulační orgány (především aktivní), s jejichž pomocí lze měnit velikost a tvar dutiny ústní mnoha způsoby a ovlivnit tak její oscilační schopnost. V závislosti na poloze těchto nástrojů výslovnosti vznikají různé zvuky, kterým říkáme samohlásky a souhlásky. Vedle aktivních artikulačních orgánů existují pasivní, které se využívají spíše při tvorbě konsonantů.

### 1.1.3.1 Aktivní mluvní orgány

Hlasivky, spodní čelist, zadní patro (především čípek), jazyk a rty – to jsou orgány, které se aktivně podílejí na tvorbě hlasu, přičemž zadní patro a rty patří i do skupiny pasivních mluvních orgánů.

Spodní patro rozevřením a sevřením reguluje velikost čelistního úhlu, který hraje obrovskou roli při celkové artikulaci – srozumitelnosti mluvy.

Rty svým různorodým postavením ovlivňují rezonanci vokálů v ústní dutině či fungují jako překážka při výslovnosti konsonantů.

Dle toho, o jakou hlásku se jedná, je činná i odlišná část jazyka (hrot, hřbet a kořen). Stejně jako rty má funkci tzv. přehrady. Jde o nejmolejší mluvní orgán, který se pohybuje jak vpřed, vzad, tak i ve vertikální rovině.

### 1.1.3.2 Pasivní mluvní orgány

Rty, zuby, dásně, střední patro, zadní patro, hrdlo, hltan, hlasivková šterbina se iniciují při tvorbě striktur (přehrad v artikulačním ústrojí) u konsonantů, jejichž akustická stavba stojí na neperiodických zvukových vlnách, šumech. U výslovnosti je důležitá spolupráce i dalších mluvních orgánů při tvorbě hlásek. Struktura kontoidů (souhlásek) má tři fáze: *intenzi* (tvorba překážky), *tenzi* (podržení překážky) a *detenzi* (uvolnění překážky).<sup>12</sup>

### 1.1.4 Rezonanční dutiny vokálního traktu

*Dutina (orální) ústní* se nachází v prostoru mezi rty a hrdelní dutinou a funguje jako rezonanční prostor, který je spoluúčastníkem při tvorbě všech hlásek jak u mluvy, tak i u zpěvu. Objem dutiny ústní je měnitelný pomocí pohybů jazyka, rtů a čelistí. Změny se využívá při tvorbě souhlásek i samohlásek.

---

<sup>12</sup> KONTROID | Nový encyklopedický slovník čeština. *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. Copyright © Masarykova univerzita, Brno 2012 [cit. 21.06.2021]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/KONTROID>



*Hrdelní dutinu* nalezneme v zadní části úst v prostoru mezi hlasivkami a kořenem jazyka. Je aktivní především při tvorbě vokálů, kdy se nám mění poloha kořene jazyka i jazyka samotného a díky uvolněnosti nebo napjatosti krčních a hrdelních svalů lze na řečníkovi/zpěvákovi poznat jeho psychický stav.

*Nosní (nazální) dutina* v sobě ukrývá výslovnost pouze několika hlásek, při kterých se zvedá měkké patro, přiklápí k zadní stěně nosohltanu a následkem je uvolnění nazálního průchodu. V českém jazyce sem řadíme souhlásky: obouřetné [m] (**m**aminka), [n] (**n**ebe), [ɲ] (**n**ikdo), retozubné [ɱ] (tra**m**vaj), [ŋ] (a**ng**ína). U jiných jazyků se setkáváme i s tzv. nosovkami (např. ve francouzském jazyce). Při poruše činnosti měkkého patra vzniká vada s názvem rhinolálie (huhňavost) nebo palatolálie (při rozštěpu patra).

#### 1.1.5 Registry (či rejstříky)

Charakteristika hlasu je založena také na tzv. hlasových registrech, v kterých lze vytvářet různé „druhy“ hlasu. Mluvíme o uměle vytvořených stupních tónů lidského hlasu<sup>13</sup>. Rejstříky představují hromadné úpravy hlasu, které mají za následek jeho hlasitost, jemnost, tvrdost či jemnost tónů apod. Hlasivky se ne vždy musí rozvíbrovat celou svou hmotou. Existuje také možnost, že se rozkmitají pouze části svalové hmoty. Proto rozdělujeme registry na:

##### 1) Hrudní registr (hrudní hlas, hrdelní hlas, plný hlas)

Když se rozvíbrovuje veškerá svalová hmota hlasivek, vzniká právě tento hrudní registr. Velice často se projevuje hlasitějším, drsnějším a neotesaným zvukem, jenž lze být využit pouze ve spodní části hlasového rozsahu (přibližně do e1).

##### 2) Hlavový registr (hlavový hlas)

Při hlavovém registru kmitají pouze okraje hlasivek, který se do zvuku promítá svou měkkostí a tichostí. Díky tomuto rejstříku obsáhneme celý hlasový rozsah.

---

<sup>13</sup> FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1229-3.

### 3) Střední registr (smíšený hlas)

Jestliže nevibruje celá hmota svalů hlasivek, ale ani okraje, jedná se o střední rejstřík, který nám přináší jasný, metalický zvuk střední hlasitosti, jímž taktéž obsáhneme celý hlasový rozsah.

Rozsah rejstříků je důležitým prvkem. Pokud je hlavový a střední rejstřík dostupný v celém fyziologickém rozsahu (cca do c3), má hrudní rejstřík jasnou hranici – hlasové svaly jsou silně napjaté a nelze je zdravě více protáhnout. Nejčastější chybou, především u žen, dětí a dovolím si říci, že i pedagogů, je silou podnícené zvýšení hlasu (pomocí tlaku dechu), tvořeném hrudním rejstříkem, což často vede k nenapravitelnému poškození hlasivek. Nejnepokojivějším nevhodným zacházením s hlasem je používání „křičícího hlasu“, který je vytvořen pomocí hrudního registru bez vibrací – hlasivková těla do sebe téměř nekontrolovaně naráží, čímž vzniká silné tlakové napětí, při kterém jsou nuceny vibrovat. Tímto přetažením může být podníceno i krvácení hlasivkových svalů. Při déletrvajícím využívání hlasivek tímto způsobem se na nich postupně vytvářejí otoky, mozoly a výrůstky, nazývané se noduly (uzlíky). Ty mají za důsledek neúplné dovírání hlasivkové štěrbin, takže proces oscilace je narušen. Ztrácí se schopnost vytvoření a produkce zdravého hlasu a důsledkem bývá omezení rozsahu hlasu v jeho výšce, chraptavost, hrubá vokalizace či patologické změny na hlasivkách.<sup>14</sup>

## 1.2 VLASTNOSTI HLASU

Stejně tak, jako odlišujeme lidi například pomocí fyzického vzhledu, jsme schopni je rozeznat i pomocí hlasu. Pro každého jedince je hlas osobitý a za touto individuálností stojí právě jeho vlastnosti. Je avšak důležité nejenom základní „vybavení“ hlasu, ale i to, jak s danými vlastnostmi člověk sám zachází a využívá je. Nezáleží tedy pouze na fyziologické stavbě hlasového ústrojí, ale především také na psychickém rozpoložení, které se v níže popsaných vlastnostech hlasu zrcadlově odráží. Může se jednat o krátkodobé stavy nálad (radost, smutek, vzrušení apod.) i dlouhodobé, jež daného jedince charakterizují nejenom v oblasti hlasového vyjadřování se.

---

<sup>14</sup> MOHR, Andreas. *Handbuch der Kinderstimmgebung*. Osnabrück: Schott Musik, 1997. 978-3-7957-8704-2.

### 1.2.1 Barva

Barvou označujeme subjektivní akustický dojem, kterým hlas působí.

Hlas vycházející z hlasivek nemá barvu lidského hlasu, charakteristicky se mění až v rezonančních dutinách, které na něj mají velký vliv hlavně svojí velikostí, tvarem a slizniční výstelkou. Dále závisí na kvalitě a elasticitě fonačně-artikulačního aparátu. Tyto parametry jsou vrozené, proto je nemůžeme nijak záměrně měnit – barva hlasu je charakteristická, už se s ní narodíme, a proto je tolik individuální pro každého člověka. Jelikož se jedná i o dědičnou věc, je velmi pravděpodobné, že naše barva hlasu bude podobná někomu z rodinného okruhu.

Nadále se ale můžeme stále bavit o různorodé skupině, protože odlišnost barvy se liší především podle věku a pohlaví. Jinak na nás působí ženský, mužský, dětský či stařecký hlas. Bezděčně se barva hlasu lehce mění v průběhu života, kdy prochází určitými fázemi a formuje se. Faktory změny barvy hlasu jsou např. stárnutí tkání, ve kterých se mění obsah vody, jejich elasticita...

Vedle charakteristiky barvy, jako individuálního prvku každého z nás, musím zmínit i barvu samohláskovou (fonickou), jež dává zabarvení určitým vokálům. Každá ze samohlásek nese svůj příznačný tón dané výšky (tzv. formant) a odlišuje se tak od samohlásek ostatních.<sup>15</sup>

### 1.2.2 Síla neboli intenzita či hlasitost

Dalším určujícím znakem zdravého hlasu je jeho síla a variabilita síly. Každý hlas by měl být schopný fungovat se stejnou intenzitou nejenom v danou chvíli, ale i v rámci delšího časového úseku. Síla hlasu je ovlivňována spojením funkcí dýchacího a fonačního systému. Stejně jako u strunných hudebních nástrojů je i náš hlas zesilován určitým ozvučným prostorem, kterým jsou v tomto případě rezonanční prostory. Každé jejich zmenšení snižuje nosnost a sílu hlasu. Závisí také na jejich tvaru a velikosti. Dalšími vrozenými faktory jsou

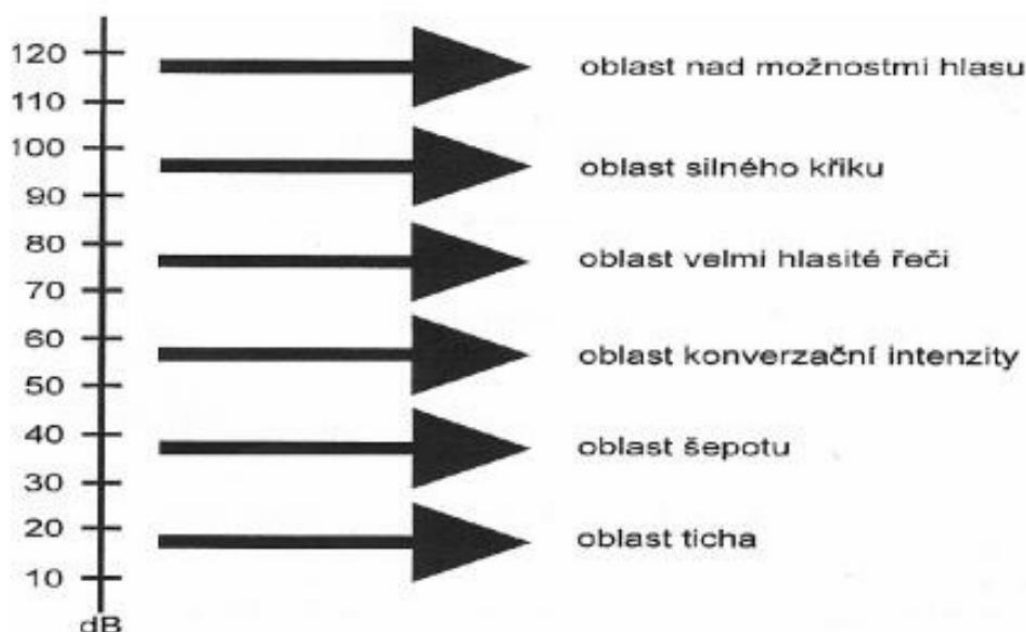
---

<sup>15</sup> NOVÁKOVÁ, Markéta. *Hlas jako komunikační prostředek ve vztahu ke člověku a společnosti*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav hudební vědy. Vedoucí práce PhDr. Marina STEJSKALOVÁ, CSc.

velikost krku, velikost hlasivek, jejich odporu, schopnosti rozkmitání hlasivkové sliznice a jejich umístění v hrtanu. Mezi ty ostatní, které už můžeme jako zpěváci ovládat, jsou proud vydechovaného vzduchu a velikost hlasivkových svalů, jež fungují úplně stejně jako ostatní svaly v lidském těle – když cvičíme, svaly se zvětšují, pokud je zanedbáváme nebo zasáhne nemoc, či zánět, svaly ochabují.

Základní měřitelnou jednotkou intenzity vydávaného zvuku jsou decibely (dB).

Obrázek č. 4<sup>16</sup> – Dynamický rozsah hlasu



Klasická, průměrně hlasitá konverzace se pohybuje kolem 50-60 dB. Mluvení v prostorově větších místnostech nebo před třídním kolektivem vyžaduje samozřejmě i hlasitější hlasový projev, který je bez krátkodobého či dlouhodobého tréninku hlasu ale možný pouze po dobu maximálně cca. 4-5 hodin – následně se začne měnit v křik. Při správné technice zacházení s hlasem a pečování o něj se může ovšem tato doba trvání změnit na neomezenou dobu, a to bez jakýchkoliv potíží.

<sup>16</sup> LEJSKA, Mojmir. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003. ISBN 807- 31-5038-7.

### 1.2.3 Výška

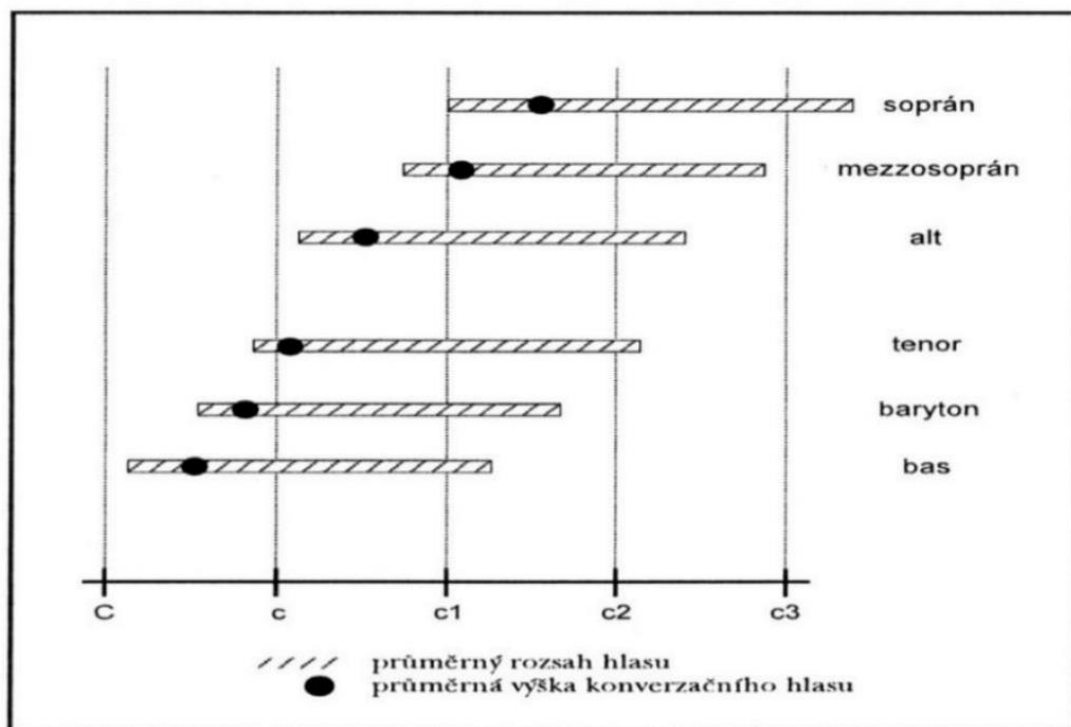
Výška hlasu je dána geneticky – velmi záleží na anatomické stavbě hrtanu, fonačního ústrojí a vlastnostech hlasivkové tkáně. Hlavním nástrojem k cílenému ovládní výšky jsou hlasivky, hlavně jejich schopnost elasticity a rozkmitání se v blanité části. Díky hlasovým cvičením se dá rozsah hlasu rozšířit až o několik tónů oběma směry. Intenzita práce hlasivek je mimořádně velká – čím vyšší tón vydáváme, tím větší počet kmitů za sekundu vytváří.

