

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**ROZVÍJENÍ HUDEBNOSTI U DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA
SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ PŘI HŘE NA ZOBCOVOU
FLÉTNU**

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Lucie Kolářová

Studijní obor: Vychovatelství-Pedagogika volného času

Ročník: 3. ročník

Forma studia: Kombinovaná

2011

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s §47b zákona č 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

Podpis studenta

„Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr.Karlu Ochozkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.“

Obsah

ÚVOD	6
1 Předškolní věk a jeho zvláštnosti	8
1.1 Vymezení předškolního věku z pohledu významných psychologů.....	8
1.2 Tělesný vývoj a rozvoj poznávacích procesů	9
1.3 Socializace dítěte.....	12
1.3.1 Rodina	13
1.3.2 Instituce – Mateřská škola.....	13
1.4 Charakteristika předškolního období z hlediska hudebně psychologického	14
2 Hudebnost	16
2.1 Hudebně sluchové schopnosti.....	17
2.1.1 Citlivost pro hlasitost	18
2.1.2 Citlivost pro barvu tónu.....	18
2.1.3 Citlivost pro rozlišování výšky tónů.....	18
2.2 Schopnosti auditivně motorické.....	19
2.3 Rytmičké cítění	21
2.4 Tonální cítění.....	21
2.5 Emocionální reakce na hudbu	21
2.6 Hudební paměť.....	22
2.7 Hudební představivost.....	22
2.8 Hudebně tvořivé schopnosti.....	23
3 Zobcová flétna a její stručný vývoj	24
4 Správné dýchání a jeho léčivé účinky	26
4.1 Léčivá zobcová flétna v dnešní době.....	31
4.2 Správné dýchání při hře na flétnu.....	31
4.2.1 Další příklady cvičení při nácvičce správného dýchání	35

5	Václav Žilka	36
6	Dechová cvičení používaná v mé vlastní výuce	39
	Závěr	42
	Seznam literatury:.....	44
	Přílohy:	46
	Abstrakt	56

ÚVOD

Hudba nás provází téměř na každém kroku a je důležitou složkou kulturního a všeobecného rozvoje každého člověka. Provází všechny již od dětství a je právě na nás učitelích, abychom u dětí vzbudili o hudbu zájem a posílili tak jejich smysl pro krásno a estetiku.

K výběru tématu mé bakalářské práce mě vedlo hned několik důvodů. Především jsem učitelka na základní umělecké škole a vyučuji hru na zobcovou a příčnou flétnu. Mým druhým oborem je zpěv a domnívám se, že i zde se dýchání, o kterém se zde budu zmiňovat, stává také významnou složkou správného a krásného projevu.

Druhý významný fakt je ten, že i když moji třídu v základní umělecké škole navštěvují děti především školního věku, dlouhé roky se věnuji i výuce dětí mladších, od čtyř let věku. U této skupiny se zaměřuji právě zejména na správné dýchání, základy hry na flétnu a především pak na tancování, zpěvy písniček, tleskání a ťukání jednoduchých rytmů atd.

A v neposlední řadě jsem od malička byla vychovávána v rodině, kde se hudba a společné muzicírování staly běžnou součástí života. A v tomto pokračuji i dnes při výchově svých synů.

Hlavním východiskem ke zpracování této práce se mi staly mé teoretické a praktické znalosti a také nastudované kapitoly citované literatury. Práce jistě nebude vyčerpávající v daném tématu, ale pokusím se alespoň orientačně nastínit a shrnout problematiku správného dýchání u malých flétnistů. Pedagogické činnosti se věnuji aktivně již přes dvacet let a k dnešnímu dni jsem naučila základům hry na flétnu velký počet dětí i dospělých. Převážná většina z nich nezůstala pouze u základů a svou hru dále rozvíjela buď v základní umělecké škole anebo soukromým studiem. Věková kategorie mých žáků je opravdu pestrá, nejmladšímu jsou sotva čtyři roky, nejstaršímu pak téměř padesát. To zcela jasně ukazuje, že flétna je nástroj vhodný pro všechny věkové skupiny a může na ní hrát téměř kdokoli.

Jednotlivé kapitoly budou zaměřeny nejprve na cílovou skupinu předškolních dětí z hlediska psychologického, tzn. tělesný vývoj a rozvoj kognitivních procesů, zmíním a popíšu termín rozvíjení hudebnosti a její rozvoj. Následuje kapitola zaměřená na historii flétny, konkrétně pak zobcové a jejím vývoji, zaměřím se na stručné popsání správné techniky dýchání a její využití v praxi, pokusím se představit hlavního propagátora zdravého dýchání u nás v České republice a tím je profesor Václav Žilka a v neposlední řadě jako pedagog představím své vyučovací příklady ke správnému dýchání.

1 Předškolní věk a jeho zvláštnosti

Kapitola pojednává o cílové skupině předškolních dětí z hlediska vývojové psychologie. Je stručně popsáno zařazení do určitého období z pohledu tří významných psychologů. Dle představitele psychosociální teorie Erika Eriksona, významného švýcarského filozofa a vývojového psychologa Jeana Piageta a také představitele psychoanalytické teorie Sigmunda Freuda.

1.1 Vymezení předškolního věku z pohledu významných psychologů

Ve své práci se budu zabývat věkovou kategorií dětí předškolních, od tří do šesti let. E. Erikson vystihl hlavní moment předškolního období termínem iniciativa.¹

Iniciativa proti vině, dítě plánuje, experimentuje, pouští se do nových aktivit, avšak přílišná snaha o úspěch může vyvolat pocit viny.

Kognitivní vývoj předškolního dítěte je charakterizován podle J. Piageta názorným myšlením. Dítě již slovem vyjadřuje pojmy, ty však jsou elementární, omezené na ty vlastnosti objektů, které lze dobře vnímat.² I když se dítě ve třech letech ještě nachází v předchozím období symbolického a před-pojmového myšlení, hlavní část předškolního období spadá do výše jmenovaného názorného myšlení. Dítě si umí představit postavy z pohádek, má své vlastní představy, odpoutává se od reality. Jeho poznání se zakládá na tom, co vidí a na názoru, že něco nějak je.

Snaha syntetizovat Piagetovu teorii kognitivního vývoje a psychoanalytickou koncepci se objevuje u výše zmiňovaného E. Eriksona. Základním znakem koncepce je odklon od čistě maturačních faktorů a soustředění se na aspekty morálního vývoje v jeho individuálních možnostech. Erikson nazývá toto období stadiem falickým. Vytváří se lidské svědomí, které má zde počátky budoucí kompromisní a nekompromisní podoby.³

¹ ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. s. 227

² Tamtéž s. 226

³ HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. s. 26-27

S. Freud období tohoto věku nazývá stádium falické. Freudova stádia se vztahují k jeho analýze, soustřeďuje pozornost na efektivní prožívání, na vývoj pudového života. Zakládá se na posunu erotogenních zón těla, z nichž získává maximální libost, uspokojení sexuálního pudu.

1.2 Tělesný vývoj a rozvoj poznávacích procesů

Z hlediska tělesného vývoje roste dítě spíše do výšky, mizí baculatost typická pro období batolete. Zdokonaluje se činnost orgánů, rozvíjí se svalstvo, probíhá osifikace kostry. Kostí jsou velmi pružné, při nevhodné zátěži hrozí nebezpečí ortopedických poruch. Dítě předškolního věku je odolnější vůči infekčním chorobám než v předchozím období.

Předškolní dítě má velkou potřebu pohybu, kterou uspokojuje nejčastěji při hrách.⁴ Doma, na hřišti, v mateřské škole, všude se děti věnují rozmanitým hrám pohybovým, konstrukčním, napodobovacím a námětovým, hraní rolí (na lékaře nebo sestru, na maminku, na učitelku) aj. Od paralelní hry se již přechází ke kooperativní – děti si hrají společně, mají rozděleny úlohy a je nezbytná jejich koordinace. Vztahy vrstevníků však jsou ještě krátkodobé, nestálé, kamarádi a kamarádky se střídají podle situace. Rýsují se již rozdíly v mužských a ženských rolích – v hračkách, v oblékání nebo i v chování. Předškolní děti také většinou rády pomáhají dospělým v domácích pracích. Berou to jako hru a zároveň si posilují sebehodnocení tím, že dokážou něco jako ti velcí.⁵

V tomto období je žádoucí poskytnout dítěti dostatek prostoru ke spontánnímu pohybu, i když děti v tomto věku se mohou věnovat i organizované tělovýchově. Důležitá je však pestrost a mnohostrannost pohybu, poznatky odborníků svědčí proti předčasné specializaci. Pro organizovanou tělovýchovu v tomto věku mluví i zlepšující se svalová koordinace, dítě zvládá i náročnější úkony, např. jízdu na kole, hry s míčem. I přes velkou potřebu pohybu je dítě snadno unavitelné, do režimu dne je důležité zařazovat odpočinek, někdy zdánlivě i proti přáním dětí.

⁴ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. s. 84-85

⁵ ČÁP, J., MAREŠ J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. s. 227

K velkému pokroku dochází i v oblasti koordinace drobných svalů ruky. Dítě rádo kreslí, maluje, modeluje, věnuje se rukodělným činnostem, rádo vykonává drobné pracovní povinnosti, zdokonaluje schopnost samoobsluhy např. při oblékání, obouvání či osobní hygieně.⁶

Motorika dítěte z hlediska motoriky (pohybová schopnost organismu) dochází u dítěte v předškolním období k velkému zdokonalení, k větší hbitosti a k lepší koordinaci. Dítě v tomto období skáče, hopsá, leze po žebříku, střídá nohy při chůzi do schodů i ze schodů. Je také daleko více zručné než v předešlém období batolete. Rádo pracuje na pískovišti, umí dělat věci z plastelíny, modeluje zvířátka, auta, panenky, mámu, tátu, samo sebe. K velkému rozvoji dochází také v používání kostek.⁷

Z hlediska rozumového rozvoje dochází k pokroku v úrovni poznávacích a paměťových procesů. Vnímání, ač dosud nepřesné, se zlepšuje, dítě ke konci období rozlišuje základní barvy, výšku tónů, různý rytmus. Obtížné a nepřesné je vnímání času a prostoru (včera, dnes, zítra, za týden, za rok, odhad věku člověka, odhad vzdáleností apod.). Paměť předškolního dítěte je obrazná, převažuje živelné, neúmyslné zapamatování, je převážně mechanická. Objevují se však už náznaky úmyslného zapamatování a logické paměti. Zvětšuje se kapacita paměti a její vytrvalost. Pokud dítě zaujme něco, co zapůsobí na jeho city, dokáže si přesně zapamatovat i rozsáhlé celky.

Formuje se charakter a povahové vlastnosti. Předškolní věk je považován vývojovými psychology za senzitivní období pro vytváření základů charakteru a osobnosti. Kolem čtvrtého roku nastává vývojová emancipace, což je odpoutávání dítěte od matky. Zájem se přesouvá na otce a také na vrstevníky.⁸

Fantazii dítě uplatňuje ve svém životě velmi bohatě, fantazijní představy někdy nahrazují chybějící poznatky. Velmi dobře je možné tento jev pozorovat v dětské kresbě, ale také ve hře i ve slovním projevu. Menší úroveň rozumové kontroly vede k občasným fabulacím, které bývají nazývány také jako dětské lži. K tomuto věku patří, nejsou to skutečné lži a podle toho je nutno k nim přistupovat.

