

20538

Recenzovali

doc. MUDr. Karel Bláha, doc. Dr. Viliam Fedor, prof. Mária Medvecká
a prof. Róbert Rosner.

MZK-PK Brno



3119946408

124470



20538

Pomocná kniha pre odborné hudobné školy a pre učiteľov hudobnej výchovy na všeobecnovzdelávacích a pedagogických školách. Vydané so súhlasom Povereníctva školstva a kultúry z 23. decembra 1957, č. 40443/57-C-II/2, I. vydanie.

ÚVOD

Vývin slovenskej hudobnej kultúry nadobudol pravý umelecký rozlet až v podmienkach, ktoré sa po prvej svetovej vojne vytvorili vznikom Československej republiky. Súčasní poprední slovenskí skladatelia dali nášmu hudobnému umeniu punc umeleckosti a slovenskú hudbu postavili na európsku úroveň. Takmer súčasne sa kladli základy aj našej vokálnej pedagogiky. Zo začiatku sa opierala predovšetkým o výsledky práce českých hudobných učilišť. Tie prenášali svoj vplyv na Slovensko a prostredníctvom svojich odchovancov, ktorí už v prvých rokoch republiky pôsobili na Hudobnej a dramatickej akadémii v Bratislave. V histórii tohto ústavu stretávame mená učiteľov spevu, ktorí odchovali prvý slovenský spevácky dorast. Boli to Marie Hloušková, Josef Egem a ďalší. Až v druhej polovici tridsiatych rokov sa tejto funkcii ujala Darina Žuravlevová-Pavlovičová. Svojím vyše dvadsaťročným pôsobením najprv na Hudobnej a dramatickej akadémii a neskôr na Štátnom konzervatóriu vykonala v oblasti slovenskej vokálnej pedagogiky priekopnícku prácu.

Po druhej svetovej vojne sa káder slovenských vokálnych pedagógov značne rozšíril. Noví ľudia priniesli na metodiku spevu aj nové názory. To spôsobilo, že vo výchove speváckeho dorastu dochádzalo priamo ku skrytému i otvorenému súťaženiu. Hlavným a jediným nedostatkom tohto zdravého zápolenia bolo, že mnohé správne názory na metodické princípy a postup vyučovania spevu si jednotliví učitelia úzkostlivo chránili, čím sa vystavovali nebezpečenstvu ustrnutia na jednom bode.

V snahe o dosiahnutie najlepších výsledkov vo výchove speváckeho dorastu, výsledkov, ktoré by pomohli odstrániť súčasný nedostatok dobrých spevákov, rozhodli sme sa, pri plnom vedomí, že táto práca narazí na odpor mnohých učiteľov spevu, napísať knihu hlasovej výchovy, ktorá by aspoň čiastočne bola vodidlom v hlasovej výchove, a to tak na školách základného stupňa, ako aj pri výchove v dospelom veku. Práca nie je vyčerpávajúca, ale populárnym spôsobom podáva návod k zdolávaniu najzávažnejších problémov, s ktorými sa učiteľ spevu v praxi stretáva. V pertraktovaní teoretických

náhľadov sa obmedzujeme na najmenšiu mieru, ale viac sa zameriavame na praktickú stránku veci. K nadhodenému problému pristupujeme krátkou analýzou a hneď uvádzame príklady, pomocou ktorých možno problém zvládnuť.

Oproti starším školám spevu, ktoré sa zameriavali najmä na výchovu hlasu v dospelom veku, venuje sa kniha Hlasová výchova zvlášť aj výchove detského hlasu. Vychádzame pritom zo skúseností, že na našich základných školách je dnes ešte málo učiteľov, ktorí by dostatočne ovládali princípy hlasovej výchovy. Tým sa stáva, že zo základných škôl často vychádzajú deti s úplne pokazenými hlasmi. Kapitola Výchova detského hlasu podáva zhrnujúci pohľad na proces hlasovej výchovy v jednotlivých ročníkoch, dáva pokyny v pracovnom postupe, upozorňuje na vyskytujúce sa ťažkosti, uvádza cvičné príklady a radí pri výbere piesňového materiálu. Preto je táto kapitola, oproti nasledujúcej — Hlasová výchova v dospelom veku — aj proporcionálne rozsiahlejšia.

Pri tejto práci sme sa opierali aj o výsledky vokálnej pedagogiky sovietskej, nemeckej a inonárodnej, hlavne však o vlastné skúsenosti a poznatky. V prípadoch štúdia cudzej literatúry šlo skôr o konfrontáciu vlastných náhľadov ako o prosté preberanie. Kapitoly O fyziológii hlasového a dychového orgánu spracoval laryngológ MUDr. Milan Minárik.

Záverom, vyslovujúc vďaku všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podielali na príprave tejto práce, želáme si, aby sa Hlasová výchova stretla u záujemcov s takým porozumením, s akou láskou sme my na nej pracovali.

Autori

Už desaťročia vládne v niektorých krajinách, i u nás, spevácka kríza. Príbuzné vedné odvetvia (akustika, fyziológia, foniatRIA atď.) prispievajú k poznávaniu ľudského hlasového ústrojenstva mnohými výsledkami bádania, ale i tak sa dosiaľ nepodarilo odstrániť nedostatok dobre vyškolených a do života pripravených spevákov. Nejde tu len o nedostatky vokálnej pedagógie. Ide aj o neobyčajný rozmach operných scén, ktoré potrebujú oveľa väčší počet spevákov ako kedysi v minulých storočiach, keď ešte počet operných scén bol nepomerne menší a keď produktivita spevákov bola aj vtedy dosť veľká.

Vo výchove speváckych kádrov je dnes pedagóg postavený pred zodpovednú úlohu, lebo rozvoj hudobného umenia jednotlivých národov núti aj k vytváraniu samostatných národných vokálnych škôl. V porovnaní so situáciou v minulých storočiach je dnešný stav zložitejší, najmä preto, že u mnohých národov — napr. aj u nás na Slovensku — sa národné vokálne štýly ešte len kryštalizujú. V XVII. a XVIII. storočí dosiahlo Taliansko zásluhou svojich svetoznámych speváckych hviezd zenit speváckej slávy. Taliančina zavládla takmer na všetkých európskych javiskách a pre svoju lahodnosť a melodičnosť sa stala obľúbenou u obecnstva i spevákov. Pravda, obľubu talianskeho spevu nepodmieňovala len melodičnosť a lahodnosť slova, ale aj samotný fakt, že skladatelia plne rešpektovali zákony ľudského hlasu a reprodukčné možnosti speváka. To umožňovalo interpretovi pri prirodzenom používaní hlasového orgánu plne sa venovať umeleckej stránke prednášaného diela. Zdá sa, že v tomto prípade vo výchove talianskych spevákov problém štýlovosti vokálno-umeleckého prejavu sa natoľko vypukle nejavil, ako v súčasnej dobe u nás alebo u iných národov. Vrcholnou požiadavkou bola vysoká technická vyspelosť hlasu, na ktorej vokálna pedagógika často bazировала aj na úkor všetkých ostatných estetických zákonitostí. Prevládala snaha neprefažovať žiaka zameriávaním pozornosti na mnoho problémov, ale práve naopak, koncentrovať pozornosť na jeden problém, totiž na správne tvorenie spevného tónu. Toto spôsobovalo, že niektorí talianski učitelia vychovali speváka na dvoch-troch cvičeniach, prípadne

na jednom až dvoch vokáloch, bez toho, aby sa zaujímali, ako žiak spieva ostatné vokály, prípadne slová a vety. K významu slova sa v skutočnosti neprihliadalo ani pri vlastnom umeleckom výkone, čím zrejme ani problém princípu národného vokálneho štýlu sa nevynáral v takej podobe, ako sa nám javí dnes. Pravda, o všetkých týchto a podobných úkazoch v starotalianskej vokálnej pedagogike možno hovoriť len pri vedomí, že popri nich jestvovali aj úprimné snahy o dosahovanie všestranne dokonalého umeleckého a pravdivého výrazu.

Vychádzajúc z týchto skutočností, ukazuje sa, že úloha dnešných učiteľov spevu je nepomerne zložitejšia, ako bola v minulosti, a preto aj konečný cieľ — výchova speváka — ťažšie dosiahnuteľný.

Pedagogika spevu obsahuje zložitý a široký odbor umelecko-praktickej a psycho-fyziologickej činnosti. Svojou povahou vyžaduje obšiahle vedomosti z niekoľkých vedeckých a umeleckých disciplín: poznanie anatomických a fyziologických vlastností hlasotvorných orgánov, fyzikálne zákonitosti tvorenia tónu, hudobno-umelecké vedomosti, istú spevácku skúsenosť a napokon citlivé ucho, ktoré by dokonale rozoznalo hlasové kvality i prípadné kazy. Azda preto, ale i pre individuálne vlastnosti ľudského hlasu, sa dosiaľ nepodarilo postaviť pedagogiku na jednotný vedecký základ, hoci história jej vývinu prezrádza bohatstvo skúseností a vo výchove spevákov sa môže pochváliť mnohými vynikajúcimi výsledkami. K pozoruhodným výsledkom sa dospelo aj v prebádaní samého hlasového ústrojenstva.

História pedagogiky dnešného sólového spevu sa začína v XVI. storočí. Pravda, učilištia pre výchovu spevákov jestvovali už aj dávno predtým. V nich šlo však skôr o nácvik cirkevných chorálov, ako o hlasovotechnický výcvik. Prvú skutočnú školu spevu založil neapolský lekár G. E. Mafei roku 1562. Spôsob jeho vyučovania spočíval v napodobňovaní predspevaného cvičenia. Svoje skúsenosti zhrnul v knihe „Discorso della voce“. Vznik opery a s ňou súvisiaca a stále rastúca potreba školených spevákov vyvolali prudký vzrast operných škôl. Tak samotný Caccini (1550—1615), autor prvých oper, založil vo Florencii školu sólového spevu, ktorej žiaci sa rozchádzali po celej Európe. Vedľa Cacciniho pôsobili vo Florencii ešte mnohí iní učitelia spevu, no pre všetkých bolo príznačné, že okrem hlasovej kultúry vyučovali žiakov aj hudobnú teóriu.

V boloňskej a neapolskej epoche opery, trvajúcej približne od začiatku XVII. do konca XVIII. storočia, vyvrcholila starotalianska pedagogika spevu. Hlasová kultúra bola na takom stupni, aký predtým a hádam ani potom nedosiahla. Bolo to obdobie belcanta, ktorý postupne prenikal do celej Európy. Belcanto, krásny spev, ľahký, po-

hybľivý hlas, schopný až inštrumentálnej virtuozy, stal sa uprednostňovaným činiteľom opery a spevu vöbec. Spevákova výchova ešte stále spočívala na metóde napodobňovania, cvičením na vokáloch a solfeggiách, zostavených v duchu vtedajšieho operného a piesňového repertoáru. Školenie hlasu trvalo dlho. Začínalo sa s ním už v 9.—10. roku a trvalo priemerne do dvadsiateho roku, ba niekedy aj dlhšie. Z boloňských učiteľov vtedy vynikli: F. A. Pistochi (1659 až 1720), António Bernacchi (1690—1750), Francesco Tosi (1647—1727), G. Mancini (1716—1800) a ďalší. V Neapoli sústredil na seba pozornosť vtedajších umeleckých kruhov najmä učiteľ Nicolo Porpora (1686—1766) a jeho žiaci Farinelli a Caffarelli, ktorí pôsobili aj v iných európskych mestách, ako vo Viedni, Dráždňanoch, Londýne atď. Starotalianska škola belcanta je takto aj vyvrcholením kastrátstva v speváckom umení. Všetci títo učitelia spevu boli totiž súčasne spevákmi a ako kastráti zaslúžili sa o to, že toto obdobie získalo meno — zlaté obdobie talianskeho spevu. Okrem nich sa vyučovaním spevu zapodievali aj skladatelia a dirigenti, ako Scarlatti, Provencale, Leonardo Leo atď.

Koncom druhej polovice XVIII. storočia už možno pozorovať pomalý úpadok kultúry belcanta. Spevný inštrumentalizmus rozbuľnel priam do neprirodzených foriem natoľko, že zatľáčal obsahovú a orchestrálnu zložku na bezvýznamné miesto. Nastalo rozbuľnenie hlasovej virtuozy, hraničiacej až so žongľérstvom. S ľudským hlasom sa narábalo bez ohľadu na jeho fyziologické možnosti a prirodzenú funkciu. Tento úpadok sa markantne prejavil až začiatkom XIX. storočia, keď romantická opera postavila estetickú požiadavku dramatického spevu a návratu k prirodzenému, jasne artikulovanému spevnému prednesu, čím sa dokázala neudržateľnosť starotalianskej vokálnej školy, znetvorenej samoučelnou hlasovou virtuozy kastrátov. Z tejto doby možno zaznamenať niekoľko významných pedagógov dramatického spevu, ako boli: Lablache, Ponzeron, Bordogni, Aprille, Concone, Vaccai, Lamperti, Gastrone, Marchesi, ako aj pedagóg českého pôvodu Hauser. V Nemecku v tej dobe došlo k istej stagnácii a prvenstvo získalo parížske konzervatórium.

Podstatný obrat vo vývine spôsobov hlasového školenia urobil Manuel Garcia (1805—1905), ktorý roku 1855 vynašiel laryngoskopické zrkadlo, pomocou ktorého možno pozorovať pohyby hlasových orgánov v priebehu ich činnosti. Tento objav dal úsiliu o vedecké podloženie pedagogiky spevu oveľa konkrétnejšie formy. Po ňom už výskum hlasotvornej činnosti postupoval rýchlejšie a rozširovanie vedeckých poznatkov viedlo k novej orientácii hlasového školenia.

Na odkaze Manuela Garcíu stavali ďalší významní pedagógovia, ktorí ho rozšírili o nové poznatky o funkcii a fyziológii hlasotvorných orgánov. Francúzsky lekár H. Glover dokázal význam svalového väziva, ovládajúceho otvory do Morganiho dutín, dr. Paul Bruns poukázal na význam falzetu pri vyrovnávaní registrov atď. Zo starších českých skladateľov pozoruhodne sa prepracoval Fr. Pivoda, ktorý odchoval niekoľko znamenitých spevákov. Na vývoj českého sólového spevu významne vplýval aj sám Smetana, hlavne svojou tvorbou, hoci sa sám vyučovaním spevu nezaoberal.

Ruskú školu spevu, na ktorú silne vplývala talianska i francúzska škola, v skutočnosti založil ruský klasik M. I. Glinka, ktorý bol sám výborným spevákom aj pedagógom. Na výsledkoch jeho práce a na Vokályzach buduje nová sovietska hlasová didaktika, ktorá dnes vykazuje pozoruhodné výsledky. Opiera sa hlavne o vymoženosti ruskej národnej speváckej školy, ale tiež o všetko hodnotné, čo sa v Európe dosiahlo.

VOKÁLNA PEDAGOGIKA A JEJ CIEĽ

Najprv je nám potrebné ozrejmiť pojem — vokálna pedagogika. Pôjde nám o vymedzenie jeho rozsahu a určenie hraníc jeho pôsobnosti. Pod týmto pojmom rozumieme úlohu učiteľa spevu, ktorý na základe svojich pedagogických schopností vedie žiaka od obyčajného nadšenia pre spev až k vrcholným technicko-umeleckým schopnostiam. Hlavná úloha vokálnej pedagogiky je teda výchova nového speváka.

Hudba a spev patria k najstarším umeleckým prejavom ľudstva. V čom a kde hľadať ich pôvod, od čoho odvodzovať ich vznik? Verdi azda ani netušil, ako blízko bol k pravde, keď v jednom zo svojich listov napísal: „Keby tak bolo možné písať opery, v ktorých by boli iba výkriky a vzdychy bólu, radosti, či pomsty...!“ Pravda, toto Verdiho želanie bolo vyslovené v súvislosti s jeho úsilím o pravdivý dramatický výraz v hudbe, ale nevďojak odhalilo emocionálny citový základ hudobného umenia. Dôkladnejšie vysvetlenie podáva moderná, materialisticky orientovaná hudobná veda. Sovietsky hudobný vedec I. Nestiev hovorí o vzniku hudby a spevu: „Podstatným zdrojom, z ktorého vznikajú hudobné obrazy, sú nepochybne reálne zvuky v prírode a zvuk ľudskej reči, všetko, čo vníma ľudský sluch vo svete, ktorý ho obklopuje. Od najstarších čias sa človek snažil, aby vyjadril spevom alebo inštrumentálnou hudbou to, čo počul vôkol seba: štebotanie vtáctva, hrmenie, zurčanie potoka, zvuk kolovrátko atď. Hlav-

ný základ hudobného umenia však výrazná a citová ľudská reč. Zo živých, konkrétnych intonácií ľudskej reči, na základe emocionálne vyhranenej intonácií, ako dorozumievajúceho prostriedku medzi ľuďmi, vznikali melódie národných piesní, veselé i smutné, oslavné, bojové i pošmurne.“

Teda v prirodzenej intonácii ľudskej reči, podfarbenej emocionálnymi zážitkami, má spev svoj prapôvod. Ľudová pieseň si doteraz zachovala všetky znaky svojho pôvodu, t. j. národný charakter melódie a hlboký citový výraz. Umelá hudba, umelecký spev, a ten nás predovšetkým zaujíma, bol, pravda, vo svojom vývoji ovplyvnený ešte inými faktormi.

Pre nás je však dôležitý cieľ i cesty, spôsoby i formy, ktoré vedú ku skutočnému majstrovstvu. Tieto spôsoby sú pre vokálnu pedagogiku najzávažnejšie, lebo od ich správnosti závisí, či je cieľ — vokálne majstrovstvo — bližší alebo vzdialenejší, ba niekedy, či je vôbec dosiahnuteľný. Pravda, nesmie chýbať základný predpoklad — nadanie žiaka, lebo vokálne majstrovstvo, ak má byť dosiahnuteľné, počíta s prirodzenými schopnosťami žiaka, skrátka — žiak musí mať pre spev nadanie. Pri vyučovaní spevu treba pamätať na zdravý, rozvoja schopný hlas, vrodennú muzikalitu, zmysel a cit pre krásu atď. V nemalej miere záleží na duševnej a telesnej kondícii. Tieto podmienky tvoria predpoklad pre umelecko-technický vývin žiaka. Hlasová výchova má naučiť žiaka správne ovládať dychovú techniku, hlasový orgán, správne tvorenie tónu v piane, mezzoforte a vo forte, dosiahnuť plnozvukný tón vo všetkých dynamických obmenách, v celom rozsahu hlasu doceliť jednotnú farbu, kvalitu a silu tónu, zreteľne vyslovovať jednotlivé samohlásky, spoluhlásky, slabiky, slová i vety a na základe toho tvoriť ušľachtilé umenie. Cieľom našej pedagogiky je pripraviť speváka na to, aby technickou a umeleckou suverenitou mohol ovládnuť domáci i svetový, klasický i moderný, piesňový i operný repertoár. Pochopiteľne, je to najvyššia požiadavka vokálnej pedagogiky, ktorá však úmerne k individuálnym schopnostiam žiaka nadohľadá za rôznych okolností rôznu tvárnosť. Skúsenosti potvrdzujú, že mnohí speváci — a tak je to správne — sa špecializujú len na určitý vokálne-umelecký štýl. Veľké svetové operné scény majú zvlášť spevákov pre talianske opery, zvlášť pre modernú opernú literatúru. To, pravda, umožňuje prehĺbenie schopností v istom slohu a to napokon podmieňuje aj vysoké vokálne majstrovstvo svetoznámych spevákov. Hľa, koľko nesmierne veľkých, náročných úloh! Aká neporovnateľne ťažšia je práca súčasného pedagóga oproti pedagógovi minulých storočí.