Pokud člověk nepoužívá svůj hlas ve správné hlasové poloze, mohou se objevovat hlasové poruchy, které jsou většinou zapříčiněny nevhodnými dechovými nebo hlasovými technikami, nepřirozeným hlasovým vzorem nebo upnutím se do jiné hlasové polohy. Děje se tomu tak i vlivem hormonálních změn v organismu, kdy se mění základní poloha hlasu v dospívání (mutaci) a další změny nastávají ve stáří. Obměna výšky hlasu vzniká změnami postavení hlasivkových chrupavek, změnou elasticity hlasivek, mění se také tlak výdechového vzduchu a práce hrtanových svalů.

### 1.2.4 Hlasový rozsah

Do hlasového rozsahu řadíme oscilační (výškové) rozmezí hlasu a jeho intenzitu. Zahrnuje všechny tóny, které dokáže člověk vytvořit. Toto hlasové pole se mění v průběhu let – u dětí nejprve roste, v pubertě se razantně mění a ve starším věku klesá. Průměrným hlasovým rozsahem dospělého jedince označujeme dvě oktávy, ale samozřejmě se jedná o individuální rozdílnost.

Obrázek č. 5<sup>17</sup> – Průměrný fonační rozsah lidského hlasu



### 1.2.5 Hlasový začátek

Jde o moment, kdy se hlasivky při fonaci poprvé přiblíží k sobě (mluvíme o úplném začátku fonace), hlasivková štěrbina se poprvé uzavře a hlasivky začnou oscilovat.

Rozlišujeme tři druhy hlasových začátků: měkký, tvrdý a dyšný.

*Měkký hlasový začátek* je ze strany posluchače charakterizován jemností nasazeného tónu. Ve vnitřním prostředí našeho krku se děje to, že se hlasivky na základě vydechovaného proudu ze svého klidného postavení plynule rozkmitají (frekvence kmitočtu postupně stoupá). Toto „nasazení“ hlasu je pro člověka (a to jak ze strany tvůrce či příjemce) nejšetrnějším, a zároveň nejzdravějším řešením tvorby finálního tónu.

*Tvrdý hlasový začátek* je myšlený úplný opak předchozího. Pro lidské ucho není příjemně znějící a ani jeho tvorba není nijak nezávadná (často se objevují škodlivé následky – viz kapitola 6 *Vady a poruchy mluvního a zpěvního hlasu*). Vibrace hlasivek je vytvořena prudkým sevřením a následným silným rozražením hlasivek – občas se tvrdý hlasový

<sup>17</sup> LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003. ISBN 807- 31-5038-7.

začátek označuje také jako *ráz*, protože se jedná doslova o vyražení hlasu. Vydaný zvuk působí hned od první chvíle plně, tvrdě a ostře. Nejvíce je používán při křiku či hádkách.

Posledním zmiňovaným typem je *hlasový začátek dyšný*, který je specifickou formou měkkého. Hlasivková štěrbina se při fonaci plně neuzavře a vzniká mezera, kterou uniká díl vydechovaného vzduchu. Ušima posluchače je vnímán jako dechový šelest.

Všechny tyto vlastnosti hlasu spolu s dalšími prvky určují kvalitu hlasu, jež lze popsat jako hodnocení zvukových vlastností hlasu jedince – jde hlavně o estetické působení.

## 2 KOHO NAZÝVÁME HLASOVÝM PROFESIONÁLEM?

---

Obecněji se do této skupiny řadí všechna zaměstnání, k jejímž výkonu práce je potřebným prvkem hlas – ať už mluvní nebo zpěvní – a jsou vyžadovány vysoké nároky na jeho kvalitu. Patří sem jak předškolní učitele, tak i učitele primárního, sekundárního a terciálního vzdělávání. Mimo školní prostředí se jedná o zpěváky, herce, imitátory, moderátory (televizní i rozhlasové), průvodce, tlumočníky, překladatele apod.

Dle prof. MUDr. Alexeje Nováka, DrDc.<sup>18</sup> dělíme hlasové profesionály dle výše nároků na hlas do těchto skupin:

- 1) *Zaměstnání s nejvyššími nároky na kvalitu hlasu* (sóloví zpěváci, sboroví zpěváci, herci, hlasatelé v rozhlase a televizi).
- 2) *Zaměstnání s vysokými nároky na kvalitu hlasu* (učitelé a pedagogičtí pracovníci, profesionální mluvčí (tlumočníci, telefonní operátoři, průvodci, tiskoví mluvčí), politici, personál v jeslích).
- 3) *Zaměstnání se zvýšenými nároky na hlas a pracovníci v hlučném prostředí* (sudci, lékaři, vojáci, zaměstnanci továren a další).

Unie evropských foniatrů (*ang. European Academy of Phoniatics*) klasifikuje hlasové profesionály do čtyř skupin<sup>19</sup>:

---

<sup>18</sup> NOVÁK, Alexej. *Foniatrie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-7066-071-6.

<sup>19</sup>European Academy of Phoniatics (EAP). *Phoniatics, the Medical Specialty for Communication Disorders* [online]. Dostupné z: <https://www.uep.phoniatics.eu/education/eap/index.html>

- 1) Zpěváci – sóloví i sboroví.
- 2) Herci, profesionální mluvčí (moderátoři v televizi a rozhlasu, konferenciéři), učitelé.
- 3) Soudci, lékaři, politici, manažeři, duchovní, telefonní operátoři, profesionální vojáci a další.
- 4) Prodavači, prodejci, vedoucí pracovníci, úředníci.

Mluva se společně se zpěvem řadí k nejkompexnějším procesům lidského pohybu. Nejde pouze jenom o tvorbu jakéhosi tónu, ale i o součinnost procesů v mozku, psyché<sup>20</sup> a dalších částech těla. Cílem hlasové výchovy je spolusouznění právě těchto částí funkčního aparátu s názvem „člověk“.

Každý začínající posluchač, ať už má jakékoliv hlasové či pěvecké předpoklady, potřebuje svůj hlas ovládat, k čemuž je nutná dokonalá technika, díky které zůstane hlas zdravý. Zpočátku není v tomto případě možné samouctví (např. dle učebnice), ale je nezbytná spolupráce s hlasovým profesionálem. Jedinci trvá několik let, než je schopen pracovat sám, s pomocí vlastní sebekontroly – jestli svůj hlas dokáže perfektně ovládat, již ho také můžeme považovat za hlasového profesionála.<sup>21</sup>

Pokud budeme chtít rozdělit hlasové profesionály do skupin dle užívání hlasu, tak mluvíme o lidech pracujících s mluvním a o lidech pracujících se zpěvním hlasem. Oba hlasy jsou položené na stejném základu, avšak rozdíly najdeme. Mluvíme-li o barvě a základní poloze, mluvní hlas by se správně neměl tolik odlišovat od hlasu, který používáme při běžné komunikaci – v rámci výšky se má pohybovat přibližně o interval tercie od nejnižšího možného položeného tónu, který jsme schopni vytvořit. U zpěvního hlasu jsou na nás v těchto směrech kladeny vyšší nároky, avšak kdo dokáže ovládat hlas zpěvní, neměl by mít problémy při mluveném slovu.

U obou kategorií musím zmínit i tzv. parajazyk, hrající obrovskou roli. Pod tímto pojmem najdeme zvukové aspekty nonverbální komunikace (záměrné či naopak), které jsou nedílnou součástí jazykového projevu. Dle psychologa prof. PhDr. Jara

---

<sup>20</sup> Psyché (jinak: psychika) = výraz pro lidskou duši nebo mysl.

<sup>21</sup> ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Praha : Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 1998, 2017. 978-80-7331-436-1.



Křivohlavého<sup>22</sup>, CSc. rozlišujeme několik základních charakteristik řeči: hlasitost, výška tónu, rychlost, objem, plynulost, melodie, chyby, správnost výslovnosti, kvalitu (zejména věcnost), frázování.

Tyto paralingvistické prostředky úzce souvisejí s psychickým rozpoložením dané hovořící osoby. Jedním z nejdůležitějších aspektů našeho psyché je emocionalita, jež obrovským dílem přispívá k celkové prozódii<sup>23</sup> hlasu. Tyto emocionální informace fungují jako mimosemantický obsah řeči. Některé profese si nemohou dovolit viditelnější citový projev před veřejností, proto musejí své vnitřní pohnutky dokonale ovládat = regulovat. Na obrácené straně stojí ti, jež mají emoční projev velmi často předepsaný scénářem (herci, zpěváci, moderátoři) a ani u těchto případů nemůžeme hovořit o jednoduchosti schopnosti vyjadřování. Samostatnou kapitolou jsou učitelé, kteří nenásledují žádná přísná pravidla, ale i přesto jsou jimi částečně ohraničení.

### 3 HLASOVÁ VÝCHOVA UČITELE

---

*„Co je to hlasová výchova?“*

*„Proč bych ji měl/-a ovládat, když přece mluvit umím?“*

Hlasová výchova je praktické provedení lingvistiky, které se zabývá všemi aspekty ústní komunikace (tvorba hlasu, fonetika, fonologie, rétorika, estetická komunikace (= umění mluvit) apod.). Samozřejmě jde ruku v ruce i ostatními vědami, jako jsou např. medicína, pedagogika, psychologie, akustika. V hlasové výchově jsou školeny základní znalosti a schopnosti práce s hlasem člověka, které později potřebuje ke správnému používání zpěvního/mluvního hlasu. Díky hlasové výchově lze odstranit i potíže spojené s hlasem (např. drsnost, chrapot, střední poloha hlasu, nazalita, artikulace, nespisovný jazyk...).

Jelikož se v učitelské profesi pracuje s hlasem neustále, je potřeba jeho hlasové výchovy. Hlavním úkolem hlasové výchovy je naučit pracovat hlasové profesionály (v tomto

---

<sup>22</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak si navzájem lépe porozumíme*, kapitola *Paralingvistika – svrchní tóny řeči*. Praha : Svoboda, 1988.

<sup>23</sup> Prozódie = souhrn zvukových vlastností jazyka.

případě učitele) již od počátku pedagogického studia jak se svým hlasem, tak ale i s hlasem jejich svěřenců. Hlas není ale pouze základní pomůckou pro předávání informací žákům obecně, proto je důležité se o něj starat. Obzvláště u učitelů hudební výchovy jde o pěstování a kultivaci zpěvního, mluvního hlasu a poskytuje mu metodické základy pro pedagogickou praxi<sup>24</sup>. Ve školách se učitelův hlas stává vzorem jak pro imitaci, tak i pro identifikaci žákem, proto je nezbytné, aby byl bez závady. Hlasový projev řady učitelů je chybný z toho důvodu, že je něčím narušený, omezený ve funkčnosti, doprovázen vadou nebo jsou pouze nepoužity správné hlasové techniky (akcent, tempo, rytmus...). Cílem hlasové výchovy je položení technických základů (teoretických, praktických, navzájem propojených) pro zpěv i mluvu, tj. správné používání hlasového a dechového ústrojí, estetičnost hlasového projevu, metodika práce se svým i cizím hlasem. Jednodušeji řečeno – o kulturu hlasového projevu neboli kvalitu hlasového projevu.

Neexistuje žádný univerzální recept, jaký přesně má hlasový projev vypadat, jelikož je u každého člověka tato stránka individuální. Někjaké společné znaky bychom ale našli – jedná se o značnou kultivovanost hlasové techniky, vlastností hlasu, obsahu mluveného/zpívaného slova, citovém podkladu; přirozenost, samozřejmost, srozumitelnost, zřetelnost, lidskost a nikoliv vulgárnost<sup>25</sup>.

Kultivovaný hlas budujeme vědomě za pomoci těchto technik: dechové, artikulační a hlasové. Dalšími prostředky jsou využití obsahu mluveného/zpívaného slova, vnější mluvní/zpěvné vzory ať už z úzkého či širšího okolí<sup>26</sup>.

Abych poukázala na důležitost hlasové výchovy, vybrala jsem příklad z výzkumu německé univerzity v Erfurtu, která nabízí jednosemestrální semináře hlasové výchovy, kde se zabývají několika faktory práce s hlasem. Prvním tímto faktorem je tzv. RBH-Schema (něm. *die Rauigkeit, Behauchtheit, Heiserkeit* = *drsnost, dýchavičnost, chraptivost*), při němž se zjistilo, že 60 % studentů má nízký stupeň chraptivosti, 20 % střední stupeň chraptivosti, 1 % vysokou chraptivost a pouze u 19 % z těchto zkoumaných to není slyšitelně postihnutelné. Po 15týdenním semináři se tato čísla markantně změnila – u 68 % byla zaznamenána nízká chraptivost, u 7 % střední stupeň chraptivosti, u 1 % vysoká chraptivost

---

<sup>24</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

<sup>25</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

<sup>26</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

a procento postřehnutelnosti této nedokonalosti se zvedlo na 24 %. Další oblastmi zkoumání jsou např. poloha hlasu, artikulace, nazalita.<sup>27</sup>

Jak můžeme výše vidět, problémy s hlasem mají mnozí studenti pedagogických fakult, i poté samotní učitelé, pokud nedojde k hlasové edukaci. V této době v rámci studií na pedagogických fakultách a následně při práci na školách se v České republice tyto vzdělávací instituce nevěnují téměř v žádné míře hlasové výchově, byť jen v rámci hlasové hygieny, a proto záleží na jedinci, jak se svým hlasem bude nakládat – jestli mu bude věnovat dostatek pozornosti nebo jím bude opomíjet na úkor neinformovanosti. Více se tomuto problému budu věnovat ve výzkumné části.

## 4 ZPŮSOBY PRÁCE S HLASEM

---

Většina pedagogů vyučuje již od brzkých ranních hodin, přibližně 1-3 hodiny po probuzení. V tomto čase (ne však přímo po probuzení) máme příležitost svůj hlas náležitě rozehrát, rozevřít a zklidnit tak, aby následně správně fungoval. Tyto zvyky je potřeba ustálit.

Hlasová cvičení, kterým je tato kapitola zčásti věnována, jsou jakýmsi výcvikem souznění všech faktorů ovlivňujících mluvu tak, aby byl tón správně vytvořen. Slouží samozřejmě i jako prevence před vznikem poruch hlasu.

Avšak nejdůležitějším počátkem je uvědomění si základního tónu, který je výsledkem správné práce nosní dutiny, jazyka a patra, zřetelným vyslovováním hlásek. Toto předcvičení je stavebním kamenem praktických mluvních i pěveckých cvičení. Dalším prvkem, který hraje hlavní roli, je správný nádech a výdech, s nimiž souvisí pozice hrtanu, nosohltanu i samotného nosu, jazyka a patra. Do tohoto procesu se zapojují i břišní, mezižeberní svaly a bránice, jež fungují jako regulace výdechového tlaku.

Díky správné, a především vědomé pohyblivosti, pohotovosti a koordinaci všech segmentů hlasového a dýchacího ústrojí, zapojujících se při tvorbě hlasu, vzniká nádherný,

---

<sup>27</sup> HOHLBEIN, Sophie. *Stimme und Sprechen – warum Sprecherziehung ein Teil des Lehramtsstudium ist*. Tisková zpráva [online]. Erfurt, 29. července 2021 [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: [Microsoft Word - Die Stimme und Sprecherziehung\\_28072021.docx \(uni-erfurt.de\)](#)

vyrovnaný a kontrolovaný tón. U některých od přírody nadaných jedinců se vyskytuje sjednocený, bezchybný tón i bez námahy a pěveckého cviku, u většiny se ale jedná o celoživotní cestu, ve které je podstatná tvorba a dosahování stále nových, vyšších cílů.

