

# Osnovne vokalno-tehničke pogreške nastavnika i učenika u nastavi glazbene kulture

---

**Mojzeš, Sara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:833215>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Muzička akademija u Puli

**SARA MOJZEŠ**

**OSNOVNE VOKALNO-TEHNIČE POGREŠKE NASTAVNIKA I UČENIKA U  
NASTAVI GLAZBENE KULTURE**

Diplomski rad

Pula, srpanj, 2016.godine.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Muzička akademija u Puli

**SARA MOJZEŠ**

**OSNOVNE VOKALNO-TEHNIČKE POGREŠKE NASTAVNIKA I UČENIKA U  
NASTAVI GLAZBENE KULTURE**

Diplomski rad

**JMBAG: 0303025914, redoviti student**

**Studijski smjer:** Glazbena pedagogija

**Predmet:** Osnove vokalne tehnike

**Znanstveno područje:** Umjetničko područje

**Znanstveno polje:** Glazbena umjetnost

**Znanstvena grana:** Glazbena pedagogija

**Mentor:** Sofija Cingula

Pula, srpanj, 2016. godine

## Sadržaj

Uvod: .....	1
1. Anatomija pjevačkog aparata.....	4
1.1. Respiracija .....	5
1.2. Disanje.....	5
1.3. Koštano–mišićne strukture respiratornog sustava.....	8
1.4 Grkljan ili larinks .....	10
1.5.Glasnice.....	13
1.6. Appoggio i ataka .....	15
1.6.1. Mane u atakiranju tona .....	17
1.7. Artikulacija.....	18
1.7.1. Poremećaji artikulacije .....	19
1.7.2. Artikulacija glasova.....	20
1.8. Govorena riječ u vokalnoj glazbi .....	21
1.9. Rezonator glasa .....	21
2. Registri .....	22
2.1. Podjela registara .....	22
2.2. Izjednačavanje registara .....	23
2.3. Impostacija glasa .....	23
3. Razvoj dječjeg glasa od prve do desete godine života.....	24
3.1. Podjela dječjih glasova.....	24
4. Pjevanje.....	26
5. Njega i higijena glasa .....	30
6. Pogreške pri pjevanju.....	33
6.1.Prirodna građa vokalnog aparata .....	35
6.2. Loša građa larinksa .....	35
6.3. Loša formiranost nepca i jezika .....	35
6.4. Deformiranost zuba i dêsni.....	36
6.5. Loša građa nosne šupljine.....	36
6.6. Podizanje ramena.....	39
6.7. Izbacivanje i uvlačenje trbuha.....	39
6.8. Previsoki ili preniski položaj larinskog skeleta.....	40
6.9. Grčevitost lica, brade, grimase .....	40
6.10. Previsoki ili preniski položaj larinksa.....	41
6.11. Kruto ili grčevito držanje jezika .....	42
6.12. Nedostatak daha pri izdržavanju fraza, prekratak izdah.....	42

6.13. Nedostatak appoggia i grčeviti appoggio .....	43
6.14. Šum pri pjevanju .....	44
6.15. Otvoreno pjevanje.....	45
6.16. Nazalno pjevanje .....	45
6.17. Grleno pjevanje .....	46
7. Pjevačko držanje.....	46
8. Nepravilno ispuštanje daha .....	48
9. Vježbe za vokalnu tehniku .....	49
9.1. Vježbe razgibavanja – statičke vježbe .....	49
9.2. Vježbe disanja .....	50
9.3. Vježbe za otvaranje glasa .....	52
9.4. Ljestvice u oktavi.....	52
9.5. Vježbe na intervalima.....	53
9.6. Vježbe na arpeggima .....	54
9.7. Legato pjevanje:.....	55
9.8. Oslobađanje grla.....	55
9.9. Tehničke vježbe .....	56
9.9.1. Mehaničko-tehničke vježbe u melodijskoj i horizontalnoj i vertikalnoj liniji .....	57
9.9.2. Ostale vježbe upjevavanja .....	64
9.9.3. Vježbe za djecu koja imaju poteškoće s točnom reprodukcijom tonova .....	66
10. Plan i program .....	67
11. Kako odabrati kvalitetnu pjesmu za pjevanje .....	69
11.1 Obrada pjesme.....	71
12. Učenje pjesama po sluhu .....	72
13. Kako ocijeniti pjevanje učenika.....	73
14. Priprema za nastavu glazbene kulture .....	74
Zaključak .....	78
Literatura .....	80
Sažetak: .....	83
Summary .....	84

## Uvod:

Pjevanje je bitna sastavnica nastave glazbe, a vokalna tehnika bitan je čimbenik u postizanju ispravnog pjevanja, zdravog razvoja glasa i čiste intonacije. Prema definiciji Z. Vasiljević<sup>1</sup>, tehnika je temelj na kome svaki umjetnik gradi svoju umjetnost. Ona pomaže što boljoj interpretaciji vokalno-umjetničkog djela. Kako bi se vokalna tehnika formirala, potrebno je vrijeme, upornost i strpljenje, a kada se jednom formira, postaje automatizirana. Tada postajemo neopterećeni uporabom tehnike, jer ona je dio nas samih. Loše postavljene tehničke navike teže je ukloniti nego stvoriti nove. Tehniku treba savladavati postepeno, a ispravnoj impostaciji tona pomaže i mentalna predodžba pozicije zapjeva i intonacije. Vokalna tehnika za cilj ima razviti, ojačati i uljepšati ljudski glas.

Kako bi se pokrenuo veliki broj mišića koji sudjeluju u pjevanju potrebni su osjećaji. Pjevanje je primarno emocionalno izražavanje. Dišni organi, grkljan i mišići na kojima grkljan visi, ne služe samo pjevanju već i drugim vitalnim funkcijama kao što su kihanje, kašljanje, gutanje ili zijevanje. Istim se organima služimo i pri smijanju, plaču i vikanju, a oni su postali „oruđe“ intelekta kada je čovjek stvorio govor kao sredstvo izražavanja misli. Pjevačka pedagogija podjednako je usmjerena i na riječi i na glazbu. „Pjevanje je idealizirani govor“ (I. Lhotka-Kalinski „Umjetnost pjevanja“, Zagreb, 1975.)