⁶ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. s. 84-85

⁷ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. s. 9

⁸ HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. s. 50

Pozornost v předškolním věku je dosud nestálá, krátkodobá, převážně neúmyslná. Je nutné ji upoutat zajímavými podněty, hračkami, obrázky, vyprávěním. Činnosti je žádoucí častěji střídat.

V rozvoji řeči v tomto období dochází k velkému pokroku. Rozšiřuje se slovní zásoba, zlepšuje se schopnost souvislého vyjadřování, gramatická správnost řeči i výslovnost.⁹ Mízi počáteční patlavost patrná u některých dětí v mladším předškolním věku. Ve třech letech dítě dokáže přednést jednoduchou básničku, zazpívat krátkou písničku, pojmenovat základní barvy. Rozšiřuje si poznatky o sobě samém, o jiných lidech i o světě. Kolem pátého roku začíná používat řeč k regulaci svého chování. U předškolního dítěte je typické, že nejdříve dospělým přirozeně tyká. Je na to zvyklé z domácího prostředí.¹⁰

V životě předškoláka mají velký význam city. Je to období s převažující potřebou kladných citů. Jako nové se objevují stud, plachost, nesmělost, ostych i strach z neznámého, zvláště z podnětů, které souvisejí s fantastickými představami. Probíhá rozvoj vyšších citů, zvědavosti, smyslu pro krásu a pro dobro a zlo. Dítě se začíná učit ovládat své citové projevy.¹¹

Z vlastní zkušenosti mohou říci, že děti v těchto letech jsou velmi rozdílné. Při jejich nástupu do školy se začíná vše vyrovnávat, ale některá oblast jejich vývoje v tomto období se posunuje velmi rychle dopředu, jiná naopak zaostává. Již u těchto malých dětí rozpoznáme např. hudební nadání, smysl pro rytmus, náznaky vyvrážděnějšího kreslení, některé je více šikovné na ruční práce, jiné začíná mít smysl pro pořádek. Každé dítě je individualita a je nutné k němu přistupovat jako k originálu. Velmi často pokládají otázku typu: „Proč.....?“. Někdy mě svými zvědavými otázkami skutečně překvapí. Mnohé by nenapadly ani dospělého. Ale jako správný pedagog se snažím vždy trpělivě odpovědět. Pokud je dítě odpovědí uspokojeno, máte chvíli na odpočinek, pokud ne, následuje další „Proč?“.

Velký vliv má také rodina, lidé, kterými je dítě obklopeno. Dobré a klidné rodinné zázemí se pozná podle klidného vyrovnaného dítěte, které je obklopeno láskou,

⁹ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. s. 85

¹⁰ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. s. 10

¹¹ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 200. s. 85

podporou a porozuměním. I když i tady jsem se setkala s výjimkami a nezářídka není všechno ideální.¹²

1.3 Socializace dítěte

Socializace osobnosti je proces učení, v němž si člověk osvojuje určitý systém poznatků, norem a hodnot, jež mu umožňují začlenit se do určité společnosti a aktivně se účastnit společenského života. Socializace vede k postupné přeměně člověka z biologické bytosti v bytost lidskou, a to vlivem sociálního prostředí, hry a práce. Jde o to, aby se jedinec naučil žít s druhými lidmi, efektivně s nimi kooperovat a komunikovat.¹³

Sociálním učením a rozvíjením poznání a myšlení si předškolní dítě osvojuje normy chování. Rodiče a jiní dospělí odměňují jeden způsob chování a odsuzují, trestají jiný. Dítě tak napodobuje chování dospělých, včetně situací, kdy se volí mezi postupem v souladu s normou a proti ní. Může také již docházet k identifikaci dítěte s dospělým. Dítě má tak mnoho příležitostí k pozorování toho, jak je schvalováno, nebo naopak postihováno chování druhých lidí, sourozenců, ostatních dětí, postav v televizních příbězích atd. Tím vším se formuje vnitřní autoregulační instance, svědomí, zatím v elementární formě. Dobré je to, co by rodiče schválili, opak je špatný. Pro předškolní dítě je obtížné dodržovat normy, když není přítomen někdo z kontrolujících dospělých, ale postupně se tomu učí. Koncem předškolního věku děti mají pocit viny při překročení normy, uvědomují si, že se měly zachovat jinak. Morální vývoj dítěte závisí na způsobu výchovy, zvláště na emočním klimatu v rodině.¹⁴

¹² Srov. ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. s. 9-11. V této kapitole byly použity citace především PhDr. Ilony Špaňhelové, psychologky s dlouholetou praxí se zaměřením na raný vývoj a výchovu dítěte. Aktivně se svými odbornými znalostmi zapojuje do internetových diskusí na téma rodina. Sama je matkou tří dětí.

¹³ KOHOUTEK, R. a kol. *Základy sociální psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství, 1998. s. 5

¹⁴ ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. s. 227

1.3.1 Rodina

I když většina dětí v tomto období chodí do mateřské školky, rodina je přesto zásadní a základní. Zůstává nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte.¹⁵ Maminka je nejdůležitější, poskytuje základní servis a dítě se k ní obrací se svými otázkami, prosbami a potřebami. Je dobré dítěti povolit, aby pomáhalo, i když třeba někdy něco rozbije. Role matky a spokojenost s ní ovlivňuje kvalitní socializaci a pozdější morální úroveň dítěte. Významným faktorem na straně otce je jeho kamarádství a demokratický styl výchovy a tendence akcelarovat vývoj dítěte.¹⁶

Rodiče nejsou jedinými průvodci na cestě socializace v rámci rodinného prostředí. Podle způsobu, jakým rodina funguje, nelze opomenout ani další členy širší rodiny, a to převážně prarodiče.¹⁷

Vyvíjí se sociální reaktivita, sociální kontrola, hodnotová orientace dítěte, dítě si osvojuje sociální role (zvláště pak mužskou či ženskou). V některých kulturních komunitách se začínají tříleté děti podílet na domácích pracích nebo obstarávání živobytí. Pomoc v domácnosti bychom měli od dítěte vyžadovat i v naší kultuře, a ani ne tak proto, aby skutečně pomohlo, ale abychom v něm pěstovali smysl pro povinnost a abychom podporovali jeho sebevědomí.¹⁸

1.3.2 Instituce – Mateřská škola

Kromě rodiny ovlivňují výchovu dítěte z řad dospělých také zástupci různých sociálních institucí, se kterými jsou děti konfrontovány. Tyto instituce mění neustále svou podobu, takže se sociální zkušenosti dnešních dětí v mnoha aspektech výrazně liší od zkušenosti dřívějších generací. Dvě důležité instituce jsou škola (školka) a televize. V dnešní době bych rozhodně přiřadila i počítač a aktivity s ním spojené. Zaměstnanost rodičů a charakter jejich zaměstnání vede k tomu, že děti jsou ve vysokém procentu svěřovány školcům i celodenně. Prostředí školky má tudíž zásadní a rostoucí význam

¹⁵ HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2006. s. 30

¹⁶ Tamtéž s. 33

¹⁷ Tamtéž s. 35

¹⁸ Srov. Tamtéž s. 31

pro socializaci dítěte. Socializace dítěte a jeho výchova k sebevědomí a sociální kompetenci stále více leží v rukou učitelek mateřských škol. Jejich podíl je významný pro pozitivní vývoj dítěte a zvládnutí problematického chování.¹⁹

Předností mateřské školy je zajištění adekvátního vývoje i dětem z rodin, kde jim není z různých důvodů věnována pozornost a péče. V mateřské škole má dítě kontakt s vrstevníky, získává zkušenosti nad rámec běžných zkušeností z rodiny, přivyká postupně cizí autoritě a podřízení se určitému řádu.²⁰

1.4 Charakteristika předškolního období z hlediska hudebně psychologického

Hudební psychologie je hraniční disciplína pohybující se na pomezí muzikologie (hudební vědy) a psychologie, nemá zatím jednoznačně vymezený předmět svého zkoumání. Setkáme se s příliš širokým pojetím, kdy je do její působnosti pojímán každý hudební projev ve vztahu k lidské psychice; častěji se však její působnost značně zužuje a postihují se jen dílčí problémy.²¹

V předškolním období se uplatňují vlivy kolektivní výchovy, neboť naprostá většina dětí navštěvuje ve věku čtyř až šesti roků mateřskou školu. Některé z nich prošly i výchovou v jeslích. Pokud je výchova v mateřské škole kvalitní, může přispět i k plynulému hudebnímu rozvoji. Významné a optimální hudební rozvoj nastává u dítěte, ale pouze v případě, kdy je propojena výchovná činnost instituce s výchovným působením rodiny. Zde bych asi nejvíce zdůraznila roli matky a její citový vztah k dítěti.²²

V tomto věku se vlivem biologického zrání a výchovných podnětů rozvíjí sluchový analyzátor a zvláště jeho cit pro určení výšky tónu. Současně se velmi významně rozvíjí i hlasivky. Tvoření tónů začíná být automatické a tím dochází i k upevňování pěveckých dovedností. Díky těmto schopnostem umožňuje dítěti nejen lépe zpívat, ale také lépe vnímat hudbu jako takovou. Ať už hudbu vokální či instrumentální. Dokáže už

¹⁹ HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: GRADA Publishing, 2006. s. 35-36

²⁰ Tamtéž s. 38

²¹ SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 8

²² Srov. Tamtéž s. 300

postupně rozlišit výraz skladby, rozvíjí hudební představivost a dokáže obohatit fantazií své hudební nápady.²³

Zlepšuje se koordinace pohybů, a tudíž vznikají i předpoklady pro hru na dětské hudební nástroje. Od pěti let je dítě schopno navštěvovat výuku klasického hudebního nástroje (klavír, housle).²⁴ V dnešní době bývá předškolní období spojeno zejména s hrou na zobcovou flétnu a klávesy, klavír a zejména Orffovy hudební nástroje.

Pěvecké dovednosti se v tomto období rozvíjí velmi významně. Rozsah pěveckého hlasu i jeho kvalita vykazují v tomto věku veliké individuální rozdíly.²⁵ Ještě větší rozdíly jsou v kvalitě pěveckého provedení. Rytmické provedení písni bývá u dětí velmi věrně zachyceno, ale intonační možnosti dětí bývají rozdílné. Hudební představivost je u dítěte rozvinutá, většinou ví, že se zpívá „nahoru nebo dolů“, ale intervalové vzdálenosti bývají velmi přibližné. V mnoha případech se setkáváme spíše s rytmicou recitací než se zpěvem. S těmito problémy se nesetkáváme pouze u předškolních dětí, přetrvávají ještě do mladšího školního věku. Příčiny neúspěšného věku mohou pramenit zejména z nerozvíjeného hudebního nadání, který způsobuje nedostatek hudebních představ, tonálního a rytmickeho cítění, pěveckých návyků a dovedností.²⁶

Přehlédneme-li možnosti, které poskytuje sám anatomický a psychologický vývoj dětí předškolního věku pro hudebně výchovné působení, pak lze tvrdit, že jde o jednu z nejdůležitějších etap hudebního vývoje, která – je-li zanedbávána – ovlivní negativně celkový vztah dítěte k hudbě i možnosti jeho úspěšného hudebního rozvoje v základní škole.²⁷

²³ Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 300-301

²⁴ Tamtéž s. 301

²⁵ Pozn: „Můj starší syn ve školce zpíval velmi falešně, byla jsem přesvědčena, že nemá hudební sluch, dnes je výborný amatérský muzikant, mladší syn již ve školce zazpíval všechny písni s absolutní intonační jistotou.