Upadok talianskej hlasovej kultúry zaviniť jednak to, že tradíciou prechovávané didaktické metódy sa postupne deformovali, a jednak

to, že vznikom romantickej opery a hudobnej drámy kládli sa na spevný hlas oveľa vyššie požiadavky tak zo stránky intenzity, príbojnosti a vedenia spevného hlasu, ako aj zo stránky zdôrazňovania artikulácie a čistej výslovnosti. V súvislosti s romantickou operou vznikajú aj početné spevácke školy, ktoré sa usilujú o riešenie tejto problematiky. Utvárajú sa napr. rozličné štýly spevu — francúzsky, nemecký, taliansky a štýl komorný, ktorého znakom bola jednoduchosť a čistota. Začína sa robiť rozdiel pri výcviku hrdinských a lyrických hlasov, pri výcviku koloratúry atď. Začínajú sa taktiež množiť spevácke školy orientované vedecky, ktoré sa usilujú na podklade poznania funkcie hlasových orgánov určiť správne metódy hlasového školenia. Poznávajú sa príčinné súvislosti medzi jednotlivými hlasovými orgánmi a správne znejúcim tónom, prípadne medzi poruchami hlasiviek a poruchami iných orgánov a z nich vychádzajúc, pokúša sa moderná pedagogika spevu ustáliť cesty hlasového výcviku. Súčasne sa, pravda, zmenilo aj estetické hľadisko na spev. V súhlase s praktickými potrebami a realistickými tendenciami v opere oveľa väčšiu dôležitosť nadobúda vyrovnaný, zvučný, pekne znejúci hlas, vyzbrojený dostatočnou technikou, aby mohol zvládnuť námahu kladenú naň každodennou praxou a priliehavý spevný výraz, vystihujúci obsah textu.

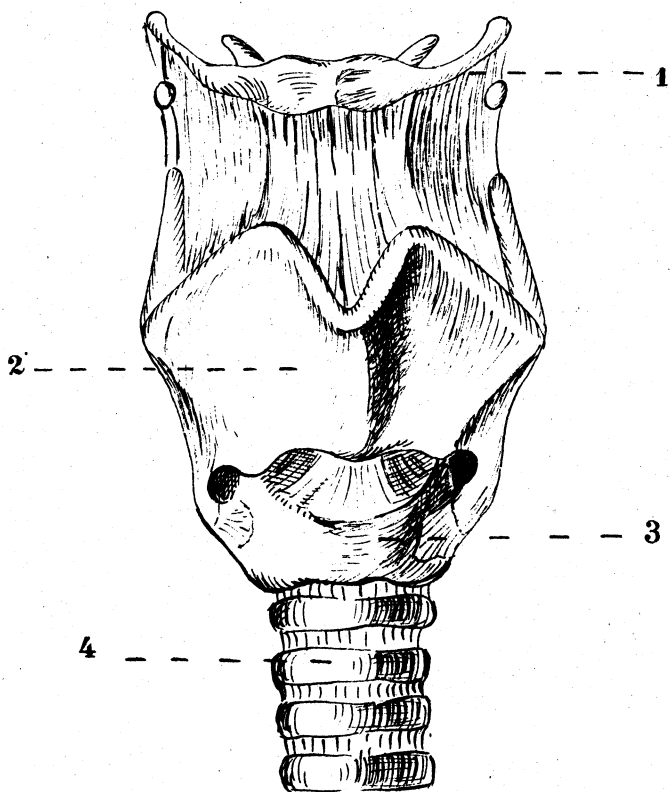
Všeobecne povedané, operná tvorba XIX. storočia oproti predošlým kládla na speváka ešte väčšie nároky, ale naše storočie je aj oproti minulému k vokálnym interpretom priamo neľútostné. Moderná operná tvorba prinútila speváka k najvyššiemu a všestrannému vy-pätiu síl, pričom nesmie zaostávať za vokálnym prejavom ani priliehavý výraz herecký. Spev, ktorý je nositeľom obsahu a teda ideovosti diela, má súčasne funkciu orchestrálneho nástroja, čiže spevák sa stáva parciálnou súčiastkou zvukového komparzu. Súčasná vokálna pedagogika má teda za úlohu nielen výchovu speváka so silným plno-zvučným hlasovým orgánom, ale musí prihliadať aj na výchovu spe-vákovho hudobného čítania. Nielen jasná artikulácia, ale aj prísne viazaná melodičnosť; nielen výchova speváka, ale výchova hudobno-dramatického herca, spevácky i herecky pravdivo zobrazujúceho člo-veka dnešného života, prekypujúceho myšlienkami a citovými zážit-kami dneška. V tom treba vidieť poslanie vokálnej pedagogiky a odiaľ plynú technické problémy, ktoré zapríčiňujú svetovú krízu umelec-kého spevu. Odstrániť krízu znamená zaktivizovať a do vyučovacieho procesu zapojiť výdobytky modernej vedy o fyziológii hlasového, sluchového a dychového orgánu, funkciu hlasiviek, nervovej činnosti, zjednotiť poznatky vokálnej pedagogiky za spolupráce foniatrov, la-ryngológov a iných pomocných zložiek a výsledky vokálnej pedago-

giky kontrola. ...nickými vymoženosťami. Dnes je priamo nemysliteľné zaručiť úspech vyučovania bez kontroly pomocou magnetofónu, bez stroboskopického prístroja a ďalších technických pomôcok. Pedagóg musí vedieť predspievať, lebo forma názorného vyučovania (apercepcná metóda, ktorá sa spolieha na odpočúvanie) má veľké prednosti, hoci v samotnom základe skrýva nebezpečenstvo prípadných nesprávnych návykov, vznikajúcich tým, že žiak technicky ešte nepripravený usiluje sa napodobniť predspev učiteľa. Pri reprodukovani vlastného hlasu z magnetofónových pásov môže žiak sám kontrolovať kvalitu svojho tónu a prípadné chyby opravovať. Z týchto dôvodov by sa v dnešnej vokálnej pedagogike nemalo zabúdať na výdobytky vedy a techniky.

Po druhej svetovej vojne počet našich operných scén vzrástol niekoľkonásobne. Ukázal sa zjavný nedostatok talentovaných a dobre vyškolených spevákov. Vokálna pedagogika musí preto využiť každú príležitosť spolupráce, aby vychovala čo najväčší počet odborne pripravených výkonných umelcov. V zásade teda ide o vybudovanie dokonalej speváckej metódy. Núti nás k tomu aj prudký vzostup našej domácej hudobnej kultúry, kde sa sólový spev častejšie stavia pred nové technické a umelecké problémy. Dostačujúcim príkladom sú nové slovenské operné diela: Krútnava, Juro Jánošík a Beg Bajazid, kde pozorujeme často zápas viacerých predstaviteľov o správny umelecký výraz a o vytvorenie slovenského speváckeho štýlu. Zdá sa, že najserióznejším pomocníkom tu môže byť slovenská fonetika, ktorá podľa pravdy by sa mala stať rovnako vedou o reči spievanej, ako je vedou o reči hovorenej. Názor, že spevákovi treba rozumieť, nie je najnovšieho dáta. Avšak nielen rozumieť; spevákova reč musí byť zo spisovnej stránky bezchybná. A tu je práve dôležité poslanie slovenskej fonetiky. Dokonalé tvorenie tónu v bezchybnom spisovnom jazyku je jedným z najdôležitejších predpokladov pre vytvorenie národného vokálneho štýlu. To predpokladá, aby spevák, tak ako sa denne venuje cvičeniu hlasu, venoval sa aj cvičeniu reči.

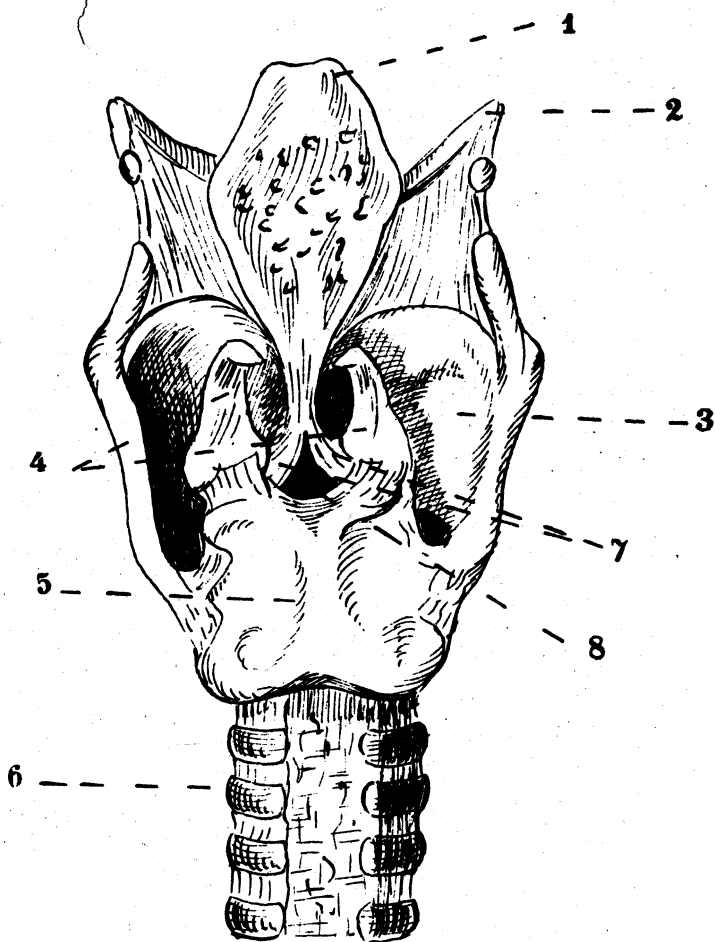
Nie je zriedkavý zjav, že pri speve je interpretovi ťažko rozumieť. Odpoveď je jednoznačná za predpokladu, že pri hovorenej reči má spevák zrozumiteľnú výslovnosť. Správne tvorenie tónu podmieňuje totiž aj zreteľnú artikuláciu, pričom sa artikulácia nesmie robiť na úkor melodickej plynulosti. Ak teda spevákovi pri umeleckom výkone nerozumíme, možno túto skutočnosť zdôvodniť stavbou hlasu, a teda nesprávnym školením.

V krátkosti sme uviedli najzávažnejšie úlohy vokálnej pedagogiky, ktorej cesty naznačujeme v nasledujúcich kapitolách.



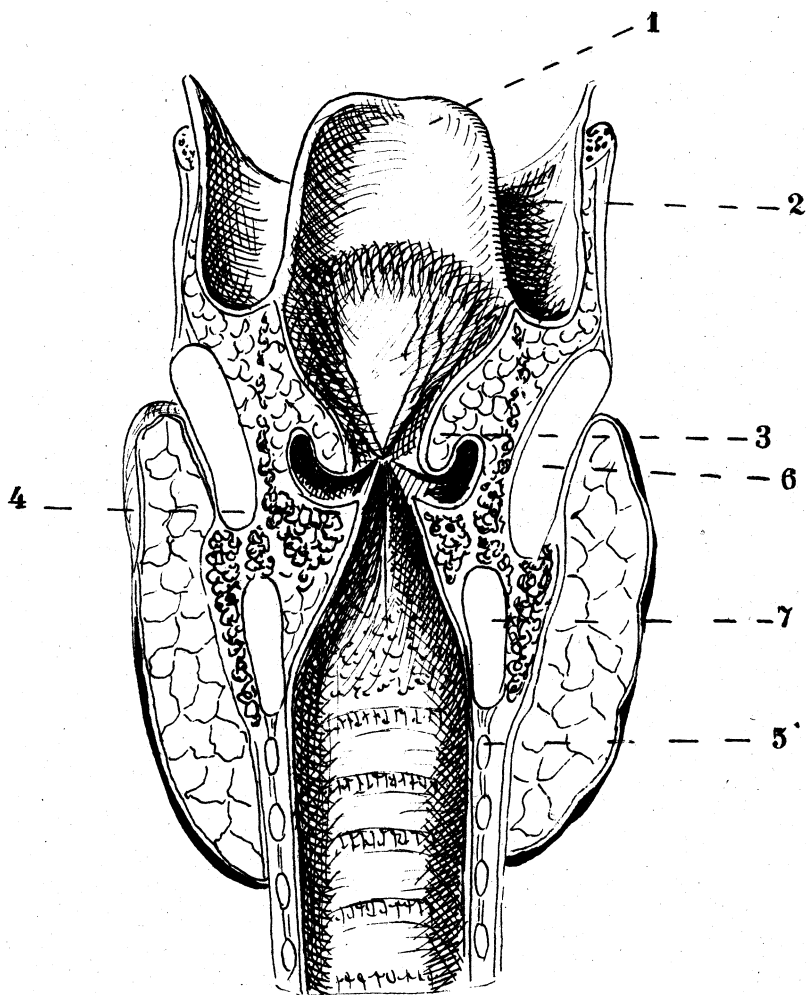
HRTAN SPREDU

1. jazyľka, 2. chrupka ťtitovit, 3. chrupka prstencov, 4. prieduťnica



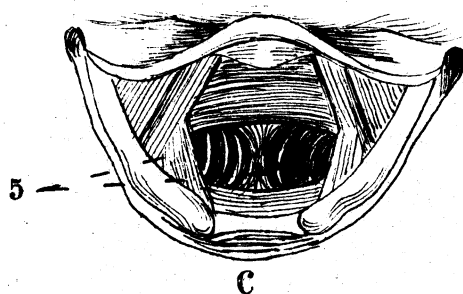
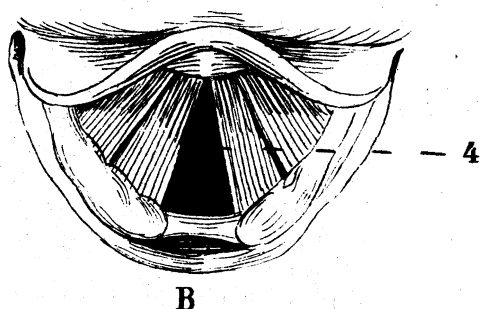
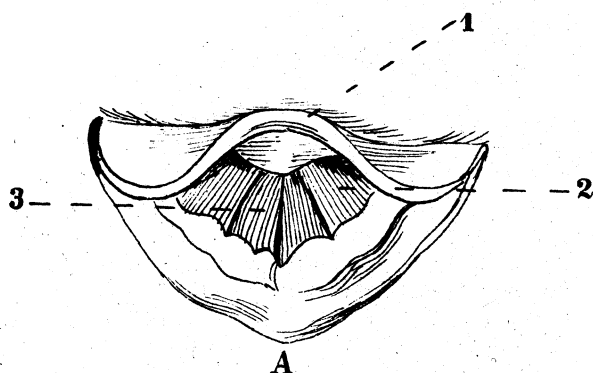
HRTAN ZOZADU

1. príklopok, 2. jazyk, 3. chrupka štítovitá, 4. chrupky hlasivkové, 5. chrupka prstencová, 6. priedušnica, 7. hlasivky, 8. hlasová štrbina



HRTANOVÁ DUTINA ZOZADU

1. príklopok, 2. hltnová dutina, 3. výchlípkové riasy, 4. hlasivka, 5. priedušnica,
6. chrupka štítovitá, 7. chrupka prstencová



VCHOD DO HRTANA ZA RÔZNYCH STAVOV HLASOVEJ ŠTRBINY

A pri tvorení hlasu, B pri dýchaní, C pri hlbokom dýchaní
1. príklopok, 2. výchlípková riasa, 3. hlasivka, 4. hlasová štrbina, 5. hlavné priedušky

FYZIOLOGIA HLASU

Hlasové ústrojenstvo je uložené v hrtane. Hrtan je súbor chrupiek na prednej strane krku.

Hrtan sa skladá z chrupiek, väzov, svalstva a sliznice, ktorá vystiela jeho vnútro. Chrupkovú kostru hrtana tvoria tri nepárne a dve párne chrupky. Nepárne chrupky sú: štítna chrupka, prstencová chrupka a príklopok; párne sú chrupky hlasivkové.

Štítna chrupka je najväčšia. Má tvar strechovite ohnutej doštičky, opatrenej na hornom i dolnom okraji výbežkami, tzv. rohmi. S jej dolnými rohmi je sklbená prstencovitá chrupka, ktorá má tvar pečatného prsteňa. Jej zadná časť je širšia. Na túto jej širšiu časť zasa nasadajú klbovite trojboké hlasivkové chrupky. Nad hlasivkovými chrupkami je šikmo sklonená tretia nepárna chrupka — hrtanový príklopok. Má tvar lista a jeho stopka sa pripája k štítnej chrupke.

Klbové spojenie štítnej chrupky s prstencovou umožňuje ich približovanie a oddaľovanie vpredu. Klbové spojenie chrupiek hlasivkových s chrupkou prstencovou patrí medzi najzložitejšie klbové spojenia v ľudskom tele. Tieto zdanlivo jednoduché klby dovoľujú veľmi rozmanité pohyby. Keďže sa tieto pohyby prenášajú aj na hlasové väzy, majú veľký význam pre tvorenie hlasu.

Väzy hlasové sú dva. Tvoria ich väzivové vlákna, ktoré prebiehajú vodorovne odpredu dozadu, od zadnej plochy štítnej chrupky k hlasivkovým výbežkom hlasivkových chrupiek. Hlasové väzy sú vlastne zhrubnutým horným okrajom väzivovej blany vystielajúcej hornú, vnútornú časť priedušnice.

Hrtanové svalstvo je vonkajšie a vnútorné. Vonkajšie hrtanové svalstvo pripevňuje hrtan k okoliu. Vnútorné hrtanové svalstvo vyplňa priestor medzi vnútornou stenou štítnej chrupky a hlasovými väzmi.

Sliznica hrtana vytvára nad hlasivkami rovnobežné záhyby, tzv. výchlipkové riasy, ktorým sa predtým hovorilo „nepravé hlasové väzy“. Hlasivky alebo hlasové pery sú dva valovité útvary, umiestené vo vnútri hrtana, symetricky proti sebe, smerom odpredu dozadu vo vodorovnej rovine. Skladajú sa z hlasových väzov a zo svaloviny, ktorej hlavnú časť tvorí hlasivkový sval. Musíme teda rozlišovať hlasové väzy a hlasové pery čiže hlasivky. Hlasový väz je len časťou hlasovej pery-hlasivky.

Hlasivky sú na hornej ploche rovné, na bokoch sa zaobľujú, ich spodná časť je zošikmená do strán tak, že v priereze majú podobu dvoch tupých klinov. Ich dĺžka dosahuje u dospelého človeka $1\frac{1}{2}$ –2 cm. Pohyby hlasiviek závisia od pohybov hlasivkových chrupiek.