Ključna uloga glazbenog pedagoga jest usaditi i oblikovati kriterije učenika pomoću kojih će znati prepoznati lijepu i kvalitetnu glazbu, te lijep, slobodan i ispravno postavljen (pjevani) ton. Čak ni suvremena tehnologija kojom se učenici služe poput Youtuba, Facebooka i pametnih telefona te raznih programa za analizu glasa, ne može taj zadatak učiniti umjesto nas. „Poučavajte pjevanje i glazbu u školi na način koji neće biti muka, već radost djeci. Pobudite u njima žed

---

<sup>1</sup> Z. Vasiljević, „Metodski praktikum“, Univerzitet umetnosti, Beograd, 1998.

za lijepom i dobrom glazbom, žeđ koja će potrajati do kraja života.“ Zoltan Kodaly<sup>2</sup>

Na samom početku učenja pjevanja, lijepo pjevanje učitelj treba potaknuti svojim primjerom. Učitelj je taj koji bi svojim primjerom trebao iskazati emocije, jer upravo trenutak pjevanja treba biti trenutak iskazivanja emocija radosti, tuge, suosjećanja, ljutnje i drugih osjećaja. Izražajno pjevanje traži uživljenost izvođača u tekst. Uživljavanje učenika u glazbu i tekst omogućuje im formiranje stavova i vrijednosti, ali i razvoj vlastitih kreativnih i glasovnih potencijala. Ako uzmemo u obzir kako je pjevanje najčešća izborna aktivnost učitelja<sup>3</sup>, postavlja se pitanje koliko njih je uistinu spremno i kompetentno za rad s dječjim glasovima. U školi se pjeva puno: osim na satu glazbene kulture, ta se aktivnost provodi i na izbornoj nastavi zbora. Možemo reći kako je pjevanje u školi općenito bazirano na propjevavanju pjesama kojima se ne posvećuje dovoljno pozornosti u vokalno-tehničkom smislu. Kako učitelj može očuvati glas učenika ako ni sam nije upoznat s osnovama anatomije vokalnog aparata, ako nije upoznat s osnovnim vokalnim postavkama? Glazbeni pedagog u današnjem konceptu studija Glazbene pedagogije nije istodobno i vokalni pedagog, ali bi morao posjedovati vokalno-tehničke vještine i kompetencije. Trenutno su one i kod učitelja i učenika prepuštene poglavito bazičnom poznavanju osnova vokalne tehnike, osobnim talentima te pjevačkim sklonostima pojedinca. Idealno bi bilo kada bi glazbeni pedagog imao usavršene vokalne kompetencije i kada bi znao kvalitetno i lijepo pjevati. Tijekom cijelog života, ne samo studija, glazbeni pedagog trebao bi raditi na svome glasu, kako bi mogao što kvalitetnije raditi s učenicima.

U ovome radu osvrnula sam se na anatomiju vokalnog aparata, pravilnu postavku tona i kako se ona postiže s posebnim naglaskom na pogreške pri pjevanju te na vježbice kojima se one mogu ispraviti i izbjeći.

Tijekom svog dosadašnjeg školovanja u pamćenje mi se usjekla misao profesora Tihomira Petrovića koja mi je ostala i misao vodilja i pri pisanju ovoga.

---

<sup>2</sup> URL=<https://pogledkrozprozor.wordpress.com/2012/09/30/znacajke-kvalitetnog-sata-glazbene-kulture>

<sup>3</sup> Vidulin, S. (2008.) Tonovi 52, str.85-91.

Jednom je prilikom profesor ustvrdio slijedeće: ako se dijete u konačnici i neće baviti glazbom u svom profesionalnom pozivu, bavljenje glazbom i pohađanje glazbene škole sigurno će mu pomoći u životu, da bude bolji čovjek , a i da bude bolji u svom drugom poslu.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Parafraza misli profesora Petrovića prema sjećanju nakon jednog gostujućeg predavanja (op.a.)



## 1. Anatomija pjevačkog aparata

Ljudski glas, kao jedan od najsavršenijih instrumenata ima jedan nedostatak, a to je što zapravo ne možemo vidjeti sve te organe koji sudjeluju u proizvodnji i emisiji tona golim okom, za razliku od instrumenta, gdje osim što ga vidimo i čujemo, on je opipljiv, stvaran. Iako je danas tehnologija toliko uznapredovala i omogućuje nam da vidimo te organe koje inače golim okom ne možemo vidjeti. Vrlo je važno za glazbenog pedagoga, za učitelja Glazbene kulture, poznavati dijelove vokalnog organa koji su vrlo osjetljivi i vrlo lako ih možemo nekim nesmotrenim postupkom oštetiti, stoga je važno znati kako njima upravljati.

U organe vokalnog mehanizma ubrajamo organe za respiraciju, organe za fonaciju, rezonantne organe. Organi za respiraciju proizvode i reguliraju zrak. U respiracijske organe ubrajamo: prsni koš, prsnu šupljinu u kojoj su smještena pluća, zatim gornje dišne putove<sup>5</sup>, te donji dišne putove<sup>6</sup>. Organi za fonaciju su organi koji sudjeluju u proizvodnji i emisiji tona: grkljan s glasnicama. Rezonantni organi služe za oblikovanje i rasprostranjivanje tona. Tu ubrajamo ždrijelo, usnu i nosnu šupljinu. (I. Lhotka-Kalinski (1975.). Umjetnost pjevanja, Školska knjiga.)

Disanje pri pjevanju je vrlo važno jer ukoliko se ono odvija pravilno, uvelike smo olakšali optimalnu fonaciju i slobodnu emisiju tona. Glazbeni pedagog trebao bi biti upoznat s osnovama pravilnog disanja. Kod *appoggia*<sup>7</sup> bitna je njegova mogućnost rasterećenja glasnica i napora pri pjevanju, te prijenos napora na dišne organe i rezonatore.

Ataka<sup>8</sup> je vrlo bitna za pjevače kao i za puhače, a uz dobar i pravilan udisaj te uz dobar oslonac odnosno *appoggio* označava početak emitiranja tona.

Možemo, dakle, rezimirati podjelu organa vokalnog mehanizma koji se s obzirom na funkciju dijeli u tri skupine

---

<sup>5</sup> nosna šupljina, ždrijelo, usna šupljina

<sup>6</sup> grkljan, dušnik, dušnice

<sup>7</sup> Talijanski izraz koji se u vokalnoj tehnici koristi za označavanje oslonca pjevanog tona na ravnomjernu struju zraka

<sup>8</sup> Odnosno početak tona

1. organi za pripremu tona – respiracija – dišni organi
2. organi za formiranje tona – fonacija – grkljan s glasnicama
3. organi za pojačavanje i oblikovanje tona – rezonanca – šupljine - rezonator

## 1.1. Respiracija

U ovu skupinu organa ubrajamo organe za disanje i dijelove koštano-mišićnog dijela koji omogućava pokrete disanja, pluća. Disanje je osnovna fiziološka potreba čovjeka. Kako se čovjek razvija, govor postaje sredstvo komunikacije, razmjene misli i želja. Disanje poprima funkciju aktivatora pri proizvodnji glasa. Potreba organizma za disanjem utječe na ritam disanja, a taj se ritam mijenja ukoliko aktivnosti mozga utječu na njega. Frekvencija disanja ovisi o starosti, spolu, psihičkom stanju, ali ovisi i o tjelesnoj težini i vježbi. Fonacija traži posebnu kontrolu disanja, i ona je drugačija od normalnog ritma disanja. Na taj način stvara se mehanička sila zračne struje koja izaziva vibracije i dovodi do fonacije. Appoggio<sup>9</sup> ima vrlo važnu ulogu pri kontroliranju fonacije, jer upravo on regulira koordinaciju mišića za disanje i izdisanje. Za dobru fonaciju potrebno je fonacijski aparat staviti u „prefonatorni položaj“. Prefonatorni položaj podrazumijeva pripremu i usklađenost svih mišića koji sudjeluju u proizvodnji glasa. Tijekom pjevanja izbjegavaju se bilo kakvi nagli pokreti mišića, jer mogu oštetiti glas.