²⁶ Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 302

²⁷ Tamtéž s. 302

2 Hudebnost

Hudebnost, základní kategorie určující vztah člověka k hudbě. Jde o specifickou vlastnost osobnosti představující otevřený systém s hierarchickým uspořádáním jednotlivých elementů jeho struktury. Tento systém je podmíněn rozvojem klíčových hudebních schopností a projevuje se mnohostrannými vztahy k hudbě a nejrůznějšími formami hudební aktivity jedince. Struktura hudebnosti je výrazně ovlivněna kvantitativními a kvalitativními změnami v průběhu hudebního vývoje jedince, kdy se vyvíjejí a formují nejen vnitřní předpoklady pro jednotlivé hudební činnosti, ale kdy též dochází vlivem hudební výchovy a dalších vnějších činitelů i k dynamickým změnám ve struktuře hudebních zájmů a potřeb člověka.²⁸

Otázkám hudebnosti člověka byla věnována pozornost již v prvních psychologických dílech, která vznikala před více než sto lety. Do dnešního dne byl shromážděn cenný výzkumný materiál, který však nebyl zpracován tak, aby bylo možno vytvořit přesnější definici hudebnosti.²⁹

Hudebnost se nevztahuje pouze k jedinci, ale mluvíme i o hudebnosti celého národa nebo skupiny, popř. etnické skupiny. Hudebnost může být spojována i s určitým časovým úsekem, např. antická hudebnost. Termín hudebnost v této práci bude souviset s osobností jedince a k jeho hudebnímu vývoji.³⁰

Hudebnost je: „*dílčí struktura osobnosti, v níž integrují hudební schopnosti tvořící převážně střed jejich variační šíře a umožňující téměř každému jedinci hudební aktivity, porozumění hudbě a kladné vztahy k ní.*“³¹

Citlivost dětí pro akustické jevy se objevuje už ve velmi raném věku. Vnímání těchto zvukových podnětů je pro dítě jednou z forem poznávání okolního světa. Zvuky ovšem nechápe v jejich strukturální diferenciaci, nýbrž jako komplex víceméně smyslově emocionálního charakteru. Již u kojenců nacházíme radost z hudby. Tím je charakterizován tento předstupeň hudebního vnímání.³²

²⁸ HOLAS, M. *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky*. Praha: AMU, 2001. s. 12-13

²⁹ SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 141

³⁰ Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 141

³¹ Cit. Tamtéž s. 141

³² JISTEL, P., KOVÁŘÍK, V., KOBRLÉ, V. *Hudba v mateřské škole*. Chomutov: 1969. s. 24

František Sedlák vnímá hudební schopnosti jako „psychické struktury a vlastnosti jedince, které odpovídají požadavkům hudebních činností a zajišťují jejich přiměřenou úspěšnost.“ V každém věkovém období je třeba optimálně a citlivě rozvíjet hudební schopnosti s ohledem na dané psychofyziologické možnosti dítěte³³. Hudební schopnosti se rozvíjejí od raného věku, dokonce dříve, než je možné hovořit o projevech intelektových schopností, zvláště rozumových. Emocionální projevy, které hudba evokuje, hrají v celkové harmonické skladbě osobnosti významnou úlohu spolu s myšlenkovými operacemi, temperamentem, charakterem a celkovým zaměřením člověka.³⁴ K základním hudebním schopnostem, které ovlivňují celkovou hudebnost, náleží: hudebně sluchové schopnosti, auditivně motorické schopnosti, rytmické cítění, tonální cítění, emocionální reakce na hudbu, hudební paměť, hudební představivost a hudebně tvořivé schopnosti.³⁵

2.1 Hudebně sluchové schopnosti

Hudebně sluchové schopnosti umožňují dítěti vnímat a zpracovávat akustické vlastnosti hudby: tónovou intenzitu, trvání, soubor alikvotních tónů, frekvenci. Jde v podstatě o jejich odraz v psychice dítěte. Vlivem fyziologického zrání sluchového analyzátoru se v hudebně podnětném prostředí utváří k těmto akustickým vlastnostem odpovídající citlivost pro hlasitost, délku, barvu a výšku tónu.³⁶

Poslech hudby vybízí dítě k nejrůznějším činnostem, například vyjadřovat pocity z hudby zpěvem, pohybem i slovně. Dítě začíná postupně hudbu vnímat, rozlišovat jednoduché písňové formy, instrumentální doprovod, charakteristiku sólové a orchestrální hudby. Rozšiřuje si tak doposud získané hudební vědomosti a představy.³⁷

³³ KODEJŠKA, M, *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 11

³⁴ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989 s. 14

³⁵ KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 11

³⁶ Tamtéž s. 11

³⁷ Srov. Tamtéž s. 53

2.1.1 Citlivost pro hlasitost

Citlivost pro hlasitost je schopnost, která vzniká na základě odrazu intenzity zvuků v psychice dítěte a umožňuje mu vnímat dynamické změny v hudbě. Zvuky s větší fyzikální intenzitou vyvolávají hlasitější odezvu a naopak.³⁸ Citlivost pro hlasitost tónů rozvíjí dítě spolu s ostatními hudebně sluchovými vlastnostmi prostřednictvím sluchových her. Mohou rozlišovat silné a slabé hudební a nehudební zvuky, vytváří si první asociační představy a ztvárňují je vlastními hudebními projevy.³⁹ Citlivost pro hlasitost tónů se u dětí rozvíjí také v součinnosti s vlastní hudební činností v rodině a později v předškolních výchovných zařízeních.⁴⁰

2.1.2. Citlivost pro barvu tónu

Schopnost rozlišovat barvu tónu se vytváří již v raném stadiu vývoje člověka a uplatňuje se již při vnímání lidské řeči. Je i důležitou podmínkou ovládnutí rodného jazyka. Výrazný rozvoj citlivosti pro barvu tónu zaznamenáváme právě v souvislosti s rozvojem řeči.⁴¹

2.1.3 Citlivost pro rozlišování výšky tónů

Citlivost pro rozlišování výšky tónů je schopnost postihnout malé změny frekvence tónu. Citlivost ke změnám výšky je závislá na řadě faktorů, např. na frekvenci a umístění tónu v tónovém prostoru i intenzitě tónu. Je nezbytným předpokladem pro vnímání tónových postupů v melodii. Utváří se v útlém věku dítěte.⁴²

³⁸ KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova v předškolním věku*, I. Praha: PF UK, 1989. s. 12

³⁹ Tamtéž s. 13

⁴⁰ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989. s. 20

⁴¹ Tamtéž s. 21

⁴² Tamtéž s. 23

Vjem hudební výšky se postupně zkvalitňuje stálým opakováním určitých sluchových, motorických i zrakových situací, což vyžaduje i spontaneitu a aktivitu dětského projevu. Citlivost k výšce tónu se rozvíjí též v závislosti na podnětnosti hudebního prostředí v rodině. Z toho vyplývá značná odpovědnost rodičů, zvláště matky, za řádnou hudební výchovu dítěte.⁴³

Pokud mohu ze své praxe posoudit, bývají na tom lépe děti z rodin, kde se alespoň jeden z rodičů hudbě věnuje nebo věnoval a také děti navštěvující mateřskou školu. V předškolním věku jsou v této činnosti velké rozdíly, které se postupně vyrovnávají v mladším školním věku.⁴⁴

2.2 Schopnosti auditivně motorické

Rozvoj těchto schopností je nezbytný pro zjemňování a koordinaci pěveckých, instrumentálních a hudebně pohybových činností dětí. Tyto schopnosti zaznamenávají značný rozvoj zvláště v době docházky dětí do mateřské školy. Jejich prostřednictvím dochází ke zkvalitnění základních hudebních činností: pěveckých, poslechových, instrumentálních a hudebně pohybových.

Specifickým úkolem pěveckých činností je rozvíjet zpěvnost dětí, vytvářením správných hlasových funkcí a rozvojem pěveckých dovedností pěstovat v dětech smysl pro krásu zpěvu, pro krásu písní.⁴⁵ Dále se rozvoj uskutečňuje při rytmizaci slov, sousloví, říkadel. Rytmizaci děti spojují s melodizací a doprovodem na dětské hudební nástroje Orffova instrumentáře. V předškolním věku má pěvecká činnost často charakter přímé nápodoby, která se uskutečňuje v kontaktu dítěte a učitelky, případně rodiče.⁴⁶

Obsahem poslechové činnosti je vést děti k uvědomělému chápání základních a přiměřených prvků struktury hudební skladby: poznávání hudebních nástrojů a druhů hlasů, sluchové rozlišování jejich témbřů, pozorování průběhu melodie v závislosti na

⁴³ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989. s. 25

⁴⁴ Srov., tamtéž, s. 26-27

⁴⁵ JISTEL P., KOVÁŘÍK, V., KOBRLE, V. *Hudba v mateřské škole*. Chomutov: 1969. s. 31

⁴⁶ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989. s. 29

tónové poloze, dynamice a tempu, její gradace, chápání smyslu a funkce formálních částí skladby.⁴⁷

Poslechová činnost je primární činností v mateřské škole, protože umožňuje vstup hudby do psychiky dítěte. Důležitá je její integrace s ostatními hudebními nebo jinými esteticko-výchovnými složkami. Poslech hudby totiž vybízí děti k různým činnostem, například vyjadřovat pocity z poslechu slovem, zpěvem nebo pohybem. Rozšiřují si tak dosavadní hudební vědomosti a vyvolávají hudební představy, které je často spontánně podněcují k nápodobě nebo vlastní tvořivosti.⁴⁸

Instrumentální činnost je výrazně ovlivněna kvalitou auditivně motorických schopností. Cílem této činnosti je systematický přechod od živelné „hry“ k funkčnímu využívání dětských hudebních nástrojů při poslechových činnostech, při doprovodech písní nebo hudebně pohybových projevech dětí.⁴⁹

V širších souvislostech je instrumentální hra významným prostředkem seberealizace jedince. Zároveň může mít i významné socializační účinky, protože ve školce se zpravidla hře na nástroj věnují v kolektivu. Děti si také osvojují dobrovolnou kázeň, kolektivní cítění a zažívají pocit společného úspěchu.⁵⁰

Hudebně-pohybová činnost či činnost tanečně-pohybová⁵¹ se projevuje zejména v jednotě hudby a pohybu. Uskutečňuje se: tělesnými cviky spojenými s hudbou, scénickým zachycením obsahu písní, hrami se zpěvy, různými tanci nebo vlastními pohyby podle hudby.⁵² Auditivně motorické schopnosti jsou podmíněny rozvojem všech složek hudebně pohybové výchovy: tělesným cvičením s hudbou, dramatizací písní, taneční hrou, hrou se zpěvy atd. Tato činnost je velmi oblíbená u dětí doma i v mateřské škole. Vnímání hudby spojené s vlastním hudebním pohybem doprovázený hudebním prožitkem plní jeden z důležitých úkolů všestranné výchovy dítěte.⁵³