Po ... ek zase závisí od postavenia hlasivkových výbežkov. Keď ... ky od seba oddialia, vznikne medzi nimi pozdĺžna trojuholníková štrbina, tzv. hlasová štrbina. Túto štrbinu tvoria v predných dvoch tretinách svojej dĺžky hlasivky a v zadnej tretine hlasivkovej chrupky. Podľa toho má hlasová štrbina časť blanitú a časť chrupkovú.

Pohyby hlasiviek riadi svalstvo, ktoré delíme na skupinu rozvieračov, ktoré hlasovú štrbinu rozširujú, na skupinu zvieráčov, ktoré hlasovú štrbinu uzatvárajú, a na skupinu napínačov, t. j. vlastných hlasotvorných svalov.

Vlastné hlasotvorné svaly sú dva. Vonkajší napínač a hlasivkový sval, tzv. vnútorný napínač. Vonkajší napínač zblízuje vpredu chrupku štítnu s prstencovou, čím hlasivky napína a predlžuje. Hlasivkový sval približuje hlasivkové chrupky k štítnej chrupke, čím hlasové väzy skracuje a uvoľňuje. Preto jeho názov „vnútorný napínač“ sa nahrádza správnejším názvom — hlasivkový sval. Hrtanové svalstvo vykonáva svoju činnosť usporiadane ako celok, v ktorom jedna alebo druhá zložka má prevahu. Tvar hlasovej štrbiny a vnútro hrtana možno pozorovať hrtanovým zrkadielkom, ktorým pozoroval hrtan po prvý raz učiteľ spevu Španiel Manuel García, syn, nar. 1805 v Madride, zomrel 1905 v Londýne.

Pri dýchaní sú hlasivky od seba oddialené a medzi nimi je pozdĺžna, trojuholníkovitá štrbina. Pri vytváraní hlasu, pri fonácii naopak hlasivky sa zblížia, zovrú, čím sa pod nimi hromadí výdychový vzduch. Len čo tlak výdychového prúdu vzduchu nadobudne prevahu nad pevnosťou hlasivkového záveru, obidve hlasivky sa na krátky okamih od seba oddialia, avšak svojou pružnosťou sa ihneď zasa zblížia, na čo sa celý tento dej opakuje. Týmto periodicky opakovaným pohybom hovoríme kmitanie hlasiviek.

Kmitanie hlasiviek je podobné nie kmitaniu rozozvučaných strún, ako sa predtým myslelo, ale mechanizmu píšťaly s protirážnymi perami. Pri pohyboch pier píšťaly sa striedavo zrieduje a zhusťuje stĺpec vzduchu nad nimi a táto periodicitá sa zvukove prejavuje ako tón. Hlasivky pracujú podobne. Kmitajú elipsovite do strán a dohora. Pohyby hlasiviek sú, pravda, vynútené, aktívna je len ich pružnosť.

Kmitavé pohyby hlasiviek pri vytváraní hlasu sú veľmi rýchle, takže ich nemôžeme pozorovať okom. Pre pozorovanie rýchlych hlasivkových kmitov používame tzv. stroboskópiu, presne povedané laryngostroboskópiu. Pri stroboskópii sa rozkladá prerušovaným svetlom rýchly pohyb na pohyb zdanlivo spomalený. Tón, ktorý vzniká v hrtane činnosťou hlasiviek, sa volá základný hrtanový tón. To nie je ešte ľudský hlas. Základný tón je slabý, rezavý a vôbec nie je po-

dobný ľudskému hlasu. Vlastnosti ľudského hlasu nadobúda tento tón až po prechode cez nadhrtanové rezonančné dutiny. Tu dostáva silu a ľudské zafarbenie primiešaním sa horných tónov. Podľa toho môžeme definovať ľudský hlas ako zosilnený a hornými tónmi bohato sfarbený základný tón. Niekedy sa základný tón nazýva i primárnym tónom. To nie je správne. Primárny tón nie je hrtanový tón, ale tón, pri ktorom sa dosiahne maximálna rezonancia pri najmenej hlasovej a dychovej námahe. Sila hlasu závisí od tlaku výdychového prúdu vzduchu. Čím je tento tlak silnejší, tým je silnejší aj hlas. To je prvotná sila. Druhotné zosilnenie dostáva hlas v rezonančných dutinách nad hrtanom a pod ním. Okrem toho sila hlasu závisí tiež od telesnej stavby. Ľudia s dobre klenutým hrudníkom a s voľnými rezonančnými dutinami tvoria hlas zvučný a silný. Pri zlej nosovej priechodnosti znie hlas tlmene. Ľudia s vpadnutým hrudníkom a s málo priechodnými rezonančnými dutinami majú slabý hlas. Záleží však i na tom, ako kto svoj hlas používa: poznáme i veľkých, urastených a zdravých ľudí, ktorí hovoria často takmer šeptom.

Výšku hlasu určuje počet hlasivkových kmitov za sekundu. Tento počet závisí od tlaku výdychového prúdu, od napätia hlasiviek a ich stavby. To je absolútna výška hlasu. Individuálnu výšku hlasu podmieňuje stavba hrtana a hlasového ústrojenstva.

Pre zmeny hlasovej výšky platia tzv. Müllerove zákony o vyrovnávaní fyzikálnych síl v hrtane. Sú to:

1. Výška hrtanového tónu závisí od napätia hlasiviek. Čím sú hlasivky napnutejšie, tým je tón vyšší.
2. Hlasivkový tón je tým vyšší, čím je tlak výdychového prúdu silnejší.
3. Sila hlasu závisí od tlaku výdychového prúdu. Zmeniť výšku hlasu pri zvyšovaní sily tónu nedovoľuje zmena v napätí hlasiviek. Ináč by samo zosilňovanie hlasu bez ohľadu na jeho výšku viedlo k prehĺbeniu základného tónu v hrudnom registri a k jeho zvýšeniu v hlavovom registri. Tu sa výrazne uplatňuje citlivá súhra medzi hlasotvornými svalmi v súvisi so silou výdychového prúdu.

Pre osvojenie si tejto jemnej súhry v svalovej činnosti hlasotvorných svalov sa používa cvičenie hlasu, taliansky nazvané „*nessa di voce*“. Je to cvičenie na presné udržiavanie hlasovej výšky na istom tóne, spievanom zosilňovane (*crescendo*) a zoslabovane (*decrescendo*). Presné dodržiavanie hlasovej výšky je známkou dobrého speváka.

Zmena výšky hlasu má za následok tiež zmenu polohy hrtana. Pri zvyšovaní hlasu sa postavenie hrtana zvyšuje, pri znižovaní hlasu

Tieto zmeny sú nápadnejšie u neškolených spevákov. Hlasu od danej tónovej výšky voláme distonovaním.

Individuálnou charakteristikou hlasu je jeho farba. Túto vlastnosť hlasu spôsobuje a ovplyvňuje utváranie hrtana, hlasoviek, nadhrtanových rezonančných dutín, počet, výška a sila horných tónov, zloženie hrtanového tónu, spôsob ako sa hlas používa atď. Timbre hlasu ďalej závisí i od veku, pohlavia a od duševných stavov.

Pojmom register označujeme rad tónov ľudského hlasu, ktoré majú rovnaké zvukové vlastnosti. Registre rozoznávame: dolný čiže prsný, stredný, zv. aj voix mixte, a register horný — hlavový. Niektorí odborníci nehovorí o registroch, ale len o hlase prsnom, hlavovom a pod.

Názvom register hrdelného basu označujeme hlboké tóny pod dolným registrom. Register piskotu tvoria tóny nad hlavovým registrom. Prechody medzi jednotlivými registrami sú postupné a sú na tónoch, ktoré možno vytvárať mechanizmom jedného i druhého zo susediacich registrov. Tieto prechodové tóny voláme tónmi obojakými, amfoternými.

Hlavový register v hlasovej fyziológii nazývame u neškolených hlasov fistulou, u školených hlasov falzetom. Tóny jednotlivých registrov majú isté spoločné vlastnosti a tvoria sa rovnakým spôsobom. Rozlišujeme ich podľa týchto znakov: zvukove majú tóny jednotlivých registrov rôznu farbu. Pre registre sú ďalej svojrázne tzv. prechody. Tak prechod medzi dolným a stredným registrom je u mužov medzi d — f, u žien medzi d' — f'. Prechod zo stredného registra do hlavového je u oboch pohlaví o oktávu vyššie. Tieto prechodové tóny sa môžu ľahko porušiť. Snahou správneho speváckeho výcviku je vytvoriť nepoznateľné prechody, vyhnúť sa tzv. hlasovým zlomom.

Prechod z registra stredného do hlavového je ťažší a nápadnejší. Pri speváckom výcviku sa tieto prechodové tóny tlmia rozšírením dolných častí hltana. Tomuto technickému postupu hovoríme kryté spievanie. Tým sa tento prechod stáva menej nápadný. Krytie hlasu prvý raz vedome použil parížsky spevák Duprez.

Ďalší znak, podľa ktorého rozlišujeme registre, je tvar hlasovej štrbiny a spôsob kmitania hlasoviek. Okrem týchto vnútorných pohybov odlišujú sa jednotlivé registre pohybmi, ktoré vykonáva hrtan vcelku. Aj spotreba dychu je v rôznych registroch rôzna. Subjektívne pocity speváka a okruhy chvenia na istých častiach tela tvoria ďalší znak registrov.

Učenie o registroch môžeme zhrnúť do tejto Nadoleczného* definí-

* Max Nadoleczny — mníchovský foniater, žiak Hermana Gutzmanna — staršieho, zakladateľa foniatrie.

cie: Registrami rozumieme rad za sebou idúcich a rovnakým spôsobom tvorených tónov hlasu, ktoré hudobne cvičený sluch vie v istých miestach oddeliť od iného takého radu, pripájajúceho sa k predchádzajúcemu a skladajúceho sa z tónov tvorených odlišne. Rovnakosť tvorenia závisí od istého stáleho pomeru horných tónov. Týmto tónovým radom zodpovedajú na hlave a na prsiach isté objektívne pocity, závislé od rezonančného rozsahu príslušnej telesnej dutiny. Postavenie hrtana sa mení pri prechode od radu k radu. U spevákov prírodných viac ako u školených. Registre vznikajú istým charakteristickým mechanizmom tvorených zvukov, pričom hlavný význam má vzájomný vzťah medzi hrtanom a vzdušnými priestormi. Istý počet tónov sa môže pritom vytvoriť i v dvoch susedných registroch (tóny amfoterné).

Hlasové začiatky. Pod hlasovým začiatkom rozumieme spôsob, akým sa rozkmitávajú hlasivky. Keď dôjde k ich kmitaniu plynule, pozvoľna, postupným zosilňovaním, hovoríme o začiatku mäkkom, jemnom. Tu sa výdychový prúd vzduchu nezadrža, ale sa používa hneď na tvorenie hlasu. Pri tvrdom, ostrom hlasovom začiatku sa hlasivky najprv pevne zovrú, nato ich tlak výdychového prúdu náhle a prudko rozrazí, až potom dôjde k rozkmitaniu hlasiviek. Pri dyšnom začiatku sa hlasivky z výdychového postavenia najprv zblížia, pričom ostáva medzi nimi mierne rozovretá hlasová štrbina tvaru pretiahnutého trojuholníka. Touto štrbinou uniká spočiatku vzduch ako dyšný šelest. Až potom dôjde k zovretiu hlasiviek a k tvoreniu hlasu. Takéto tvorenie hlasu je dychove neúsporné.

Rozsah a poloha hlasu. Rozsah hlasu u dospelých ľudí kolíše podľa toho, ako sa hlas používa a podľa telesnej stavby. U mužov sa pohybuje medzi G (A) — d (e), u žien o celú oktávu vyššie. Hlas používaný pri hovorčení sa pohybuje asi v medziach sexty, a to pri dolnej hranici celkového rozsahu. U hercov a rečníkov je toto rozpätie väčšie.

Pri šeptaní hlas neznie. Hlasová štrbina je zúžená, hlavne v časti chrupkovej, takže miesto hlasu vzniká šum, vytvorený trením výdychového prúdu vzduchu o okraje hlasovej štrbiny.

Priemerný rozsah spevného hlasu obsahuje dve oktávy. Podľa farby a rozsahu rozoznávame tieto druhy spevného hlasu: bas: E—e', barytón: G — g', tenor: H — h', alt: e — e'', mezzosoprán: g — a'', soprán: h — h''. V rozsahu spevného hlasu sú však individuálne rozdiely, niekedy rozsah umeleckého hlasu objíma 3—5 oktáv.

Hrtan spevákov sa celkove vyznačuje súmernosťou anatomickou i funkcionálnou. Podnebie je široké, rezonančné dutiny — nosohltan, hltan, nosové dutiny — priestorné a súmerné. Presné rozlíšenie druhu spevného hlasu naráža niekedy na ťažkosti. Pri určovaní typov hlasu

si však treba prísne všímať tak fyziologické pomery, ako i hlasové možnosti a pred započatím speváckeho školenia vyšetriť hrtan a celé hlasové ústrojenstvo anatomicky i funkcionálne. Umelecká akosť nesprávne používaného hlasu nemá dlhé trvanie. Dĺžka nepretržitého vytvárania hlasu pri jedinom dychu závisí od výšky a sily spievaného tónu, od vitálnej kapacity, od hospodárnosti dychu, od veku a pohlavia. U dospelého človeka dosahuje pri tóne strednej sily a výšky 20—25". U ženy je kratšia, u muža dlhšia. Niektorí speváci dosiahli dĺžku 50—60".

Presnosť ľudského hlasu je veľká. Rozumieme pod ňou rozdiel medzi frekvenciou tónu daného a reprodukovaného. Spočíva na tzv. hlbokej citlivosti, t. j. na pocitoch, ktoré máme o činnosti svalov, väzov, o pohyboch chrupiek a pod. Sluchová kontrola nemá v tomto prípade význam, lebo sa uplatňuje, až keď už tón znie.

Hudobná pamäť je schopnosť pamätať si hudobné javy a reprodukovat ich.

Poruchu hudobnej pamäti nazývame nemuzikálnosťou — amúziou. Amúzia je dvojaká: výkonná a vnemová.

Pri výkonnej nemuzikálnosti, ktorá môže byť čiastočná alebo úplná, je postihnutá len výkonná zložka. Človek s týmto typom poruchy hudobnej pamäti je schopný hudobnej výchovy. U neho viazne len výkon spevu, tóny vníma a rozoznáva správne.

Amúzia vnemová sa charakterizuje čiastočným až úplným nedostatkom vnímanosti pre hudobné javy. Takíto ľudia nie sú schopní hudobnej výchovy.

Pod intonáciou rozumieme nasadenie tónu. Je to schopnosť vytvoriť žiadaný tón s presným začiatkom.

Tvar hrtana a charakter hlasu tvoria u dospelých jeden z tzv. druhotných pohlavných znakov. Hlas sa počas života mení a vyvíja, čo súvisí s činnosťou pohlavných žliaz.

V puberte dochádza k zmene hlasu — k mutácii. Tu sa z pôvodne nerozlíšeného hlasu detského stáva hlas pohlavne rozlíšený, mužský a ženský. Mutácia nastáva u nás u dievčat medzi 11—13 rokom, u chlapcov medzi 14—15 rokom. Trvá $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ roka. Prebieha zväčša bez ťažkostí, ale môže viesť i k poruchám hlasu. Po mutácii sa hlas ďalej rozvíja. To sa týka hlavne spevného hlasu, ktorý sa zosilňuje a obohacuje o umelecké kvality. Umelecký hlas dosahuje svoj vrchol okolo 30—40 roku.

Zničenie pohlavných žliaz sa prejaví na hlase, a to viac u mužov ako u žien. Zmeny závisia od toho, kedy došlo k porušeniu činnosti pohlavných žliaz, či pred pubertou, alebo po nej. Zničenie pohlavných žliaz pred pubertou má za následok zachovanie chlapčenského tvaru

hrtana. Ide tu potom o hlas tzv. kastrátov, ktorý sa podobá najviac chlapčenskému hlasu. Tento hlas je veľmi vhodný pre umeleckú výchovu. Spev kastrátov je známy zo stredoveku a z neskorších storočí Talianska, kde kastráti boli členmi chrámových sborov. Hlas kastrátov mal veľký rozsah, silu a čistotu. Mnohí slávni speváci boli kastráti. Hlas kastrátov dosahoval rozsah až 3 oktáv. Kastrácia pre ciele chrámového spevu sa robila v Taliansku ešte i v XVIII. storočí, ba dokonca aj v XIX. storočí. Zničenie pohlavných žliaz po období hlasového dospievania vedie ku vzniku nepohlavného, eunušského typu hlasu.

Zničenie pohlavných žliaz u žien nemá taký dobrý vplyv na hlas. Takýto hlas je drsný, hlbší, nemá umeleckých kvalít a nehodí sa na umelecké ciele.

S pohlavným dospievaním ženského hlasu súvisí aj pravidelné krvácanie z rodidiel — menštruácia. Obdobie mutačnej krízy spadá u dievčiat do času prvej menštruácie. Pri menštruácii dochádza k zmenám sliznice horných dýchacích ciest. Nosová sliznica zdurie, sliznica hrtana sa prekrví, hlas sa prehĺbi a zmení farbu. Nadmerné namáhanie hlasu za menštruácie nie je zdravé. V tomto období môže dôjsť ľahko ku krvácaniu do sliznice a do podslizničného väziva hlasiviek i k trvalým následkom škodlivým pre hlas.

Vyhasínanie pohlavných funkcií je tiež spojené so zmenou hlasu. U mužov stúpa výška hlasu, rozsah sa znižuje, u žien sa hlas prehĺbuje a stáva drsnejším.

Stretávame sa však aj s predčasným starnutím hlasu, keď predčasne kostnatej chrupky hrtana, a tým strácajú svoju pružnosť.

HYGIENA HLASU

Tejto otázke pripisujeme vo vývoji speváka významnú úlohu. Dobrá telesná kondícia si vždy vyžaduje primeranú telesnú hygienu. Zvýšenú starostlivosť treba venovať i hlasovému orgánu. Nejde len o spevákov, ktorým je hlas prostriedkom zamestnania, ale každý človek by mal dbať o svoj hlasový ústroj.

Starostlivosť o zdravie hlasu sa má začať už vo včasnom detskom veku. Matka pozná charakter hlasového prejavu dieťaťa i jeho druhy, ktoré môžu mať citovo príjemný alebo nepríjemný ráz — zafarbenie. Citovo nepríjemné hlasové zafarbenie poškodzuje detský hlas, lebo je takmer vždy spojené s tvrdým hlasovým začiatkom, ktorý je nezdravý. Ak teda vychovávatelia majú dbať na vývin zdravého det-

ského hlasu, potrebné je vedieť vyhnúť podnetom, ktoré by mohli byť príčinou k citove nepríjemnému zafarbeniu hlasového prejavu dieťaťa. Časté prepínanie a presilovanie detského hlasu spôsobuje zhrubnutie sliznice hlasoviek. Hlas dieťaťa je drsný, hrubý a chrapľavý. Hlasovú poruchu, ktorá vznikla nadužívaním hlasu v detskom veku voláme detská chrapľavosť.