---

<sup>9</sup> Oslonac na zrak – bitna komponentna i jedan od najvažnijih dijelova ispravne vokalne tehnike.

## 1.2. Disanje

„Svaki formirani ton u ljudskom glasu ili na bilo kojem muzičkom instrumentu, ima svoj oslonac – appoggio.“ (N. Cvejić: Suvremeni Belkanto, Univerzitet umetnosti, Beograd 1980.) Prema Garciji (Garcia, M. 2002.), pjevanje je škola disanja. Dakle, možemo zaključiti kako je disanje osnova vokalne tehnike i temelj na kojem se pjevač dalje izgrađuje. Svakodnevno disanje je automatizirano, ali za potrebe pjevanja ga moramo dodatno usavršiti i onda automatizirati i to usavršeno (kosto-abdominalno) disanje. U organe za disanje ubrajamo: dušnik, dušnice i pluća. Dušnik je organ koji ima oblik cilindrične cijevi kroz koju prolazi zrak pri ulasku i izlasku iz pluća. Volumen dušnika održavaju prstenaste hrskavice na stjenkama. One se na svom gornjem kraju nadovezuju na grkljan, a na donjem se dijele na lijeve i desne dušnice. Dušnice se nalaze u prsnoj šupljini poput dviju cijevi od kojih svaka zasebno ulazi u vlastito plućno krilo, u njemu se dijele na brojne bronhiole, koje se opet granaju i završavaju alveolama. Alveole su nalik na male zračne mjehuriće. U alveolama se nalazi kisik koji je do pluća dospio dahom kroz usta, preko grla, grkljana, dušnika i dušnica. Kisik se razmjenjuje preko krvi putem stjenki s bogatom mrežom kapilara. Kisik koji smo iskoristili iz pluća se izbacuje izdisanjem istim putem. Pluća predstavljaju glavni organ za respiraciju. Ona obavljaju oksigenizaciju – razmjenu plinova između vanjskog zraka i krvi. Zrak koji je plućima nepotreban svojim izlaskom sudjeluje u proizvodnji tona. Pluća se nalaze u prsnoj šupljini, a protežu se od vrha prsnog koša do dijafragme. Sastoje se od dušnica i alveola. Oko mjehurića se obavlja gusta mreža kapilara kroz koje protječe krv. Alveole su funkcionalno najvažniji dio disanja iz razloga što se u njima odvija razmjena plinova. (Vitkai Kučera, A. i Latinović, S. „Moć glasa“ Novi Sad 2014.). Ako su mišići koji sudjeluju u disanju prilikom pjevanja ispravno koordinirani, potreba za dahom biti će vrlo mala. U suprotnom, ukoliko mišići nisu pravilno aktivirani i koordinirani, potreba za dahom biti će vrlo velika.

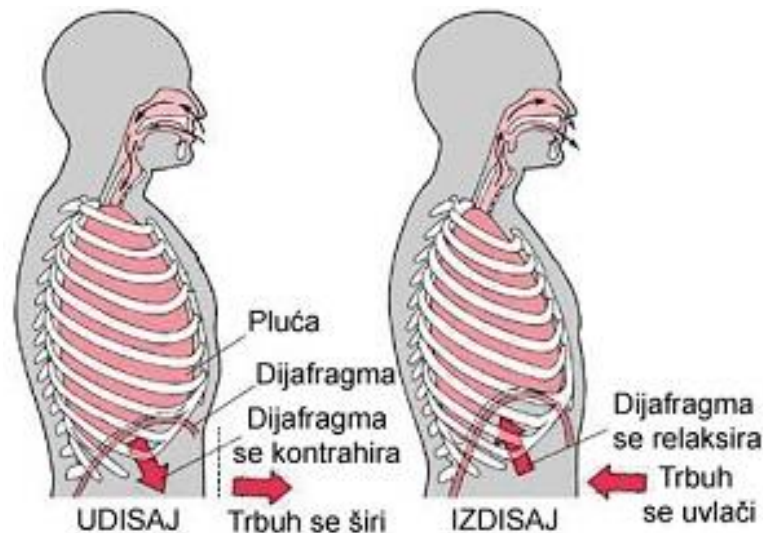
Kada god je to moguće, nastojimo disati kroz nos. Na taj način zrak koji ulazi u pluća biva pročišćen, zagrijan i navlažen. Često zrak moramo uzeti brzo, u kratkim pauzama između fraza. Tada udišemo na usta i nos istodobno. Takav udah je neprimjetan i bez šuma što su osnovni estetski i tehnički ideali ispravnog pjevačkog udaha. Disanje pri pjevanju nije u suprotnosti s disanjem koje se odvija u svakome

zdravom organizmu, ali je ono dodatno usavršeno. Ono je nešto brže i dublje, te je faza izdisaja usporenija nego pri normalnom tijeku disanja. Pri mirnom disanju dužina uzdisaja i izdisaja je približno jednaka, dok se prilikom fonacije udisaji skraćuju, a izdisaji povećavaju. Disanje za vrijeme sna je automatizirana radnja, za razliku od disanja pri pjevanju za koje možemo reći kako je svjesna čovjekova aktivnost. Za vrijeme sna, izdah slijedi odmah poslije udaha, a pri pjevanju poslije udaha nastaje trenutno zadržavanje te zatim usporeno izdisanje, što je moguće samo u potpunom budnom i svjesnom stanju. Muskulatura tijela u snu je opuštena, tijelo se nalazi u horizontalnom položaju. Kod pjevanja većina mišića je aktivna, a položaj tijela najčešće je vertikaln. Kod pravilnog udisaja ne radi se o količini zraka u plućima već o njegovom racionalnom i kontroliranom trošenju. Pri manjoj količini zraka u plućima tonus dijafragme je snažniji i može vrlo istančano regulirati svoj povratak u visoki, odnosno početni položaj.“

Ispravan pjevački udisaj je kosto-abdominalni<sup>10</sup>, jer samo takav udisaj omogućava cijelim plućima da se napune zrakom uz podjednaku aktivaciju svih mišića koji sudjeluju u disanju. Ovakvo disanje omogućuje izvršavanje appoggiranja. Dobar appoggio štiti glasiljke od ozljeda koje bi mogle nastati grubom strujom zraka. Pogrešno je svako udisanje pri kojem se nadima prsni koš ili se ramena podižu. I. Lhotka-Kalinski(1975): Umjetnost pjevanja, Školska knjiga Zagreb: „Od prvog početka treba uklanjati plaho, otegnuto i ritmički neodređeno disanje. Treba znati da se trzaj mišića smatra elementarnim vidom rada mišića. Pomoću takvog naglog udaha, kao u iznenađenju, otklanjaju se priučeni loši načini udisanja.“ Uslijed nepravilnog disanja tijekom pjevane fraze, koje može uzrokovati eventualno gubljenje daha te otežati rad dijafragme, moguće je doći do oscilacija kvalitete tona kao i ispravnosti intonacije. Možemo zaključiti kako je jednako štetno pjevati s premalom kao i prevelikom količinom zraka, jer se oba slučaja otežavaju optimalan tonus dijafragme i rad pluća. U rad disanja uključeni su svi mišići prsnog koša. Na slici 1 se vidi kako pri udisaju mišići pomažu širenju prsnog koša, dok dijafragma djeluje suprotno, ona se kontrahira i spušta. Pri izdisaju ovi unutrašnji organi smanjuju obujam prsnog koša, a dijafragma se opušta i vraća u prvobitan položaj.