Při učení se správné tvorbě hlasového tónu nesmíme zapomenout na teoretické souvislosti, protože nestačí pouze tón bezchybně vytvořit, ale i vědět, jakým způsobem jsme k němu dospěli, jaké příčiny vedly k jeho tvorbě a proč zrovna ony. Toto je často se objevující chybou, která se projevuje tím způsobem, že zpěvák zazpívá chybně, ale už není schopen definovat příčinu.

Hlasový profesionál by se měl práci s hlasem věnovat dennodenně v takové míře, aby další den byl jeho hlas opět svěží a připravený k výkonu.

#### 4.1 ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ

Do kvalitního projevu řadíme i artikulaci = tvorbu hlásek. Formují se především v dutině ústní při pohybu mluvidel, ale nesmíme zapomenout ani na souhru s dýcháním a fonací.

Artikulace jde ruku v ruce s tvorbou pauz při mluvě/zpěvu a šíří rozevření čelistí. To vše společně úzce souvisí s tempem řeči. Při přiměřené rychlosti se člověk zvládá neslyšitelně nadechovat pomocí úst a nosu, tvořit dostatečně dlouhé pauzy mezi frázemi, větami, a veškerý obsah mluvy je srozumitelný. Čím rychleji ale mluvíme, tím méně zřetelným se náš projev stává. Toto souvisí obzvláště s pohyblivostí artikulačních orgánů, především spodní čelisti. Dochází i k častému zkracování či úplnému vynechání pauz v rámci projevu, což se projevuje lapáním po dechu a slyšitelným dýcháním pomocí úst.

Do artikulačních cvičení řadíme například tyto:

- Pevné střídavé otevírání a zavírání očí s pomocí srašťování čela – sraštění celého obličeje, jako kdybychom snědli něco velmi kyselého.
- Krčení a povolování nosu.
- Pohybování rty všemi směry.
- Hlasité, pevné, napjaté „polibky“ s následným přehnaným otevřením úst doširoka.
- „Odfrkávání“ jako kůň – středně silně vydechovaný vzduch proudí z ústní dutiny ven, přičemž rty jsou naprosto uvolněny.
- Pohyby jazykem od tváře k tváři (na vnitřní i vnější straně úst), kroužení jazyka v oblasti mezi rty a zuby.
- Přehnané vystrkování jazyka ven z pusy a zpět.
- Roztažení tváří pomocí rukou a uvolnění.
- Hýbat spodní čelistí směrem nahoru a dolů (představíme si, že jsme ryba), poté směrem dopředu se vzpřímeným krkem (předkus) a dozadu k páteři (podkus).
- Mluvení s palcem či korkem od vína v ústech (slouží ke zvýšení pohyblivosti kloubních orgánů). Artikulace je poté významně jednodušší a preciznější.

## 4.2 DECHOVÁ CVIČENÍ

Dýchání je nezbytnou součástí ve všech oborech užívání hlasu. Výsledkem těchto cvičení je správný nádech a výdech. K tomu nevyhnutelně patří i umění usměrnit vydechovaný proud vzduchu, který se označuje jako ekonomické hospodaření s dechem. Mohou sloužit také jako zklidňující a koncentrační cvičení.

Nádech a výdech ovládáme sami svou vůlí. Zpěvákovým hlavním úkolem je vědomá regulace a kontrola proudu vzduchu, k jehož tréninku slouží dechová cvičení. Výsledkem je získání technické zručnosti nádechu (objem vzduchu, nadechnutí do správných míst, uvolněnost) i výdechu, při němž „šetříme“ vydechovaný vzduch – přes hlasivky proudí co nejmenší, avšak stejnoměrný proud vzduchu, vedoucí ke klidnému a sjednocenému tónu, znějícímu v rezonančních dutinách příslušné tónové výšky.

Pěvecký dech je obtížnější než mluvní a rozeznáváme u něj tři fáze: a) nádech, b) uklidnění dechu, c) výdech.

Předtím, než začneme s dechovými cvičení, je důležité uvést tělo do správného postavení, do vzpřímené polohy (ve stoje). Tělo, jako „nástroj“ hlasu, potřebuje napětí, aby správně fungovalo. Špatné držení těla podporuje tvorbu nesprávných návyků úplně té nezákladnější práce s hlasem. Učitelé mají často tělesnou schránku až příliš napjatou (důvodem mohou být žáci, stres z nedodržení a neovládání látky během krátkého času či v rámci ŠVP...) a registrují hlasové problémy. Často jde o napnutí v oblasti krku, zad, ramen, hrudi. Mnozí diagnostikují tyto problémy jako následek pracovního přepnutí a fyzickou stránku opomíjejí. Špatné držení těla vede ke špatnému (většinou povrchnímu) dýchání, které samozřejmě ovlivňuje celkovou podobu hlasu i zvuku – neznělost, slabost, polykání koncovek, krátkost vět, v rámci větne stavby nesmyslné pauzy mezi slovy... Když mluvíme o nesprávném držení těla, nejedná se pouze o postoj, ale i o sed (např. při nepřímém sedu, kdy máme ohnutá záda, je nám bráněno hlubokému nádechu, který souvisí s dechovou oporou). Upevnění správného držení těla mohou napomoci i některé fyzické techniky – např. jóga či Feldenkraisova metoda<sup>28</sup>.

Níže uvádím některá z dechových cvičení (v některých případech v propojení s ostatními typy cvičení).

- Při správném mluví/pěveckém postoji si lehce tlučeme do oblasti hrudního koše, přičemž ze sebe vydáváme hlásky „A-E-I-O-U“.
- Pro rozhýbání bráničního svalu můžeme použít imitaci štěkotu psa („haf“), „Ha, ha, ha“ Santy Clause, citoslovce skoku („hop“), citoslovce parní lokomotivy („š-š-š-š“) – v posledním cvičení můžeme využít i kombinace souhlásek s-š či š-f.
- Vyslovování plozivních hlásek p-t-k.
- Dlouhý hluboký výdech doplněný o souhlásku „f-f-f-f-f-f-f-f“ a silový pohyb pažemi (jako když do něčeho tlačíme – směrem vpřed či dolů).

---

<sup>28</sup> Feldenkraisova metoda je alternativní metoda somatického vzdělávání, která vede člověka především k sebeuvědomování (učení se) v daných životních situacích a podmínkách a využívá tělo jako hlavní nástroj = propojení mezi tělesnou a psychickou schránkou. Pohybové změny se promítají do veškerých aspektů života (vnímání, prožívání, myšlení, fyzická stránka). Je vyhledávána celosvětově jak hlasovými profesionály, tak i lidmi s odlišnými omezeními (např. pohybovými) a obtížemi (např. vývojovými, psychologickými), dětmi se speciálními potřebami atd. Lze podstupovat jak individuální, tak skupinová cvičení.

- Foukání do imaginárního bublifuku.
- Foukání do imaginárního plamene svíčky, který ale nesmí uhasnout.
- Přehnané vyslovování a artikulace nám známého výčtu slov (např. dny v týdnu, měsíce...) – abychom nemysleli na obsah, ale pouze na paralingvistické prvky řeči.

Do dechových cvičení lze zařadit i cvičení, která mají co do činění s uvolňováním napětí. Níže uvádím jedny z nejčastějších uvolňovacích cvičení, se kterými jsem se setkala.

- Hlasité zívání pomáhá k uvolnění oblasti krku.
- Vytřepání paží, nohou, oblasti pánve, trupu.
- Nadechnout se skrze pravou nosní díрку hluboko do bránice a následně vydechnout nosní dírkou levou.
- Uvolnění krčního svalstva pomocí tzv. cviku „šuplík“. Hlavu předsunout před tělo („Vysuneme šuplík.“) a pomalými pohyby ji otáčet doleva, doprostřed, doprava, doprostřed, a nakonec narovnáme zpět do přirozené polohy („Zasuneme šuplík.“)
- S hlubokým nádechem zvedáme zároveň pomalu ramena směrem k uším, toto vytvořené napětí udržujeme po dobu 3-6 sekund a s hlubokým výdechem necháme v pomalém tempu sklouznout ruce zpět do přirozené polohy.
- Skloníme lehce hlavu dolů (ne silou) a zkusíme bradou kreslit půlkruhy na obě strany. Při tomto cvičení připadá jeden nádech/výdech jednomu půlkruhu.

### 4.3 FONAČNÍ CVIČENÍ

Cvičení, ve kterých propojujeme dech společně s tvořením hlasu, jsou založené na korigování tlaku exspirovaného proudu vzduchu, aby byly správně rozkmitány hlasivky a následně vytvořen měkký hlasový začátek.

Zaměřit se můžeme na cvičení hlasivkového uzávěru (slouží ke správnému domykání hlasivek), souhry a vyváženosti dechu a hlasu, posílení a zlepšení fonační činnosti, správnou rezonanci, zlepšení hlasové výkonnosti a kontrolu vydechovaného proudu.

Níže popisují typy cvičení z tohoto okruhu, se kterými jsem měla možnost se setkat.

- *Cvičení hlasivkového uzávěru:* Lehneme si na záda, položíme obě ruce dlaněmi dolů vodorovně s tělem. S hlubokým nádechem začneme tlačit oběma rukama proti zemi (měli bychom cítit i činnost bránice) a s výdechem postupně povolujeme i napětí rukou.  
Toto cvičení lze provozovat i v sedě, kdy postavíme dlaně proti sobě, aby oba lokty společně vytvářely jednu rovinu a s nádechem opět tlačíme proti sobě. S výdechem uvolňujeme.
- *Cvičení hlasivkového uzávěru:* Sevřeme pěsti a zvedneme je na úroveň hrudníku. S vyslovením několika slabik za sebou spouštíme prudce, silově a energicky ruce podél těla. Můžeme si představit výstřel ze zbraně.  
Slabikou je vždy spojení konsonantu (nejlépe H, S, Š, plozivní hlásky) a vokálu.
- *Měkký hlasový začátek:* Trháme okvětní lístky kopretiny. Po odtržení každého lístku vyslovíme pim/bim, pam/bam nebo pom/bom. – Důležité je oddělení těchto dvou činností (pohybu a zvuku).
- *Rozeznění masky* (čela a vrchní části obličeje): Říkáme bimmmmmm, bammmmm, bommmmm, přičemž si při každém slově užíváme hlásku [m].  
Lze i zpívat.
- *Kontrola hlasového proudu:* cvičení založená na dynamice.

#### 4.3.1 Mluvní cvičení

Mluvní cvičení pomáhají především ke zlepšení výslovnosti, artikulace a jednoduchosti řečového projevu. S pravidelným tréninkem se výrazně zlepšuje motorika úst – jsou pohyblivější, čím se vylepšuje artikulace v souvislosti s tempem řeči.

Jedny z nejčastějších mluvních cvičení jsou jazykolamy, se kterými se setkáváme již od útlého věku, kde nám dělaly velké problémy, ale zároveň jsme si s nimi užili spoustu zábavy. Právě v této chvíli nám ale mohou obrovskou mírou pomoci, a proto jsou již základem pro výchovu hlasových profesionálů. Setkáme se s nimi také i v logopedii, hlasových terapiích, ergoterapii, ve školní výuce atd. Díky aliteracím, zrádným slovosledům a podobně znějícím zvukům se musíme obzvláště soustředit – ne na obsah projevu (protože spousta jazykolamů nedává smysl), ale na znění, vyslovování slov a rytmus. S jejich pomocí



lze trénovat i tempo či transformaci řeči a odbourávání trémy, a to vše doplněné např. o pohyby těla.

Dále sem řadíme i všelijaké říkanky, které jsou těžší právě na výslovnost a artikulaci. Jednou z nich je např. tato: „*Měla babka vrabce v kapse, vrabec babce v kapse píp. Zmáčkla babka vrabce v kapse, vrabec babce v kapse chcíp.*“

K „normálním“ mluvním cvičením řadíme i klasické věty a fráze (námi vymyšlené, či už někde použité), která bychom ale měli v řeči obměňovat v oblasti tempa (např. kulhavě, spěšně, zpomaleně, zdouhavě) a nálady (např. rozzlobeně, drze, laskavě, agresivně, provokativně). Jednotlivá slova nebo skupinky slov poslouží především k vyjadřování stavu nálad.

Další zajímavou součástí mluvních cvičení je i tzv. gibberish (*jibber-jabber*, *gobbledygook*, *gromolo*), neboli „plácání“, „žvatlání“ či „hatmatilka“. Jde o druh slovní hry, který se skládá z řady nesmyslných slabik a slov – zvuků. Je to forma, která se nejčastěji využívá při improvizovaném divadlu a jádrem je porozumění děje pomocí zvuku, mimiky a gestiky. S touto technikou jsem se setkala v rámci studia německé literatury (pro představu „nesmyslného jazyka“ připojuji webové odkazy: např. *Franz Hohler – Ds Totenmügerli*<sup>29</sup> či tuto ukázkou<sup>30</sup>). Zajímavostí je, že se tato metoda používá i pro narušování komunikačních sítí, které jsou založeny pouze na přenosu hlasu.

#### 4.3.2 Zpěvní cvičení

Jelikož je udržení intervalu jednoho tónu jednou z nejtěžších pěveckých schopností, je vhodné začínat zpěvem v od sebe výškově vzdálených intervalech. Přejechod zpívaných tónů musí být plynulý a nenásilný, proto je ke zpěvu potřeba vynaložit určitou energii a zaměřit se také na artikulaci. Pomůckou nám je i pocitová či pohybová stránka, kdy si představujeme, nebo pomáháme např. při zpěvu pohybem ruky nahoru, dolů, do dálky, do určitého místa atd. Nejdříve začínáme dvouintervalovými cvičeními, kdy se dva tóny vzájemně střídají, poté rozšiřujeme o další, odlišně od sebe vzdálené intervaly. Cvičení v sobě zahrnují jak

---

<sup>29</sup> Franz Hohler – Ds. Totenmügerli – mit Text – *YouTube* [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 21.06.2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=G\\_6e5SfkdOo](https://www.youtube.com/watch?v=G_6e5SfkdOo)

<sup>30</sup> Gibberish – *YouTube*. [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 21.06.2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=TyJL17O4Tf8>

vzestupné, tak sestupné směry, přičemž při vzestupu musíme dbát na míru vložené energie do zpěvu a postavení bránice u nádechu, při sestupu na až příliš nadměrné klesání, které je způsobeno buď tlačáním proudu vzduchu uvolněností dýchacího i hlasového aparátu.

Další úroveň zpěvu, kdy již ovládáme intervalové rozestupy, je zpěv rozložených akordů v rozličných rytmických obměnách. Postupujeme od nejjednoduššího k nejtěžšímu – nejprve se zaměřujeme na durové tóniny (kvintakord s následnými obraty), poté na mollové (kvintakord s následnými obraty), nakonec rozšiřujeme o osmý stupeň. Cílem je sjednocení intonačních techniky s vlastnostmi hlasu.

## 5 HLASOVÁ HYGIENA

---

Stejně jako se staráme o vlasy, pleť, trénujeme svaly a staráme se o vnější vzhled, bychom také měli věnovat dennodenní pozornost a péči i našemu hlasu. Hlasová hygiena se zabývá opatřeními k prevenci poruch hlasu, které souvisí například s pracovními podmínkami, nesprávným použitím hlasu, udržováním zdraví hlasu, vyvarování se jeho poškození, přetížení apod.