Detský hlas treba chrániť. Najčastejšie chyby a nesprávnosti, s ktorými sa stretávame pri tvorení hlasu u detí, sú:

Vytváranie hlasu príliš silného, neúmerne vysokého a, ako sme už uviedli, používanie tvrdých hlasových začiatkov. Ale nielen u detí v predškolskom veku máme dbať na hlasovú hygienu, lež rovnako aj u detí školopovinných, kde najmä na hodinách spevu treba dbať, aby sa neprekračoval rozsah detského hlasu. Učiteľ má byť oboznámený so základmi náuky o hlase a jeho hygiene. Spev má nielen estetický, ale aj zdravotný význam. Prispieva k správne mu a zdravému vývoju detí. Veľký význam pripisujeme dychovým cvičeniam, cvičeniam článkovacím, deklamačným a rytmizačným. Nevyhnutnou podmienkou je aj správna výslovnosť. Zo skúseností vieme, že v školách, kde učiteľ hovorí veľmi hlasno, aj žiaci rozprávajú kričavo. Požiadavka, aby deti pri odpovediach rozprávali hlasno (nad priemer svojich prirodzených možností), je nesprávna a pedagogicky neodôvodnená. Ak chceme vychovať z detí ľudí so všestrannými schopnosťami, nesmieme dopustiť, aby dieťa v období školskej návštevy znásilňovalo svoj hlas. V skutočnosti škola dáva veľa možností k hlasovým poruchám. Predovšetkým je to ponechávanie žiakov bez učiteľovho dozoru v prestávke alebo pred započatím vyučovania. Pri rozličných hrách deti narobia skutočne veľa kriku. Často sa im stáva krik bežnou formou rozhovoru, ale zanecháva zhubné následky na hlase. Učiteľ nemá dopustiť, aby mu žiaci kedykoľvek kričali. Pri odpovedi má dieťa rozprávať prirodzene, nenásilne, jasne artikulovať bez zvyšovania hlasu, ale tiež nie šeptom alebo pološeptom. Následky nehygienického zaobchádzania s hlasovým orgánom dieťaťa prenášajú sa i do ďalšieho života. Učiteľ si má všimnúť prirodzený hovor jednotlivcov, odstrániť prípadné nedostatky výslovnosti, oboznámiť deti so správnym dýchaním, naučiť ich osvojovať si správny spôsob dýchania aj pri čítaní a hovorení a len potom začať s výchovou spevu.

V hodine spevu treba určiť žiakom takú pieseň, ktorá svojím rozsahom zodpovedá priemeru hlasového rozsahu žiackeho kolektívu, aby nenamáhala ani jedného zo spievajúcich. Zvlášť treba na to dbať pri sborovom spievaní, kde sa dieťa často dopúšťa chyby hlasného spevu. Dieťa sa nepočuje, preto hlas zosilňuje, ale keďže to robí každé dieťa, ani sa nenazdáme a namiesto polohlasného spevu deti

spievajú v najväčšej sile. Namáhavé spievanie spôsobuje únavu hrtanového svalstva a zachrípnutie.

Osobitnú starostlivosť treba venovať školopovinným deťom s pekným hlasom. Spevácky talentované deti priamo nadužívajú jednak rodičia a jednak učelia. Deti musia spievať pri všetkých školských slávnostiach, akadémiách a i divadelné hry sa rozdeľujú tak, aby spevné partie dostal žiak spevák. Učiteľ si často neuvedomuje, že rovnako ako dospelý človek, aj dieťa môže byť indisponované, avšak žiak, ktorý sa cíti uprednostňovaný, spieva, či vládze, alebo nie. Učiteľ neodborník to, pravda, nespozoruje, a tým pripravuje skazu prípadnému nádejnému spevákovi.

V detských sboroch, najmä v tých, kde sa nepeštuje hlasová výchova, je veľkým nebezpečenstvom náročný repertoár, na ktorý deti často nestačia svojimi fyziologickými schopnosťami. Z toho vyplýva, že v sborových telesách, ktoré sú i tak často ohniskom hlasových porúch, je potrebné orientovať sa vždy na ľahší repertoár, než je predpoklad na jeho zvládnutie. Nevyhnutná je požiadavka, aby detské sborové telesá viedli ľudia skúsení, oboznámení s možnosťami detského hlasu, ktorí by boli súčasne aj hlasovými pedagógmi.

Zvláštnu starostlivosť si vyžaduje hlas v období mutácie, a to hlavne v dobe vlastnej hlasovej krízy, keď sa vyžaduje úplný hlasový pokoj. Tu sa nesmie prednášať, spievať, ale ani kričať pri hrách mimo školy. V dobe menštruácie nenúťme dievčatá do spevu. Hlas šetríme cez celé obdobie hlasovej premeny.

Ale podobným spôsobom ako v detskom veku treba hlas chrániť aj vo veku dospelom. Nie je správna výhovorka, že dospelý človek má silnejší a odolnejší hlas ako dieťa, lebo treba brať do úvahy, že u dospelého človeka je v pomere k fyziologickému zosilneniu orgánu aj väčší hlasový výkon. Preto nesprávne tvorenie hlasu má tak isto za následok zachrípnutie a ochabnutie hrtanového svalstva ako u detí, najmä ak máme na zreteli speváka naturalistu.

Pri otázke hlasovej hygieny prichodí nám venovať pozornosť aj telesám EUT. Tieto súbory vykonávajú v našom kultúrnom živote veľké poslanie. Členovia týchto súborov sú zväčša jednoduchí nadšenci spevu. Nepoznajú problém registrov, krytia tónu, dychovej opory, tvorenia tónu, správneho dychu atď. Pri štúdiu jednoduchého repertoáru často ani nepociťujú potrebu hlasového zdokonaľovania. Iná situácia vzniká pri náročnejšom repertoári, po akom súbory EUT tak veľmi rady siahajú. Netreba zdôrazňovať, že sú to práve súbory vedené skutočnými neodborníkmi, lebo odborník by nedovolil nacvičovať náročnejšie skladby, ktoré presahujú hlasové možnosti neškolených spevákov. Z toho vyplýva ťažké poškodzovanie hlasu mladých

ľudí, a tak ochudobňovanie o mnohé krásne materiály. Náprava v tejto oblasti je možná len na základe dobrej prípravy vedúcich pracovníkov súborov EUT a výberu vhodného repertoáru.

Najmä u dospelých treba bojovať proti často zaužívanému zlovyku odkašľávania naprázdno, bez vykašľávania hlienu. Hlasové výkony sa nemajú prepínať a tak ako žiadame správne spievať, žiadame aj správne hovoriť. Krik môže mať za následok prekrvenie sliznice hlasoviek, ba aj krvácanie sliznice. Častou príčinou hlasovej únavy býva hovorenie alebo spievanie za nevhodných podmienok, pri tzv. indispozícii. Tak je to napr. pri chorobách horných dýchacích ciest, pri únave, vyčerpanosti, u žien pri menštruácii, pri hlasových výkonoch v miestnostiach so zlou akustikou alebo vo voľnom priestranstve a pod. Treba si všímať hovorový hlas, lebo chyby hovorového hlasu sa prenášajú i na spev a poškodzujú ho.

Pred započatím školenia hlasu, ako i pred nastúpením hlasove náročného zamestnania sa odporúča navštíviť odborného lekára a dať si vyšetriť hlasové ústrojenstvo. Zdravotné predpoklady pre hlasového profesionála sú: neporušené telesné a duševné zdravie, celková telesná zdatnosť. Dobrý prospech pri výchove hlasu a hlasovom zamestnaní si vyžaduje zachovávanie pravidelnej životosprávy, pravidelný, dostatočne dlhý spánok, pravidelné telesné cvičenia, menej namáhavé športy a otužovania. Prílišná telesná námaha pôsobí na umelecký hlas nepriaznivo. Vyčerpávajúca, ťažká a namáhavá práca, vykonávaná pravidelne, poškodzuje hlasový výkon.

V hlasovom školení u začiatocníkov sa prejavujú často indispozície, hlasové únavy, ktorým učitelia spevu radi hovoria, že sú to „hlasové krízy“, ktoré sú vraj prirodzené a ktoré sa u začiatocníkov spevákov vždy objavujú. Lekárska veda tieto názory neuznáva a výskyt týchto prejavov pripisujú najčastejšie nevhodnej metóde.

Pri hlasovom školení treba zabrániť, aby žiak súčasne nepôsobil ako profesionálny spevák. Najčastejšie sa stáva, že žiaci konzervatória si privyrábajú pôsobením v sborových telesách, kde treba podať plný a hodnotný výkon. Zatiaľ však dotyčný žiak dostáva od učiteľa iba prvé pokyny hlasovej techniky. Vokálny pedagóg má priamo úzkostlivo dbať, aby žiak neštudoval iný repertoár, ako je mu pridelený, zvlášť nie náročnejší, ako zodpovedá jeho technickým a hlasovým možnostiam. Žiak má v plnej miere rešpektovať pokyny učiteľa, lebo je to na jeho vlastný ošoh.

Prepínanie hlasu spôsobuje dôležité ochorenie, tzv. hlasivkové uzľky. Na vnútornom okraji hlasoviek vyrastajú proti sebe väčšinou dva malé výbežky, niekedy až veľkosti špendlíkovej hlavičky i väčšie. Prekážajú hlasivkám úplne sa dotýkať, čo znamená, že hlasivky

nie sú schopné celkom zadržať výdychový vzdušný prúd. Vzduch uniká a čistý tón sa tvorí ťažko . . . Narušuje ho šelest, ktorý vzniká trením unikajúceho vzduchu o kraje hlasoviek nedostatočne uzavierajúcich hlasovú štrbinu. Hlas speváka je zachrípnutý. Farba tónu je skreslená. Vo vysokých polohách hlas preskakuje, lomí sa a ťažko sa spievajú vydržané tóny. V speve sa prejavuje silné distonovanie, hlas sa rýchle unaví a môže dôjsť až k strate hlasu z únavy a vyčerpania hrtanových svalov. Príčinu vzniku tejto choroby je prepínanie hlasu, technicky chybné spievanie a hovorenie, u žien náročné spievanie v čase menštruácie a pod. V súvislosti s tým zvlášť treba upozorniť učiteľov spevu na správne hlasové zatriedenie spevákov. Preto v období, keď ešte ťažko rozhodnúť, či je začiatočník spevák tenorom alebo barytónom, sopránom alebo mezzosopránom, treba obmedzovať hlasovú výchovu len na strednú polohu.

Pri tvorení hlasu sa treba vyhýbať tvrdému nasadzovaniu tónu, ale cvičením si osvojiť ľahké prikladanie hlasových pier k sebe a ne-
tlačiť nadmerne na hlasivky. Spevák nesmie naprázdno odkašľávať a musí správne a s úžitkom využívať rezonanciu hlasu. Najsprávnejší typ dýchania zo stanoviska hygieny hlasu je typ reberno-bránicový. Je nesprávne nútiť žiaka dýchať iným spôsobom, lebo to vedie k ná-
siliu a poškodeniu hlasu. Lekárska veda zastáva názor, že pri hygie-
nicky a fyziologicky správnom vedení hlasu dospeje každý žiak k dý-
chaniu, ktoré mu najviac osoží. Ak po hlasovom výkone prechádza-
me do chladného prostredia, dôležité je dýchať cez nos. Napokon tre-
ba poznamenať, že spievať by sa malo iba v prostredí hygienicky bez-
chybnom, kde je vzduch bez prachu, dostatočne vlhký a primerane
teplý.

V starostlivosti o zdravie hlasu hrá dôležitú úlohu aj životospráva
speváka. Neraz počujeme, že niekto zachrípol, keď sa napil studenej
vody, piva a pod. Môže použitie studeného nápoja zapríčiniť zápal
hrtana? Nie. Zápalové ochorenie ľudského tela zapríčínujú nákazoví
činitelia-choroboplodné mikróby. Vypitie studeného nápoja podobne
ako každé iné pôsobenie chladu na naše telo môže dať len podnet
k vzniku zápalu. Ochladenie spôsobí tam, kde účinkujú miestne zmeny,
a tak zníži odolnosť voči nákaze. Choroboplodní činitelia-mikróby,
ktoré sú na sliznici, vniknú do tkaniva a zapríčinia zápal. Pitie stude-
ných nápojov zásadne nezakazujeme. Prechladnutie nepriaznivo pô-
sobí najmä na ľudí chúlостivých a neotuzilých. Chlad poškodzuje ďalej
osoby náchylné k zápalovým ochoreniam horných dýchacích ciest
alebo jedincov, ktorí trpia zdľhavými zápalmi tkanív a ústrojov v tejto
oblasti tela. Takýto zápal predstavujú napríklad chronicky zapálené
podnebné mandle, zdľhavý zápal hltana, hrtana, priedušiek a pod.

V týchto prípadoch prudké ochladenie môže spôsobiť miestnym znížením odolnosti vzplanutie driemajúceho zápalu.

Škodlivý vplyv na sliznicu hrtana má aj pitie liehovín. Dlhotrvajúce pitie alkoholických nápojov zapríčiňuje zdureníe hrtanovej sliznice. Proti chorobám z prechladnutia, ktorých skutočným pôvodcom, ako sa nedávno zistilo, je vírus, sa najlepšie ochránime zvyšovaním celkovej odolnosti nášho organizmu športom, otužovaním ako i zachovávaním všeobecných hygienických zásad.

Osobitnou otázkou je otázka fajčenia. Fajčenie, podobne ako pitie liehových nápojov, neprináša nijaký úžitok, často však veľkú škodu. Tabakový dym pôsobí škodlivo na sliznicu dýchacích ciest. Pobyt v zafajčenom priestore poškodzuje nielen hrtan fajčiara, ale i nefajčiara, ktorý len vdychuje okolitý vzduch znečistený tabakovým dymom. Dráždivým činiteľom tabakového dymu sú aromatické oleje, ktoré vznikajú pri spaľovaní tabaku. Rozborom sa zistilo, že cigaretový dym obsahuje aj isté množstvo dechtu. Natieraním kože pokusného zvierata dechtom sa podarilo vyvolať rakovinové ochorenie potieranej kože. Odborní lekári pre rakovinové choroby zisťujú, že väčšinu pacientov s rakovinovým ochorením pľúc a hrtana tvoria naružení fajčiari. Pri rakovine hrtana pomáha najčastejšie len operatívny zásah a nezriedka sa stáva, že chorému musia odstrániť celý hlasový orgán. Ak pripočítame ešte ďalšie škody, ktoré zapríčiňuje nikotín, nachádzajúci sa v tabaku, vidíme, že fajčenie škodí nielen hlasovému ústroju, ale celému organizmu.

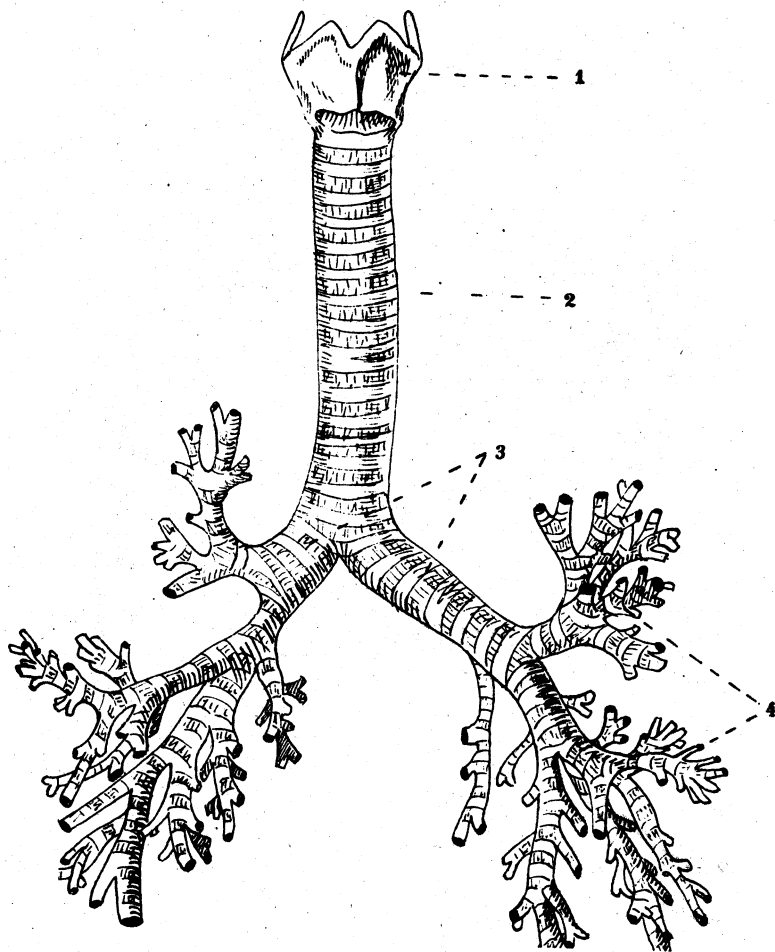
FYZIOLOGIA DÝCHANIA

Dýchanie je podmienkou tvorenia hlasu. Bez dýchania nemôže hlas vzniknúť. Predpokladom pre štúdium dýchania pri speve a hovore je poznanie anatómie a fyziológie dýchacieho ústrojenstva.

Dýchanie je v podstate výmena plynov v pľúcach a v tkanivách a ako také je jedným zo základných fyziologických procesov, ktoré udržiavajú život. Pri dýchaní, krátko povedané, privádza sa z krvi do tkanív kyslík a z tkanív sa odvádza kyslíčnik uhličitý. To, čo nás z dýchania bude hlavne zaujímať, je mechanizmus dýchacích pohybov a používanie výdychového prúdu vzduchu na tvorenie hlasu. Ústroj, v ktorom sa uskutočňuje výmena plynov, sú pľúca.

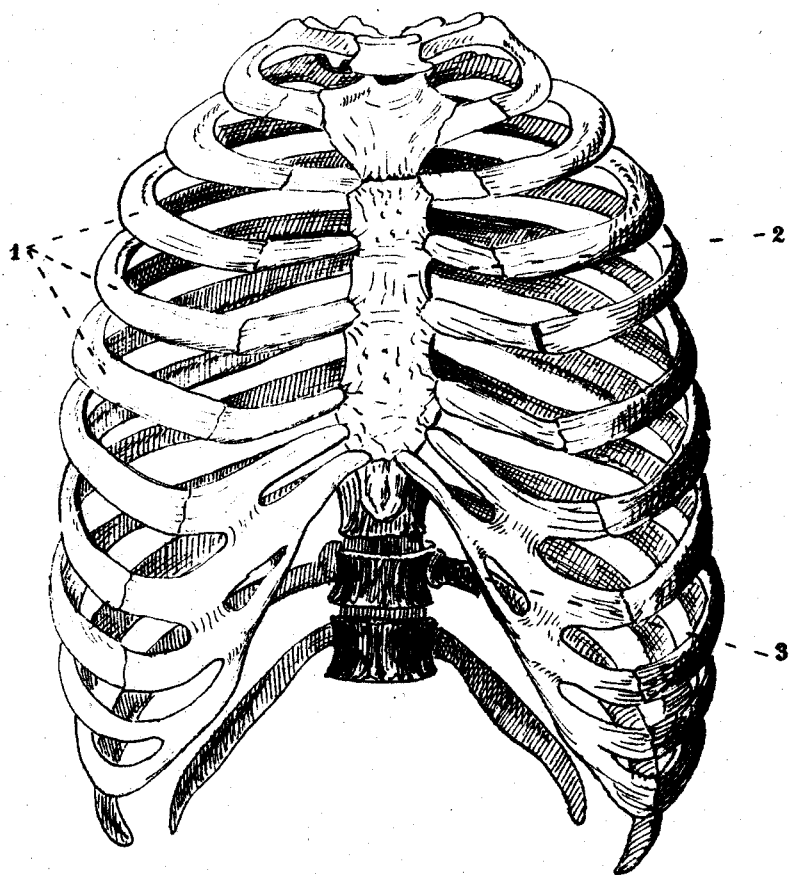
Pľúca sú párový orgán uložený v hrudnej dutine. Sú ľahké, pružné a vzdušné. Stavbou sa podobajú zloženej trubicovitej žľaze, ktorej konečné trubičky sa končia väčším počtom váčikov. Vzduch prúdi do pľúc priedušnicou.