⁴⁷ JISTEL, P., KOVÁŘÍK, V., KOBRLÉ, V. *Hudba v mateřské škole*. Chomutov: 1969. s. 33

⁴⁸ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989. s. 29

⁴⁹ Tamtéž s. 30

⁵⁰ Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 236

⁵¹ Srov. JISTEL, P., KOVÁŘÍK, V., KOBRLÉ, V. *Hudba v Mateřské škole*. Chomutov: 1969. S. 34

⁵² KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 54

⁵³ Srov. KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: PF UK, 1989, s. 30

2.3 Rytmické cítění

Rytmické cítění je základní a určitě nejstarší hudební schopností, která se rozvíjí z vrozeného pohybového instinktu a souvisí s psychomotorickými vlastnostmi dítěte.⁵⁴

„Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti.“⁵⁵

2.4 Tonální cítění

Tonální cítění se rozvíjí prostřednictvím všech hudebních činností, avšak nejčastěji zpěvem. Proto pěvecký projev a jeho kvalita může sloužit ke zjišťování rozvoje tonálního cítění a být částečnou diagnostickou pomůckou pro posouzení jeho kvality.⁵⁶

2.5 Emocionální reakce na hudbu

Aktivní vnímání hudby je u dítěte předškolního věku spojeno se senzoricke-motorickou činností, při níž dochází k emocionálnímu prožívání hudebního obsahu. V tomto období prožívá dítě především krásu k přírodě, často však pomíjí realitu a uchyluje se do světa fantazie. Postupně si zapamatovává určité životní situace doprovázené emocionálním prožitkem. Na hudební podněty dítě reaguje bezprostředně.⁵⁷ Často můžeme u dětí pozorovat různé reakce, když slyší hudbu. U každého se projevuje jiný stupeň nadšení a jiná nálada vyvolaná poslechem hudby.⁵⁸

Emocionální reakce na hudbu vyvolávají řadu změn ve strukturální, dynamické i charakterové sféře osobnosti. Podněcují aktivitu, pozornost, tvořivé schopnosti,

⁵⁴ KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 17

⁵⁵ Srov. SEDLÁK, F. *Úvod do psychologie hudby*. Praha: SPN, 1986. s. 48

⁵⁶ KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 19

⁵⁷ Tamtéž s. 22

⁵⁸ Srov. KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku*. Praha: PF UK, 1989. s. 44

ovlivňují racionální pochody, mohou přinášet i psychoterapeutické účinky. Posilují oblast estetického citění u dítěte.⁵⁹

2.6 Hudební paměť

Hudební paměť je základní hudební schopností, která se utváří spolu s vnímáním, hudebně-analytickými schopnostmi, hudební představivostí a fantazií již v předškolním věku. Její kvalita je podmíněna též rozvojem intelektových schopností.⁶⁰

V pamětních procesech se projevuje propojenost tří operací:

- dítě poslouchá, přijímá hudbu a osvojuje si hudbu
- snaží se jí zapamatovat a podržet ji v paměti
- vybavuje si, co si zapamatoval a prožívá hudební obsah prostřednictvím zapamatování a reprodukce⁶¹

Hudební paměť můžeme rozdělit na krátkodobou, operativní a dlouhodobou.

Krátkodobá paměť, ke které dochází bezprostředně po vnímání úryvku, umožňuje přijmout a osvojit si na krátkou dobu určitý hudební úryvek. Operativní paměť souvisí s rozvojem hudebního vnímání a rozumových procesů. Při zapojení sluchového, motorického a zrakového smyslu dochází k vytvoření dlouhodobé paměti. Velmi intenzivně se rozvíjí i další intelektové schopnosti.⁶²

2.7 Hudební představivost

Hudební představivost se považuje za klíčovou hudební schopnost, která je budována na základě hudební paměti a rozvíjí se ve všech hudebních činnostech.

⁵⁹ KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku*. Praha: PF UK, 1989. s. 46

⁶⁰ Tamtéž s. 47

⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 47

⁶² Srov. KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 25-26

Umožňuje registrovat, úmyslně vyvolávat i přepracovávat ve vědomí hudební zážitky. Je spojovacím článkem mezi vnímáním a myšlenkovými operacemi.⁶³

K pojmu hudební představivost můžeme ještě přiřadit i pojem hudební představa. Hudební představu můžeme vnímat jako vybavené obrazy tónů, písni, tónových vztahů i celých hudebních skladeb vnímaných v minulosti. Vše závisí na mnoha faktorech a psychické zralosti jak kterého dítěte.⁶⁴

K velkému rozvoji hudebních představivostí dochází u předškoláků zejména v situacích, kdy je do hudební činnosti zapojeno co nejvíce smyslů. Největší význam má sluch, který je nezbytný pro hudební vnímání. Dále zrak, dítě se může orientovat v notovém zápisu. Důležité je i zapojení motorické činnosti a citové založení dítěte. Všechny tyto složky se navzájem ovlivňují a jsou propojené. Na základě toho si dítě může utvářet další hudební asociační představy.⁶⁵

2.8 Hudebně tvořivé schopnosti

Obecně platí, že výchova k tvořivosti je v současné době nejdůležitější dimenzí osobnosti člověka. Zkoumat tvořivost (kreativitu) u dětí v předškolním věku je možné pouze zprostředkovaně, a sice na základě výsledků jeho aktivit. Není možné ji přímo analyzovat a popisovat. Proto je v české a dostupné zahraniční literatuře tak málo děl, která se touto problematikou zabývají.⁶⁶

Rozvoj hudebních a ostatních múzických projevů se u dítěte předškolního věku uskutečňuje v propojeném systému vnitřních a vnějších činitelů, které pomáhají utvářet základy rodící se osobnosti.⁶⁷ Propojení všech těchto činitelů pomáhá dítěti poznávat okolní svět, zapojovat se do jeho dění a stávat se jeho součástí. Velký vliv v tomto období na něj má především rodina a později i mateřská školka. Dítě postupně dozrává a stává se z něj osobnost. I v hudebním vývoji se pozná, které dítě má nebo nemá

⁶³ KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 26

⁶⁴ Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. s. 154

⁶⁵ Srov. KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 26-27

⁶⁶ Tamtéž s. 28

⁶⁷ Tamtéž s. 7

talent.⁶⁸ Rozvoj hudebních schopností v tomto věku je velmi důležitý pro další hudební vývoj dítěte. Je proto velmi důležité, aby se případný talent podchytil a náležitě rozvíjel. Úloha rodičů a učitelek v mateřské školce je důležitá. Emocionální projevy, které hudba vyvolává, hrají významnou úlohu v další rozvoji osobnosti.⁶⁹

3 Zobcová flétna a její stručný vývoj

Hudební nástroje provázejí lidstvo téměř od jeho samých počátků. Materiál, který to potvrzuje, nám mohou dodat archeologové. Je tu ovšem řada problémů. Především se nám často stane, že nejsme schopni říci, zda to, co se našlo při vykopávkách, je vůbec hudební nebo zvukový nástroj. Hudební nástroje jsou často jediným svědkem existence hudby v nejstarších obdobích lidských dějin. Ale ani ony nejsou svědectvím dostatečným. Zachovalo se jich málo a ne všechny typy. A tak jsme odkázáni na znalost podoby nástrojů, jak nám ji zprostředkovali pravěcí výtvarníci. Na jeskynních malbách našich prapředků jsou zobrazeny kultovní tance, které doprovázejí hudebníci svými nástroji. Hodnota těchto obrázků se různí a naše poznání do značné míry závisí na tom, jak byl jejich autor zručný a jak přesně dokázal jejich podobu zachytit.⁷⁰ Je ale více než zřejmé, že nástroje dechové – různé píšťalky, pastýřské píšťaly a nástroje připomínající svou podobou dnešní flétnu, patří k těm úplně nejstarším.

Při pohledu na dnešní dechové nástroje skupiny „dřev“ vybavené moderními vymoženostmi si málokdo uvědomí, jak úžasného vývoje bylo třeba od jejich primitivních pratvarů až po nynější úpravu. Dějinný vývoj těchto nástrojů postupoval zároveň s pokrokem lidské kultury vůbec. Již v pravěku byly známy různé druhy píšťal zhotovených z bambusových větví nebo zvířecích kostí a klasický starověk vytvořil už i nástroje šalmajové s dvojitým plátkem. Kromě Řeků a Římanů znali píšťalové nástroje též Egypťané, Arabové, Indové, Číňané i Japonci.

⁶⁸ Srov. KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 7

⁶⁹ Srov. Tamtéž s. 11

⁷⁰ KELLER, J. *Sólo pro dva mistry*. Praha: Albatros, 1982. s. 12-13

Nejstarší z této skupiny jsou nástroje flétnové a to flétny podélné. Flétna příčná a nástroje šalmajové se v Evropě rozšířily teprve od Maurů při jejich vpádu do jižní Evropy a za dob křížáckých výprav.⁷¹

Flétna podélná (zvaná též flétna zobcová) byla v Evropě známa již v 11. – 13. století, o čemž svědčí dobová vyobrazení. Původně byla z jednoho kusu dřeva, později se však rozdělila ve tři části, v hlavici, díl střední a nálevkovitý díl spodní. Její původně kuželovitá trubice měla jednu díрку pro palec a sedm pro ostatní prsty. Hlavice této flétny má tvar zobce, asi jako píšťaly u varhan. V ní je vložen dřevěný špalíček, sloužící k usměrnění dechového proudu na hranu příčného výřezu na vrchní straně hlavice. Takto způsobeným nárazem výdechu se rozechvěje vzduchový sloupec v nástroji a vzniká tón. Při hře vkládá hráč hořejší část hlavice do úst a drží nástroj tak jako hráč klarinetu nebo fujary.