Základy hlasové hygieny jsou pro všechny hlasové profesionály stejné a týkají se jak mluvního, tak i zpěvního hlasu. Díky dodržování hlasové hygieny neztrácí hlas svou kvalitu ve všech směrech působení. Ruku v ruce funguje hlasová hygiena s hygienou duševní a se životosprávou, k nimž řadíme psychické rozpoložení, správné stravování; dostatek spánku, fyzické aktivity, aktivního odpočinku; vyhnutí se prašnému prostředí, refluxu, alkoholu, návykovým látkám a kouření. Výše zmíněné lze rozdělit do tří základních druhů prevence výskytu hlasových poruch: primární, sekundární a terciální. Do primární prevence řadíme preventivní vyšetření u hlasových specialistů, působení správných mluvních vzorů (především v rodině a při výchovně-vzdělávacím procesu), vytváření správně akustické zpětné vazby, předejití přemáhání hlasu, snižování s následným odstraněním chybných návyků při tvoření hlasu, ale i vnějších škodlivých faktorů. Sekundární prevence zahrnuje včasné zjištění s následnou diagnostikou, zastavením, napravením patologického jevu (zde myšleny chybné hlasové návyky) se zabráněním jeho opakování se. Sekundární prevence je nazývána také léčebnou preventivní péčí. Pokud se podíváme do terciálního faktoru prevence, mluvíme o dlouhodobé rehabilitační léčbě a péči hlasového ústrojí. Za hlavní

úmysl zde považujeme minimalizování, nejlépe ale celkové odstranění, následků vzniklého poškození a vyvarování se stereotypním chybám při používání hlasu. Do této kategorie řadíme i chirurgické zákroky potřebné k vyléčení hlasového aparátu a následnou hlasovou reedukaci.<sup>31</sup>

Mimo hlasovou hygienu, kterou bychom měli po většinu času zvládat sami bez pomoci, jsou důležité i preventivní otorinolaryngologické či foniatrické prohlídky, jež stanoví aktuální stav fonačního aparátu, ale především mohou odhalit jakékoliv problémy vedoucí k poškození hlasu. Nesmírně významné postavení hrají tyto prohlídky před začátkem studia (na typech sekundárních a terciálních škol), protože může dojít k nalezení problému a nedoporučení lékařem k vykonávání následného povolání.

Podle zkušeností mých i ostatních kolegů a známých jsem vybrala několik zásadních věcí pro hlasovou hygienu, které se týkají především mluvního hlasu, přičemž ale nevyklučují i ten zpěvný.

Jedním z prvních nejdůležitějších zákonitostí, které vedou k nepoškození hlasu jsou *nekašlat* a ani *neodkašlávat*. Kašel či odkašlávání jsou jednou z nejnáročnějších a nejvyčerpávajících aktivit, kterou můžeme hlasivkám poskytnout, proto je důležité, se jim co nejvíce vyhnout. Jde o přibližně stejnou námahu jako mluvit 45 minut v hlučném prostředí. Dochází zde k vzájemnému nárazu hlasivek, a stejně jako u křiku se mohou hlasivky (patologicky) poškodit. Místo odkašlávání je dobré napít se po malých doušcích vody, pomalu vydechnout bez tvorby hlasu, „odhlenit“ pomocí konsonantu „m“ (brumendem) nebo silové polykání.

Co do činění má ve spojitosti s hlasivkami i šepot. Ten je pro ne velice unavující činností.

Dalším bodem je *hydratace hlasivek* – tzn. hodně pít. To mnoho lidí jistojistě praktikuje, ale jde nám spíše o to, co máme pít, abychom hlasivky dostatečně zvlhčovali. Nápoje by měly být neslazené, ne příliš studené, ani horké. Dávat bychom si měli pozor na nápoje

---

<sup>31</sup>KUSNÍKOVÁ, Renáta. *Fonační a rezonanční cvičení jako možnost prevence hlasových obtíží v oblasti mluveného slova u herců vybraného divadelního souboru*. Olomouc, 2016. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav speciálněpedagogických studií. Vedoucí práce PhDr. Renata MLČÁKOVÁ, Ph.D.

obsahující kofein, které naopak hlasivky vysušují. Důležitá je jak průběžná hydratace, tak i zvlhčení před mluvou/zpěvem.

Nepoužívat tvrdý hlasový začátek (viz kapitola 1.2.5 *Hlasový začátek*).

Vypozorovala jsem na své osobě, že není důležitá jenom vnitřní *stránka těla*, ale i ta *vnější*. Čím více pohodlněji se člověk cítí, tím lépe dokáže pracovat se svým hlasem. Proto bych do rámce hlasové hygieny ráda zařadila i vnější vzhled (především u žen), zahrnující jak péči o tělo, tak i oblečení. U oblečení záleží i na jeho těsnosti či volnosti. Čím těsnější oblečení nosíme, tím více se stahují naše břišní a hrudní prostory, které nejvíce potřebujeme a využíváme k dýchání. Do kategorie vnějšího vzhledu patří samozřejmě i tělesná stránka, kterou bychom taktéž měli udržovat v aktivní a fit formě. Radíme sem také jednoduché protahování, které vyrovnává napětí v celém těle, vzpřímené držení těla, správné stravování (ne příliš kořeněná, solená a tučná jídla; nepříznivé jsou i výrobky obsahující mléko a ořechy – podporují tvorbu hlenů), žádný alkohol, psychogenní a psychotropní látky.

*Okolí*, ve kterém se pohybujeme, je dalším prvkem, který ovlivňuje náš hlas. Proto je dobré vyhýbat se hlučným místům, ve kterých bychom museli mluvit nepřírozeně nahlas či dokonce křičet. Mluvit bychom měli tónem a hlasitostí, které jsou nám vyhovující. Samozřejmě záleží i na větrání a vlhkosti míst, na či ve kterých se nacházíme, a na to navazují i důležitosti ročního období, které zrovna panuje. Nejvíce bychom se měli starat o svůj hlas v podzimních a zimních měsících, kdy přicházejí chladné teploty.

Při nachlazení je opět na místě důležitost a dostatečné množství:

- hydratace (vhodné jsou bylinkové čaje, které mají medicínský charakter),
- hlasového klidu (viz dále),
- odpočinku (psychického i fyzického),
- využití „nosní sprchy“ (pravidelné vyplachování nosu),
- inhalace.

V paměti se mi usadila i jedna rada k hlasové hygieně, kterou jsem kdysi dávno četla v knize o domácích léčebných metodách, ale ještě jsem se neodvážila ji zkusit. Šlo o kloktání jedné až dvou polévkových lžic olivového oleje s následným vyplivnutím.

Pokud není hlas při nemoci příliš zasažen, ale spíše dolní cesty dýchací, můžeme zkoušet různá lehká hlasová cvičení – např. tónované brumendo s lehkým poklepáváním v oblasti hrudního koše. Navštívit můžeme i specializovaná hlasová centra, která se orientují

na logopedickou terapii hlasu, pedagogiku zpěvu a osteopatii<sup>32</sup>, rehabilitaci hlasu, tzv. coaching<sup>33</sup> (také koučink) mluvního a zpěvního hlasu apod.

Lze využít i medicínální léčbu pomocí různých pastilek (ačkoliv se jedná o nachlazení a jsme zvyklí užívat mentolové či pepermintové výrobky, je důležité se jim vyhnout – mají vysušující charakter), v nejhorším případě návštěvu ORL lékaře, pokud je problém přetrvávající více jak dva týdny.

A nakonec... cvičení dělá mistra. Udržovat bychom měli náš hlas pravidelně, ne pouze jednorázově před výkonem, ve své formě pomocí cílených cvičení, která se týkají všech oblastí při dýchání a tvorbě hlasu. Tato cvičení bychom měli praktikovat i před mluvou/zpěvem, čímž hlas zahřejeme (např. brumendo, lehké žvýkací pohyby čelistí, zívání apod.). Řadíme k nim i cvičení pohybová, která se nechají kombinovat s cvičeními hlasovými – žvýkací pohyby jazyka, čelisti, rtů; rozmasírování tváří; protahování; zívání.

U povolání, ve kterých je hlavním pracovním prostředkem hlas, je nezbytné hlasového tréninku a dodržování hlasového klidu, jenž funguje jako vědomý odpočinek hlasu od jeho neustálé práce – existují dva druhy hlasového klidu: *a) absolutní* (nezpíváme, nemluvíme), *b) relativní* (pouze nezpíváme).

Doc. PhDr. Jarmila Vrchotová-Pátová, CSc. ve svém díle shrnuje zásady hlasové hygieny v rámci zpěvu takto<sup>34</sup>:

- Zpívat vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti.
- Nezpívat v syrovém větru nebo proti větru.
- Nezpívat až příliš dlouho – uplatňujeme přestávky – a při únavě. Doporučený je zpěv vícekrát denně, ale v menších časových intervalech.
- Nepřepínat hlasovou sílu a výšku.
- Vybírat vhodné písně/skladby pro naši hlasovou polohu/technickou hlasovou zdatnost.
- Nezpívat, když jsme hlasově indisponováni.
- Dbát na vhodné stravování (jídlo i pití).
- Otužovat se – otužování předchází infekcím.

---

<sup>32</sup> Osteopatie je metoda diagnostikující a léčící mechanické poruchy kosterní soustavy.

<sup>33</sup> Coaching (ang.) = trénování, koučování.

<sup>34</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

- Při nácvičku písničky/skladby uplatňovat tzv. studijní dynamiku<sup>35</sup>, čímž předejdeme unavení hlasu.
- Nacvičování pěvecko-technicky náročnějších partií ve vyšších polohách v nižších polohách.
- Při zjištění nesprávné intonace zjistit nejprve příčinu.
- Správný výběr zpěvní literatury.
- Učitel by měl před vyučováním podstoupit minimálně pětiminutové rozmluvení či rozezpívání ve střední poloze svého hlasu. Dojde k odstranění hlenů, prokrvení hlasivek. Hlas není tak brzy unavený a nechrapí.

Podobné principy se uplatňují u hlasové hygieny při mluveném slově.

---

<sup>35</sup> Studijní dynamika = dynamická silná intonace písničky/skladby, kterou zpěvák ještě dostatečně intonačně a rytmicky nezná.

## 6 VADY A PORUCHY MLUVNÍHO I ZPĚVNÍHO HLASU

---

Ze začátku nejprve upřesním, jaký je rozdíl mezi vadou a poruchou obecně. Mnoho lidí považuje tyto dva pojmy za významově stejné, jiní je zaměňují. Diferencují se od sebe délkou trvání – u vad se jedná pouze o postižení přechodného charakteru, které lze léčbou napravit, u poruch již tomu tak není – mluvíme o trvalém, léčbě vzdorujícím následku. Tři faktory, které mají společné a navzájem se kombinují, jsou příčina, místo postižení a stupeň postižení.

Jejich nejčastější příčinou vzniku je nesprávné tvoření hlasu, jež vede k narušení ideální harmonické fonační funkce, což znamená, že nastanou ve fonačních orgánech přechodné nebo trvalé změny. Když trvá porucha déle než dva až tři týdny, je nutné navštívit otorinolaryngologa nebo foniatra. Pokud není včas podchycena, může časem hlas velmi vážně poškodit nebo dokonce zničit.

Ze sluchového hlediska se jedná o chrapot, sípavost, dyšný tón, tlačný tón, hrdeční tón, ztížený hlasový začátek, ztrátu výšek a zmenšení hlasového rozsahu, zesláblý hlas, nepřesné nasazení tónu, rejstříkovou nevyváženost, nazální tón, změna barvy hlasu apod.

Poruchy hlasu mohou mít původ organický nebo funkční.

### 6.1 ORGANICKÉ PORUCHY<sup>36</sup>

Vznikají za příčiny chorobné změny či anomálie některých orgánů a jsou podloženy patologickým nálezem. Do této skupiny řadíme poruchy vzniklé vlivem vnějšího prostředí, kdy jedinec pobývá v hlasu hygienicky nezbytném prostředí, dále poruchy vzniklé onemocněním hlasového aparátu, ale i jiných než fonačních orgánů (nádory, záněty, anomálie, úrazy atd.), hormonální poruchy, mutační poruchy vzniklé vlivem mutačního procesu – např. nedokončení mutace apod. K častému vzniku přispívají také např. kouření,

---

<sup>36</sup> HYBÁŠEK, Ivan; VOKURKA, Jan. *eOtorinolaryngologie* [online]. 2021 [ cit. 2021-05-02]. ISSN 1803-280X.

pítí alkoholu, užívání hormonálních kontraceptiv, neustále se vracející až chronické infekce dýchacích cest atd.

Mluvíme o poruchách jak vrozených, tak získaných, proto se s nimi můžeme setkat u lidí (zahrnující učitele) velmi často. V mnoha případech se jedná o určité postižení hrtanu a následné poškození hlasivek. Při zánětu, nádoru, anomáliích či úrazu hrtanu dochází k otoku hlasivek, který obvykle způsobuje nečistotu hlasu – chrapot, zhrubnutí a sípavost. Pokud toto není nějakým způsobem léčeno, porucha se stává chronickou a poškození mohou být trvalá. Hlavní roli hrají i vlivy vnějšího prostředí (např. alergie, kouř, prach, výpary). Hormonálně podmíněné poruchy jsou například takové, které vznikají ve spojitosti s nesprávnou funkcí štítné žlázy, po kastraci, při těhotenství, menopauze, ovulačním cyklu nebo při požívání steroidních hormonů (způsobují změny hlasu převážně u žen).

## 6.2 FUNKČNÍ PORUCHY<sup>37</sup>

Jsou způsobeny nedokonalou nervovou koordinací a regulací činnosti jednotlivých částí fonačního ústrojí, proto se označují také jako neurodynamické hlasové poruchy. Nevyskytuje se zde ve většině případů žádný patologický nálezn, ale jelikož vyplývají z nesprávné hlasové funkce, tak mohou funkční poruchy zapříčinit organické změny. Nejčastějšími funkčními poruchami jsou:

### 6.2.1 Hyperkinetická dysfonie (hlasové přetížení)

Základem poruchy je narušení schopnosti fonačního ústrojí přizpůsobit se zvýšeným či sníženým požadavkům na výkon. Vzniká jak u hlasových profesionálů, tak i u lidí pracujících např. v nadměrně hlučném prostředí, kde jsou kladeny nepřiměřené nároky na intenzitu mluvy. Při tvorbě hlasu se tak využívá nadměrné množství svalů, jež jsou neustále přemáhány a unavovány. V kombinaci s chybnou technikou hlasového projevu a hlasovou hygienou hlas slábne, zprvu se projevuje pouze dočasným chrapotem, ale následně ztrácí zvučnost, stává se neznělým a snižuje se i jeho tónový rozsah. Nejčastější příčinou (převážně

---

<sup>37</sup> HYBÁŠEK, Ivan; VOKURKA, Jan. *eOtorinolaryngologie* [online]. 2021 [ cit. 2021-05-02]. ISSN 1803-280X.



u neškolených hlasů) se stává hlasitá mluva či křik. U dospělých může tato porucha vzniknout i z důvodu alkoholismu, kouření.

Pokud se budeme orientovat na hlasové profesionály, včetně učitelů, tak zde stojí v popředí i emoční a psychické faktory (konfliktní situace, těžké duševní prožitky, nervová přepětí...), které mohou zapříčinit reakce centrálního nervového ústrojí, následnými neurodynamickými změnami, vedoucími všeobecně k poruchám hlasu.

Ve školním prostředí (především u žen – náchylnější než muži) se často setkáváme s touto hyperkinetickou dysfonií. Přetížení může být způsobené nesprávnou intenzitou jak mluvy, tak i zpěvného hlasu. Z výchovných důvodů se učitel ve vyučovací hodině snaží žáky/studenty zvýšeným hlasem, křikem usměrnit či překřičet, v rámci hudební výchovy jsou tyto prvky obohaceny ještě přetěžováním zpěvného hlasu kvůli jeho slyšitelnosti – obzvláště pokud mluvíme o třídě s více jak 10 žáky/studenty. Pokud se hlasová zátěž opakuje, vznikají hlasivkové otoky, které mají na svědomí nedomykavost, ztlustění hlasivek a polypy na hlasivkách, tzv. hlasivkové uzlíky (buď na obou hlasivkách, nebo pouze na jedné) a způsobují neúplné dovření hlasivkové štěrbin. Zabraňují tak správnému tvoření hlasu a zapříčiňují chraptivost, dyšnost, šelest, zastření hlasu, diplofonii, skluzy do fistule (především u mužů) atd. V nejhorším případě jsou uzlíky odstraněny chirurgickým zákrokem. Do určité míry je lze léčit i přísným dodržováním hlasové hygieny (obzvláště absolutním či relativním hlasovým klidem a inhalací). V žádném případě se ale nemluví o okamžitém uzdravení hlasivek a samotného hlasu – jedná je zdlouhavý proces, který je doplňován hlasovou rehabilitací a reedukací.