3.



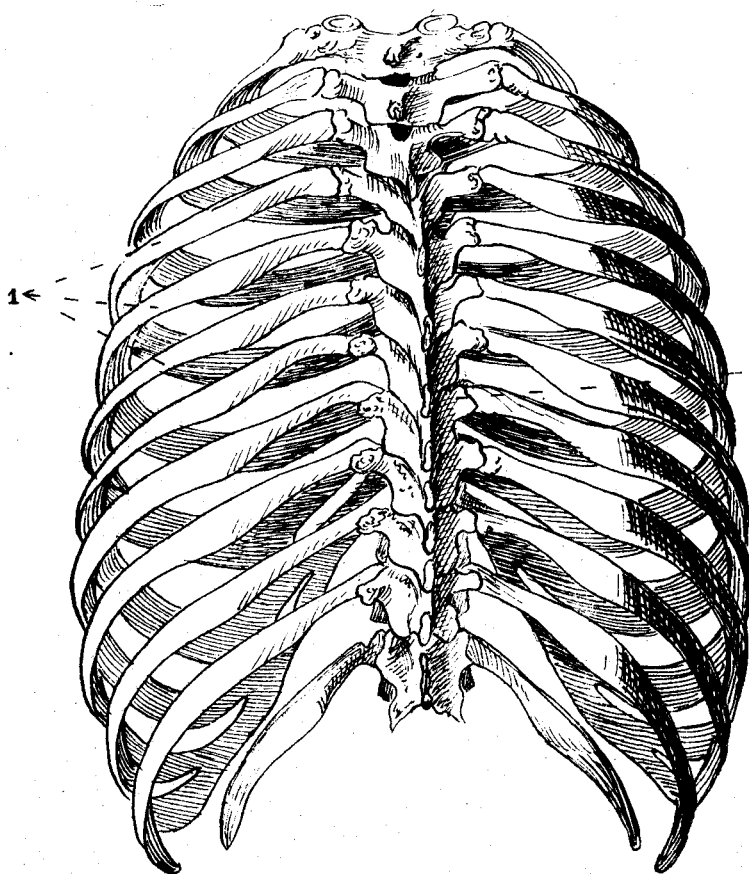
PRIEDUŠNICA A PRIEDUŠKY SPREDU

1. hrtan, 2. priedušnica, 3. hlavné priedušky, 4. priedušky



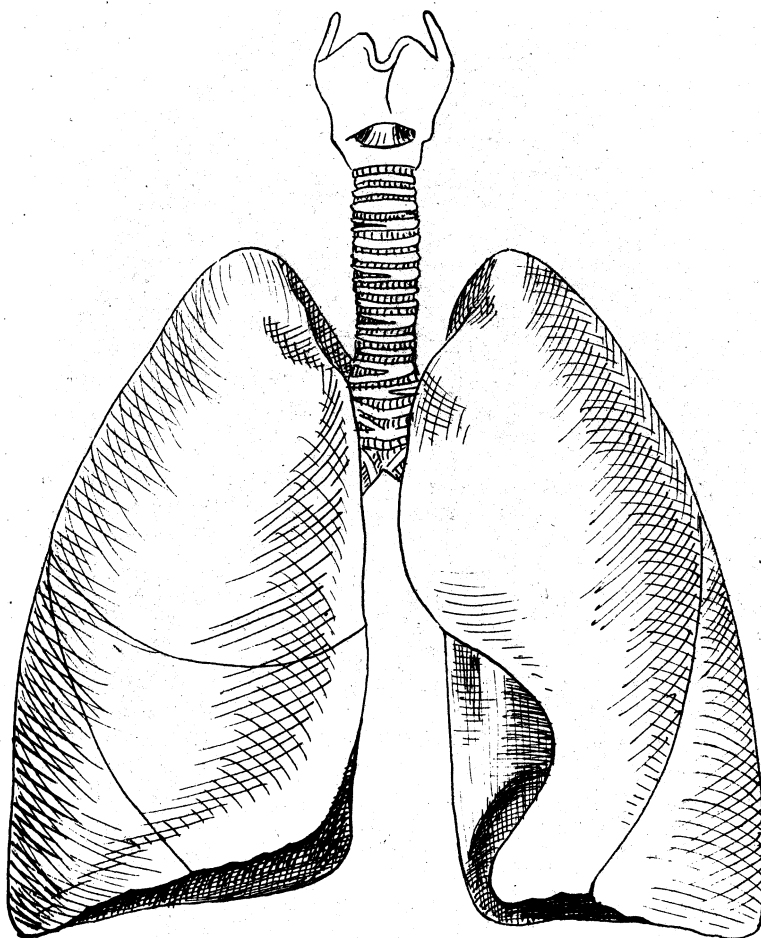
HRUDNÝ KÖŠ SPREDU

1. rebrá, 2. hrudná kosť, 3. hrudná chrbtica

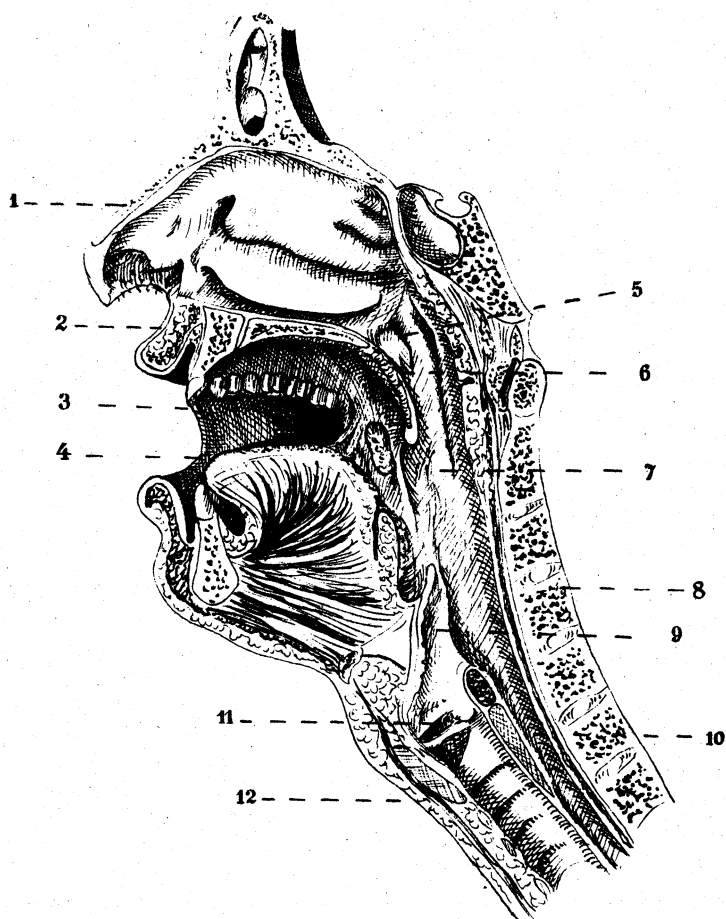


HRUDNÝ KÖS ZÖZADU

1. rebrá, 2. hrudná chrbtica



PLUCA SPREDU



HLTANOVÁ DUTINA – PRAVÁ STRANA ZNÜTRA

1. nosová dutina, 2. tvrdé podnebie, 3. ústna dutina, 4. jazyk, 5. nosohltanová dutina, 6. mäkké podnebie, 7. hltanová dutina, 8. chrbtica, 9. príklopok, 10. pažerák, 11. hrtan, 12. priedušnica

Priedušnica je trubica 10—12 centimetrov dlhá a asi ako prst široká. Vo výške 4.—5. hrudného stavca sa štiepi na pravú a ľavú hlavnú priedušku. Po ponorení do pľúc sa hlavná prieduška delí na niekoľko vetiev, ktoré sa znova delia na priedušky menšie a menšie a tie sa nakoniec rozširujú v hroziakovité váčiky čiže pľúcne alveoly. Ich veľkosť v priemere je asi $\frac{1}{3}$ mm. Stena váčikov je dýchacia plocha a tu sa uskutočňuje vlastná výmena plynov. Cez tenučkú stenu preniká kyslík do krvi a naopak z krvi uniká do pľúcnych alveol kyslík uhlíčitý. Keďže váčikov je v pľúcach ohromné množstvo — asi 150 miliónov — je celková dýchacia plocha veľká. Odhaduje sa na 80—120 m². Tým sa zabezpečuje dodávka dostatočného kyslíka do krvi.

Človek spotrebuje za deň asi 500 litrov kyslíka, vydá 450 litrov kyslíčnika uhlíčitého a asi $\frac{1}{2}$ kg vody v podobe pár.

Povrch pľúc kryje jemná blana — popľúcnicca. Vnútnú plochu hrudnej dutiny pokrýva podobná blana — pohrudnica, ináč tiež nazývaná podrebrnica. Medzi nimi je úzka pohrudničná štrbina.

V pohrudničnej štrbine je o niečo nižší tlak než je tlak atmosférického vzduchu, čo dokazuje aj skutočnosť, že pri otvorení pohrudničnej štrbiny vniká do nej zvonka vzduch. Nižší tlak v pohrudničnej štrbine spôsobuje, že pľúca sú pritlačené k hrudnej stene, takže keď sa mení objem hrudníka pri vdychu a výdychu, pľúca pasívne nasledujú hrudnú stenu. Pri rozťahnutí hrudného koša sa pľúca naplňajú vzduchom, pri stiahnutí odchádza vzduch z pľúc von.

Hrudná dutina je zvonovitého tvaru s užším koncom hore. V nej sú uložené pľúca a srdce. Jej steny tvorí hrudný kôš a spodinu — bránica. Hrudný kôš tvorí hrudná časť chrbtovej kosti, z ktorej vybieha oblúkovite do strán a dopredu 12 párov rebier. Tieto rebra sa vpredu skláňajú, horné menej, dolné viac. Predné konce prvých sedem párov rebier sa pripájajú svojimi chrupkami k hrudnej kosti; ďalšie tri páry rebier sa prikladajú svojimi chrupkami na chrupky predchádzajúcich rebier, posledné dva páry rebier nedosahujú ani predchádzajúce rebra a ich chrupkovité konce sa končia vpredu voľne v svalovine brušnej steny.

Rebra sú zložitým spôsobom zakrivené nielen ako plošné oblúky, ale aj pozdĺž dolnej hrany (pri položení na vodorovnú dosku sa zadný koniec rebra dvíha nad podložku) a okrem toho sú skrútené (ako keby sa s nimi urobil žmýkací pohyb). Toto zložené zakrivenie rebier má význam pri dýchacích pohyboch, lebo spôsobuje, že sa pri vdychu rebra nielen dvíhajú, ale súčasne vzdalujú od seba a v priečnom smere. Spojenie stavcov hrudnej chrbtice, rebier a hrudnej kosti umožňuje ich pohyb, a tým zväčšovanie a zmenšovanie priestoru hrudného koša.

Priestory medzi rebrami vyplňajú dve vrstvy šikmých medzirebrych svalov. Vonkajšie medzirebry svaly idú šikmo dopredu a dolu, vnútorné šikmo dozadu. Vonkajšie medzirebry svaly rebrá dvíhajú, pričom súčasne rebrá pravej a ľavej strany od seba vzdľahujú, takže sa hrudná dutina zväčšuje nielen v smere predozadnom, ale aj priečne. Ako vdychové svaly sú spolupracovníkmi bránice. Vnútorné medzirebry svaly naopak napomáhajú sklesávanie rebier a zúčastňujú sa na výdychovom pohybe.

K dolnému okraju hrudného koša sa pripína svalstvo brušnej steny. Hrudnú dutinu od brušnej oddeľuje bránica, vydutá proti hrudnej dutine. V prostriedku má široké šľachovité pole, od ktorého sa rozbiehajú svalové snopce, dozadu k bedernej chrbtici, po bokoch k rebrám, dopredu k dolnému koncu hrudnej kosti. Pravá klenba bránice siaha vyššie, ľavá nižšie. V pokojnom postavení je bránica kopulovite vyklenutá hore a na bokoch tvorí ostrý uhol s bočnými stenami hrudníka. Keď sa stiahne, jej klenba klesá a hrudná dutina sa zväčšuje v zvislom smere. Bránica tlačí pritom na brušné útroby, preto sa brušná stena pri vdychu ľahko vyklenuje. Podľa tohto preneseného pohybu môžeme teda nepriamo súdiť na pohyby bránice.

Pri dýchaní sa hrudná dutina striedavo zväčšuje a zmenšuje. Pri vdychu sa rozširuje hrudný priestor v horných častiach dvíhaním rebier a hrudnej kosti v smere predozadnom. V dolnej časti, kde sa rebrá nielen dvíhajú, ale aj rozpinajú do bokov, sa hrudná dutina rozširuje výdatnejšie. Pľúca pasívne sledujú steny rozširujúcej sa hrudnej dutiny, zväčšujú svoj objem a do ich priestoru sa nabera vzduch. Pri výdychu sa hrudný priestor zmenšuje. Bránica sa vyklenie smerom hore, steny hrudníka sa sploštia a vzduch sa vytláča z pľúc.

Dýchacie svalstvo, ktoré uskutočňuje dýchacie pohyby, delíme na vdychové a výdychové. Vdychové svalstvo tvorí vonkajšia vrstva medzirebrych svalov a svaly bránice. Tieto svaly dvíhajú hrudný kôš a znižujú bráničnú klenbu. K výdychovému svalstvu patrí vnútorná vrstva medzirebrych svalov a brušné svalstvo. Toto svalstvo tlakom na útroby dvíha bránicu hore. Tento pohyb bránice je, pravda, len pasívny.

Bránica je hlavne sval vdychový a jej pohyby pri výdychu sú vynútené. Bránicové dýchanie nemôžeme nijakým spôsobom vedome, aktívne ovplyvňovať, a je preto nesprávne, keď hovoríme o „bránicových cvičeniach“. Keďže nemáme ani najmenší bránicový svalový pocit, ktorý by nás o pohyboch bránice upovedomoval, tzv. „inervovaním bránice“, spôsobíme len jej stiahnutie čiže činnosť vdychovú.

Dýchanie riadi mozgová kôra. Automaticky ho ovládajú nervové centrá uložené v predĺženej mieche a útrobné nervstvo. Rozrušenie predĺženej miechy má za následok zastavenie dýchacích pohybov.

Dýchacie centrum predĺženej miechy, z ktorého sa budia dýchacie pohyby, ovláda motorické bunky v mieche, z ktorých vychádzajú vlákna k dýchacím svalom.

Dýchacie pohyby, najmä pohyby hrudného koša, sú závislé do istej miery od našej vôle. Zmenami pohybu hrudného koša druhotne pôsobíme i na činnosť bránice.

Pri pokojnom dýchaní napočítame u dospelého človeka za jednu minútu 16—20 dychov, u novorodenca až 40 dychov. To závisí, pravda, tiež od rozličných podmienok.

Podľa toho, či pri dýchaní prevládajú pohyby hrudníka, či pohyby bránice a brušnej steny, poznáme dva základné typy dýchania: typ reborný, t. j. dýchanie hlavne hrudné, a typ brušný, t. j. dýchanie hlavne brušné a bránicové. Zväčša ide o typy zmiešané, pri ktorých jedna zložka prevláda. Pri oboch týchto základných typoch dýchania vykonáva bránica a dolná časť hrudníka v podstate rovnaké pohyby. Pri vdychu sa sťahujú svalové snopce bránice a sama sa odďaľuje od hrudných stien. Dolné rebrá sa súčasne dvíhajú a rozširujú hrudník prevažne v priemere priečnom. Tento typ dýchania voláme typom rebrovo-bránicovým. Je to najúspornejší, najvýdatnejší, a preto fyziologicky najsprávnejší spôsob dýchania. Je preto správne používať pri hlasovej výchove rebrovo-bránicové dýchanie, čiže prirodzený spôsob dýchania hrudníkom a brušom. Keďže sa s nezmiešaným typom dýchania nestretávame fyziologicky, jeho nacvičovanie predstavuje niečo umelé.

Dýchacie pohyby sú presne vyvážené spoluprácou vdychového a výdychového svalstva. Pri hlasovej výchove je potrebné túto spoluprácu cvičiť sústavným vykonávaním dychových cvičení za súčasného tvorenia hlasu.

Vzduch sa dostáva do pľúc hornými dýchacími cestami a pri pokojnom dýchaní prechádza cez nos, hltan a hrtan do priedušnice. Vzduch, ktorý pri dýchaní prúdi cez nosové priechody, zbavuje sa prachových súčiastok, ktoré sa zachytávajú na riasnatom epiteli, súčasne sa vzduch nasycuje vodnými parami a na prekrvenej sliznici sa predhrieva. Bolo dokázané, že teplota vdychovaného vzduchu prechodom cez nos sa zvýši asi o 6 °C a zvlhčí asi o 6 %. Okrem toho pôsobí studený vonkajší vzduch reflektoricky i na samo dýchanie, ktoré sa prehĺbuje a stáva výdatnejším. Dýchanie cez nos stačí, pravda, len v pokoji. Pri zvýšených požiadavkách na dych pristupuje

k dýchaniu cez nos v tomto prípade rovnako fyziologické dýchanie cez pootvorené ústa. Preto pri veľkej námahe a i pri hovorení a spievaní je správne dýchanie prevažne cez pootvorené ústa. Dýchanie cez nos pri hovorení a spievaní trvá dlhšie, unavuje dýchacie svalstvo, môže byť sprevádzané šelestmi, pohybmi nosových krídiel, je nehospodárne a nepekne. Dýchanie pootvorenými ústami, zvlášť keď netrvá stále, organizmus nepoškodzuje. Keďže sa však pri dýchaní cez ústa dostáva do pľúc vzduch neupravený, neočistený, nenavlhčený a neohriaty, je potrebné, aby prostredie, v ktorom sa prednáša a spieva, bolo hygienicky bezchybné.

Presné poznatky o dýchacích pohyboch získavame nielen jednoduchým pozorovaním, ale i použitím rozličných vyšetrovacích prístrojov. Už veľmi dávno používal sa pri vyšetrovaní dýchania prístroj zvaný pneumograf. Je to prístroj skladajúci sa z pružnej gumovej hadice na koncoch uzatvorenej, ktorú môžeme pripevniť na rôzne miesta hrudníka a brucha. Pohybmi týchto ústrojov sa vzduch v hadici stláča. Pomocou zapisovacích bubienkov sa potom dajú tieto pohyby presne zaznamenať.