Podélná flétna byla zdokonalena v 15. – 17. století, kdy byla již velmi rozšířena. V 16. století byla známa celá řada těchto fléten, a to malá flétna diskantová, flétna altová, tenorová flétna a basová flétna. Jejich počet byl v následujícím století ještě zvýšen, takže v té době byla skupina fléten dokonce devítičlenná. Brzy poté nastal pokles její oblíbenosti. V 18. století se vyskytují už jen její čtyři druhy a od druhé poloviny tohoto století mizí z hudební praxe vůbec a ustupuje zdokonalené flétně příčné. Až do roku 1750 se pod názvem flauto bez označení „traverso“ rozuměla flétna podélná. Důvodem jejího zániku byl matný, jednotvárný a v orchestru málo vydatný tón, zaviněný jeho mechanickým tvořením.⁷²

V dnešní době prožívá zobcová flétna svou renesanci. Může na ní hrát prakticky kdokoli, v jakémkoli věku a stává se také důležitou pomůckou při léčbě dětí s dýchacími potížemi. Již po několika málo hodinách je dítě nebo ten, kdo se na ní učí hrát, schopen zahrát jednoduché melodie a písničky. To je při hraní velmi důležité a motivující. Velkým kladem je její nízká pořizovací cena, začátečník pořídí nástroj do 300 Kč. Nejvíce používané jsou nástroje japonské firmy Yamaha a Aulos. Dnešní nástroje jsou vyráběny převážně z plastu, což považuji za výhodu, protože pravděpodobnost prasknutí při nešetrném zacházení zejména u malých dětí je minimální. Dřívější zobcové flétny vyráběné ze dřeva také brzy zvlhly uvnitř a kolem

⁷¹ MODR, A. *Hudební nástroje*. Praha: Supraphon, 1982. s. 81

⁷² Tamtéž s. 84-85

zobce a špatně potom zněly. Pochopitelně i zobcové flétny lze pořídit ve velmi dobré kvalitě, v případě hlubšího zájmu o studium na tento nástroj. Špičkové zobcové flétny se vyrábějí ze dřeva a na jejich pořízení musíte počítat s několika tisíci. Největší oblibě se těší sopránová a altová flétna, tenorová a basová se uplatňuje spíše v souboru nebo v nějakém komorním seskupení. Můžeme se také setkat se soubory interpretujícími staré skladby v původním nástrojovém obsazení. Ze všeho výše uvedeného je patrné, že zobcová flétna je nástroj velmi oblíbený a používaný. Hra na zobcovou flétnu se stává také důležitým odrazovým můstkem pro další studium na ostatní dechové hudební nástroje, jako je flétna příčná, klarinet, hoboj, trubka, lesní roh.



skupina zobcových fléten
- sopraninová, sopránová,
altová, tenorová a basová

4 Správné dýchání a jeho léčivé účinky

Rychlý nárůst alergií a astmatu v posledních desetiletích nelze vysvětlit genetickou změnou, protože pro tu je nutné několik generací, důvodem tedy musí být změna prostředí a životního stylu. Významným faktorem nárůstu těchto onemocnění může být znečištění ovzduší. Hlavním zdrojem znečištění jsou emise továren a výfukové plyny. Při špatné kvalitě vzduchu dochází ke zhoršování sezonní pylové alergie a astmatu.⁷³

Malých alergiků a astmatiků přibývá. Alergologové hledali cestu, jak přivést děti, propuštěné z nemocnic a lázní k pravidelnému dechovému cvičení doma. Je nesporné, že pravidelná dechová rehabilitace pomáhá při těchto potížích. Mezi nejčastější choroby

⁷³ Davies, R. *Alergie a senná rýma*. Praha: Grada publishing, 2001. s. 10-11

dýchacích cest patří už od dětského věku chronická obstrukční bronchitida⁷⁴ a opakované záněty horních a dolních cest dýchacích, které mohou přejít až do nejzávažnějšího onemocnění astma.⁷⁵

Průduškové astma je v rozvinutých zemích jedinou chronickou nemocí, jejíž výskyt stoupá. Studie dětí ukázaly, že za posledních 20 let se zvýšil počet pacientů s astmatem na čtyřnásobek. Astma je v současnosti nejčastějším důvodem pro přijetí dítěte do nemocnice.⁷⁶

Astma může u postižených velmi významně ovlivnit psychiku. Pokud se naučí v zátěžových situacích reagovat klidně, konstruktivně a uchovat si celkově pozitivní postoj, mohou se v budoucnu mnohým záchvatům úplně vyhnout. Důležitým prvkem při zacházení s touto nemocí je zvládnutí relaxačních a dechových technik. Vědomé nasazení břišního dýchání vede ke zlepšení případné stresové situace. Nemocný se soustředí na dýchání, uklidní se a může si odpočinout. Dechová cvičení, která se stanou pravidelnými, zlepšují pružnost hrudního koše a následné zlepšení zásobování plic vzduchem.⁷⁷

V r. 1957 přišel americký alergolog Meyer B. Marx z Miami na skvělý nápad: začal zvat na svou pediatrickou kliniku učitele hry na různé dechové nástroje. Malí

⁷⁴ Internetová encyklopedie, Wikipedie [online]. [cit. 2011-02-28]. Dostupné na WWW:<http://cs.wikipedia.org/wiki/Chronick%C3%A1_obstruk%C4%8Dn%C3%AD_plicn%C3%AD_nemoc> **Chronická obstrukční plicní nemoc** (CHOPN) je termín, kterým je označována skupina onemocnění se stejnými příznaky. Diagnóza je tedy stejná, ale následnou léčbu musí lékař přesně zacílit na konkrétní chorobu, kterou pacient trpí.

Nemoci z této skupiny

- chronická obstrukční bronchitida
- **emfyzém** (rozedma plic)
- chronická bronchitida s astmatickými projevy

Všechna tato onemocnění jsou v základu způsobena zúžením dýchacích cest zodpovědným za hlavní příznaky, kterými jsou kašel, dušnost a zahleněnost. Chronická obstrukční choroba plic je považována za nemoc s největším nárůstem a již v roce 2020 se předpokládá, že bude celkem třetím nejčastějším smrtelným onemocněním hned po nemocech kardiovaskulárních a cerebrovaskulárních (spojených se špatným krevním zásobením mozku vedoucím k mozkovým mrtvicím).

⁷⁵ Astma – pochází z řeckého *asthma* a v doslovném překladu znamená „těžké oddychování“.

U průduškového astmatu dochází k chronickému (dlouhodobému) zánětu stěn dýchacích. Po kontaktu s určitými podněty se stěny zužují a vyvolávají tak často záchvatovou dušnost. Těmito mechanismy bývá narušeno především vydechování. Vdechování vzduchu většinou není narušeno. Toto zúžení je proměnlivé a není nevratné. Schad, O., Haus, A., *Můj problém... astma*, Olympia, Praha, 2008, s. 9

⁷⁶ DAVIES, R. *Alergie a senná rýma*. Praha: Grada publishing, 2001. s. 41

⁷⁷ Srov. Tamtéž s. 99

pacienti se po dva měsíce v nemocničních pokojích učili hrát a vraceli se domů jako začínající muzikanti. Těšilo je, že umí něco nového. Tím se i navíc vylepšila jejich psychika. Denně hráli – rehabilitovali a pomáhali tak redukovat progresi onemocnění.

Významným propagátorem této metody u nás se stal flétnista Václav Žilka, kterému bude věnována následující kapitola. Ve svém dlouholetém projektu *Léčivá píšťalka* učil profesor Žilka nejen děti správnému dýchání a dechové gymnastice při hře na dechový hudební nástroj. Mnohé velké i malé pištce naučil hrou na flétnu posilovat svaly bránice a správným dýcháním tak astma "vyfukovat" z těla ven. Při takovém cvičení dochází k důkladnému pročištění dýchacích cest, zlepšuje se hospodaření s dechem a zvyšuje se celková kapacita plic. Rovněž tak posiloval ve svých nemocných žácích sebedůvěru, zlepšoval jejich psychiku a navíc je učil radosti z hudby a muzicírování.

Léčivé píšťalce předcházela tzv. *Dřevěná píšťalka* – škola hrou. Svou myšlenkou navazovala na vzdělávací myšlenky J. A. Komenského. Děti se při ní učí nejen hraní na zobcovou flétnu, ale také základním pravidlům společenského života. Třeba úcty a vděčnosti k rodičům, prarodičům, k ostatním lidem. Poznávají čarovnou moc slůvek: prosím a děkuji. Samotná výuka na nástroj je nemůže uspokojit, a proto je program daleko pestřejší a zábavnější. Učí se jak například kulturně stolovat, jak podávat ruku, jak třeba poděkovat za oběd. Vše je předváděno na humorných výstupech ve dvojicích a tato vystoupení bývaly velmi oblíbená. Malí návštěvníci také dostávají úkoly spolu se svými rodiči. Při procházce Prahou se rozhlížejí a hledají známé sochy našich dějin. V rámci společných setkávání o všem také hovoří a soutěží. Setkání malých flétnistů provází lidová píseň. Každou z nich se nejprve naučí zpívat a pak také zahrát. Na svá flétnová setkání si také zvou, prostřednictvím Václava Žilky, významné osobnosti kulturního života. Jmenujme alespoň Cyrila Boudu, Vladimíra Neffa, Eduarda Hakena, dirigenta Václava Smetáčka aj.

Pro rozvíjení dětské fantazie bývá vděčným tématem také pohádka. Pohádka o kouzelné píšťalce. Odvážnější mohou své vymyšlené pohádky přečíst na pódiu, ti co neumějí ještě psát, mohou vyprávět.⁷⁸

⁷⁸ Srov. ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Petrklíč, 2004, s. 12

Pohádka o vlkovi a píšťalce

Šla píšťalka do lesa a potkala vlka. A vlk řekl, co tu děláš? Ale zapomněl mě tu jeden kluk a já jsem smutná. A vlk řekl, tak pojď se mnou a zapískáš mojemu nemocnému vlčkovi. A píšťalka šla. Vlček nebyl tak smutný a píšťalka pískala, protože do ní foukal vítr. Vlček se uzdravil a píšťalka u nich zůstala, protože ji měli rádi. Když dopískala, tak ji vyčistili ocasem. Konec. (Olinka – čtyři a půl roku).⁷⁹

Dřevěná i Léčivá píšťalka našla mnoho příznivců a počet jejích účastníků se rok od roku zvyšoval. To vše nemohlo zůstat bez ohlasu široké veřejnosti.

O tom, že se Žilkova metoda osvědčila, a našla mnoho kladných hodnocení, svědčí i mnohé kladné ohlasy: „...vládla tu podivuhodná atmosféra, u dětí zvědavost a vzrušení, u rodičů snaha podpořit, spolu s profesorem Žilkou, dětský zájem a zároveň se něco přiučit. U prarodičů pak zadostiučinění a trocha dojetí nad tím, že se všechno krásné přece jen z našeho života nevytratilo – vždyť kde jinde už si mohli za totality tak spontánně zazpívat *Narodil se Kristus Pán?*“ **Dr. Eva Pensdorfová – muzikoložka.**⁸⁰

„...závist je ošklivá vlastnost; málokdo se k závidění přizná. Já to řeknu otevřeně: závidím dětem Žilku. Zdůrazňuji dětem. Karolínka: jako by se s flétnou narodila. Energicky, už trochu koketně odhazuje ofinu, přikládá flétnu k ústům. Ozývá se čistá melodie, tak spontánně tryskající, jako by slavík trylkoval. Vlastně to ani člověku nepřijde, že se od ostatních dětí nějak liší; Karolínka sice nevyroste, handicapovaná už není. Flétna ji přivedla mezi kamarády, flétna jí dodala sebevědomí.“ **Hana Synková – redaktorka Českého rozhlasu.**⁸¹

„...mně se na píšťalce ohromně líbí základní myšlenka, že dítě, které dělá něco navíc, něco pro sebe, se seznamuje s něčím velice hezkým. Líbí se mi na tom, že obyčejná dřevěná píšťalka a každodenní cvičení může nahradit léky, může dětem vrátit pocit svobody a pocit zdraví. Bylo by dobře, kdyby i ty malé děti, kluci a holčičky,

⁷⁹ Cit. ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Petrklíč, 2004

⁸⁰ Tamtéž s. 19-20

⁸¹ Cit. Tamtéž s. 20-21

viděly, že když člověk dělá něco, co lahodí oku nebo sluchu, tak tím se člověk stává nepatrně lepším.“ **MUDr. Pavel Bojar, CSc. – tehdejší ministr zdravotnictví.**⁸²

A nesmí chybět ani slova jednoho z našich předních spisovatelů:

V roce 1973 se konala v Janáčkově síni Českého hudebního fondu soutěž malých i větších školáků v umělecké všestrannosti, Faunovo pražské jitro. Člen poroty, spisovatel dr. Eduard Petiška napsal tenkrát o flétničce překrásná slova: „Zobcová flétna je nástroj velice starý, ale ať už vyhrávala za jakýchkoliv příležitostí, k dětem má neobyčejně blízko. Je jejich nástrojem daleko víc než housle nebo piáno. Flétnička není nic jiného než kousek provrzaného dřeva a nesnaží se ani předstírat něco navíc. Tváří se skromně. Za tímto nástrojem se dítě neztrácí, a když se ho dětské prsty zmocní, má divák dojem, že dítě pokračuje ve svých hrách jiným způsobem, ale stejně dětským. Písnička hraná na zobcovou flétnu má v sobě jímavou prostotu dětského popěvku. A po hře může flétnička vklouznout do kapsy kabátku. Kdepak veliká, kufrovitá pouzdra, o která se při cestě do hudební školy zakopává. Umožňuje dětem nepředstírat. Při hře vystupuje přirozený dětský vztah k hudbě. Myslím, že v každém dítěti je zakleta hudba. Jen ji vysvobodit. A záleží na klíči, který ji odemykáme. Ta drobná flétnička se ukázala jako vhodný klíč. Nabídnout dětem vhodný klíč, aby vysvobodily ze sebe hudbu, je velký čin. Tím větší, čím skromněji se tváří. A třeba se tento klíč podobá jen dřevěnému sloupku, do kterého je navrtáno několik děr. Většina dětí pravděpodobně svou flétničku odloží, některé děti se k ní vrátí a jiné se ani vracet nebudou. Je to stejné jako poznat přítele, který nám věnoval svou důvěru. A i kdyby to byla jenom vzpomínka po zbytek života, zatřpytí se na každém dalším dobrém skutku, na každém přátelství.“⁸³

⁸² Cit. ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Petrklíč, 2004. s. 21

⁸³ Tamtéž s. 18-19

4.1 Léčivá zobcová flétna v dnešní době

V současné době v naší republice postupně roste počet mateřských školek, základních škol a mimoškolních zařízení, která ve svém výchovném programu nabízejí výuku hry na zobcové flétny nejen pro děti trpící astmatem či alergií. Rozhodně se tak jedná o jedinečnou příležitost, jak naučit dítě účinně bojovat proti dýchacím obtížím. Hra na dechový hudební nástroj je rovněž doporučována jako prevence proti vzniku respiračních onemocnění.

Výuka hry na hudební nástroje má u nás v současné době velikou podporu. Jako příklad můžeme uvést každoročně pořádanou dětskou interpretační soutěž *Pískání pro zdraví*. Hra na flétnu je v rámci této iniciativy podporována jako jedna z léčebných aktivit alergiků a astmatiků. Pískání pro zdraví má podporu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a záštitu ministra kultury ČR, České iniciativy pro astma a České společnosti alergologie a klinické imunologie. Patronkou soutěže je Jitka Molavcová. Zobcová flétna je nástroj dechový a kdo na ní chce umět dobře hrát a zároveň tak prospět i svému zdraví, musí umět správně dýchat. Hluboké brániční dýchání a posilování dýchacích svalů je prevencí pro děti jak zdravé, tak i s dechovými obtížemi. Právě flétnička se ukázala jako nejvhodnější pomocník při onemocnění dýchacích cest, včetně astmatu. Výběr dechových cviků upevňuje v dětech správný způsob dýchání při rýmě a jiných onemocněních z nachlazení.⁸⁴

4.2 Správné dýchání při hře na flétnu

Dýchání je pro přežití člověka základní nutností. Člověk ho zpravidla nijak neřídí, ale dýchá nevědomě. Teprve v okamžiku, kdy se začne člověku špatně dýchat, popřípadě ho trápí často nějaká choroba související s dušností, začne se o problém dechu více zajímat.⁸⁵

⁸⁴ Srov. ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 11

⁸⁵ Srov. SCHAD, O., HAUF, A. *Můj problém...astma*. Praha: Olympia, 2008. s. 12-13

Co to je dýchání?

Dýchání je výměna plynů mezi vzduchem, plicními sklípky a krevním oběhem. Skládá se z vdechu a výdechu. Děje se zvětšováním a zmenšováním dutiny hrudní. Hlavním dýchacím svalem je bránice, která zajišťuje asi dvě třetiny výměny vzduchu v plicích. Bránice je v podstatě nejdůležitějším svalem při správném dýchání. Pohybuje se v hrudníku jako píšť, při nádechu se posune směrem dolů a při výdechu se uvolňuje a vrací se směrem vzhůru do své původní polohy. Během hlubokého nádechu zapojujeme řadu svalů, z nichž nejdůležitější jsou svaly břišní.⁸⁶

Hrudní a břišní dýchání

Rozlišujeme dva druhy dýchání: hrudní a břišní. Při hrudním dýchání se stahuje vnější mezižeberní svalstvo, čímž dochází ke zvedání hrudního koše a zvětšování jeho objemu. Plíce tak dostávají v důsledku sání bránice podnět k tomu, aby se také roztáhly, čímž v nich následně dochází ke snížení tlaku. Otevřenými dýchacími cestami pak proudí vzduch, aby se vyrovnal rozdíl vnějšího a vnitřního tlaku. Člověk nadechuje. Břišní dýchání probíhá bez aktivního zapojení mezižeberních svalů podstatně volněji. Svalstvo vyklenuté do hrudního koše tvoří bránice, která od sebe odděluje hrudní koš a břišní dutinu. Bránice při nadechování s pomocí gravitace klesá, rozšiřuje hrudní koš a plicní křídla se tak roztahují směrem dolů. Tím vzniká v plicích opět podtlak a znovu následuje proces výše popsaný.⁸⁷

Hravá dechová cvičení

Hravá dechová cvičení jsou důležitá především pro děti. Trénují nejen kontrolu nad vlastním dechem, ale zároveň i posilují dechové svalstvo. Zároveň rozvíjí své dovednosti a v podstatě si hrají. Při dechových cvičeních by dítě mělo mít příjemný pocit a dobrou náladu, nemělo by cvičit z donucení. Pomocí některých cviků se dá kontrola dechu nacvičovat formou hry. Můžete například zkusit dýchat na svíčku, dýchat proti pingpongovému míčku, nafukovat mýdlové bubliny. Některá tato cvičení

⁸⁶ Srov. ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 11

⁸⁷ SCHAD, O., HAUFS, A. *Můj problém...astma*. Praha: Olympia, 2008. s. 14

jsou níže popsána. Hra na dechové nástroje, jako je zejména zobcová flétna, posiluje plíce a dechové svalstvo právě tak jako různá dechová cvičení.⁸⁸

Naučme se správně dýchat při hraní na zobcovou flétnu.....

Správně dýchat znamená dobře pískat! Pokud se dětem podaří osvojit si postupně správné, hluboké dýchání, nebudou na to už při hraní myslet, jejich nádech se stane samovolný. Naučí se nadechovat běžně nosem, což je daleko zdravější a jejich nádech při hře na flétnu se stane plně automatický. Zpočátku je pro děti obtížnější si uvědomit práci bránice, ale postupně to všichni zvládnou. Není tady rozhodující věk dítěte, se správně ukázaným a posléze provedeným cvikem si poradí všichni. Jakmile si dítě nebo hráč na píšťalku uvědomí, kde leží a jakou funkci má bránice, má vyhráno.

Uvedme si několik jednoduchých cvičení, které dítěti umožní uvědomění si práci a tlaku bránice:

- 1) Na nataženou dlaň položíme malý chomáček vaty. Zhluboka se nadechneme a lehounce foukáme na vatu, ale tak jemně, aby nám z dlaně neodlétla. Pouze se musí lehounce třepetat. Snažíme se výdech protáhnout co nejdéle a snažíme se, aby byl co nejjemnější.
- 2) Do sklenice napustíme vodu. Do ní ponoříme brčko a foukáme, probubláváme vodu co nejdéle. Čím bude voda déle bublat, tím lépe se procvičuje bránice a délka výdechu.
- 3) Zapálíme svíčku. Následuje hluboký nádech a opatrně foukáme na plamínek, ale pouze tak, aby nezhasl. Pouze se zachvíval. Vydržíme co nejdéle.⁸⁹

Mně se při výuce také osvědčil bublifuk. Dětem se líbí duhové bublinky a mohou podle jejich počtu poznat, zda umí s dechem hospodařit či nikoli. Ze začátku se stává, že fouknou pouze nárazově, po správném uvědomění a hospodaření s dechem se jim podaří vyfouknout nekonečnou řadu bublin. A pokud není dítě v hodině samo, můžou svým způsobem i soupeřit.

⁸⁸ Srov. SCHAD, O., HAUF, A. *Můj problém...astma*. Praha: Olympia, 2008. s. 100

⁸⁹ Srov. ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 10

Výborným „cvikem“ pro uvolnění bránice je jako když ježibaba „čmucha, čmucha člověčinu“. Dítě si krásně uvědomí, jak se mu nafukuje a pohybuje břicho. Důležité je si uvědomit, že při hlubokém nádechu se nejen zvětšuje břicho, ale že se do stran a dozadu roztahuje i spodní část hrudníku.⁹⁰

Příklady některých dechových cvičení doporučených V. Žilkou:

Základem dechových cvičení je správný způsob dýchání. Je to: vdech nosem (ústa jsou zavřená) a výdech ústy, hlasitý, syčivý (šššš jako „mašinka, nebo sssss jako had).

1. cvik: „balónek do břicha“

- leh na zádech, nohy pokrčeny, jedna ruka v týl, druhá ruka lehce položena na břichu
- vdech – nosem do břicha
- výdech – ústy „mašinka“ z břicha a ruka lehce dotlačí břicho dolů k podložce

2. cvik: „mašinka táhne vagónky“

- leh na zádech, nohy pokrčeny, obě ruce v týl
- vdech – nosem do břicha
- výdech – ústy „mašinka“ a současně přitáhneme obě kolena na břicho

3. cvik: „mašinka zatáčí vlevo, vpravo“

- leh na zádech, nohy pokrčeny a položeny vlevo, kolena u sebe
- vdech – nosem do břicha
- výdech – ústy „mašinka“ a současně stranou přitáhneme kolena na břicho a položíme vpravo. Celý cvik opakujeme i na opačnou stranu.

4. cvik: „jedeme na kole“

- leh na zádech
- vdech – nosem do břicha

⁹⁰ Srov. ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 10

- výdech – ústy „mašinka“ a nohy šlapou do pedálů. Pozor! Při jízdě propínáme kolena!