---

<sup>10</sup> Kosto-abdominalno disanje optimalno je pjevačko disanje koje čini kombinacija rebrenog (kostalnog) i trbušnog (abdominalnog) disanja

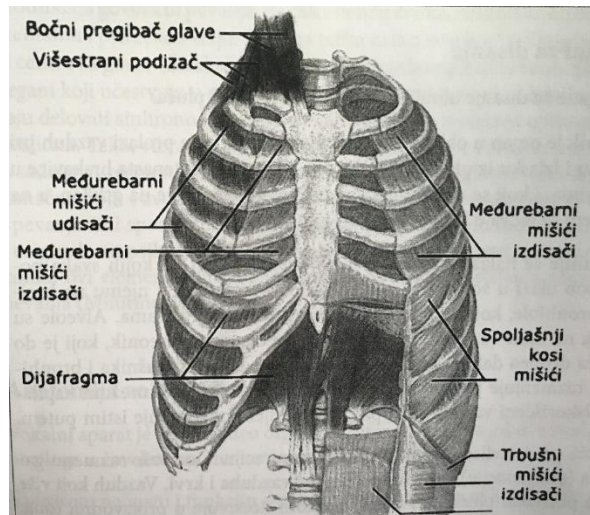


Slika 1.: Udah i izdah

### 1.3. Koštano–mišićne strukture respiratornog sustava

Pokrete disanja nam omogućuju dijelovi koštano–mišićnog sustava, koji čine prsni koš. Prsni koš je šupljina ograničena rebrima i mišićima, kralješnicom od iza i prsnom kosti naprijed. Dno prsnog koša zatvoreno je dijafragmom.

Rebra možemo opisati kao dugačke, plosnate i zakrivljene kosti koje su na leđima pričvršćene za kralješnicu. Naprijed su rebra spojena s prsnom kosti ili sternumom. Prednji dio rebra pričvršćen je za prsnu kost koja s međurebrenim mišićima čini prsni koš pokretljivim, time pomažu izbacivanju zraka iz pluća. Pluća su smještena u prsnom košu. Uloga prsnog koša jest da se pri udisaju širi jer se puni zrakom, a prilikom ispuštanja zraka, prsni koš se skuplja. Razlikujemo tri skupine mišića prsnog koša koji su u ulozi udisajnih i izdisajnih mišića: međurebreni – vanjski ili unutrašnji mišići, leđni mišići i mišići pričvršćeni s unutrašnje strane prsnog koša – dijafragma. Slika 2 prikazuje dijelove prsnog koša.



Slika 2.: Dijelovi prsnog koša

Dijafragma je najvažniji mišić dišnog aparata. Ona sudjeluje u disanju, zijevanju, smijanju, kašljanju i kihanju. Dijafragma je membrana koja se poprečno pruža i veže za dno prsnog koša. Tako dijeli prсну i trbušnu šupljinu. Sastoji se od niza mišićnih snopova koji joj pomažu širenje u svim pravcima. Građa diјаfragme omogućuje da se pri disanju izvodi veliki broj različitih pokreta, napinjanja i opuštanja. Za vrijeme mirovanja položaj diјаfragme je u sredini, ispupčena prema plućima. Pri stezanju, odnosno udisaju spušta se prema trbušnoj šupljini, a pri izdisaju vraća se u prvobitni položaj.

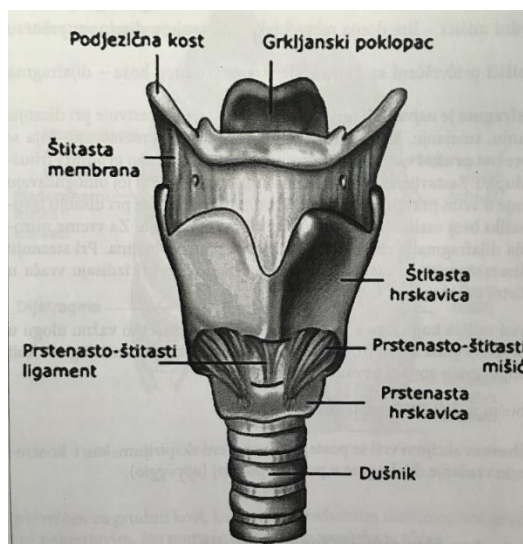
Osim mišića koji ulaze u sastav prsnog koša, važnu ulogu u proizvodnji glasa imaju trbušni i nadrebreni mišići, ali i mišići glave koji omogućavaju govor i pjevanje. Pokretima trbušnih mišića vrši se postepeni, usporeni ekspirij kao i kontrolirano vraćanje diјаfragme u početni položaj.

## 1.4 Grkljan ili larinks

Fonatorne organe čine: grkljan, grkljanski mišići, hrskavice, prave i lažne glasnice, međuglasnički otvor – glotiss i grkljanska šupljina.

Grkljan je jedan dosta složen organ po svojoj strukturi. Dio je fonatornog sustava. Smješten je u središnjem dijelu prednje strane vrata, i nalazi se između dišnog i digestivnog trakta. (B. i D. Cvejić: Umetnost pevanja).