### 6.2.2 Tremor hlasu (neurologická porucha hlasu)

Jiné označení pro tuto poruchu nese název „třes“, kdy se svaly mimovolně pohybují v určitém rytmu. Většinou je příčinou neurologická porucha s různorodým původem, často doprovázena jinou nemocí (cévní příhoda mozková, poranění mozku, hypoglykémie), třesem horních i dolních končetin nebo obličeje.

### 6.2.3 Psychogenní hlasové poruchy (hlasové neurózy)

Poruchy vznikající na základě psychické reakce na vnější traumatizující vlivy, tzn. že se při lékařském vyšetření neprojevívá nález, ale hlas je slyšitelně zvukově poškozen. U těchto poruch je nezbytná spolupráce jak s odborným lékařem, tak i s psychiatrem.

Jedná se například o:

*Spasmodickou (spastickou) dysfonii* – poruchu, která způsobuje „zlomeniny“ hlasu a ovlivňuje řeč člověka. Svaly hrtanu nebo hlasové schránky se dostávají do nedobrovolných křečí a ta ovlivňuje schopnost člověka produkovat normální řeč. Jedná se o chronický stav, obvykle s celoživotními následky. Během života se může zhoršit. Je většinou způsobena psychickým šokem, stresem či traumatem. Hlas ve spoustě případů připomíná koktání, je tichý a jednotvárný.

*Mutační poruchy* – vznikají během mutačního procesu. U chlapců je typická fistule, u děvčat inverzní hlas.

*Fononeurózu* – vzniká psychickým stavem, tzv. trémou, kdy labilita nervového systému nepodléhá naší vůli. Projevuje se jak na hlase, tak i na dechovém ústrojí.

*Psychogenní dysfonii* – částečná ztráta hlasu, záleží na stavu psychické lability.

*Afonii* – ztrátu hlasu.

### 6.3 VADY MLUVNÍHO I ZPĚVNÍHO HLASU (PARCIÁLNÍ FONAČNÍ DYSKINÉZE)<sup>38</sup>

Jak už jsem výše zmínila, hlasové vady označují stupeň postižení hlasu, které je dočasné a do správného momentu léčitelné. Mluvíme tedy o hlasu, jenž se projevuje nepěkným zvukem a nelibě znějícími tóny, avšak s ním můžeme nadále vystupovat či zpívat. Pomocí hlasových cvičení je možnost odstranění.

---

<sup>38</sup> HYBÁŠEK, Ivan; VOKURKA, Jan. *eOtorinolaryngologie* [online]. 2021 [cit. 2021-05-02]. ISSN 1803-280X.

Lze je rozdělit do tří hlavních skupin<sup>39</sup>:

- a) *vady v oblasti dýchání* – přehnaný zdvih hrudníku následovaný zdvihem ramen, ochabnutí nebo strnulost břišního svalstva, nedokonalá dechová opora, špatná ekonomika hlasu (tzv. forzírování), tremolo,
- b) *vady v oblasti tvoření tónu* – ztížený hlasový začátek, dyšný tón, tremolo, kolísavá intenzita hlasu, snížení hlasového rozsahu, zlom hlasu, diplofonie, viditelné pohyby hrtanu,
- c) *vady v oblasti rezonance a artikulace* – tón hrdelní, ostrý, krytý, plochý, zubní, krční, nazální, patrový; hyperneutralizace vokálů, zmenšení hlasového rozsahu, rejstříková nevyváženost, přehnaná artikulace.

---

<sup>39</sup> MANDYSOVÁ, Daniela. *Pěvecká výchova I* [přednáška, seminář]. ZČU, Plzeň, Česká republika.

## 7 PRAKTICKÁ (VÝZKUMNÁ) ČÁST

---

Současné téma, o němž se zanedlouho dozvíte víc, nebylo prvním, jemuž jsem se chtěla zprvopočátku své diplomové práce zabývat. Počátečním nápadem, který jsem dostala, bylo zpracovávání a porovnávání hlasové edukace u žáků/studentů na různých typech škol (základní, střední, vysoké, základní umělecké apod.). Mým záměrem bylo docházet do škol, pozorovat výuku a následně ji konzultovat s hlasovým profesionálem. Bohužel nás v té době zasáhla epidemie koronaviru, jenž mi veškeré plány znemožnila a musela jsem se začít orientovat na zpracování jiného tématu, což, jak se nakonec ukázalo, bylo největším zádrhelem v celé této diplomové práci.

V rámci zaměstnání jsem se seznámila s kolegyní z Německa, která již dlouhá léta působí jako pedagožka a německá lektorka, a velmi náhodou jsme se dostaly k tématu psychické i fyzické podpory učitelů právě v Německu, se kterou měla možnost se osobně setkat a stále setkává. Její fakta mě velmi zaujala, protože vyprávěla o svém studiu na pedagogické fakultě a následné praxi na školách. Konkrétně jsme se v konverzaci zaměřovaly na přednášky, semináře či výukové bloky, které se věnovaly právě duševnímu a fyzickému rozvoji (budoucího) učitele. Mezi tyto předměty byla zařazena právě i hlasová výchova. Německým přístupem k hlasové (ale samozřejmě i fyzické) edukaci jsem byla tak uchválena, že jsem se začala zajímat, jak, a jestli vůbec, funguje takováto výuka u nás na pedagogických fakultách (v rámci přípravy budoucích učitelů) či přímo ve školách (jako psychická a fyzická podpora samotných učitelů).

*Proč by se měla hlasová výchova učitele zařadit do výuky již na pedagogických fakultách, a poté i nadále v rámci profesního života?*

Tyto otázky často přicházejí jak ze stran studentů vysokých škol, tak od učitelů vyskytujících se v praxi.

V praktické části se tedy budu věnovat hlasové edukaci pedagogů v České republice, a jestli vůbec je o této problematice mezi učiteli známo. Cílem výzkumu je poukázat na důležitost hlasové výchovy v rámci jak vzdělávání učitele, tak i učitele potýkajícího se s praxí.

Pro získání potřebných informací jsem zvolila metodu písemného dotazování, jejímž základem se stal on-line dotazník (vytvořený na internetové platformě *Google Forms*:

*Online Form Creator*), který byl rozeslán mezi respondenty. Rozšíření dotazníku v elektronické verzi je v dnešní době nejvýhodnější, nejjednodušší a zároveň nejrychlejší formou sběru i předávání potřebných informací, a proto jsem tuto formu zvolila za nejvhodnější.

Dotazník je velmi frekventovanou metodou sloužící k hromadnému získávání informací pomocí písemných otázek různých typů. Zásadní, ale přesto jednoduše zodpověditelné otázky, jsou především uzavřené a navrhují respondentovi hotové možnosti odpovědi (2 typy: dichotomické a polytomické), doplňující otázky jsou otevřené – slouží k individuálnímu vyjádření respondenta a rozvíjí odpověď na předchozí otázku. V případě možnosti odpovědi číslem jsem ponechala otázky otevřené. Oproti uzavřeným otázkám bylo u těch otevřených velmi složité zpracování a vyhodnocení výsledků – pokud bych měla možnost vytvoření nového dotazníku, určitě bych některé otázky zformulovala jiným způsobem.

Pro splnění daného cíle jsem vytvořila tato stanoviska:

- Převážná většina respondentů se nesetkala s hlasovou výchovou při studiu na vysoké škole, ale i přesto mají o hlasové edukaci alespoň nějaké informace.
- Dotázaní pedagogové znají pojem „hlasová hygiena“ a její náplň, ale péči o hlas se nevěnují.
- U více než poloviny respondentů se budou objevovat problémy s hlasem v nezávislosti na počtu žáků ve vyučovacích hodinách.

## 7.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Zpracovaný dotazník byl rozposlán mezi respondenty elektronickou formou. Jako první jsem oslovila kolegy a kolegyně ze zdejších plzeňských škol (Plzeň a okolí), dále jsem dotazník vložila na sociální síť Facebook, kde ho mohl vyplnit kdokoli, kdo vykonává pedagogickou činnost.

Dotazníku se zúčastnily věkově velmi různorodé skupiny. Přesný věk jsem po respondentech nepožadovala, ale usoudila jsem tak dle let v učitelské praxi (viz *Otázka č. 3* v dotazníku).

Dohromady jsem získala 206 respondentů.

## 7.2 VLASTNÍ ŠETŘENÍ A VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník obsahuje celkem 18 otázek.

Otázkami jsem zjišťovala, jak dlouho se již pohybuje v oblasti učitelské praxe, jaké předměty, počet žáků, kolik hodin přímé pracovní činnosti týdně a na jakém typu školy dotyčný vyučuje. Dalšími otázkami jsem chtěla prozkoumat subjektivitu pohledu hlasové náročnosti při tomto povolání, a pokud se v rámci školního roku objevují nějaké hlasové problémy, tak jestli jsou si vědomi jejich příčiny a následné nápravy. Konec dotazníku se zabývá pojmem „hlasová hygiena“, vším, co je s ním spojeného a tím, jak je postaven vysokoškolský systém České republiky k problematice hlasové výchovy.

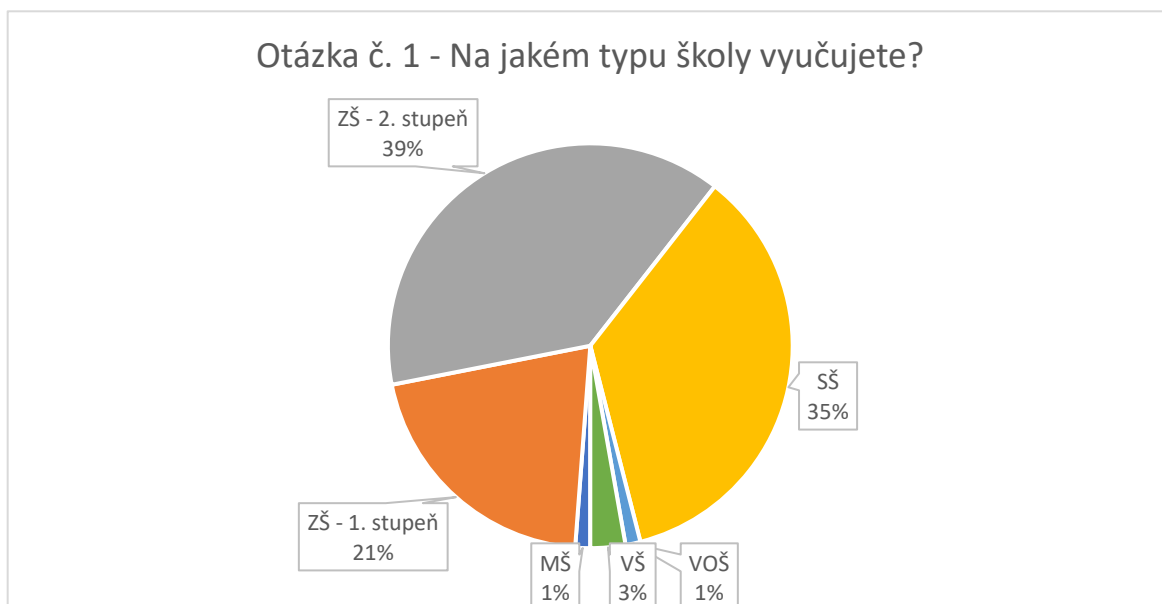
### **Otázka č. 1: Na jakém typu školy vyučujete?** (viz *Graf č. 1*)

Z celkového počtu 206 respondentů uvedla více jak polovina svou pracovní činnost na základní škole (ZŠ), 35 % pedagogů působí na středních školách (SŠ) a nepatrná procenta vyučujících na školách mateřských (MŠ), vyšších odborných (VOŠ) a vysokých (VŠ).

V kategorii SŠ jsem vytyčila pouze takové školy, které se primárně nezabývají hlasovou výchovou (tj. gymnázia, střední odborné školy, střední odborná učiliště), jelikož by poté dotazník pozbýval smyslu. V rámci VŠ jsem tak neučinila, proto se jedním z dotázaných stal vyučující z hudební katedry.

Pokud si správně sečteme počet odpovědí, tak nám jejich číslo vychází na 251. Důvodem je fakt, že spousta respondentů vyučuje na více typech škol – objevily se zde kombinace: ZŠ+SŠ, ZŠ+VŠ, SŠ+VOŠ, SŠ+VŠ.

Graf č. 1



### **Otázka č. 2: Jaké předměty vyučujete?**

Mezi odpověďmi se vyskytlo obrovské množství vyučovaných předmětů, počínaje těmi základními, které se objevují na prvním stupni základních škol, přes předměty s humanitním (dějepis, cizí jazyky, český jazyk a literatura, tlumočnictví apod.), filozofickým (filozofie, etika), společenským (ekonomie, geografie, politologie, psychologie apod.), přírodovědným (biologie, chemie, zeměpis, matematika, fyzika apod.), technickým a jiným odborným zaměřením (např. chov zvířat a jeho problematika, odborný výcvik strojní).

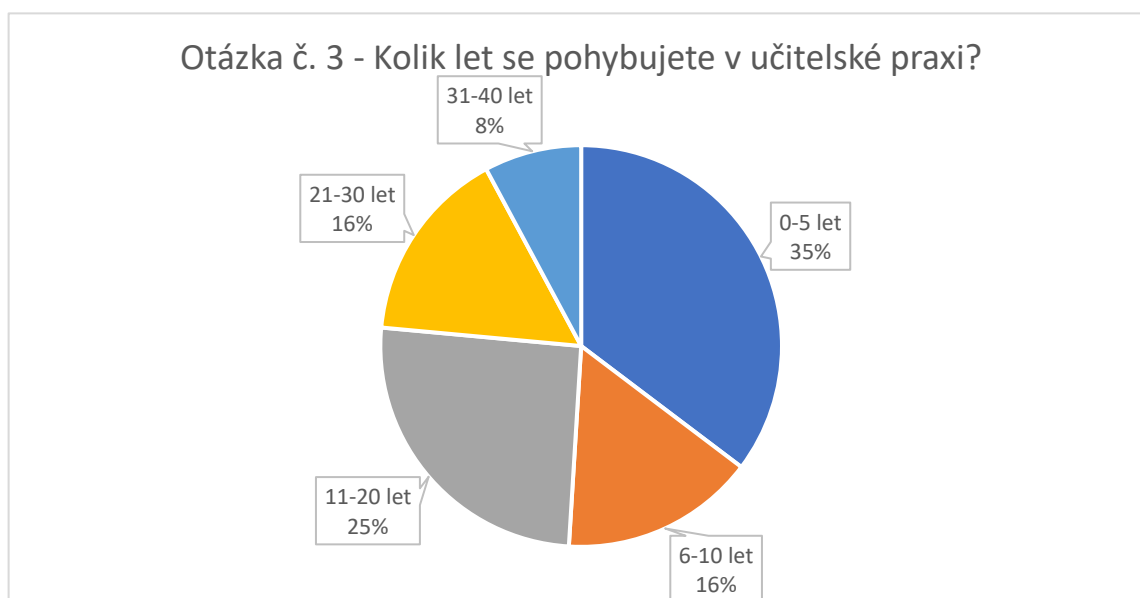
Hlavním zájmem zjištění této informace bylo shrnutí organizačních forem výuky a výukových metod, které se objevují v daném předmětu, protože právě tyto dva prvky nesmírně ovlivňují to, jakým způsobem je hlas při výuce namáhán.

### **Otázka č. 3: Kolik let se pohybujete v učitelské praxi?** (viz Graf č. 2)

Jak jsem již výše zmiňovala, z odpovědí na tuto otázku jsem odvodila přibližné věkové kategorie respondentů. Jak můžete vidět, nejvíce dotázaných se řadí do skupiny 0-5 let učitelské praxe. Tento fakt se dá velice jednoduše vysvětlit, jelikož jde o pedagogy, kteří jsou zároveň mými přáteli, a především vrstevníky. Sama se pohybuji v učitelské praxi čtvrtým rokem.