5. cvik: „*mašinka ve stanici*“ (uvolňovací)

- leh na břišku, hlava opřena o čelo, ruce položeny pod čelem, nos musíme mít volný
- vdech – nosem do břiška, balónek tlačí do podložky
- výdech – ústy „mašinka“

Malá rada na závěr, denně cvičte! Každý cvik opakujte 6x – 8x. Vesele budete pískat, budete-li zdravě dýchat!⁹¹

4.2.1 Další příklady cvičení při nácviku správného dýchání

- 1) *List ve větru* – hluboký nádech nosem, kratičké zadržetí dechu, dlouhý výdech → list vlaje ve větru.
- 2) *Sněhové vločky* – nejprve si pochyťáme na dlaň „sněhové vločky, hluboký nádech, výdrž a lehké odfouknutí z dlaně. Můžeme střídat s prudkým výdechem a rozfouknutím vloček kolem sebe.
- 3) *Svíčka* – rozsvítíme svíčku (ukazovák) a střídáme prudký výdech a sfouknutí, hluboký nádech, dlouhý regulovaný výdech, plamen se chvěje, ale nezhasne.
- 4) *Strom* – mírný stoj rozkročný, hluboký nádech, pomalým pohybem mírně upažit, zadržet dech, s výdechem pomalu připažit.
- 5) *Loďka* – děti si vyrobí papírovou loďku. Leh na záda, ruce pod hlavu, loďku na břicho, nádech-balónek do břiška, výdech-mistička v břišku.⁹²
- 6) *Obláček v misce* – sed s rozkročenýma nohama, spojit prsty a z dlaní vytvořit misku. Výdech na fúúú a pak děti nechají volně přijít dech jako obláček až dolů do misky.
- 7) *Květinka* – v ruce držíme květinku, hluboký klidný nádech, přivoníme ke květině a s hlasitým fúúú vracíme květině vůni nazpět.
- 8) *Had* – hluboký klidný nádech, krátké zadržetí a pozvolný výdech na sssss.⁹³

⁹¹ ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 11-13

⁹² ŠKOŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*. Praha: Portál, 2009.

Těchto příkladů a cvičení bychom našli velkou spoustu, většinou záleží na pedagogovi, jaký cvik si vymyslí, popřípadě vybere, aby děti nejsnáze pochopily, jak s dechem naložit. Cvičení by pro děti měla být zábava, i když je důležité kontrolovat správné provedení cviku. Jen tak lze pravidelným opakováním docílit výsledků.

5 Václav Žilka

Václav Žilka se věnoval hudbě celý život. Vystudoval JAMU, dlouhá léta byl členem symfonického orchestru Českého rozhlasu, vyučoval na plzeňské konzervatoři, založil soubor Collegium di flauti, od roku 1952 byl členem Českého noneta, díky němuž se podíval do nejrůznějších míst a částí světa.

Nejvíce však vstoupil do povědomí veřejnosti svými programy hraní na zobcovou flétnu *Dřevěná píšťalka* a *Léčivá píšťalka*. Od 70. let propagoval hraní na zobcovou flétnu, která byla do té doby nástrojem spíše opomíjeným. Zaměřil se přitom zejména na nejmenší děti, které se spolu s rodiči nebo prarodiči mohly účastnit jeho víkendů v rámci projektu *Dřevěná píšťalka*, jenž vedl děti k hudbě a učil je i správnému společenskému chování. Žilka trval na tom, aby dítě doprovázel minimálně jeden rodič, nebo prarodič, což podle něj mělo vést k utužování vztahů v rodině.⁹⁴ V 80. letech se těchto víkendových akcí účastnilo až 800 lidí. Postupně však zájem upadal. Na *Dřevěnou píšťalku* navázal Václav Žilka *Léčivou píšťalkou*. Přizpůsobil v ní metody amerického lékaře Meyera Markse a snažil se tak léčit děti postižené astmatem. Hra na zobcovou flétnu je učila správnému dýchání a pomáhala nemoc zlepšovat. Václav Žilka svou metodou přispěl ke zlepšení zdraví mnoha dětí jak u nás, tak v zahraničí.⁹⁵

⁹³ Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. s. 93-105

⁹⁴ Srov. „Instrumentální hra v rodině je pro rozvoj hudebnosti dítěte velice podnětná. Pomocí hudebního nástroje je možné doprovodit i usměrňovat zpěv, instrumentální hru nebo pohyb dětí, které pak snadněji sledují všechny hudebně výrazové prostředky. Instrumentální hra je přivádí ke snaze se podobat rodičům nebo sourozencům a podněcuje jejich touhu rovněž se učit na hudební nástroj“, KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: PF UK, 2002. s. 35

⁹⁵ Nekrolog.cz [online]. Praha 13. 4. 2007 [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW:<
http://www.nekrolog.cz/nekrolog/vaclav-zilka_1924-2007

VÁCLAV ŽILKA



Václav Žilka se narodil 19. září 1924 v Ostravě. Hudební základy a nadšení pro popularizaci hudby našel u svého strýce skladatele Josefa Schreibra. Obor flétna vystudoval nejprve na konzervatoři v Brně a pokračoval na brněnské JAMU. Váhal mezi dráhou flétnisty a tenoristy. V roce 1952 se stal členem Českého noneta. V letech 1963-1987 byl členem Symfonického orchestru českého rozhlasu a učil též na plzeňské konzervatoři, kde v roce 1973 založil soubor Collegium di flauti. Na pražské konzervatoři z ideových důvodů učit nesměl. S harfenistkou Dagmar Platilovou vytvořil Pražské duo. Často koncertovali v zahraničí, stejně jako se svými dětmi, herečkou Veronikou (recitace), Štěpánem (flétna) a Jarmilou Pagliacci (soprán). Po odchodu z Noneta vytvořil cyklus pro děti a rodiče se zobcovými flétnami *Dřevěná píšťalka*. Dvacet pět let popularizoval cyklus *Léčivá píšťalka* mezi mládeží a pedagogy. Zemřel v pražské střešovické nemocnici ve věku 82 let.⁹⁶

⁹⁶ Idnes.cz/zpravy [online]. Praha 13. 4. 2007. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW:<<http://zpravy.idnes.cz/zemrel-profesor-malych-pistcu-vaclav-zilka.fk9>

VÍT PETRŮ



Dalším významným propagátorem se u nás stal doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.

Narodil se 19. ledna 1944 v Praze Fakultu dětského lékařství UK absolvoval v roce 1967. V roce 1969 nastoupil na I. dětskou kliniku FDL UK v Praze na Karlově, od roku 1971 působil na dětské klinice ve FN Motol. Docentem byl jmenován v roce 1993, jeho habilitační práce nesla název „Vývoj péče o dětské alergiky za posledních dvacet let (1972- 1991)“. Od roku 1995 pracuje v Nemocnici Na Homolce v Praze, nyní coby vedoucí lékař zdejšího Centra alergologie a klinické imunologie. Zároveň je předsedou České společnosti alergologie a klinické imunologie ČLS JEP. Řadu let organizuje dětské přímořské léčebné pobyty pro alergiky. Je ženatý, má tři děti a sedm vnoučat.

Slova tohoto lékaře najdeme i v Žilkově knize Veselé pískání-zdravé dýchání, tzv. slabikář pištců.

„V posledních letech se v odborných lékařských časopisech objevilo několik článků, kde je popisováno použití zobcové flétny jako pomůcky při léčbě dětí s různými dlouhodobými nemocemi dýchání včetně záduchy. Hra na dechový nástroj se v těchto případech stává velmi vhodným a zároveň zábavným prostředkem a pomocníkem při provádění obnovy nemocí narušených dechových funkcí. Dochází při ní ke zlepšování souhry různých dýchacích svalů, zvětšování objemu plic, posílení bránice a dalších svalů hrudníku. Důležitou složkou je i účinek výchovný a estetický. Byl bych rád, aby se

*vám pomoci této knížky dobře hrálo, cvičilo i dýchalo, abyste byli zdraví a svou muzikou dělali radost nejen sobě samým, ale i celému svému okolí.*⁹⁷

6 Dechová cvičení používaná v mé vlastní výuce

Vyučuji hru na flétnu v základní umělecké škole již 22 let. Za ta léta mi prošlo rukama velmi mnoho dětí a má výuka dostala určitý styl. Ještě před napsáním své práce jsem se setkávala s dětmi s dechovými potížemi a stále jsem zjišťovala, že zvládnutí správného dýchání při hraní na flétnu bývá polovičním úspěchem. Zprvu jsem cviky a cvičení přebírala od pana profesora Žilky, postupem času jsem si vytvářela cvičení svá vlastní, ale pochopitelně se zachováváním správných principů. Nejdůležitější pro děti je, jak už bylo řečeno, uvědomit si, že bránici mají a co se děje, pokud bránice pracuje. Mně se nejvíce osvědčil „uběhaný pejsek“. Dítě si snadno uvědomí, jak takový pejsek vypadá a umí ho také předvést. Tím si zároveň uvědomí pružnost břicha.

Pro uvědomění si velké kapacity břišní dutiny při správném nádechu aplikuji následující cvik:

Sed na židli, předklon, ruce uchopí tělo v oblasti pasu. V okamžiku nádechu se celé břicho nafoukne i do postraních částí trupu až do oblasti zad. Pokud dítě použije správného břišního nádechu, snadno tento pohyb ucítí na přiložených rukách

Před začátkem dechových cvičení vyžadují celkovou uvolněnost, ale i soustředěnost dětí. Pokud mají být cvičení k užtku, musí být prováděna správně a zodpovědně. Proto se ke cviku snažím vždy vymyslet nějaké přirovnání nebo krátkou pohádku. Dítě se nesmí nudit.... Zpravidla začínáme vleže, se zavřenýma očima (pokud to někomu nevyhovuje, nemusí, není to nutností).

- 1) hluboký nádech nosem na čtyři počítané doby (nafouknutí balonku do břicha)

Krátké zadržení dechu a následný výdech pusou – balónek uchází – provádíme na hlasité šššš. Musíme balónek znova přifouknout. Následuje opět hluboký nádech a vše se opakuje. Cvičíme několikrát za sebou.

⁹⁷ ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha: Panton, 1988. s. 5

2) hluboký nádech-balónek v bříšku

Čím více se bříško vyklene, tím větší míč si představujeme, kluci mají většinou kopačák, holčičky volejbalový míč. Krátké zadržení dechu, zpevnění svalů na zadečku a s hlasitým výdechem pusou přetočíme kolena na levou stranu. Při opakování stranu vyměníme. Pro uvědomění si zpevněného svalstva na zadečku, vyprávím dětem tuto kratičkou pohádku....„žil v lese jeden malý neposedný mraveneček a ten mraveneček měl móóóc rád čokoládu. A my máme tu čokoládu v kapičkách na zadní části kalhotek. A mraveneček leze, leze, už se těší, jak se zakousne do sladké čokoládky. A až nám bude chtít vlézt do kapsičky a kousnout do zadečku, aby si uhryzнул sladké čokoládky, mi mu to překazíme. Nadýcháme se, stáhneme zadeček silou k sobě a mraveneček má smůlu. Z čokoládky se záhy stanou tvrdé kamínky a on by si vylámal zoubky. Tak raději odběhne zpátky do lesa.“.....tuto pohádku pochopitelně vyprávím pouze malým dětem. Myslím, že se jim líbí a potom již nemusím nic vyprávět, prostě řeknu....„mraveneček leze“.... A děti už bezpečně vědí, co mají udělat.

3) hluboký nádech nosem do bříška, zpevnění zadečku a s pravidelným dýcháním pusou na ššššš, jedeme na kole

Začínáme pomalu, zrychlujeme, dech přizpůsobujeme tempu šlapání. Tento cvik není nutné dělat moc dlouho, děti se při něm brzy vyčerpají.