V pokoji trvá vdych o niečo kratšie ako výdych. Pomer vdychu k výdychu je asi 1 : 1,5 — 2. Výdychový vzdušný prúd je pri spievaní a hovorení mimoriadne dlhý a je 3—4-krát dlhší ako vdych. Vdychová krivka je strmšia ako v pokoji. Pri hlasovom výkone je vdych hlboký a výdych pomalý.

Hlbku dýchacích pohybov meriame spirometrami. Spirometer je nádoba naplnená vodou, do ktorej je vložená druhá nádoba dnom hore. Druhá, vnútorná nádoba, je cez kladku vyvážená závažím. Do prvej nádoby vyúsťuje rúrka, ktorá siaha nad hladinu vody. Vydychovaný vzduch dvíha pohyblivú vnútornú nádobu. Množstvo vydychnutého vzduchu môžeme priamo odčítať na stupnici spirometra.

Objem vydychovaného a vydychovaného vzduchu dosahuje v pokoji priemerne pol litra. Pri usilovnom vdychu môžeme ešte vdýchnuť okrem týchto 500 ml. asi 1500 ml. (tzv. doplnkový vzduch). Podobne môžeme pri obyčajnom výdychu ešte z pľúc vytlačiť asi 1500 ml. Toto množstvo voláme zásobným vzduchom. I po najhlbšom výdychu ostáva v pľúcach ešte istá vzdušná zásoba v objeme asi 800 ml., tzv. zvyškový vzduch. Tento udržiava vzdušné váčky stále roztvorené. Množstvo vzduchu, ktoré môžeme po najhlbšom vdychu s najväčším úsilím vydychnuť, sa volá vitálna kapacita — pľúcna vzdušnosť. Skladá sa z obyčajného výdychu, zo vzduchu doplnkového i zásobného a dosahuje až 3,5 litra u muža a 2,5 litra u ženy. U telesne ťažko pracujúcich, u športovcov a spevákov dosahuje hod-

notu 5—6 litrov. Vitálna kapacita je skúškou na posúdenie výkonnosti speváka a závisí od objemu hrudníka, od sily dýchacích svalov a od schopnosti ovládať dych.

Na pneumografickej krivke možno sledovať hrudné a brušné dýchacie pohyby. Tak sa napr. zistilo, že sa pri výdychu pri hovore hrudné dýchanie oneskoruje oproti brušnému. Ďalej sa ukázalo, že kým u cvičených spevákov a rečníkov prebieha výdychová krivka pravidelne a voľne, u neškolených spevákov a rečníkov sa stretávajúme so strmým a nepravidelným spádom výdychovej krivky. Tento spôsob výdychu je nehospodárny, preto spotrebuje neškolený spevák alebo rečník pri hlasovom výkone viacej vzduchu ako školený. Správne dýchanie pri speve sa charakterizuje rýchlym a pravidelným vdychom, predĺženým, prehĺbeným, pravidelným, voľným a spomaleným výdychom. Tento spôsob dýchania je vedome nacvičený. Množstvo vzduchu spotrebované pri tvorení tónu rozhoduje i o jeho zvukovej kvalite. Spievaný tón je zvukove tým lepší a čistejší, čím menej vzduchu sa spotrebuje na jeho vytvorenie. Spotreba vzduchu a dychová námaha pri speve, pravda, závisí i od toho, ako sa spieva, a napokon, čo sa spieva.

Pre speváka je pri hlasovom výkone dôležitá dychová opora — appoggio. Dychohá opora je pojem hlasove technický a znamená vedome spomalený, úsporný a predĺžený výdych. Opretie dychu — appoggiare — určuje hodnotu spevu. Jeho cieľom je regulácia dychu a čo možno najdlhšie udržanie vdychového postavenia pri spievaní. Podľa toho, či sa pri vdychu nahromadené sily uvoľnia svalovinou hrudníka alebo bránice, rozoznávame hrudníkové a bránicové opretie dychu.

NÁCVIK SPEVNÉHO DYCHU

Ovládanie dychovej techniky je jednou z najdôležitejších zložiek speváckeho umenia. Poukázali a zdôvodnili sme význam rebrovo-bránicového dýchania, ktoré pri speve umožňuje pojať viac vzduchu ako dych hrudný alebo brušný.

Dýchanie nacvičujeme postojacky. Učiteľ najprv oboznámi žiaka s dýchacím orgánom a rôznymi spôsobmi dýchania. Vysvetlí dvojaký spôsob dýchania — hrudný i brušný — a sám ho názorne predvedie. Ťažisko nácviku spočíva v nadobúdaní dokonalého ovládania rebrovo-bránicového spôsobu dýchania.

Vdych a výdych sa robí niekoľkokrát za sebou za stálej kontroly učiteľa. Na začiatku hlasového školenia nie je potrebné nácvik dychu

robiť dlhšie ako 5—10 minút. Avšak doma žiak aj 2—3-krát denne zopakuje si predpísané dychové cvičenia a na najbližšej hodine učiteľ znova kontroluje. Dych treba viesť tak, aby neskôr spev znel pokojne a nerušene. Vedenie dychu možno porovnať s plynulým tónom husíeľ. Hrtan má byť voľný, vedome usmerňovaný k nenásilnej, hlbokkej polohe. Zdá sa, že muži si rýchlejšie osvojujú rebrovo-bránicový spôsob dýchania ako ženy, preto treba ženám venovať väčšiu pozornosť, najmä na začiatku, aby si neosvojili nesprávny spôsob dýchania. Vdych sa má robiť tak, aby žiak mal pocit prirodzeného vdychu, bez prepínania a násilného rozširovania spodnej časti hrudného koša, ako aj upevňovania brušného svalstva. Pre učiteľa i žiaka nech platí zásada — nič nerobiť násilne.

Po pomalom hlbokom vdychu zadržíme dych asi na 10 sekúnd, pričom cítime napätie brušného a hrudného svalstva, a len potom vydychujeme zošpúlenými ústami tenký prerývaný prúd: p ————— p —————. Dĺžka výdychu závisí od zásoby vzduchu a od hospodárenia so vzduchom. Čím je výdych silnejší, tým je kratší, čím je prúd vzduchu slabší, tým je výdych dlhší. Na začiatku sa odporúča upotrebiť silnejší výdych. Napätie svalstva, ktoré sme docielili pri zadržení dychu, nezostáva po celý čas výdychu nezmenené, ale pri postupnom úniku vzduch z pľúc sa čiastočne znateľne uvoľňuje. Po viacnásobnom zopakovaní prerývaného výdychu (bez spevu) nasleduje plynulý výdych: p —————. Poznamenávame, že v tomto štádiu výdych robíme ešte vždy bezhlasne. V ďalšej fáze výcviku dychu predĺžujeme dĺžku výdychu a jeho silu zmiernujeme.

Pri kontrole výdychu si učiteľ všíma, či vzduchový prúd nie je pretrhávaný alebo trasľavý. V tom prípade je potrebné sústrediť pozornosť na dýchacie svalstvo, ktoré prepínaním môže nadobúdať krčovitosť, a tým malú pružnosť. Keď si uvedomujeme, že pri nesprávnom dýchaní sa nemôže uplatniť ani najkrajší hlas, odporúčame venovať veľkú pozornosť nácviku správneho dychu po celú dobu hlasového školenia. Krása, sila, ľahkosť a prirodzenosť hlasu závisí od správneho dýchania, a to predpokladá, aby každá čiastočka vzduchu sa zmenila na tón, aby pri tvorení tónu nevznikol šelest, ktorý by znehodnocoval čistotu, krásu a umeleckú hodnotu tvoreného tónu. Povaha a náročnosť umeleckého spevu vyžaduje, aby tento spôsob dýchania ovládal každý spevák — sólista i člen sboru, ba aj umelci hovoreného slova.

VÝCHOVA DETSKÉHO HLASU

Príčiny celosvetovej krízy v oblasti vokálneho umenia sme už naznačili. Dospeli sme k názoru, že s vyučovaním spevu treba začať už v detskom veku, najlepšie v období návštevy základnej školy. Základná škola by mala poskytovať popri náukových predmetoch elementárnu výchovu aj v oblasti hudobného umenia. Tým by zohrala významné poslanie v rozvoji vokálnej kultúry. Učebné osnovy poukazujú, že sa pamätalo aj na hudobnú výchovu a ukladajú učiteľovi naučiť žiakov „spievať jednohlasne a dvojhlasne, so sprievodom hudobného nástroja i bez sprievodu, intonačne čisto, rytmicky presne, dychove disciplinovane, hlasove ušľachtile, dynamicky pružne, s jasnou a zreteľnou výslovnosťou“. To všetko sa týka spevu. Spev je na základnej škole takmer jediným prostriedkom hudobnej výchovy, okrem iného aj z toho dôvodu, že popri nadobúdaní vedomostí z hudobnej teórie (jednou zo základných požiadaviek je spájať teoretickú časť výchovy s praktickou hudobnou výchovou) kladie medzi prvotné požiadavky aj umelecko-interpretačnú požiadavku. Táto stránka hudobnej výchovy má azda najväčší význam pre zúšľachtovanie estetického citu a prehlbovanie emocionálneho života dieťaťa.

V súčasnej dobe je stav hudobnej výchovy na našich školách neuspokojivý. Vyplýva to z niekoľkých príčin: hudobná výchova bola obmedzená na jednu vyučovaciu hodinu týždenne, ale závažnejšia je skutočnosť, že väčšina nášho učiteľstva nemá dostatočné hudobné vzdelanie a z toho vari ešte menšie vedomosti v oblasti vokálnej pedagogiky. Učiteľ často nemá ani najzákladnejšie vedomosti o spevákovi dychu, tvorení spevného tónu so zreteľom na správnu polohu hlasového orgánu, pri speve nedbá na intonačnú čistotu, ušľachtilosť tónu, zrozumiteľnosť spievaného slova atď. Neporovnateľne lepšia je situácia na školách, kde učiteľ má k hudbe a spevu citový vzťah. Sú to jednotlivci, členovia speváckych telies alebo iní nadšenci, ktorí nadobudnuté skúsenosti alebo skúsenosti postupne získavané prenášajú i na svoje pracovisko. Nie náhodou práve z týchto škôl sa regrutujú mnohí žiaci našich hudobných učilišť. V tom smere vytvára dobrý vplyv Spevácky zbor slovenských učiteľov, ktorého členovia — aktívni učitelia, popri láske ku speváckemu umeniu nadobúdajú aj širšie poznatky o vokálnom umení.

Vo všeobecnosti stretávame na školách (i v nižších ročníkoch) žiakov s neuveriteľne pokazenými hlasmi, s trvalým chrapotom; nedo-

mykavosťou hlasiviek a pod. Pobyť na hodine spevu pozorovateľa presvedčí, že najčastejšou príčinou všetkého zla je učiteľ neodborník. Deti pri speve kričia, rozsah prednášanej piesne je často väčší než je prirodzený rozsah detského hlasu, ba často spievajú pieseň i o niekoľko stupňov vyššie alebo hlbšie ako je písaná. Pre detský, ešte veľmi krehký hlasový orgán je tento spôsob hudobno-vokálneho prejavu veľmi škodlivý. A predsa osud nášho vokálneho umenia vo veľkej miere spočíva aj v speváckej výchove detského hlasu. Skúsenosti potvrdzujú, že detský hlas možno vychovať až k neuveriteľne vysokej technickej schopnosti. Sbor viedenských speváčkov úspešne predvádza operné, oratórne, kantátové i sborové diela a rovnako Moskovské sborové učilište nahromadilo v oblasti vyučovania detského spevu mnoho cenných skúseností. Jedenásť až dvanásťročné deti s úspechom a na vysokej umeleckej úrovni interpretujú zložité polyfonické diela Johanna Sebastiana Bacha a iných skladateľov predchádzajúcich storočí a rovnako úspešne zvládnu technicky i umelecky diela súčasných skladateľov.

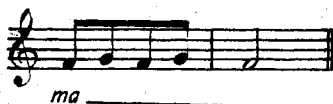
Ak teda konštatujeme veľký technický rast niektorých detských sborových telies, bude azda zbytočná otázka, či je správne detský hlas prispôbovať spevu. Treba mať na zreteli, že len všetko, čo je násilné, je aj škodlivé. Ak pedagóg odborník sleduje, aby dieťa pri speve nekričalo, ak pozná prirodzený rozsah detského hlasu a nepreťažuje jeho hlasový ústroj nevhodným výberom repertoáru, ak ho naučí správne dýchať, tvoriť tóny na všetkých vokáloch, slabikách, slovách a vetách, nedovolí mu spievať v čase hlasovej indispozície (zachrípnutie, nachladenie, onemocnenie dýchacích ciest a pod.), ak napokon je detský hlas zdravý a podľa predchádzajúcich zistení schopný rozvoja, tak spev nemôže dieťaťu škodiť. Práve naopak — školenie detského hlasu má veľký význam, lebo školením sa dostáva hlasový orgán do správnej polohy, čím sa vytvárajú podmienky aj pre školenie hlasu v dospelom veku. V súvislosti s vyučovaním spevu na školách treba poznamenať, že správne je, ak učiteľ priberie do súboru všetky deti. Vylúčiť treba len tie, ktoré na základe nedostatočného sluchu priamo rušia kvalitu sborového spevu. Túto požiadavku pokladáme za dôležitú preto, lebo skúsenosti presvedčivo dokazujú, že často i z menej nadaných žiakov sa neskôr vyvinuli veľmi dobrí speváci. Treba si však všimnúť aj polohu detského hlasu; len čo má dieťa príliš hlboko posadený hlas (napr. v rozsahu $g - es'$), nemožno žiadať, aby spievalo pieseň vo vyššej polohe (napr. $g' - h'$). Zrejme takýto spevák sa nemôže dostatočne prispôbiť detskému kolektívu, a preto jeho vokálny prejav v sborovom speve pôsobí rušivo. Práve títo speváci často doplácajú na nevedomosti vyučujúcich. *Treba*

mať na zreteli, že spevácka výchova sa musí prispôsobiť prirodzenej polohe detského hlasu.

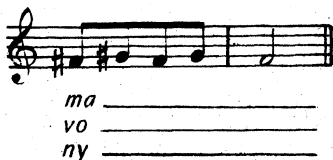
Rozsah detského hlasu si vždy vyžaduje prvoradú pozornosť učiteľa. U školopovinných detí — šesť až štrnásťročných — na prvý pohľad možno poznať veľké rozdiely hlasového rozsahu jednotlivcov. To vylučuje možnosť vytvorenia jedného speváckeho telesa. Avšak rozdiely sa javia aj u žiakov susedných ročníkov. Najvhodnejšie je preto tvoriť súbory z jednotlivých tried, zo žiakov s približne rovnakým vekom, pričom tiež nie je vylúčené, že viacerých jednotlivcov pre ich hlasovú polohu nebude možné v tom-ktorom hlase umiestiť. Týchto žiakov treba zaradiť do iného súboru, kde by sa uplatnili.

Rozsah detského hlasu musí učiteľ zisťovať vždy jednotlivo, každého žiaka zvlášť. Forma zisťovania prirodzeného rozsahu môže byť rozličná: napríklad žiak zaspieva pieseň (bez udania tónu, lebo je pravdepodobné, že pieseň zaspieva vo svojej prirodzenej polohe hlasu), ktorú sa naučil v škole alebo ešte doma. Keby pieseň spievajúceho presahovala možnosti jeho hlasového rozsahu, treba spev zastaviť. Skúšajúci si má pritom u spievajúceho všimnúť dolnú a hornú hranicu hlasového rozsahu. Rozsah skontrolovať podľa hudobného nástroja.

Iný spôsob zisťovania hlasového rozsahu môže byť, že učiteľ najprv zahrá, potom zaspieva nasledujúci melodický úryvok:

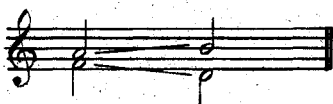


Žiak zaspieva to isté. Potom o pol tóna vyššie:

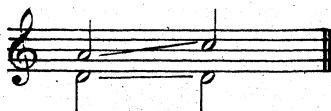


Miesto, kde pri spievaní žiaka cítime námahu, určuje predbežne hornú hranicu jeho prirodzeného rozsahu. Podobne ako sme postupovali v poltónových krokoch smerom hore, postupujeme aj smerom dolu. Len čo sa žiak pri spievaní spodných tónov namáha, nežiadame,

aby spieval ešte hlbšie. Po individuálnom preskúšaní žiakov celej triedy dospejeme k poznaniu, že u 6—7-ročných detí (chlapcov i dievčat) je veľmi rozdielny rozsah hlasu, pohybujúci sa priemerne medzi terciou až sextou.



Ba nezriedka priemer býva aj väčší.



U starších žiakov zistíme väčší rozsah hlasu, ktorého pribúda každým rokom až po obdobie mutácie. Priemerný rozsah osemročného žiaka je sexta ($d' - h'$), u dievčat až oktáva ($d' - d''$). Deväťročný žiak zaspieva pieseň v rozsahu septimy i oktávy ($d' - c''$ alebo $d' - d''$). V desiatich rokoch jeho rozsah sa rozšíri asi o jeden stupeň do výšky a v čase od desať do pätnásť rokov prirodzený rozsah chlapcov je približne $h - e''$, dievčat $h - f'' - fis''$. Pravda, uvedené príklady detského hlasu tvoria iba priemer, pretože podľa zistenia doc. dr. Františka Lyseka už päťročné deti majú niekedy rozsah hlasu aj cez dve oktávy. I u starších detí sa vyskytujú hlasy podobných rozsahov, ale sú to ojedinelé zjavy, ktoré nemôžu byť vodidlom pre učiteľa. Len neodborník sa dá zlákať talentovanému jednotlivcovi a podľa toho vyberá aj materiál na štúdium. Správne je, ak sbormajster sám zistí hlasový priemer detského sboru, lebo rozsah detského hlasu je závislý od prostredia, v ktorom dieťa rástlo. Napr. priemerný rozsah a poloha hlasu u mestských detí sú iné ako u detí z vidieka. Tým je zdôvodnená potreba veľkej učiteľovej pozornosti pri začiatkoch výchovy detského hlasu a aj zisťovanie hlasového priemeru detského kolektíva.

Uvedené pripomienky vzťahujú sa predovšetkým na výchovu detského hlasu na základných školách, kde učiteľovi nemusí veľmi záležať na prísnom výbere jednotlivých spevákov, lebo, ako sme uviedli, do spevu je potrebné zaradiť podľa možnosti všetkých žiakov jednotlivých tried a ročníkov.

Podľa prísnejších kritérií vyberáme spevákov do profesionálnych alebo poloprofesionálnych sborových telies. Tu záleží predovšetkým na zisťovaní hudobnosti, spevného hlasu, rytmu, intonačnej čistoty, hudobného sluchu, hudobnej pamäti, schopnosti rozvoja dychovej techniky, dynamickej pružnosti, správnej výslovnosti a celkového hudobno-estetického cítenia.

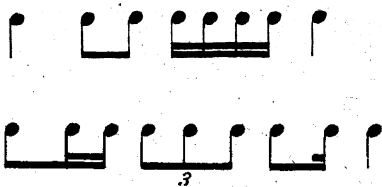
Hudobne nadané deti prejavujú nadanie pomerne rýchlo a najrozmanitejším spôsobom: napr. radi spievajú a počúvajú hudbu, zapamätajú si neznámu melódiu aj na prvé počutie a majú záujem o všetko, čo súvisí s hudbou.