Jsem si jista, že u této otázky lze zodpovědět i spoustu otazníků, které se netýkají přímo hlasové výchovy, ale souvisí s pedagogickou činností jako takovou – se školením pedagogů v informačních technologiích a s rozvojem nové digitální kompetence, kterou nám do školství přinesla koronavirová doba. Věřím, že ještě před několika lety by můj dotazník zodpovědělo o značnou část méně pedagogů okolo 50 let či starších, ale v grafu můžete zpozorovat, že tato věková kategorie tvoří poměrně velkou část všech respondentů. Na základě právě těchto informací mohu posoudit i vývoj problematiky hlasové výchovy na pedagogických fakultách v rozmezí přibližně 40 let.

Graf č. 2



**Otázka č. 4: Kolik hodin přímé pedagogické činnosti vykonáváte týdně?** (viz Graf č. 3 a 4)

Dle předpisu č. 563/2004 Sb. – *Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*<sup>40</sup> je určen na jednoho učitele daného typu školy počet hodin přímé pedagogické činnosti v týdenním rozsahu. U mateřských škol se jedná o 31, u základních škol o 22, u středních a vyšších odborných škol o 21 vyučovacích hodin týdně.

Faktem je, že mnoho učitelů provozuje přímou pedagogickou činnost s vyšším počtem hodin týdně, než je zákonem určeno. V grafech 3 a 4 vidíme, že se jedná jak

<sup>40</sup> ČESKO. Zákon č. 563/2004 Sb. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2019 [cit. 16. 06. 2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.



o vyučující základních (19 % respondentů), tak i středních škol, přičemž u středních škol jsou tyto „přesčasý“ velmi častým jevem (47 % respondentů). Samozřejmě i toto má vliv na práci s hlasem, obzvláště na jeho přetěžování.

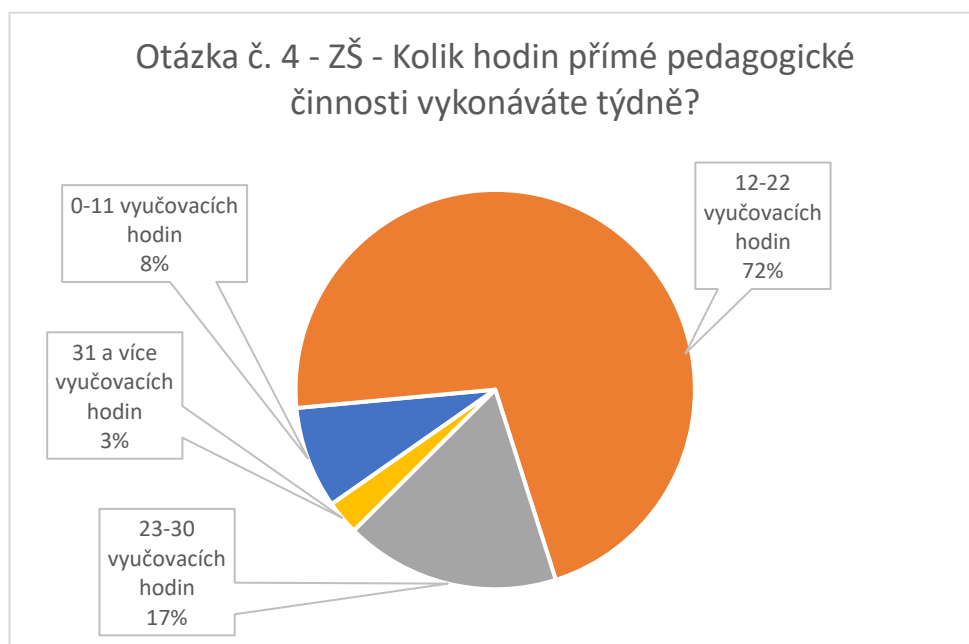
Vyučující s nízkým počtem vyučovacích hodin (11 a méně) jsou buď v důchodovém věku, na mateřské dovolené, po mateřské dovolené nebo vyučují z důvodu nedostatku pedagogů jednooborových předmětů na dané škole (fungují pouze jako tzv. záskoky – zastupující učitelé).

Grafy jsem uvedla pouze u výše zmíněných dvou typů škol z důvodu hojného počtu respondentů. U ostatních shrnu získané informace pouze v bodech.

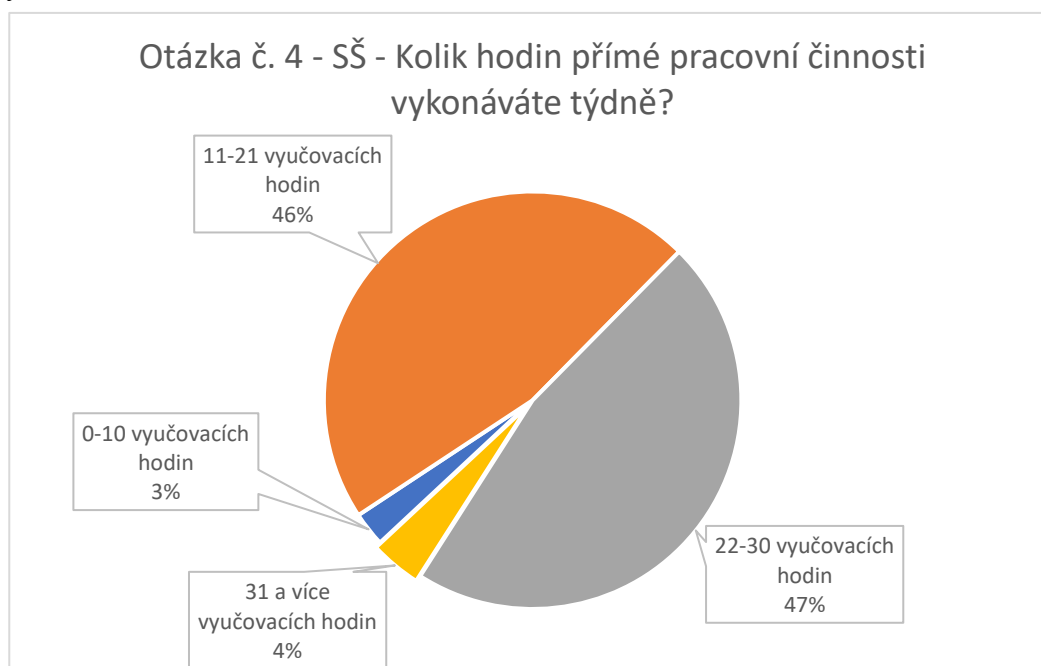
Rozsah hodin přímé pedagogické činnosti za týden učitelů u zbylých typů škol, popř. kombinací typů škol:

- Mateřská škola – 3 respondenti: 30, 30 a 34 vyučovacích hodin týdně.
- Vysoká škola – 3 respondenti: 12-17, 16 a 20 vyučovacích hodin týdně.
- Základní + střední škola – 6 respondentů: 9-24 vyučovacích hodin týdně.
- Základní + vysoká škola – 2 respondenti: 20 a 27 vyučovacích hodin týdně.
- Střední + vyšší odborná škola – 3 respondenti: 18, 21, 22-40 vyučovacích hodin týdně.
- Střední + vysoká škola – 2 respondenti: 15 a 38 vyučovacích hodin týdně.

Graf č. 3



Graf č. 4



**Otázka č. 5: Kolik žáků se vyskytuje ve vašich hodinách?** (viz Graf č. 5)

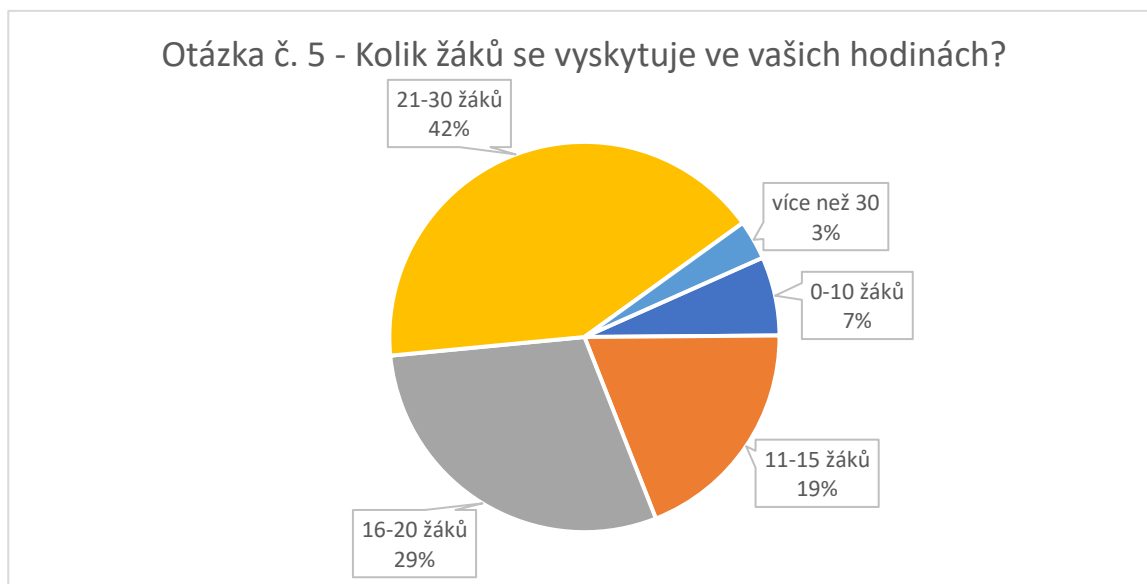
V souvislosti s hlasem nezáleží pouze na kvalitě třídního „materiálu“, ale především na jeho kvantitě. Počet žáků ve výuce je jedním ze základních prvků, které podněcují učitelovu práci s hlasem – obecně bychom mohli v této situaci říci: „Čím méně, tím lépe.“

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že se skupinou do 10 žáků se pracuje nejlépe – dávají větší pozor, nejsou tak hluční, není je ve většině případů potřeba jakýmkoliv způsobem přerušovat, menší skupina se usměrní rychleji, pohodlněji a také se zde lépe vede výuka, kdy je mluvně více aktivnější žák oproti učiteli. S větším počtem členů tyto nároky exponenciálně rostou. Komunikace s větší skupinou již vytváří značný nápor na hlasivky – je potřeba mluvit více hlasitěji (aby slyšeli i ti žáci, kteří sedí v zadních prostorách třídy), některé skupiny jsou neusměrnitelné, proto je nutnost neustálého napomínání, náhlého zvýšení hlasu, ne-li křiku.

Menší a střední velké skupiny žáků (11-20 členů) se výrazně objevovaly u respondentů vyučujících cizí jazyky, matematiku, fyziku a oborové vyučovací předměty. Skupiny do 10 při výuce na soukromých školách (např. pouze čtyři žáci ve skupině) a oborových předmětech.

Roli zde hrají ale i ostatní faktory výuky, jako například styl jejího vedení (organizační formy, výukové metody) a okolní prostředí.

Graf č. 5



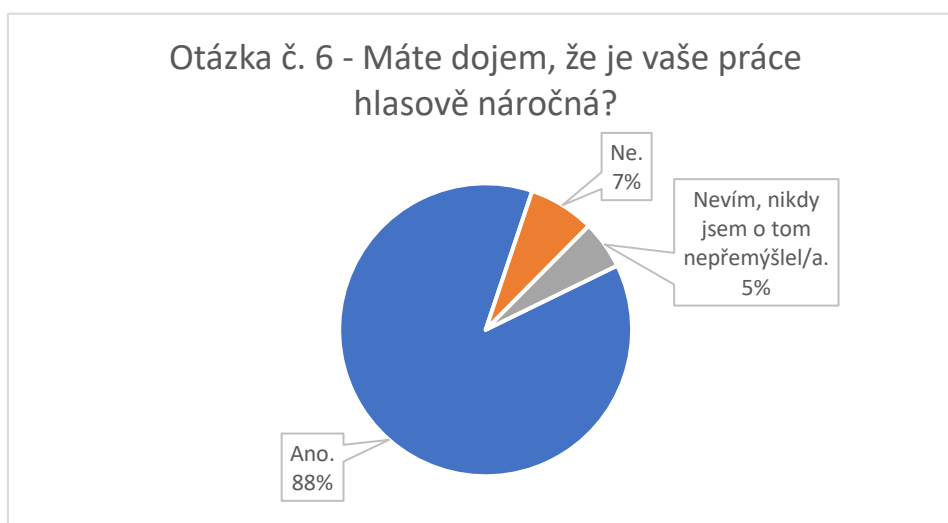
**Otázka č. 6: Máte dojem, že je vaše práce hlasově náročná?** (viz Graf č. 6)

Níže na grafu vidíme, že 88 % respondentů vnímá své povolání jako hlasově náročné.

U tázaných, u kterých se téměř nikdy nevyskytly hlasové problémy (viz Otázka 7 a 8), se objevuje negativní odpověď.

5 % dotazovaných vyučujících zodpovědělo, že nad touto otázkou nikdy nepřemýšlelo. Jedna část této skupiny taktéž nikdy neměla hlasové problémy, druhá část hlasové problémy měla/má, ale dokáže si je racionálně zdůvodnit (např. ztráta hlasu při respiračním onemocnění) (viz Otázka 7 a 8).

Graf č. 6



**Otázka č. 7: Ať už jste vybral/a v předchozí otázce jakoukoliv odpověď, poprosím vás o její zdůvodnění?**

*Odpověď u předchozí otázky: Ano.*

Jako nejčastější důvody se objevovaly:

- neustálá mluva (nejenom při výuce) po delší časový úsek (celodenní námaha hlasivek, přetěžování hlasivek, časová náročnost výuky – např. mluvení 8 vyučovacích hodin v kuse),
- stálá hlasitost hlasového projevu (odůvodněná velkými skupinami žáků),
- náhlá změna hlasitosti hlasového projevu (křik, překřikování neklidu ve třídě, ruchu a šumu z okolního prostředí),
- velký počet žáků ve třídě,
- nevhodné pracovní podmínky (špatná akustika, velké prostory, hlučno, prašno, suché prostředí),
- u učitelů hudební výchovy: kombinace mluvy a zpěvu,
- u učitelů tělesné výchovy: mluva v enormně velkých prostorách (tělocvičnách) či venku,
- v rámci epidemie: mluva před respirátor/roušku,
- zapomínání na hlasovou hygienu,
- hlas je naším základním pracovním nástrojem.

*Odpověď u předchozí otázky: Ne.*

U těchto respondentů se nevyskytly problémy s hlasem. Důvody jsou různorodé – správná hlasová průprava, nízký počet žáků při výuce, výborná akustika ve třídách.