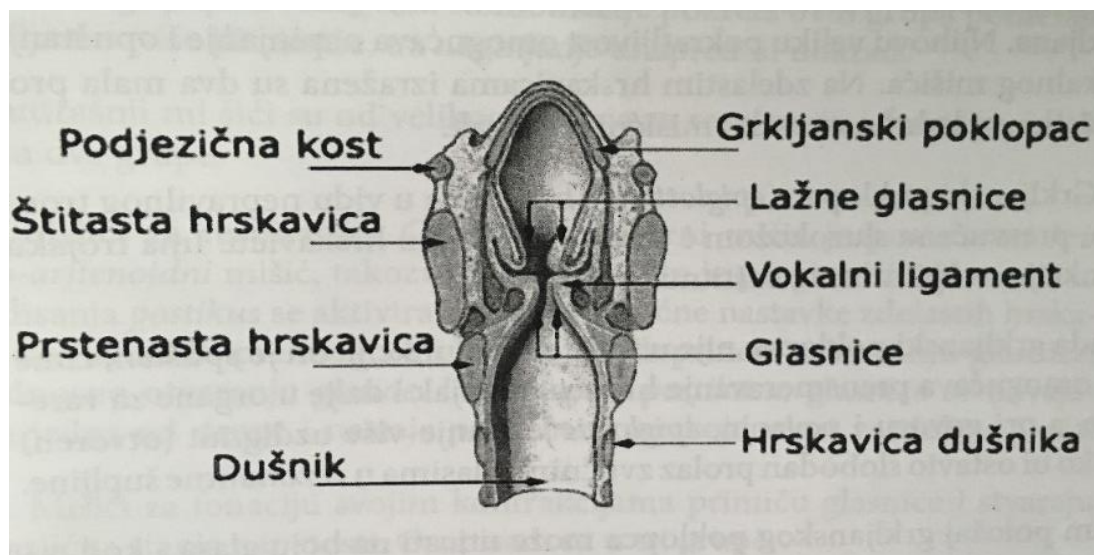
Grkljan je organ koji se pomiče, stoga je pogrešno svako razmišljanje o grkljanu kao jednom nepokretnom organu. Grkljan svoj položaj mijenja sukladno promjenama položaja okolnih struktura za koje je grkljan vezan. Položaj grkljana ovisi i o njegovoj fiziološkoj aktivnosti. U gornjem dijelu grkljan je vezan za podjezičnu kost, dalje nastavlja dušnikom, obuhvaćen je mišićima ždrijela, a sa strane štitnom žlijezdom. Povezan je krvnim i živčanim sustavom vrata. Za fonaciju bitna je povezanost grkljana s jezikom, jer upravo pokreti jezika dovode do promjene položaja grkljana i same forme šupljine grkljana. Mogli bismo reći kako je grkljan aktivna hrskavična cijev koja se sastoji od više hrskavica koje su međusobno povezane zglobovima, mišićima i veznim tkivom. Grkljan je u svojoj unutrašnjosti obložen sluznicom. Veličina grkljana ovisi o uzrastu, ali i o individualnim osobinama čovjeka. Kod muškaraca grkljan je veći u odnosu na žene i djecu. Grkljan tijekom života raste neujednačeno i neravnomjerno i dosta sporo sve do razdoblja puberteta. U pubertetu se povećava masa svih dijelova grkljana i to tijekom cijelog puberteta. Kod muškaraca grkljan se poveća do dvije trećine, a kod žena do jedne polovine od svoje veličine. Rast grkljana vidljiv je na prednjoj strani gdje nastaje izbočina koju zovemo i Adamovom jabučicom. Kako raste štitasta hrskavica tako se i glasnice povećavaju. Glasnice odraslog muškarca iznose otprilike od 22 mm do 25 mm, dok kod žena veličina glasnica varira između 18 i 20 mm. Slika 3. zorno nam prikazuje građu grkljana ili larinksa.



Slika 3.: Građa grkljana

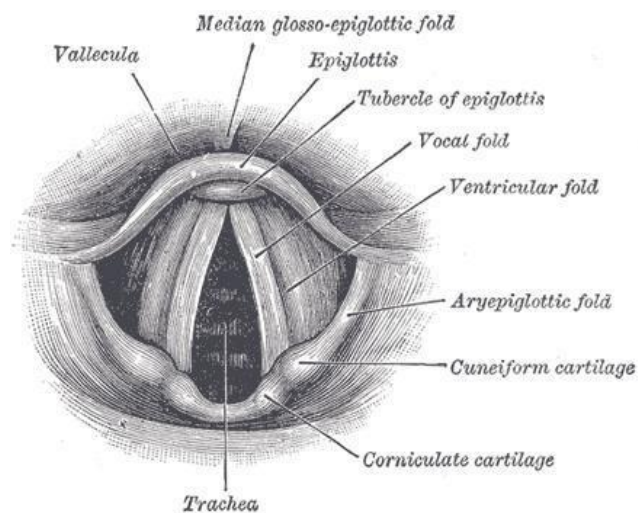
Napomenuli smo već kako se grkljan sastoji od hrskavica. To su: štitasta hrskavica i prstenasta hrskavica. Također dio grkljana je i epiglotis ili poklopac grkljana. To je neparna hrskavica grkljana. Oblikom podsjeća na ovalni list sa drškom. Epiglotis ima zaštitnu ulogu dišnih putova, pri gutanju. Epiglotis ima značajnu ulogu i pri fonaciji, jer direktno utječe na veličinu i oblik ždrijelnog rezonatora. Osim epiglotisa, tu se nalaze još i mišići grkljana, šupljina grkljana koja predstavlja hrskavično-mišićnu cijev. Kroz tu cijev zrak dolazi kroz grkljan u pluća i obrnuto. Od ove šupljine ovisi kvaliteta svih funkcija larinksa: disanja, proizvodnje glasa. Također dio larinksa su i ventrikularni nabori, odnosno lažne glasnice. One se sastoje od mišića, vezivnog tkiva i elastične membrane grkljana, a pokrivene su sluznicom. Ventrikularni nabori imaju određenu ulogu u fonaciji. Oni sudjeluju u oblikovanju šupljine grkljana gdje se događa početna rezonanca i ataka glasa. Naziv lažne glasnice ventrikularni nabori su dobili jer glasnice su pravi proizvođač glasa, a lažne glasnice su samo dopunski element u stvaranju glasa. Slika 4. prikazuje poprečni presjek grkljana.





Slika 4.: Poprečni presjek grkljana

## 1.5.Glasnice<sup>11</sup>



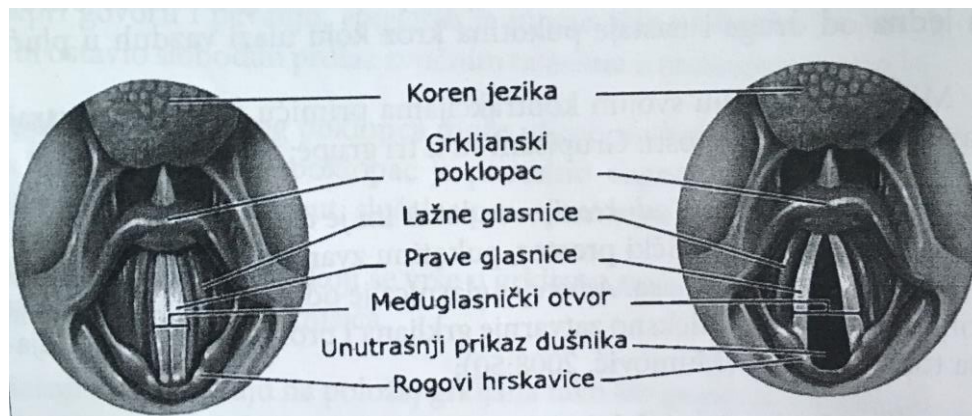
Shematski prikaz mekog tkiva, u sredini su glasnice

Slika 5. Glasnice

Najvažniji organ kod pjevača jesu glasnice ili kako ih Cvejić (1980.) naziva „glasne žice“ ili glasiljke. Podijelio ih je na prave i lažne. Prave glasnice su dvije horizontalno položene membrane koje su obložene sluznicom. Lažne glasnice su dva kraća nabora koja su vezana za unutrašnju stjenku grkljana. One su u službi naglašavanja tona. Lažne glasnice nam u prvom redu služe kako bi navlažile prave glasnice kako one ne bi ostale suhe od zraka koji struji. Prema knjizi „Umetnost pevanja“ B. i D. Cvejić (2009.), glasnice su mišićno-vezivni nabori koji se pružaju od ugla štitaste hrskavice do aritenoidne hrskavice. One se pri disanje odmiču, dok se kod fonacije primiču do sredine grkljana. Sastoje se od mišića i ligamenata

<sup>11</sup> Lat.plicae-nabori

prekrivenih sluznicom. Glas nastaje kada glasnice titraju, transformira se radi rezonatorsko-artikulacijskog prostora. Sastoje se od trokutastog otvora<sup>12</sup> kroz koji izlazi zrak, zatim ulazi u pluća te izlazi iz njih. Kod govora ili pjevanja glasnice trepere te se otvor sužava, a njihova napetost (glasnica) mijenja se ovisno o snazi zračne struje i visine tona. Pri visokim tonovima, otpor glasiljki je najjači, dok kod srednjih tonova pritisak slabi. Najslabiji otpor glasiljke pružaju pri dubokim tonovima, jer tada pružaju mekani otpor pritisku daha. Rad glasnica se može pratiti elektroglografom i stroboskopom. Stroboskop je uređaj pomoću kojeg se promatra rad glasnica. Ovaj uređaj sadrži probušenu rotirajuću ploču koja prividno usporava gibanje glasnica, pa se može pratiti i ljudskim okom. Pomoću njega je dokazano kako se glasnice odmiču jedna od druge horizontalno. Slika 6 prikazuje položaj glasnica tijekom fonacije i tijekom disanja.