Spevný hlas možno učiteľovi zistiť pomerne najľahšie, buď zaspievaním piesne, ktorú dieťa pozná, alebo aj tým, že zaspieva istý melodický úryvok, ktorý práve počulo. Pieseň alebo melodický úryvok môže dieťa, po predchádzajúcom udaní tónu, predniesť aj vo vyššej alebo hlbšej polohe, no treba prizerať na to, aby sa tieto polohy nevymykali z približného rozsahu detského hlasu.

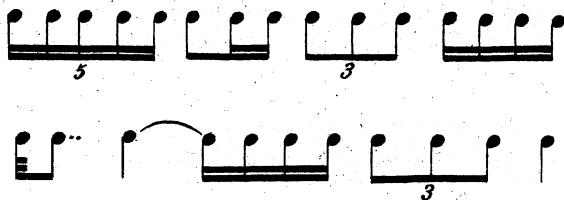
Ako ďalšie formy zisťovania spevného hlasu môžu byť aj príklady č. 1—2.

Zisťovanie vrodeneho rytmického cítenia je tiež pomerne ľahké. Klopaním alebo slovom tik-tak dieťa znázorňuje tikot hodín, pochod vojakov, klopanie na dvere, signál klaksónu auta a pod.

Iný spôsob na zisťovanie rytmického cítenia: učiteľ zaklope alebo zapíska krátky rytmický úryvok a dieťa ho napodobní zaklepaním ceruzkou na lavici. Uvádzame niekoľko príkladov:



Pre vyspelejších žiakov možno použiť aj zložitejšie rytmické útvary:



Pravda, učiteľovi je potrebné vystihnúť, či volený úryvok zodpovedá žiakovým schopnostiam. Ak je žiak celkom začiatočník, volíme ľahší príklad, a žiakovi, ktorý prípadne už účinkoval v sbore, alebo sa učí hrať na nejakom nástroji, dávame príklad ťažší.

Šchopnosť pre intonačnú čistotu možno zistiť už pri overovaní si hlasových schopností. Učiteľ si všima, či dieťa zotrýáva pri spievaní piesne v danej tónine, ďalej či jednotlivé tóny nie sú posadené nižšie alebo vyššie atď. Na zisťovanie intonačnej čistoty možno vybrať jednotaktové až dvojtaktové úryvky z neznámych piesní alebo vymyslieť úplne nové:



ma
ma - ma - ma - ma - ma
Hrej, sl - nie - čko, hrej...



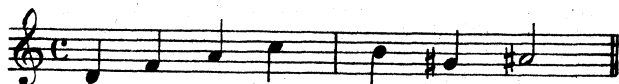
vo
vo - vo - vo - vo - vo - vo - vo - vo



vo



ma
Po-za ho-ry, po-za do-ly...



va

Po učiteľovom predvedení dieťa zaspieva jednotlivé úryvky, čo súvisí už aj so zisťovaním hudobného sluchu a hudobnej pamäti. Ak jedno predspievanie žiakovi nestačí, treba predspievať aj viackrát, hlavne pri ťažších príkladoch.

Hudobný sluch zisťujeme najskôr zahraním tónov rôznej výšky, pričom dieťa hovorí, či je to vysoký, alebo hlboký tón. Vhodnou formou zisťovania hudobného sluchu je tiež zahranie na husliach, na klavíri, na harmonike a iných nástrojoch, pričom dieťa, nevidiac tieto nástroje, menuje ich.

Pre hudobnú pamäť je vhodná takáto forma:

a) Pripomenú sa slová nacvičenej piesne, alebo takej, ktorú dieťa ovláda a samo začne spievať. Ak dieťa dobre ovláda pieseň, možno vybrať slová aj zo stredu piesne, a dieťa zaspieva prislúchajúcu melódiu.

b) Učiteľ zahrá žiakemu kolektívu alebo jednotlivcovi ľahkú skladbu z gramofónovej platne. Žiak má za úlohu zapamätať si aspoň úryvok z melódie. Pri pravidelnom rytme dieťa odklepe aj rytmus.

c) Vhodnou formou zisťovania hudobnej pamäti je zaspievanie alebo zahranie krátkeho, ale výrazného melodického úryvku, ktorý dieťa zaspieva. Potom treba jeho pozornosť odpútať rozhovorom alebo čítaním nahlas a asi po minúte má dieťa za úlohu predtým predvedený melodický úryvok znova zaspievať. Pravda, dieťa treba upozorniť, že si má zapamätať predvedenú melodickú frázu.

Schopnosť rozvoja dychovej techniky možno si overiť tým, že žiakovi dáme recitovať dvojveršovú až štyrveršovú básničku, najskôr každý verš na jeden dych, potom dva verše na jeden dych a postupne celú strofu na jeden dych. Rovnako dobrým prostriedkom je ľahšia pieseň, ktorú má dieťa zaspievať s vdychmi len pri označených miestach. Postupne treba prednes piesne obmedziť na dva až tri vdychy. Podľa charakteru piesne možno melódiu označiť aj dynamickými znamienkami (pokiaľ dieťa ovláda notopis), alebo pripomenúť miesta, kde má spievať silnejšie a kde slabšie. Tým máme súčasne zistenú aj schopnosť dynamického odstupňovania čiže elastickej detského hlasu.

Správnú výslovnosť skúame najlepšie podľa čítaného alebo prednášaného textu. Zvlášť sa sústreďujeme na spoluhlásky: r, z, ž, c, č, s, š a pod. Často sa stáva, že deti tieto spoluhlásky vyslovujú nesprávne; najmä spoluhláska „r“ spôsobuje deťom isté ťažkosti. Preto je potrebné všimnúť si príčinu. Vyskytuje sa, že dieťa má veľmi prirastený jazyček. V tomto prípade je potrebný lekársky zákrok. Ak sú všetky predpoklady, aby dieťa vyslovovalo správne, chybu môže odstrániť aj sám učiteľ, a to tým, že opisovaním polohy jazyka, správnym formovaním úst atď. pripravuje dieťa na vyslovenie chýbne vyslovene spoluhlásky. Napr. pri „r“ špička jazyka sa dotýka tvrdého podnebia tesne za hornými prednými zubami. Túto polohu jazyka si dieťa uvedomuje miernym pritlačením na tvrdé podnebie. Prudko

vydýchnutý vzduch rozkmitá špičku jazyka a zapojením rezonančných priestorov vznikne spoluhláska „r“. Rovnakým odpozorovaním vlastnej výslovnosti a jej opisovaním môže učiteľ naučiť dieťa vysloviť každú spoluhlásku, pravda, za predpokladu, že dieťa má dobre vyvinuté rečové ústroje, má všetky predné zuby, ktoré pri sykavkách a zubných spoluhláskach zohrávajú dôležitú úlohu. Treba poznamenať, že tento spôsob nácviku chybne vyslovovaných spoluhlások je dnes už zastaralý a nahradzuje sa účinnejšími metódami.

Tento a podobný výskum žiakových schopností je síce pomalý, ale v mnohom zabezpečuje dobrý výber pre sborové teleso. Nie je však nijakou zábezpekou, že i pri týchto schopnostiach sa každé dieťa bude vyvíjať rovnako a že bude v budúcnosti rovnako platným členom detského sboru. Treba rátať s tým, že po čase viacerých jednotlivcov bude potrebné v sbore vymeniť a nahradiť schopnejšími spevákmi. Treba pripomenúť i to, že každý spevák nemusí byť vždy vo všetkých bodoch výskumu hudobnosti rovnomerne vyspelý, lebo pri štúdiu a vôbec umeleckom výkone sa jednotlivé zložky rozvíjajú a tie, ktoré pôvodne prejavovali značný nedostatok, veľmi často dohonía aj schopnosti vyspelejších jednotlivcov. Najdôležitejšie je venovať pozornosť dobrému hlasu a hudobnému sluchu. To sú základné predpoklady pre zaradenie žiaka do profesionálneho alebo poloprofesionálneho speváckeho telesa.

Žiacky sbor možno postaviť alebo z jednotlivých ročníkov — z detí s približne rovnakým vekom — alebo spoločný sbor, v ktorom umiestime žiakov rôzneho veku. Správnejšie je zakladať sborové telesá s približne rovnakým vekom, lebo tu možno hlasový výcvik robiť kolektívne — a to buď s celým sborom odrazu, buď si sbor rozdeliť na niekoľko menších skupín. Napríklad zvlášť chlapci, zvlášť dievčatá, alebo — a to je správnejšie — zvlášť vyššie a zvlášť nižšie hlasy. Dôležité je pamätať na prirodzenú hlasovú polohu dieťaťa, ktorú čiastočne rešpektuje aj takéto rozdelenie. V sborových telesách s rôznym vekom treba spevákov pri hlasovej výchove rozdeliť aspoň na tri skupiny: na najmenších (5—7-ročných), starších (8—11-ročných) a najstarších (12—15-ročných). Ak niektorého z mladších žiakov nemožno zaradiť do príslušajúcej skupiny (ak sa svojím rozsahom vymyká), zaradíme ho do vyššej skupiny.

Pokyny hlasovej výchovy sme zameriavali tak, ako keby sme sledovali výcvik detského hlasu od prvého ročníka základnej školy až po obdobie mutácie. Súčasne sme mali na zreteli hlasovú výchovu individuálnu alebo kolektívnu. Na otázku, či je možná kolektívna hlasová výchova, odpovedáme kladne. Hlavne v detských speváckych sboroch, kde ešte nenachádzame hlasové ústroje fyziologicky také po-

rušené (najmä vo výberových sboroch), ako často vidíme u dospelých ľudí. Okrem toho si treba uvedomiť, že v detskom hlase ešte nie sú vyhranené jednotlivé registre; prechod z jedného registra do druhého je ľahší, nenápadnejší. A keď sa predsa u niektorých jednotlivcov objaví pevnejšia vyhranenosť registrov, odstraňuje sa nepomerne ľahšie ako u spevákov v dospelom veku. Napokon treba mať na pamäti základné pravidlo výchovy detského hlasu: *hlasovú výchovu robíme vždy len v priemere hlasového rozsahu detského kolektívu a v mäkkom polohlase*

ZÁKLADNÁ PRÍPRAVA K HLASOVEJ VÝCHOVE

Pri speve odporúčame stáť. Jednotlivec alebo sborové teleso stojí rovno, s rukami voľne spustenými. Neodporúča sa ruky dávať dozadu ani dopredu, aby hrudný kôš a dýchací aparát vôbec mohol voľne pracovať. Horná polovica tela má byť vyrovnaná. Hrudník voľný, ale mierne vyklenutý a s polohou hlavy má tvoriť priamku. Celé telo musí byť uvoľnené, bez každého pocitu zvierania ktoréhokoľvek svalu. Niektorí pedagógovia dbajú, aby žiak pri speve ani len päst nezvierať. Začiatovníci často nachýľujú hlavu dozadu. Skúsenosti potvrdzujú, že lepšie vyhovuje pri speve mierne nachýlenie hlavy dopredu. Tým sa uvoľňujú krčné svaly a svaly rečových ústrojov. Nesprávna poloha hlavy sa prejaví v kvalite tónu.

Pri kolektívnom výcviku sa často sedí. Aj v tomto prípade treba úplne uvoľniť telo. Spevák má sedieť rovno, neopierať sa, hrudník opäť mierne vyklenutý a s ním v jednej priamke hlava. Ruky voľne ležia na kolenách. V obidvoch prípadoch postoj tela nesmie byť zmeravený, ale prirodzený. Učiteľ sleduje, aby si každý spevák na tieto základné postoje zvykol, lebo u spevákov začiatovníkov je správne držanie tela dôležitou požiadavkou. Okrem toho dáva pozor, aby si speváci nezvykali na nesprávnosti, ako napríklad kymácanie sa pri speve, pohybovanie hlavou, taktovanie rukou alebo notovým zošitom a pod.

HLASOVÁ VÝCHOVA V I. ROČNÍKU ZÁKLADNEJ SKOLY

Treba si uvedomiť, že máme pred sebou deti vo veku 6 rokov. Nemožno im preto osvetľovať správny spôsob dýchania, ani rozprávať o fyziologickom zložení hlasového a dychového orgánu. Pri nácviku spevného dychu treba vychádzať z prirodzeného dýchania žiaka. Dieťaťu je potrebné uvedomiť si vdych i výdych. Vhodnou pomôckou je, ak dieťa upozorňujeme na význam hlbokého vdychovania čerstvé-

ho vzduchu. Žiaci otvoria okná triedy a na pokyn učiteľa hlboko vdychujú a vydychujú. Učiteľ sleduje. Mnohé z detí pri vdychovaní dvíhajú plecia. Pri zopakovaní asi 4 hlbokých vdychov učiteľ vysvetlí, že správnejšie je dýchať tak, aby sa plecia nepohybovali. Najprv predvedie sám, potom dýchanie bez dvíhania pliec môže predviesť niektorý zo žiakov. Aby deti videli rozdiel medzi správnym a nesprávnym dýchaním, učiteľ môže napodobiť obidva spôsoby vdychu. Pri ďalších dychových cvičeniach sa odporúča, aby učiteľ nesprávne dýchajúce-
mu žiakovi plecia trochu pridržal.

Uvedomený nácvik dychu môže sa u detí spájať s nejakou konkrétnou predstavou dýchania. Napr. žiaci budú vdychovať vôňu kvetov. Najskôr pomalý hlboký vdych, potom pomalý hlboký výdych. Odporúča sa niekoľkokrát zopakovať a upozorniť, že vdych treba robiť kratší a výdych dlhší. Iná variácia: deti vdychujú (voňajú kvety) nosom, vydychujú ústami (fúkajú na plameň sviečky). Pri výdychu treba upozorniť, aby deti sfukovali sviečku nepočuteľne. Tým docielime predĺženie výdychu.

Spôsob spevného dychu v najnižších ročníkoch základnej školy možno spájať aj s inými vyučovacími predmetmi. Napr. v hodine čítania sa deti učia krátke básničky alebo rečňovanky. Pri speve tieto rečňovanky možno zužitkovať v prospech nácviku spevného dychu. Na pokyn rukou deti vdýchnu a pri výdychu začnú recitovať. Treba prihliadať na to, aby verše detských básní boli krátke. Celý verš povedať na jeden výdych. Medzi dvoma veršami deti majú vdýchnuť na pokyn učiteľa a pokračovať v recitácii. Častejšie upozorňovať na hlboký vdych, aby deti stačili jedným dychom povedať celý verš. Na správne dýchanie možno upozorňovať žiakov aj pri čítaní, ba aj pri hovorení.

Recitácia básničiek a detských rečňovaniiek je dobrou prípravou na nácvik detských piesní. Aj tu odporúčame najskôr nácvik textu básničky a len potom nácvik melódie. Napríklad:

Zlatá brána otvorená,
zlatým stĺpom podoprená,
kto do nej vojde,
jablčko nájde,
či je ona, či je on,
nepustím ho z brány von.

Deti recitujú každý verš na jeden výdych. Pokyn ku vdychu a výdychu dáva učiteľ rukou. Súčasne sleduje správnu výslovnosť u detí. Správny výdych uplatňuje aj pri nácviku melódie, ktorá nám poslú-

ži ako základ pre výchovu hlasu. Za cvičenie možno si vybrať hneď prvé štvortaktie piesne.



m	_____	
ma	_____	
ma	_____	ma
me	_____	
me	_____	me
mo	_____	
mo	_____	mo
mu	_____	
mu	_____	mu
my	_____	
my	_____	my
Zla-tá	brá-na	o-tvo - re - ná..

Uvedenú melódiu učiteľ najprv zahrá na husliach alebo na klavíri, potom sám zaspieva so zatvorenými ústami na spoluhlásku „m“. Jeho predspev napodobnia deti na jeden výdych. Zaspievanie na spoluhlásku „m“ zopakujú niekoľkokrát za sebou, ale nie veľa, pretože spievanie so zatvorenými ústami je pre deti namáhavé. Lepšie vyhovuje slabika „ma“, na ktorú zaspievajú celé cvičenie. Pri ďalších opakovaniach cvičenie rozdeľujú. Prvé štyri tóny sa spievajú na jedno vyslovenie, ďalšie štyri tóny na druhé vyslovenie slabiky „ma“. Pri ďalších cvičeniach vyslovujú na každé dva tóny a neskôr zvlášť na každý tón. Tep istý spôsob odporúčame zachovať aj pri slabikách „me, mo, mu, my“.

Ziakov treba upozorniť, že pri speve vyslovujú tak, ako pri hovorenej reči. Sledujeme, aby jednotlivé samohlásky neboli príliš otvorené. Upozorňujeme deti aj na pekné otváranie úst, čo znamená, že pri jasných samohláskach má dieťa otvoriť ústa uvoľnením a poklesom brady. Pri väčšom otváraní úst deti obyčajne zosilnia aj spevný tón. Zvlášť je potrebné dbať, aby deti pri jasnejšej artikulácii nekričali. Až po tejto príprave treba pod uvedený melodický úryvok (pozri príklad hore) podložiť vlastné slová piesne. Tu znova treba sledovať výslovnosť slabík a slov, nehovoriac o tom, že jednotlivé verše aj pri speve treba prednášať na jeden výdych.

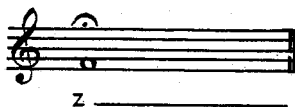
Hlasová výchova v I. ročníku základnej školy, ako z krátkej ukážky vyplýva, je v skutočnosti možná, ale jej základ tvorí piesňový materiál určený učebnou osnovou.

HLASOVÁ VÝCHOVA V II. ROČNÍKU ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Pri hlasovej výchove je dôležité študovanú látku častejšie opakovať. Preto aj v tomto prípade prvé hodiny spevu venujeme opakovaniu návykov z I. ročníka. V II. ročníku už možno žiaka upozorniť na význam správneho dýchania pre spev. Treba stručne vysvetliť rôzne spôsoby dýchania. (Pozri kapitolu: Nácvik spevného dychu.) Učiteľ najskôr sám predvedie vysvetlený spôsob vdychu a žiaci napodobňujú. Vdych i výdych možno v istom zmysle slova zdisciplinovať. Napr. žiaci vdychujú na štyri doby (učiteľ nahlas počíta doby), na dve doby zadržia dych a na štyri doby znova vydychujú. Postupne treba dobu vdychu skracovať a dobu výdychu predlžovať. Nezabúdajme, že v tomto štádiu dychových cvičení platí ešte pravidlo: vydychujeme nosom, vydychujeme ústami.

Pri výdychu najprv znázorňujeme fúkanie na plameň sviečky na spoluhlásky „f, s, š, v“. Používame teda neznejúce spoluhlásky — bez spevu.

Na spájanie dychových cvičení so spevom vyhovuje spoluhláska „z“ (napodobňovanie bzukotu včiel). Žiaci najprv spievajú na jednom tóne.