*Odpověď u předchozí otázky: Nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a.*

*viz Otázka č. 6*

**Otázka č. 8: Máte problémy s hlasem zapříčiněné právě prací pedagoga? (např. ztráta hlasu, zhoršení kvality hlasu, zahlenění, bolest při mluvení, přeskokování hlasu...)**

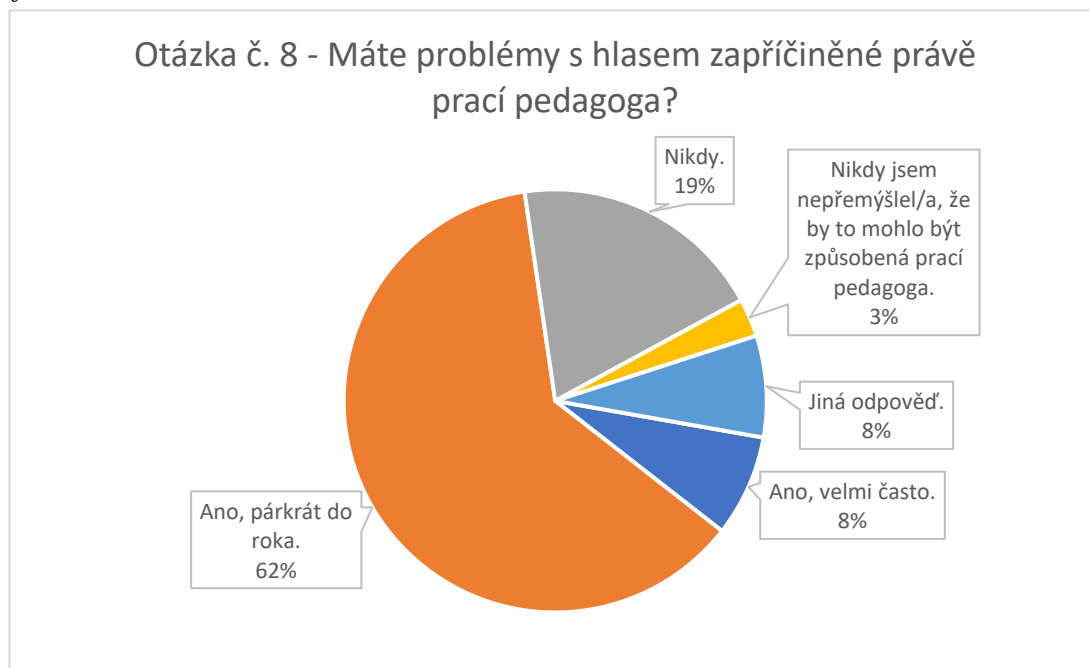
*(viz Graf č. 7)*

62 % dotazovaných se v rámci své pedagogické kariéry setkalo s hlasovými potížemi. Nejvíce respondentů najdeme ve skupině, která se potýká s problémy několikrát do roka (myšleno školního roku).

Ti, co nikdy nad tímto důvodem nepřemýšleli, si vždy hlasový problém dokázali vysvětlit pomocí racionality a odpověď „Nikdy.“ se opět objevuje převážně u hlasově edukovaných jedinců nebo u těch, kteří hlas používají intuitivně.

V kategorii „Jiná odpověď.“ bylo ve většině případů zodpovězeno, kolikrát se s takovým hlasovým problémem během své pedagogické činnosti setkali, a také již zmiňovaná koronavirová epidemie spojena s nošením respirátorů/roušek. Jednou z odpovědí byla také operace hlasivek, po které problémy s hlasem již ustaly, avšak nejvíce mě zaujala odpověď, kdy respondent uvedl, že při vyučování na střední školy se neustále objevovaly hlasové potíže, v nynější době učí na škole vysoké a problémy už se více neobjevují.

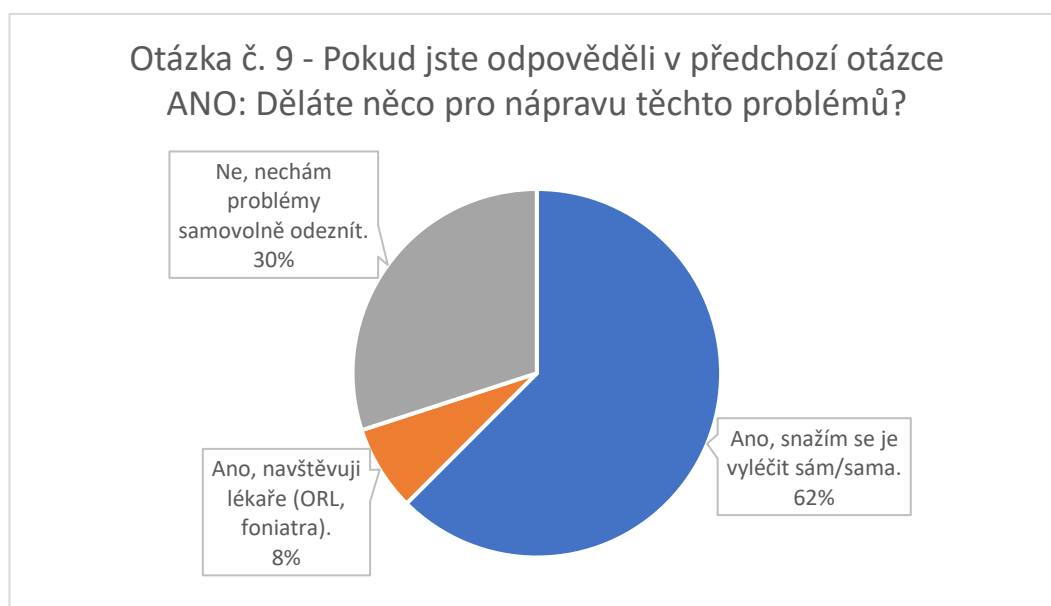
Graf č. 7



**Otázka č. 9: Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ANO: Děláte něco pro nápravu těchto problémů?** (viz Graf č. 8)

Níže v grafu můžeme vidět, jak dotazovaní pracují se vzniklým hlasovým problémem. Téměř  $\frac{3}{4}$  respondentů se s potížemi snaží bojovat samo, 30 % tyto potíže vůbec neřeší a pouze 8 % jich navštěvuje hlasového specialistu (popř. je s ním v kontaktu).

Graf č. 8



**Otázka č. 10: Pokud jste zodpověděli v otázce č. 8 odpověď ANO: Jste si vědomi, čím konkrétně jsou tyto problémy způsobeny? Prosím, uveďte svou odpověď např. takto: Ano, v létě, když je suchý vzduch.**

Na tuto otázku zodpovědělo 136 respondentů, kteří se shodovali v těchto bodech:

- nachlazení spojené s ročním obdobím (především podzim, zima),
- počasí (zima, horko, náhlé změny teplot),
- nevhodné prostředí (prach, křídový prach, vydýchaný vzduch ve třídě, přetopeno, suchý vzduch v letních a zimních měsících, klimatizace ve třídě, akustika výukových prostor, rušná ulice),
- stálá hlasitá mluva,
- křik,
- hlasové aktivity navíc (zpěv v kapele, sólový zpěv, sborový zpěv),
- přemáhání hlasivek (příliš teoretických hodin v rámci jednoho dne),
- únava hlasivek ke konci školního roku,
- začátek školního roku, po prázdninách (mluva po delším volnu),
- styly výuky,
- nedostatečná hydratace,
- alergie, astma (také v souvislosti s medikamentózní léčbou – antihistaminika, kortikoidy),
- reflux,
- (časté) záněty dýchacích cest,
- somatické poruchy (krční páteř, ztuhlé svaly...),
- psychický a fyzický stav (stres, únava),
- špatná práce s dechem a rezonátory.

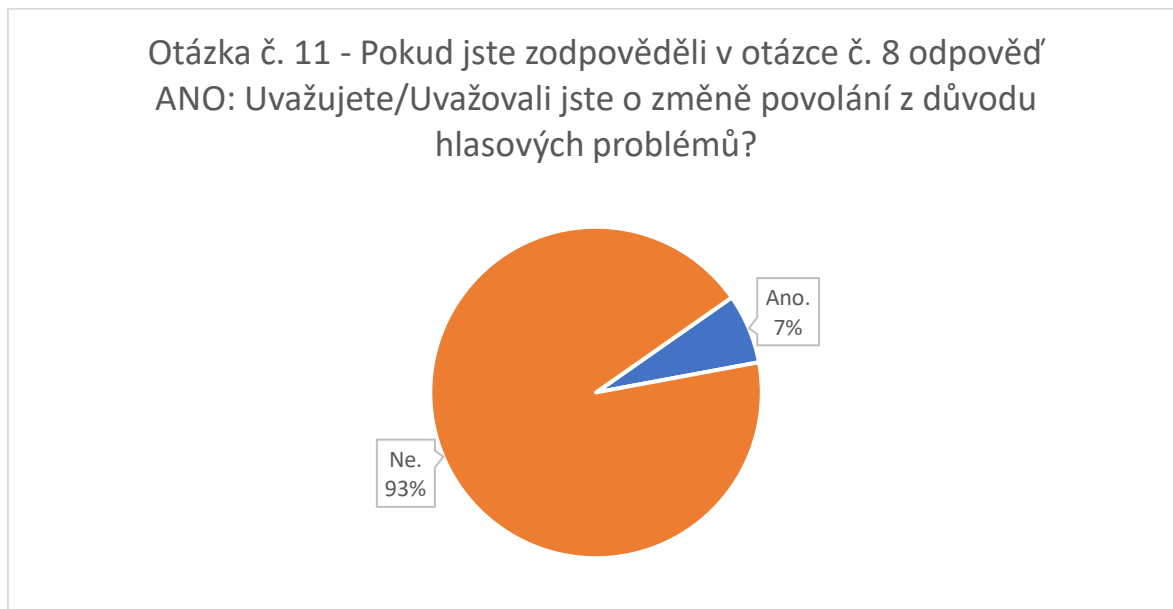
**Otázka č. 11: Pokud jste zodpověděli v otázce č. 8 odpověď ANO: Uvažujete/Uvažovali jste o změně povolání z důvodu hlasových problémů? (viz Graf č. 9)**

V rámci této otázky jsem získala dohromady 147 odpovědí (100 %).

Výsledkem jsem byla velice překvapena, jelikož jsem neočekávala žádnou kladnou odpověď. Ze 100 % dotazovaných uvažovalo kvůli hlasovým problémům 7 % respondentů o změně povolání.

Nabyla jsem takového dojmu, že je tomu tak kvůli neznalosti hlasové hygieny a prakticky skoro žádné hlasové edukaci v rámci výuky na pedagogických fakultách vysokých škol.

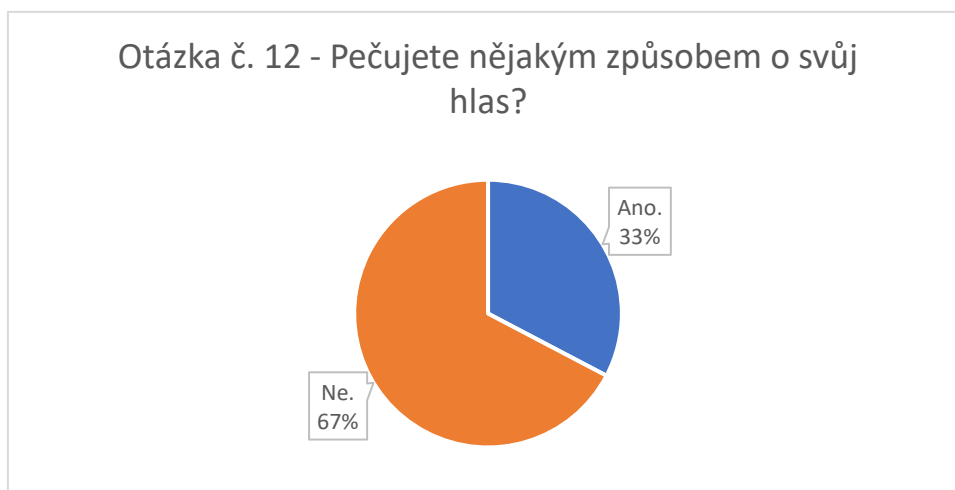
Graf č. 9



Otázka č. 12: Pečujete nějakým způsobem o svůj hlas? (viz Graf č. 10)

I přes obrovské procento respondentů, mající hlasové potíže často či několikrát během školního roku, nepečuje 67 % tázaných žádným způsobem o svůj hlas. Důvodem uvádím opět neinformovanost o hlasové hygieně a edukaci.

Graf č. 10



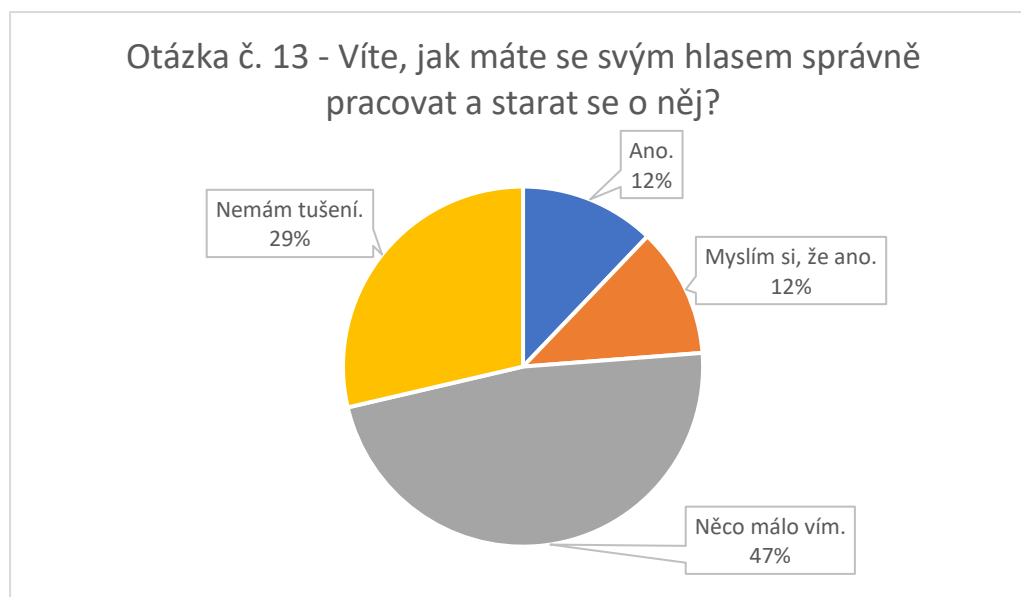


**Otázka č. 13: Víte, jak máte se svým hlasem správně pracovat a starat se o něj?**

(viz Graf č. 11)

Navzdory procentu negativních odpovědí na předchozí otázku mě překvapily výsledky odpovědi této. U 29 % tázaných se objevila odpověď, která odkazuje na naprostou neznalost péče o hlas – tato část respondentů pravděpodobně netuší, že by se o hlas mělo pečovat minimálně stejně jako o jiné části těla. Dohromady 122 učitelů z 206 má alespoň zčásti položené základy hlasové hygieny, i když (jak se později dozvíme v otázce č. 15) nemají ponětí, co pojem „hlasová hygiena“ znamená. Pouze nepatrných 12 % dotázaných ví, jak s hlasem řádně pracovat a pečovat o něj.

Graf č. 11



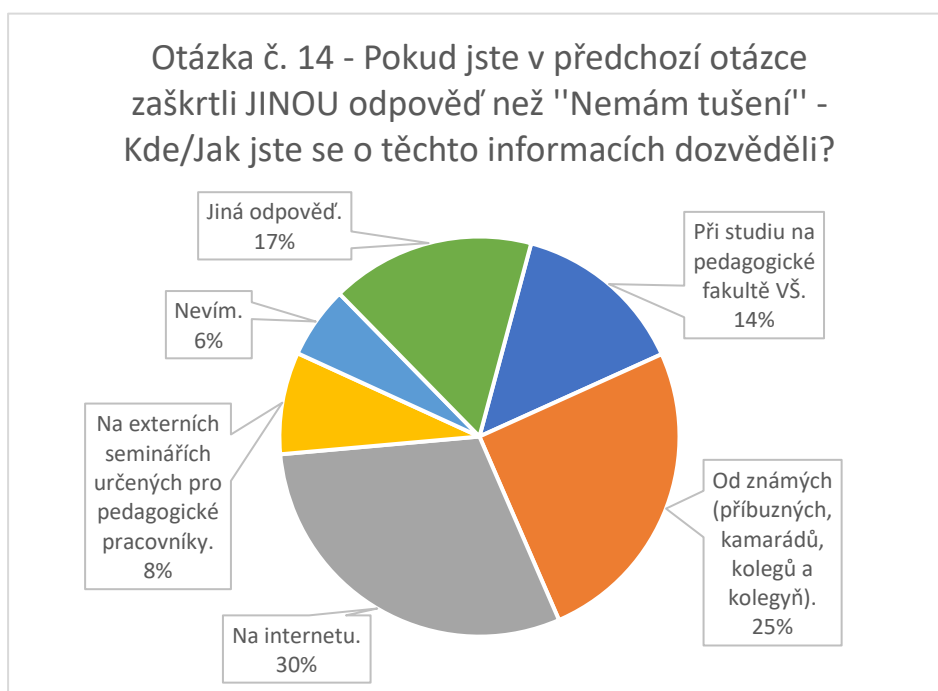
**Otázka č. 14: Pokud jste v předchozí otázce zaškrtnli JINOU odpověď než „Nemám tušení.“ – Kde/Jak jste se o těchto informacích dozvěděli? (viz Graf č. 12 a 13)**

Zde se bohužel dostáváme k jádru praktické části diplomové práce, a to konkrétně k informovanosti pedagogických pracovníků o edukaci hlasu a péči o něj. Jak můžeme zpozorovat v grafu níže, tak vědomosti o této problematice získané (a ukotvené) na vysokých školách zabírají pouze 14 % všech odpovědí (29 respondentů z 206). Nejvíce procent dotazovaných získalo informace z internetu (30 %), od známých (25 %), na externích seminářích pro pedagogické pracovníky (8 %) a z jiných oblastí.