Slika 6.: Glasnice za vrijeme disanja i fonacije

<sup>12</sup> Lat. glottide

## 1.6. Appoggio i ataka<sup>13</sup>

Appoggio označava osjećaj oslonca pri pjevanju, određuje mjesto osjećaja stabilnosti tona te omogućuje održavanje tona tijekom pjevanja u rezonantnom prostoru. Ako pjevamo stisnutim grlom, ton će biti grčevit i s vremenom će doći do raznih devijacija glasa. Prema raznim autorima postoji više vrsta appoggia: onaj dišni, odnosno appoggio na dah i zvučni appoggio, koji podrazumijeva osjećaj vibriranja tona na određenim mjestima rezonantnog prostora, te ima važnu ulogu u formiranju i kontroli zvuka. Također neki autori dijele na gornji appoggio glasa u glavi i donji appoggio na dijafragmi. Kod gornjeg appoggia bitan je odnos glasiljki i elastičnog pritiska daha. Zgusnuti, zadržani zrak između grkljana i mišića koji sudjeluju u izdisanju atakom izaziva treperenje glasiljki, pa nastaje svojevrsni antagonizam između čvrstog pritiska zraka, zvučnog stupa i glasiljki. Približavajući se, glasiljke pružaju otpor tom pritisku, tj. komprimiranosti zraka ispod glasiljki. Na taj način ton (koji se oslanja na elastično napetu dijafragmu) dobiva svoj oslonac koji se odražava u rezonatorima glave. Donji appoggio podrazumijeva pridržavanje zraka u prsima pomoću prsnih mišića i oslanjanje zraka na dijafragmu. Pjevač za vrijeme pjevanja ima osjećaj stabilnosti vokalnog mehanizma. Diјаfragma pri izdržavanju pjevanog tona popušta i vraća se u svoj prvobitan položaj, do ponovnog udisaja. „Ton bez oslonca na dahu tremolira, lomi se te naginje nečistoj intonaciji.“<sup>14</sup> Appoggio se kao i pjevanje uči praktično. Učeniku je potrebno opisati princip, zatim ga i demonstrirati. Pri udisanju rezonantne organe treba pripremiti. To postizemo prije svega mentalnom pripremom ispravne pozicije tona te pravilnom artikulacijom. Glavni cilj appoggia jest rasterećenje glasnica i napora pri pjevanju. On (appoggio) omogućuje prijenos napora na „moćnije“ dijelove vokalnog organizma: dišne organe i rezonatore. Kod diјаfragme se „ne radi o stezanju i spuštanju ošita, nego samo o njegovu produženom i usporenom opuštanju koje pjevač doživljava kao stezanje

---

<sup>13</sup> Lat. *attacare* - napasti, priljubiti se *appoggiare*

<sup>14</sup> N. Cvejić: „Suvremeni belkanto“ Univerzitet umetnosti, Beograd (1980.)

ošita. Posljedica je takva usporenog opuštanja također produženje izdaha i daljnje pogodno zatezanje i primicanje glasiljki.“<sup>15</sup>

Prema knjizi B. i D. Cvejić „Umetnost pevanja“, ataka označava početak emitiranja tona, talijanski *attacco del suono*. Ataku dijelimo na tri dijela. Prvi dio označava pripremu tona, zatim početak tona i završetak tona (njemački: *Ansatz*, *Einsatz* i *Absatz*). U pripremnom dijelu važno je pripremiti rezonator kako bi prihvatio i postavio emitirani ton, tj. osvijestiti poziciju tona rezonantnog prostora. Ne uzmemo li dah pravilno, neće doći do pravilnog sklapanja glasnica. Time glas gubi svoju zvonkost. Sve ovo dovodi do forsiranja glasa koje naposljetku dovodi do njegovog oštećenja.

Prema Špiler (1972.), početak fonacije, odnosno ozvučenje glasa nastaje kada se zrak iz pluća popne do grkljana, odnosno do zatvorenog glotisa<sup>16</sup>. Fonacija predstavlja prelazak zraka na glasnice ili prelazak zraka iz respiratorne u fonatornu akciju. Glasnice su primaknute do središnje linije grkljana te su spremne za proizvodnju zvuka. Dobroj ataki prethodi lagani, ali duboki udisaj. Ataka nije jednostavan proces. Pjevač ton treba pripremiti i psihički i fizički. Špiler navodi kako ataka treba biti mekana, odlučna i pripremljena.

Postoji nekoliko vrsta ataka: mekana, tvrda, hukana ili mukla ataka. Mekana ataka glasnice stavlja u prefonatorni položaj, zatim se pomiču do središnje linije grkljana. Nakon toga dolazi do postepenog pritiska i nježnog pomicanja glasnica. Dolazi do vibracija te emisije mekog tona. Mekana ataka idealna je za ispravno i lijepo pjevanje, jer čuva glas pjevača. Suprotno mekoj, tvrda ataka nastaje naglim pomicanjem glasnica do sredine grkljana. Subglotični pritisak naglo se povećava te se glasnice udaljuju jedna od druge, naglo. Dolazi do čujnog, praskavog prolaska zraka kroz glotis. Za ovu vrst atake potrebna je dvostruko veća količina zraka i nekoliko puta veća mišićna snaga. Učestalim korištenjem tvrde atake stvaraju se čvorići i mišićna pareza. Hukana ataka nastaje nedovoljnim zatvaranjem glotisa u prefonatornoj fazi. Šuštanje glasa čuje se prije emisije tona, jer zrak prolazi kroz poluzatvorene glasnice. Čisti ton dolazi tek nakon zatvaranje glotisa. Nedovoljno

---

<sup>15</sup> D. Breitenfeld, V. Grubišić, M. vodanović, J. Miletić: OSOLONAC – APPOGGIO, NOSIV GLAS U OPERI (iz: D. Breitenfeld: KAD SVIRANJE GLAZBE ZABOLI, Music play, Zagreb, srpanj 2009.)

<sup>16</sup> Otvor između glasnica

napete glasnice rezultiraju nesigurnim tonom, koji je ravan, možemo reći ton bez života. Takva ataka troši puno zraka, i slabo nosi ton.