Učiteľ pozoruje, či spev na danom tóne nie je pre niektorých žiakov namáhavý. V II. ročníku sa totiž už zreteľnejšie prejavuje hlasová poloha detí, preto detský kolektív treba rozdeliť na dve skupiny — s vyšším a nižším hlasom. V obidvoch skupinách sa odporúča pri hlasovej výchove vychádzať z prirodzeného priemeru detského hlasu. Napr. ak skupina detského hlasu má rozsah g — es', volíme cvičné príklady na tóne c'. Ak je hlasový rozsah druhej skupiny d' — a', tak pre cvičenie volíme tón f'. Od týchto stredných tónov — c', f' rozširujeme cvičenie smerom hore i dolu. Pri výchove detského hlasu sledujeme, aby sa hlasový ústroj nenamáhal.

Spievanie na spoluhláske „z“ rozšírime aj na dva tóny:



Ten istý príklad použijeme aj pre skupinu s nižším hlasovým rozsahom.

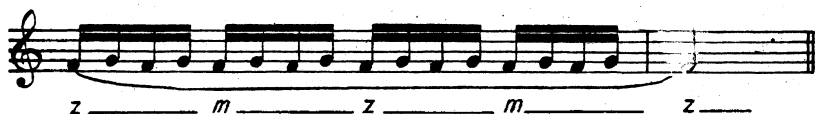


Vyučujúci najprv vysvetlí, že je potrebné spievať polosilne, nie príliš slabo ani príliš silno. Zvukový prúd má byť jednoliaty, bez zdôrazňovania hornej alebo dolnej sekundy. Tým aj pri pohybe na dvoch tónoch dosiahneme kvalitatívne rovnaký tón, ako pri spievaní na jednom tóne. Niekedy sa stáva, že dieťa treba zvlášť upozorniť aj na polohu jazyka. Stredná poloha jazyka má byť mierne vyklenutá, okrajmi sa dotýka vrchných postranných zubov. Pri vyslovení spoluhlásky „z“ je to jeho prirodzená poloha. Špička jazyka musí sa dotýkať predných spodných zubov. Spevákovi treba upozorniť, aby špičku jazyka nedvíhali. Netreba ešte hovoriť o rezonácii tónu, pretože táto spoluhláska sa volí práve na vytváranie správnej rezonancie.

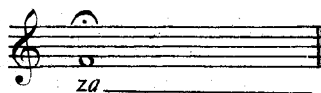
V tom istom cvičení popri spoluhláske „z“ používame aj spoluhlásku „m“. Ich striedanie sa robí pri jednom výdychu.



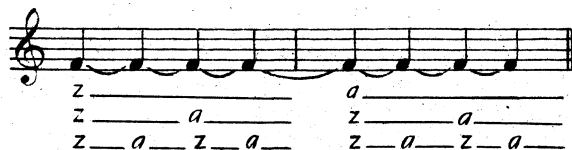
Výmenu spoluhlások robíme rýchlejšie:



Výdych predĺžime na osem dôb a priberieme spoluhlásku „n“. Kým spoluhlásku „m“ spievame so zatvorenými ústami, spoluhlásku „n“ spievame pri otvorených ústach a tón sa tvorí v nosovej dutine. Spievaniu na týchto spoluhláskach venujeme najviac desať minút, pretože je pre deti namáhavé. Priberieme preto vokál „a“, ktorý je pre spev dieťaťa najpohodlnejší. Samohlásku „a“ spájame najskôr so spoluhláskou „z“ pri speve na jednom tóne.




Cvičenie obohacujeme dynamickými znamienkami. Napr. najskôr spievame celé cvičenie v *mf*, potom začíname v *p* a postupne zosilníme do *mf*. Pri ďalšom opakovaní začíname v *mf* a končíme v *p*. Vyučujúci sleduje, aby deti nezoslabovali silu tónu príliš nápadne. Za najdôležitejšie pokladáme začínať uvedené cvičenie v *p*, zosilniť do *mf* a zoslabiť do *p*. Pri týchto cvičeniach je dôležité, aby spev na vokáli „a“ znel rovnako vpredu ako pri spoluhláske „z“. Pre upevňovanie tvorenia tónu vpredu úst používame cvičenie:



Taký istý postup zachováme aj pri spájaní vokálu „a“ so spoluhláskami „m, n“ a aj v pohybe na dvoch tónoch. Pre skupinu s vyššou hlasovou polohou uvádzame predchádzajúci príklad postupne na

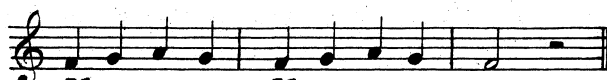
poltónových krokoch vyššie až po h' a smerom dolu po d'. Melodický pohyb sa môže začínať i hornou sekundou.



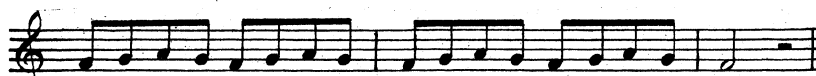
z ————— a —————
 z — a — z — a —
 m ————— a —————
 m — a — m — a —
 n ————— a —————
 n — a — n — a —

Hlasový výcvik nižšej hlasovej skupiny sa pohybuje v rozsahu (g) as — es' s použitím i pohybu na dvoch tónoch.

V druhej polovici školského roku hlasové cvičenie sa môže skladať z pohybu na troch tónoch s prirátaním spoluhlásky „v“, ktorú spájame najprv s vokálom „a“, potom s vokálom „o“.

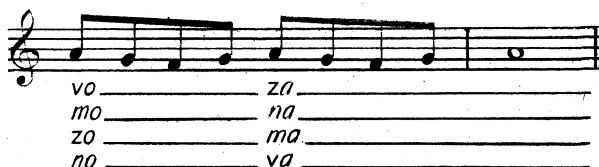
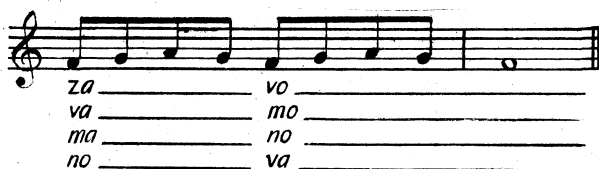


za ————— za —————
 ma ————— ma —————
 na ————— na —————
 va ————— va —————
 vo ————— vo —————



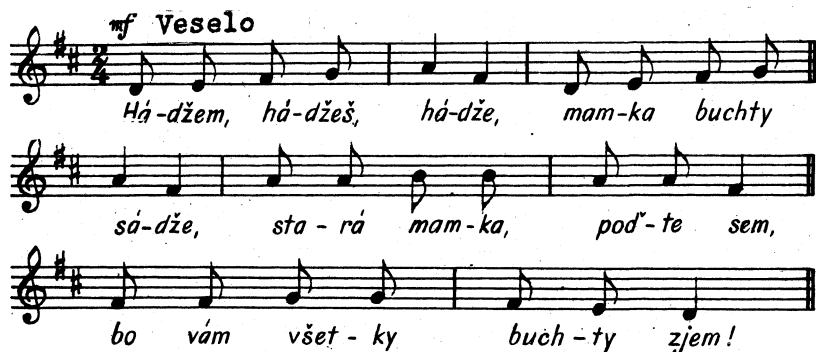
za ————— za —————
 zo ————— zo —————
 ma ————— ma —————
 mo ————— mo —————
 na ————— na —————
 no ————— no —————
 va ————— va —————
 vo ————— vo —————

Podobne ako vokál „a“ aj „o“ tvoria žiaci pri spievaní tak, ako pri hovorenej reči. V nasledujúcom cvičení striedame spoluhlásky i samohlásky.



Učiteľ dbá na jednotnosť tvoreného tónu a chyby, ktoré sa vyskytujú, napráva individuálne. Napríklad: žiak tvorí veľmi široké „a“ alebo príliš tmavé „o“. Treba sa sústrediť aj na dýchanie detí. Ak pri sedení dýchajú správne, to ešte neznamená, že tak dýchajú aj v postoji. Odporúča sa preto aj v priebehu jednej hodiny spevu triedu niekoľkokrát vyzvať, aby sa postavila a tak spievala.

Aj v druhej triede základnej školy sa zameriavame na koncentráciu vyučovania, čo znamená, že vyučovanie spevu spájame aj s inými predmetmi — s čítaním alebo s nacvičovaním nových básní. Melodický materiál novej piesne možno opäť použiť na dychové a hlasové cvičenia. Vhodnou je veselá ľudová pieseň: Hádzem, hádžeš, hádže...



Prvé dvojtaktie so stúpajúcim radom tónov a klesajúcou terciou zodpovedá požiadavke nadväzovania na predchádzajúce cvičenia. Väčšiu hlasovú pohotovosť docieľujeme tým, že melodický úryvok piesne nacvičujeme najskôr na predchádzajúcich slabikách: za, zo, ma, mo, va, vo, na, no, ako aj na ich striedaní. Postupne priberáme samohlásky „e, u, i“.

K výslovnosti samohlások treba poznamenať, že pri všetkých samohláskach špička jazyka sa dotýka predných spodných zubov. Ostatná časť jazyka má pri rôznych samohláskach odlišnú polohu. Pri vokáli „a“ jazyk leží po celej dĺžke narovnaný na spodnej čeľusti. Takú istú polohu zachováva aj pri vokáli „o“ s malým poklesom pri koreni jazyka. Takmer v nezmenenej polohe zostáva pri vyslovení samohlásky „u“. Výslovnosť vokálu „i“ si vynucuje odlišnú polohu jazyka. Stredná časť jazyka sa vyklenie a okrajmi sa dotýka — celkom citeľne — horných postranných zubov. Pri tomto vokáli začiatočníci speváci obyčajne dvíhajú aj špičku jazyka, ktorá sa i naďalej pomerne silne dotýka predných spodných zubov. Keďže vokál „i“ v detskom speve znie niekedy príliš ostro, odporúča sa modulovať ústa na „y“. V tomto prípade aj jazyk trochu poklesne. Osobitnú pozornosť si zasluhuje vokál „e“, ktorý môže byť dvojaký — tmavý a jasný. Pri tmavom „e“ sa jazyk dostáva do podobnej polohy ako pri „y“. Jasný „e“ sa tvorí tak, že poloha jazyka oproti polohe pri vyslovení „a“ sa pozdvihne len nepatrne. V speve znie oveľa voľnejšie a v pomere k požiadavkám slovenskej fonetiky aj správnejšie.

Pri uplatňovaní jednotlivých samohlások učiteľ sleduje ich správnu výslovnosť a vznikajúce chyby napráva. Keďže jasné „e“ je niekedy dosť ťažko naučiť, odporúčame ho tvoriť pomocou vokálu „a“, a to tak, že ústa otvoríme akoby sme chceli vysloviť vokál „a“, avšak vyslovíme vokál „e“. Tým dostaneme široké „e“, ktoré síce v hovorenej reči by pôsobilo nevkusne, ale zato v speve sa uplatňuje veľmi dobre. Prejaví sa to hlavne pri vyrovnávaní tónu s rôznymi vokálmi.

Melodický materiál piesne (pozri pr. na str. 59) je pre hlasovú výchovu detí na druhom stupni výhodný, lebo sa podstatne neodlišuje ani intervalovými vzdialenosťami ani rozsahom piesne. Výhoda opakovania druhého dvojtaktia dáva ďalšiu možnosť rozšírenia hlasových cvičení. V štyroch taktach možno vystriedať niekoľko vokálov i niekoľko rozličných slabík.

ma	no	ve	zu
na	vo	ze	mu
va	ze	no	my
ne	my	za	vo
ma me my mo	mu	ma me mo mo	mu
na ne ny no	nu nu	na ne no no	nu nu
va ve vy vo	vu vu	va ve vo vo	vu vu

atd.

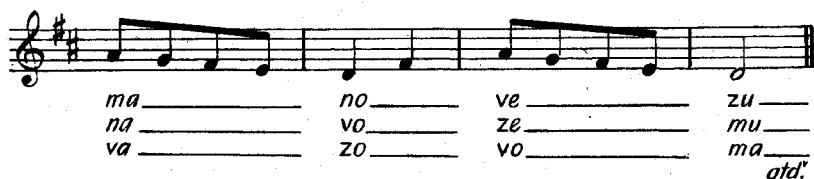
Uvedené štvortaktie žiaci spievajú na dva vdychy v pomalšom tempe: sledujeme kvalitu tónu a keď je tvorený tón čistý, bez šelestu a krčného zafarbenia, keď máme zreteľný pocit, že detský tón znie vpredu úst a nenásilne, možno tempo zrýchliť a celú frázu zaspievať na jeden výdych. Zmena slabík je dôležitá, aby každý tón pri každej samohláske znel rovnako kvalitne.

Použitý melodický útvar uplatníme i pre nadobúdanie väčšieho hlasového rozsahu. Postupujeme v poltónových krokoch smerom hore po c" a smerom dolu po c'. V hlasovej skupine s hlbším hlasovým rozsahom sú hranice pohybu priemerne a — g¹. Tu treba s detským hlasom pracovať veľmi obozretne, aby deti nenamáhalí hlasový ústroj.

Jednotlivé skupiny možno rozdeliť ešte na menšie celky (traja až štyria speváci), aby bola ľahšia kontrola tvoreného tónu. Ak je potrebné, necháme zaspievať aj jednotlivcov. Meradlom pre túto prácu musí byť požiadavka, aby vo všetkých polohách znel hlas rovnako. Vo vysokých a hlbokých polohách slabiky nestriedame, ale celé cvičenie žiaci spievajú na jednu slabiku — napr. na slabiku „vo“. Neskôr prípadne na dve slabiky: „vo“, „va“. Krajné hlasové polohy pripustí-

me zaspievať na jednej hodine hlasovej výchovy len asi 2—3 krát. Medzi spevom nezabúdať na odpočinok.

Pre rozšírenie hlasového rozsahu sú výhodnejšie cvičenia smerujúce zhora nadol. Melodický materiál uvedenej piesne nám znova dobre poslúži, ak ho použijeme v prevrátenej polohe.



Ako v predchádzajúcich cvičeniach aj tu použijeme všetky obmeny vokálov a slabík, najprv na dva výdychy, potom na jeden výdych. Vo vyšších a hlbších polohách obmedzujeme počet slabík i dĺžku spievania. Kvôli jednotnému nástupu žiaci spievajú stále na pokyn ruky učiteľa, ktorý dáva znamenie aj ku vdychu zdvihom ruky. Odporúčame po vdychu vzdych krátko zadržať, čo sa prejaví slabým napnutím brušného svalstva, a len potom nasadiť tón. Chvilka zadržania dychu pôsobí na uvoľnenie hrtanového svalstva, lebo deti sa chystajú na nasadenie prvého tónu. Pre tvorenie tónu to má veľký význam. Pri vlastnom spievaní sústreďujeme pozornosť na zreteľnú výslovnosť jednotlivých slabík. Chybnú artikuláciu učiteľ opravuje vlastným predvedením.

Ako sme si všimli, v doterajších cvičeniach sme sa stretli s dvoma druhmi radov tónov — vzostupným a zostupným. Môžeme ich spojiť do spoločného cvičného príkladu:



V posledných mesiacoch II. ročníka základnej školy použijeme cvičné príklady aj s väčšími intervalovými vzdialenosťami — terciové skoky. Objavili sa už v melodickom úryvku piesne: Hádzem, hádžeš, hádže ... Pre ich lepšie ovládanie volíme cvičenie:

m — a — ma —
m — o — mo —
m — e — me —
vu — vu —
vy — vy —

n — o — no —
n — u — nu —
n — y — ny —
ata'

vo — vo —
na — na —
zy — zy —
ja — no — va —
vo — da — vi — no —

Cvičenie s terciovými skokmi je rovnako dôležité pre výcvik dychu, ako aj pre nadobúdanie spevného tónu. Otázku dychu uplatňujeme takto: bránica, na ktorú v tomto období už treba deti upozorniť, má byť pri speve elasticky pohyblivá, čo sa prejaví najmä pri väčších melodických intervaloch. V súvislosti so zaspievaním tercie alebo ďalších vzdialenejších intervalov, hlbší tón treba zaspievať na ľahko napnutom brušnom svalstve, pri zaspievaní vyššieho tónu napnutie treba trochu zväčšiť. Pri kontrole dychu je upevnenie brušného svalstva dosť markantné. Tento moment je dôležitý a bude potrebné najmä vo vyšších ročníkoch základnej školy pozorovať jeho uplatňovanie

pri speve. Treba poznamenať, že väčšie napínanie brušného svalstva pri vyššie položenom tóne musí zodpovedať požiadavke, že pri speve sa treba vyhýbať násiliu. To znamená, že ani v tom prípade nemá byť napnutie veľmi silné. Rozdiel medzi zaspievaním hlbšieho a vyššieho tónu má byť takmer nebadateľný. Kvalita tónu ostáva nezmenená.

Uvedené cvičenie, podobne ako predchádzajúce, cvičíme v postupnom zvyšovaní v poltónových krokoch až po c'' a smerom dolu po c'. V skupine s hlbším hlasovým rozsahom cvičenie sa pohybuje približne v rozsahu oktávy g – g'. Pre nadobúdanie technickej pohotovosti odporúčame to isté cvičenie používať aj v obrátenom pohybe – zhora nadol.

Zložitejšie cvičenie na základe rozloženého kvintakordu:



ma	mo
me	my
mü	mu
ma	vo
te	zu
ne	dy
	bu
	vy
	na
	vo
	dy
	atd.



vo	vu
vo	ve
vö	vy
ju	je

Na rozdiel od doterajších cvičení začíname predchádzajúci príklad v hlbšej polohe z toho dôvodu, že jeho väčší rozsah by niektorých jednotlivcov pri speve namáhal. Treba preto technicky náročnejšie cvičenia spievať v zrýchlenom tempe, ktoré je pre hlasový orgán menej namáhavé. Pomalšie tempo učiteľ určí vtedy, ak už má dojem približne správne posadeného tónu.

Pri posledných dvoch cvičných príkladoch použijeme slabiky zložené zo všetkých samohlások a zo spoluhlások „m, n, v, z, t, j, d, b, p“. Avšak pomerne dobrá technická príprava umožní v niektorých

telesách alebo pri výchove detského hlasu v základných školách ešte v druhom ročníku pristúpiť aj ku slabikám so skupinou spoluhlások. V tomto prípade volíme spoluhlásky, ktoré sme dosiaľ používali pri tvorení jednoduchých slabík. Napr.: mna, zva, vja atď., ako aj spájanie s ostatnými vokálmi. Ďalšou formou technickej prípravy je spájanie povahove rozdielných cvičení: vzostupný alebo zostupný rad tónov spájame s cvičením skladajúcim sa z väčších melodických skokov.

V zhode s týmito cvičením volíme aj priliehavé piesne, ktoré technicky nemajú presahovať nároky tohto cvičenia. Dôležité je pri výchove detského hlasu voliť vždy menej náročnú prednesovú literatúru, ako je technická náročnosť jednotlivých cvičení.

Pri opakovaní látky z II. ročníka dávame si záležať na nácviku výslovnosti skupín spoluhlások a v nacvičení väčších intervalových skokov — tercií. V priebehu jedného mesiaca usilujeme sa opakovanú látku usmerňovať tak, aby priamo nadväzovala na vyučovaciu náplň III. ročníka.

ma
vo
ne
ju
zi
zna
vo
spie
zvi

na
ma
ju
la
va
zi

me

ju
li

Nácvik terciových skokov pomocou rozloženého kvintakordu:

za
jo
ty
ve
nu