4) nechám děti rozběhnout po prostoru (ne dlouho, aby se nezahlubaly) a nachytat si na dlaně „sněhové vločky“

Zastavíme se, zhluboka se nadechneme, na chvíli zadržíme dech a při výdechu pusou zlehounce odfukujeme vločky z jedné ruky, pak z druhé, několikrát opakujeme. Pak už nás ale ručky zebou a mi jedním prudkým výdechem vločky sfoukneme najednou.

5) hluboký nádech, krátké zadržení a foukáme jako vítr na podzim do listí

Nejprve jako jemný vánek, po druhém nádechu přidáme na síle, jsme už dospělým větrem. Po třetí je z nás vichřice. Odfojukujeme listí z jedné ruky, střídáme s druhou a na závěr můžeme obě spojit.

6) já zpívám písničku „Vstávej semínko holala“, děti jsou uschlá kytička

V předklonu a s postupným nádechem nosem kytičku zaléváme a ona roste a sílí do květu.

Nahoře chvíli se vzpaženýma ručkama vydržíme a s plynulým výdechem se z nás stává postupně zase zvadlá kytička – do úplného uvolnění.

7) sed turecký, flétnička nám nahradí květinu (každý si může pojmenovat svou)

Hluboce se nadechneme, přivoníme ke „květině“, malá výdrž a následně vůni květině výdechem vrátíme.

8) sed turecký, hluboký nádech a dlouhý výdech do flétny

Děti mohou libovolně hýbat prstíky (i když ještě neznají hmaty) a hrají si na fakíra s kobrou v košíku. Můžeme hrát v pianu a podruhé ve forte.

Taková cvičení různě obměňujeme a aplikujeme podle přání dětí. Je nutné také přihlídnout k jejich momentální psychické, fyzické i zdravotní kondici. Může se i stát, že se dětem zrovna do cvičení nechce, pak je možné uplatnit pouze uvolňovací cviky vleže s odpočinkem a hraní na flétnu. Důležité je, aby dítě cvičilo co možná nejpravidelněji, v případě astmatiků – denně. Flétna se stává vhodným doplňkem léčebného cvičení a zároveň rozvíjí hudební citění a vůbec podporuje muzikálnost již v dětském věku.

Závěr

Cílem této práce bylo čtenáře seznámit s problematikou správného dýchání u předškolních dětí a rozvíjení jejich hudebnosti. Hlavní pomůckou při této výuce se stala zobcová flétna. Předškolní věk je především „zlatým věkem hry“ a tudíž jsem se zaměřila na děti v mateřském centru a děti navštěvující základní uměleckou školu, věkem spadající do mateřské školy. Tato věková kategorie dětí je velmi upřímná, bezelží a přetvářky, proto práce s těmito dětmi pedagoga obohacuje a naplňuje, nicméně na druhé straně i psychicky vyčerpává. Zvědavost dětí je neuhasitelná a učitel se musí snažit na všechny otázky vhodně odpovědět.

Dílčím úkolem bylo popsat správné dýchání související s výukou zobcové flétny. Při studiu a čtení materiálů k tomuto tématu jsem se setkala se spoustou zajímavých informací. Především souvisejících s nemocemi dýchacích cest. Nemoci, které jsou v důsledku zhoršujícího se životního prostředí velmi časté a mnohdy velmi závažné. Do dnešní doby jsem učila mnoho dětí s těmito problémy, mnoho astmatiků, ale nikdy jsem se o těchto nemocech nijak neinformovala. Situace v celém světě i u nás je alarmující. Je to jedno z onemocnění, kde skupina pacientů, zejména v dětském věku, stále narůstá.

Hra na zobcovou flétnu pochopitelně není jediným prostředkem a cestou ke zlepšení, ale stává se pro malé pacienty hravou formou léčby. Ti z malých pišťců, kteří hrají na pišťalku a žádné nemoci a neduhy je netrápí, dělají velmi prospěšnou činnost pro své zdraví, aniž by si to uvědomovali. Záleží zejména na pedagogovi, zda je se správným a tudíž zdravým dýcháním při hře seznámí.

Zobcová flétna je v dnešní době nástroj velmi oblíbený a rozšířený. Je moc dobře, že se stal i nástrojem malých dětí. Děti se učí o nástroj starat a mají svou jednu z mála povinností. Měly by vědět, že flétna není hračka, ale opravdový hudební nástroj. A podle toho k němu musí i přistupovat. Historie flétny je velmi dlouhá, pestrá a spojená s nejstarší dobou. Také tomuto tématu je věnována jedna z kapitol.

Osobnost Václava Žilky je opravdu úžasná. Jakýkoli článek, kniha či zpráva, kterou jsem přečetla o tomto vynikajícím flétnistovi, byla pozitivní. Dočtete se o člověku laskavém, skromném a výjimečném hudebníkovi. Svými projekty „*Dřevěná a Léčivá pišťalka*“ se nesmazatelně zapsal do dění v našem hudebním a vlastně i lékařském

životě. Zprvu se věnoval dětem zdravým, těm, které se chtěly naučit hrát na zobcovou flétnu. Pozval i jejich rodiče, babičky, dědečky. Vedl děti k hudbě a zároveň nenásilnou formou utvářel jejich osobnost správným, ušlechtilým směrem. Rozvíjel hudebnost od útlého věku, učil děti seznamovat se s českou historií, představoval jim významné osobnosti české kultury, v neposlední řadě stmeloval život v rodinách. Rozvíjením myšlenky amerického lékaře Markse pomohl mnoha dětem ve zmírnění jejich dýchacích obtíží v běžném životě. Jeho dechová cvičení jsou používána dodnes.

Práce pedagoga je z mého pohledu nesmírně krásná a zodpovědná. Pokud se podaří najít správný vztah s žákem, uplatnit vhodné pedagogické zásady a ještě mít ve výuce pokroky a posuny kupředu, je to pěkný pocit. Já vyučuji hru na flétnu již 23 let a díky psaní této práce se moje vědomosti rozšířily o další poznatky a poznání. Věřím, že tyto poznatky obohatí i mou pedagogickou činnost.

Seznam literatury:

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

DAVIES, R. *Alergie a senná rýma*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0088-3.

DUŠEK, B. *Hudební pedagogika*. 2.vyd. Praha: AMU, Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN neuvedeno

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HLAVATÁ, I. *Hrátky s flétnou, písničkami a pastelkami*. Kladno: Vladimír Bareš, 1997.

HOLAS, M. *Malý slovník hudební pedagogiky a hudební psychologie*. Praha: AMU, 2001. ISBN 80-85883-79-1.

HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1424-8.

HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2.vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2000. ISBN 80-7082-626-6.

JISTEL, P., KOVÁŘÍK, V., KOBRLE, V. *Hudba v mateřské škole*. Chomutov: vydal odbor školství ONV Chomutov, 1969. ISBN neuvedeno

KELLER, J. *Sólo pro dva mistry*. Praha: Albatros, 1982. ISBN 13-839-82 14/68.

KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2002. ISBN 80-7290-080-3.

KODEJŠKA, M., VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku I*. Praha: UK Praha, Pedagogická fakulta, Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-7066-035-X.

MODR, A. *Hudební nástroje*. 7.vyd. Praha: Supraphon, 1982. ISBN neuvedeno

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 2.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

SCHAD, O., HAUFS, A. *Můj problém...astma*. Praha: Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-111-0.

ŠKOŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-645-2.

ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.

TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X.

ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Praha: Petrklíč, 2004. ISBN 80-7229-106-8.

ŽILKA, V. *Veselé pískání-zdravé dýchání- malá škola hry na zobcovou flétnu*. Praha: Panton 1988. ISBN nevedeno

Internetové zdroje:

Internetová encyklopedie, Wikipedie [online]. [cit.2011-02-28]. Dostupné na WWW:<http://cs.wikipedia.org/wiki/Chronick%C3%A1_obstruk%C4%8Dn%C3%AD_plicn%C3%AD

+ pro alergiky [online]. Brno [cit. 2011-02-28]. Dostupné na WWW:<<http://www.bez-alergie.cz/aktualne/hra-na-fletnu-jako-soucast-terapie-dychacich-potizi-u-deti-145>

Nekrolog.cz [online]. Praha 13. 4. 2007 [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW:<http://www.nekrolog.cz/nekrolog/vaclav-zilka_1924-2007

Idnes.cz/zprávy [online]. Praha 13. 4. 2007 [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW:<<http://zpravy.idnes.cz/zemrel-profesor-malych-pistcu-vaclav-zilka.fk9>

ZDN.cz [online]. Praha 2010. [cit. 2011-01-12]. Dostupné na WWW:<<http://www.zdn.cz/rozhovory/predstavujeme/445780>

Přílohy:

Všechny fotografie byly pořízeny za souhlasu rodičů fotografovaných dětí!



Fotografie 1

Honzík fouká lístečky



Fotografie 2

Kačenka fouká lístečky



Fotografie 3

Kačenka a Honzík nadechují do břicha



Fotografie 4

Kačenka s Honzíkem šlapou do pedálů



Fotografie 5

Kačka a bublifukový výdech



Fotografie 6

Honzík a bublifukový výdech



Fotografie 7

dva pištci



Fotografie 8

Kačenka flétnistka



Fotografie 9

pištcí hrají písničku



Fotografie 10

odfukujeme sněh z dlaní

Abstrakt

KOLÁŘOVÁ, L. *Rozvíjení hudebnosti u dětí předškolního věku se zaměřením na správné dýchání při hře na zobcovou flétnu*. České Budějovice. 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Klíčová slova:

Předškolní věk dítěte, hudebnost, zobcová flétna, správné dýchání, astma, Václav Žilka, dechová cvičení, léčivá zobcová flétna.

Cílem bakalářské práce bylo seznámit s hudebností předškolních dětí a jejího rozvíjení. Zároveň zde najdeme témata související se zobcovou flétnou- její stručná historie, její uplatnění ve výuce předškolních dětí a především kapitoly, které jsou zaměřeny na správné dýchání při hře na flétnu. Zmiňuji zde významného českého flétnistu a pedagoga Václava Žilku a jeho spolupracovníka docenta Víta Petru. Profesor Žilka navázal na svůj projekt Dřevěná píšťalka, píšťalkou Léčivou a významnou měrou tak přispěl do uzdravovacího procesu dětí postižených astmatem nebo různými dechovými obtížemi. Zároveň přehledně napsal a sestavil jakousi učebnici pro malé flétnisty, která obsahuje kromě základů hry na flétnu i mnohá dechová cvičení.

The Abstract

The development of musicality in children at a pre-school age with a focus on correct breathing while playing the flute.

Key words:

Pre-school age children, musicality, recorder, correct breathing, asthma, Václav Zilka, breathing exercises, healing recorder.

The aim of this bachelor thesis was to introduce the musicalness of the pre-school-aged children and its development. Topics connected with fipple flute - its history, application during teaching of the pre-school-aged children and mainly chapters focusing on the correct breathing while playing the instrument, can also be found in the work. The thesis mentions a distinguished Czech teacher of the fipple flute Vaclav Zilka and his cooperator docent Vit Petrů. Professor Zilka has continued his project called "The Wooden Flute" with another project - "Healing Flute" and significantly contributed to the recovering process of the children afflicted with asthma and other breathing difficulties. He has also created a well-organized and a simple-to-use course book for small flute players, which involves basis of playing the musical instrument as well as several practical breathing exercises.