### 1.6.1. Mane u atakiranju tona

Glazbeni pedagog, učitelj Glazbene kulture treba biti svjestan kako svaki pogrešan način atakiranja tona može oštetiti mehanizam organa za fonaciju. Stoga treba posvetiti veliku pozornost svakom tonu koji se izvodi kako osobnom tako i tonu učenika. Već smo spomenuli koje vrste atake postoje. Prva od pogrešnih je „tvrda ataka“ koju smo u prethodnom odlomku spomenuli, nastaje naglim izbacivanjem zraka prema pretjerano priljubljenim glasnicama. Kod tvrde atake, mišići s vremenom gube svoju prirodnu elastičnost, zbog čega se stvaraju zadebljanja, čvorići glasnica, čak u nekim slučajevima dolazi do prskanja krvnih žila na mjestima zadebljanja. Sve to može biti uzrok potpunog gubitka glasa.

Druga mana koju navodi autorica Bruna Špiler u svojoj knjizi „Umjetnost pjevanja“ je „grkljanski udar“ ili „colpo di laringe“. Grkljanski udar nastaje kao posljedica grubih udisajnih i izdisajnih pokreta koji ukrućuju cijeli vokalni mehanizam. Kod ovakve atake, glasnice umjesto da se poslije udaha priljube i u određenoj mjeri zategnu, dolazi do približavanja lažnih glasiljki i spuštanja epiglotisa, isto se događa kod kašlja. To rezultira bezbojnim tonom glasa koji je neodređene tonske visine, koji se još u pjevačkom žargonu navodi i kao „kiks“.

Ataka s izdisajem ili l'attacco per espirazione – prema B. Špiler, podrazumijeva atakiranje tona prije nego je završeno kompletno udisanje i prije nego glasnice dođu u potpuni kontakt. Do nepotpunog zatvaranja glasnica dolazi radi neke patološke pojave na glasnicama ili mišićima larinksa. Posljedica također može biti i nedovoljna uvježbanost mišićne mase larinksa i glasnica. Ukoliko se glasnice ne mogu potpuno priljubiti ostaje pukotina kroz koju protječe najprije zrak, a zatim ton koji je pomiješan sa zrakom. Takav glas nema prirodni sjaj i čistoću. Ton proizveden na takav način naziva se još i hukani, a čuje se i kod pjevača koji upotrebljavaju konsonant „h“ kao pomoć u frazama koje su bogate melizmima. Na primjer: „hi“, „hi“, „hi“ ili „ho“, „ho“,

„ho“. Ovakav glas ne sadrži dovoljnu količinu energije, pa ni zraka za održavanje zvučne emisije, stoga takav glas zvuči monotono.

Još jedan od neprihvatljivih načina proizvodnje glasa jest atakiranje odozdo. Uzrok ove atake nalazi se u nepravilnom disanju, koje za sobom „vuče“ nekoliko neugodnih posljedica. „Ako duboki apodjo, poslije smirenog i dubokog udaha, nije izvršen, vokalni aparat nije u stanju da pripremi svoju „cijev“ za preciznu ataku i seriju tonova koja slijedi iza nje.“ B. Špiler (1972. str. 174.). Iz ovoga proizlazi nesigurna i nečista intonacija atakiranog tona. Autorica navodi kako ovo nisu sve mane atake, postoji još mana, samo nema adekvatnih izraza za njih. Kod nekih autora postoji još i „forsiranje glasa“ koje nastaje pri grčevitom napinjanju dijafragme.

Ove mane, kao i sve ostale vezane za proizvodnju glasa, najčešće proizlaze iz nepoznavanja ili nedovoljnog poznavanja ili nepoštivanja pjevačkih zakona. Manama također u prilog ide i nemarnost za svoj glas. Ako učitelj ne mari za svoj glas i ne razvija ga u pravilnome smjeru, kako će postupati s glasom učenika?

## 1.7. Artikulacija

Artikulacija ili izgovor je značajan estetski faktor interpretacije. Uvjetovana je glazbenim sadržajem. Kod zbornog pjevanja, kao i kod individualnog, značajno je ravno pjevanje bez nezdravog vibrata ili tremola radi kojeg se gubi intonacija i samim time zvuk nije stabilan, ali prirodan vibrato je dopušten, čak i poželjan, ukoliko je on posljedica slobodne fonacije, te ispravno ozvučenog i vođenog tona. Tremolo je pri zdravom pjevanju nepoželjna pojava kako u tehničkom tako i u estetskome smislu. Ponekad je izražen u obliku sitnog i brzog treperenja, u krajnjim slučajevima se pojavljuju valovi kretanja koji obuhvaćaju raspon od čak jedne terce. Postoje različiti uzroci: nemiran položaj tijela, neujednačen izdah u grčevitom ili opuštenom radu mišića larinksa i dr. Pjevač ili zbor na slušatelje osim tonom djeluju i riječju. U

hrvatskom jeziku glasove dijelimo na vokale ili samoglasnike i suglasnike ili konsonante. Na umu treba imati kako izgovor ne podrazumijeva samo jasan i razgovijetan tekst, već i jasno, točno naglašavanje riječi te logično naglašavanje rečenica. U vokalnoj glazbi vokali su ti koji nose boju i zvuk, a kako bismo ih ujednačili potrebno je raditi na izjednačavanju vokala. To možemo postići pjevanjem vokala na istoj tonskoj visini, uz minimalno pokretanje vilice. Kod izgovora samoglasnika, međuglasnička pukotina (glotis) zatvara se, a sve vrijeme njihova trajanja glasnice trepere, pri čemu se struja zraka širi kroz otvorene rezonantne šupljine.

### 1.7.1. Poremećaji artikulacije

Najčešći govorni poremećaji su poremećaji artikulacije<sup>17</sup>. Poremećaj artikulacije očituje se izostavljanjem glasova, zamjenom glasa nekim drugim glasom i neispravnim izgovorom glasova. Broj djece i odraslih koji imaju poteškoće u govoru konstantno raste. Uzrok ovisi od svakog pojedinca. Kod nekih je glasovnih sustav oštećen u manjoj mjeri, dok je kod drugih je poremećen čitav glasovni sustav, uzrokovan rascjepom nepca. Kod organskih i funkcionalnih odstupanja skoro uvijek se radi o skupinama glasova, a ne o cijelom glasovnom sustavu. Neki od poremećaja su: sigmatizam, rotacizam, lambdacizam, kapacizam i gamacizam, tetacizam i deltacizam, tetizam i etacizam.

Sigmatizam je poremećaj koji se odnosi na neispravan izgovor glasova: s, z, c, š, ž, č, ć, đ, dž. Najčešće je zahvaćena cijela skupina glasova, iako može biti samo dio glasova. Rotacizam je drugi po učestalosti nakon sigmatizma. Lako se uočava i prepoznaje po nepravilnom glasu r. Lambdacizam obuhvaća neispravan izgovor glasova l i lj. Kapacizam i gamacizam nazivi su za poremećaje glasova g i k. U drugoj godini života djeteta ovaj poremećaj se više ne tolerira i potrebno je krenuti s određenim tretmanima liječenja. Tetacizam i deltacizam nazivi su za poremećaje glasova d i t. Tetizam je poremećaj koji podrazumijeva prelaženje većeg broja konsonanata u t i d čime se vokalni sustav osiromašuje za 11 glasova: s, z, c, č, ć, k, g, z, ž, š i đ. Poremećaj vokala e, nazivamo etacizam. Vokal e je ujedno jedini vokal

---

<sup>17</sup> Preuzeto sa: [http://www.logoped-apex.hr/menu\\_12.html](http://www.logoped-apex.hr/menu_12.html)



koji može biti poremećen u sklopu tzv. funkcionalnih dislalija<sup>18</sup>. Funkcionalna dislalija se može liječiti ukoliko je moguće odstranjivanjem uzroka poremećaja govora. To može biti kirurška korekcija rascjepa nepca, čeljusti i usnica. Ukoliko se poremećaj ne može odstraniti, liječenje se provodi govornim vježbama.