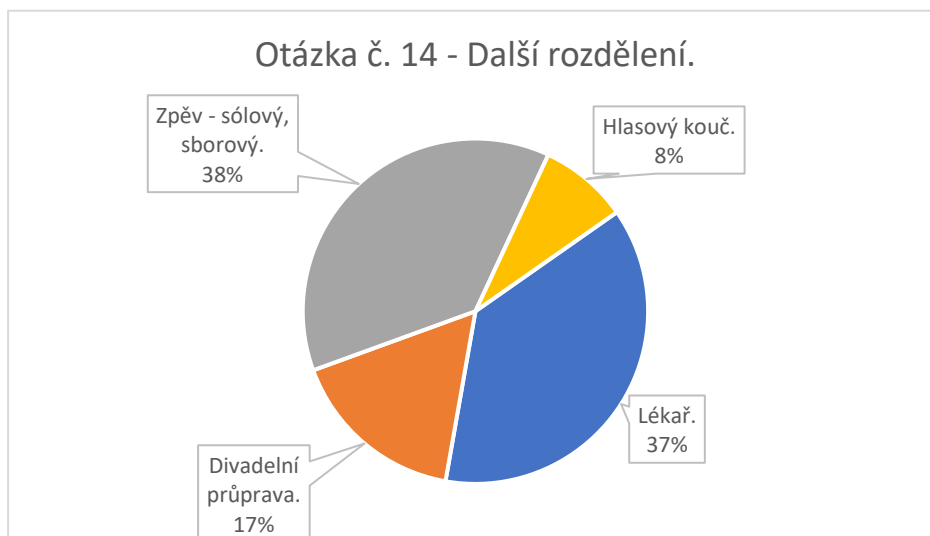
Skupinu „Jiná odpověď.“ bychom mohli ještě rozdělit do čtyř větších kategorií z toho důvodu, že se některé odpovědi objevovaly častěji (viz Graf 13).

Velkou pravděpodobností je, že respondenti, kteří získali informace z internetu či od známých (dohromady 55 % odpovědí) začali tuto problematiku řešit v momentě, kdy už k hlasovým potížím došlo.

Graf č. 12



Graf č. 13



**Otázka č. 15: Říká vám něco pojem „hlasová hygiena“? (viz Graf č. 14)**

Často opomíjeným pojmem se stává „hlasová hygiena“. Téměř polovina (47 %) respondentů informovalo, že tuto dvojici slov zná, ale nezná její přesný význam. O hlasové hygieně je obeznámeno 45 % dotázaných, ale vidíme zde i 8 %, kteří pojem nikdy neslyšeli.

Graf č. 14



**Otázka č. 16: Setkali jste se při studiu na VŠ s hlasovou výchovou? (viz Graf č. 15)**

Vracíme se zpět do výuky na pedagogických fakultách vysokých škol, ale trochu konkrétněji se zaměřením na vyučované předměty. V grafu č. 15 je ukázáno, že respondenti v necelé tři čtvrtině (73 %) ze všech dotazovaných neměli ani možnost se s takovým předmětem v průběhu vysoké školy setkat. Do této kategorie řadíme všechny věkové kategorie, které se dotazníku zúčastnily. Výsledky poukazují na kolektivní neuvědomování si hlasu jako nástroje mluvy a zpěvu napříč čtyřicetiletou časovou osou vývoje českého školství.

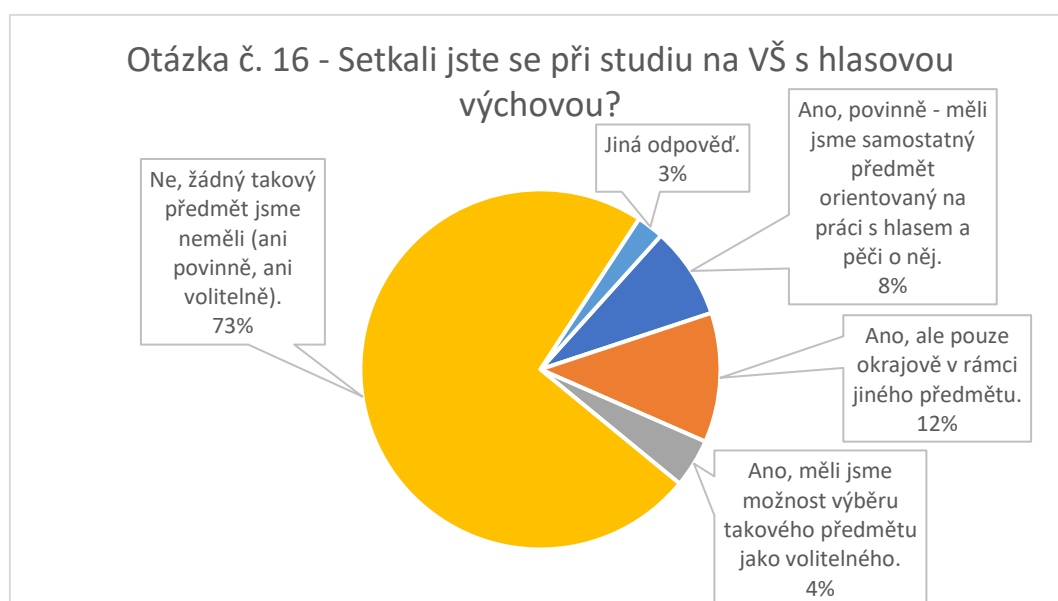
Pouze 17 % respondentů mělo povinný předmět s tematikou hlasové edukace a jedná se o vyučující především na prvním stupni základních škol a hudební výchovy na školách základních, středních a vysokých. Avšak odpovědi tří respondentů mě velice

zaujaly – povinnou hlasovou výchovu absolvovali učitelé vyučující odborný výcvik strojní, matematiku a deskriptivní geometrii, odborné veterinární předměty.

Další 4 % respondentů měla možnost volitelného výběru předmětu zabývajícího se prací s hlasem, ale předpokládám, že se ho nezúčastnili. Zajímavou odpovědí byla možnost právě volitelného předmětu, která ale byla doplněna o komentář: „*Měli jsme možnost, ale na tento předmět byl vždycky takový nářesk, že nebyla šance si ho zapsat.*“

Okrajově se v rámci jiných předmětů dozvědělo hlasové výchově 12 % tázaných. Mezi ostatními odpověďmi se vyskytují informace výzkumu nepotřebné (např. neabsolvování vysoké školy, nezapamatování si apod.).

Graf č. 15



**Otázka č. 17: Myslíte si, že je hlasová výchova u pedagogů důležitá? (viz Graf č. 16)**

I přesto, že se spousta dotazovaných o svůj hlas stará velice málo nebo vůbec, vyšla tato otázka s opravdu pozitivním výsledkem. Naprostá většina respondentů shledává hlasovou výchovu u pedagogů klíčovou. Jedinci, jež odpověděli záporně, jsou vyučujícími s nulovými hlasovými potížemi.

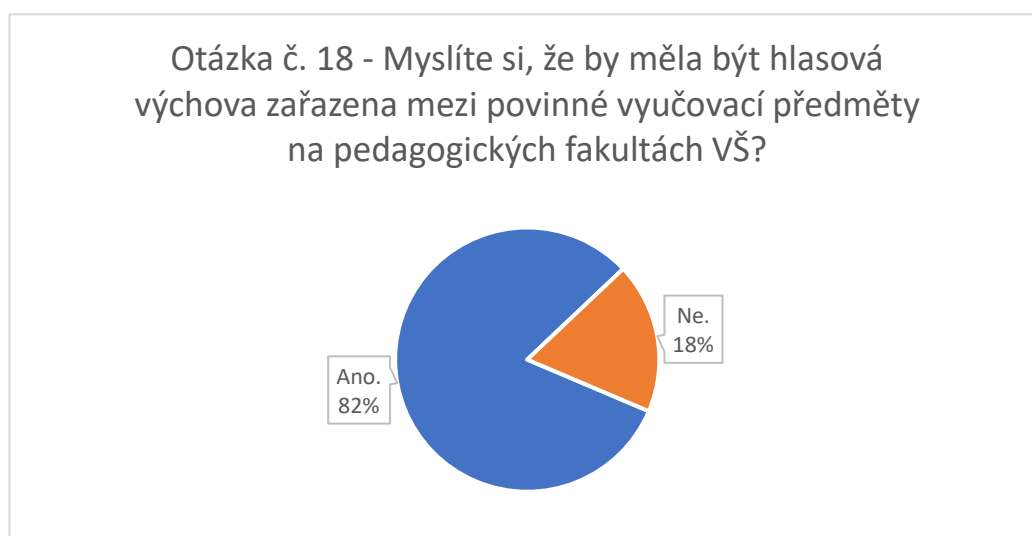
Graf č. 16



**Otázka č. 18: Myslíte si, že by měla být hlasová výchova zařazena mezi povinné vyučovací předměty na pedagogických fakultách VŠ?** (viz Graf č. 17)

Jsem velice ráda, že mnoho dalších kolegů a kolegyně jakýchkoliv věkových kategorií je stejného názoru jako já a podporují zařazení hlasové edukace do vzdělávacího procesu pedagogických fakult vysokých škol. Sami z grafu můžete vyčíst, že se jedná o 82 % respondentů, zbývajících 18 % hlasovalo o opaku.

Graf č. 17



## ZÁVĚR

---

Stěžejní část diplomové práce je orientována na výzkumnou část, která je ale samozřejmě doplňována kapitolami předchozími se zpracovanými poznatky z odborné literatury a osobních zkušeností.

Cílem bylo poukázat na klíčové postavení hlasové edukace a hygieny v rámci vzdělávání budoucích i současných učitelů. V některých mých stanoviscích pro splnění daného cíle jsem se zmýlila, a to konkrétně v bodě č. 2 „*Dotázaní pedagogové znají pojem „hlasová hygiena“ a její náplň, ale péči o hlas se nevěnují.*“, kdy velké množství respondentů nevědělo, co si má pod tímto pojmem představit nebo ho vůbec neslyšelo.

Jak jsem již zmiňovala v kapitole 2 *Koho nazýváme hlasovým profesionálem*, dle odborníků se profese učitele řadí do skupiny zaměstnání s vysokými nároky na kvalitu hlasu. Věřím, že někteří pedagogové se o svůj hlas zajímají a vnímají ho jako důležitý nástroj své práce, ale zároveň si myslím, že by neměla hlasová výchova na pedagogických fakultách vysokých škol upadnout do nevědomosti. V mnoha bodech na to poukazují i výsledky písemného dotazníkového šetření.

V dnešní době je skoro každý pedagogický pracovník povinen dosáhnout titulu Mgr., tudíž je povinen absolvovat minimálně 5 let výuky na vysoké škole, ve většině případech na pedagogické fakultě. Pokud by byl tento předmět zaveden do výuky, nemuselo by docházet k tak četným hlasovým potížím a poruchám, které se stávají v posledních letech velice „populárními“, nýbrž by jim bylo především předcházeno.

Proč by se tedy nemohla hlasová výchova jedním z povinných vyučovacích předmětů na vysokých školách stát?

## RESUMÉ

---

Předložená diplomová práce se zabývá nejprve anatomií a fyziologií hlasového ústrojí, vlastnostmi hlasu, otázkou hlasové výchovy u hlasových profesionálů (způsobu práce s hlasem a hlasové výchovy učitele), vadami a poruchami hlasu a závěrem zkoumá povědomí hlasové edukace a hygieny u (budoucích) pedagogických pracovníků se závěrečným doporučením zavedení hlasové výchovy mezi povinné předměty na pedagogických fakultách vysokých škol dle výsledků výzkumné části.

This thesis at hand deals at first with the subject of anatomy and physiology of the vocal system, voice characteristics, the issue of voice education for the professional voice users (the way of operating with voice and voice education of teachers), voice defects and disorders and in conclusion explores the awareness of voice education and hygiene among (future) educational staff and recommends the implementation of voice education among compulsory subjects at pedagogical faculties of universities according to the results of the research part of this thesis.

## SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY

---

ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Praha : Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 1998, 2017. 978-80-7331-436-1.

FROSTOVÁ, Jana a Mária VANIÁKOVÁ. *Základy hlasové výchovy pro učitele*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1229-3.

HAJN, Václav. *Antropologie I*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0601-2.

KEJKLÍČKOVÁ, Ilona. *Logopedie v ošetrovatelské praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 128 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-353.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak si navzájem lépe porozumíme*, kapitola *Paralingvistika – svrchní tóny řeči*. Praha: Svoboda, 1988. 235 s.

KUSNÍKOVÁ, Renáta. *Fonační a rezonanční cvičení jako možnost prevence hlasových obtíží v oblasti mluveného slova u herců vybraného divadelního souboru*. Olomouc, 2016. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav speciálněpedagogických studií. Vedoucí práce PhDr. Renata MLČÁKOVÁ, Ph.D.

LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003. ISBN 807-31-5038-7.

MANDYSOVÁ, Daniela. *Pěvecká výchova I* [přednáška, seminář]. ZČU, Plzeň, Česká republika.

MOHR, Andreas. *Handbuch der Kinderstimmgebung*. Osnabrück : Schott Musik, 1997. 978-3-7957-8704-2.



NOVÁK, Alexej. *Foniatrie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-7066-071-6.

NOVÁKOVÁ, Markéta. *Hlas jako komunikační prostředek ve vztahu ke člověku a společnosti*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav hudební vědy. Vedoucí práce PhDr. Marina STEJSKALOVÁ, CSc.

TESCHE, Bianca. *Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeben zum Umgang mit der Stimme (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute)*. 3. Auflage. Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein, 2012. ISBN 978-3--8248-0349-1.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy: pro studující PeF a PGS*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

### **Internetové zdroje:**

ČESKO. Zákon č. 563/2004 Sb. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2019 [cit. 16. 06. 2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

European Academy of Phoniatics (EAP). *Phoniatics, the Medical Specialty for Communication Disorders* [online]. Dostupné z: <https://www.uep.phoniatics.eu/education/eap/index.html>

Franz Hohler – Ds. Totemügerli – mit Text – *YouTube* [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 21.06.2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=G\\_6e5SfkdOo](https://www.youtube.com/watch?v=G_6e5SfkdOo)

Gibberish – *YouTube*. [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 21.06.2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=TyJL17O4Tf8>

HYBÁŠEK, Ivan; VOKURKA, Jan. *eOtorinolaryngologie* [online]. 2021 [ cit. 2021-05-02]. ISSN 1803-280X.

KONTOID | Nový encyklopedický slovník čeština. *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. Copyright © Masarykova univerzita, Brno 2012 [cit. 21.06.2021]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/KONTOID>

Stavba a funkce hlasového ústrojí « E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc* [online]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=2661>

5.2.1.Ústrojí dýchací (respirační. *Informační systém* [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

### **Ostatní zdroje:**

Webináře a semináře pořádané Národním informačním a poradenským střediskem pro kulturu (NIPOS)

Vlastní nabyté zkušenosti z pedagogické praxe.

Vlastní nabyté zkušenosti ze sborového zpěvu.