Pravilna artikulacija također, jedan je od bitnih preduvjeta za polazak djeteta u školu. Dijete glas ne uči i ne doživljava kao svaki zvuk posebno, već kao dio leksičkih jedinica.

### 1.7.2. Artikulacija glasova

Glasove dijelimo prema mjestu artikulacije, načinu artikulacije i zvučnosti. Mjesto artikulacije glasa određeno je položajem govornih organa koji u određenom položaju proizvode određeni glas. Prema mjestu artikulacije glasovi se dijele na: dvousnene ili bilabijale: p, b, m, zubnounsene ili labiodentale: f, v; zubne ili dentalne: s, z, c, t, d, n; nadzubne ili alveloarne: l, r; nepčane ili palatalne: i, e, j, lj, nj, š, ž, č, dž, ć, đ; srednjonepčane ili medijopalatalne: a; mekonepčane ili velarne: o, u, k, g, h. Način artikulacije ovisi o otvorenosti odnosno o zatvorenosti vokalnog mehanizma, te vrsti pokreta. Dijeli se u dvije skupine: vokale i konsonante. Pri stvaranju vokala, zračna struja nema ikakvih prepreka, dok kod konsonanata postoje određene prepreke. Vokali su a, e, i, o, u, i slogotvorno r; prijelazni glas ili poluvokal: j; bešumni suglasnici ili sonanti: v, m, n, nj, l, lj, r; pravi konsonanti: tjesnačni ili frikativi (f, s, z, š, ž, h), polupregradni ili afrikate (c, č, dž, ć, đ) i pregradni ili okluzivi (p, b, t, d, k, g). Pri izgovoru određenih glasova odlazi do titranja glasnica što stvara zvučnost. Po zvučnosti glasove dijelimo na: zvučne (prave konsonante): b, d, g, dž, đ, z, ž i bezvučne (prave konsonante): p, t, k, c, č, ć, s, š, f, h. Ostali se glasovi smatraju neutralnima, ali u akustičko-artikulacijskom kontekstu sve glasove smatramo zvučnima. Neki autori u podjelu glasova ubrajaju još podjelu po nazalnosti glasa odnosno po prisutnosti rezonatora. U ovu podjelu ubrajamo glasove m, n, nj.

---

<sup>18</sup> Funkcionalne dislalije uzrokovane su poremećenom funkcijom npr. Slušanja, a tako se zovu i dislalije kojima je uzrok nepoznat. Dislalije se mogu pojaviti i kod usporenog govornog razvoja, kao jedan od simptoma

Jezičari su vokale podijelili u tri osnovna vokala: a, i, u. Ostali vokali smatraju se kombinacijom ova tri vokala, na primjer glas „a“ sa glasom „i“ daju glas „e“, dok recimo glas „a“ u kombinaciji sa glasom „u“ daje glas „o“. Postoji također podjela vokala prema artikulacijskim karakteristikama vokala. To su skupina tamnih vokala: u, i o; zatim skupina prijelaznih vokala od tamnih ka svijetlim vokalima: vokal a, i skupina svijetlih vokala: e, i. Kod izgovora svakih od ovih pet vokala prisutnih u našem jeziku vokalni aparat je u drukčijem položaju i funkciji.

## 1.8. Govorena riječ u vokalnoj glazbi

Tekst kao takav ima veliku ulogu u pjevanju, jer upravo on je taj koji glazbu približava i čini razumljivijom za slušatelja. B. Špiler (1972.) Giulio Caccini, tvorac moderne opere je primijetio kako je upravo riječ ta koja daje posebnu draž vokalnoj glazbi. Riječima u djelu da bi dobile na značenju treba uslijediti pravilan i jasan izgovor.

## 1.9. Rezonator glasa

Rezonacija<sup>19</sup> je osobina krutih tijela i šupljina koje su ispunjene zrakom, te koje pod utjecajem zvuka iz okoline počinju same titrati. Tijelo koje titra – rezonator, rezultat je rezonancije. U rezonator glasa ubrajamo nadlaringealne šupljine, te mišićne i koštane strukture koje svojim djelovanjem pomažu i utječu na dobro vođenje tona. Ton koji nastaje u grkljanu (osnovni laringealni ton) je najčešće slabog inteziteta, radi toga potreban je rezonator kako bi proizvodnja tona bila potpuna. U knjizi „Umetnost pevanja“ B. i D. Cvejić (2009.) navodi se kako je rezonator glasa prostor u kojem dolazi do pojačanja osnovnog laringealnog tona. Događa se njegova modifikacija i stvaraju se alikvote.<sup>20</sup> Lhotka-Kalinski (1953.) smatra kako rezonatori

---

<sup>19</sup> Prema skripti za potrebe kolegija Govorna akustika, prof. M. Heđever, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

<sup>20</sup> Alikvote su sluhom ne prepoznatljivi tonovi koji se formiraju nad glavnim izvedenim tonom

ne služe samo za formiranje glasova već i za kvalitetu tona, njegovu ljepotu, jačinu i nosivost. Ljudski glas, kao najsavršeniji instrument, možemo usporediti s puhačkim instrumentima, jer je u oba slučaja potreban prostor kroz koji prolazi struja zraka. Prema Lhotka-Kalinski (1953.) najpovoljniji rezonantni prostor usta i ždrijela dobiva se uzdignutim i zategnutim mekim nepcem.<sup>21</sup> U trenutku izvedbe tijelo pjevača postaje instrument koji sudjeluje u fonaciji.

## 2. Registri

Ljudski glas, kao i mnogi glazbeni instrumenti, ima registre. Latinski *regere* znači vladati što bi značilo kako se registar sastoji od niza tonova u kojem vladaju odgovarajuća (jednaka) pravila emisije tona. Svaki registar ima svoj naziv. Cvejić (1980.) Prema zapisu G. da Moravie, pojam registar nalazimo u trinaestom stoljeću. Tijekom povijesnog razvoja vokalne pedagogije, vodila se rasprava o postojanju ili ne postojanju registara. Talijanski pedagozi poznavali su dva glasa, glas grudi i glas glave. "Registar je M. Garcia definirao kao *niz uzastopnih tonova u obimu ljudskog glasa, proizvedenih na isti način u istom položaju grkljana i s istom bojom tona.*" (Cvejić, 1980;116.) Ova definicija registra M. Garcije u uporabi je i danas, ali s dopunom suvremenih teoretičara koji smatraju kako se ne radi samo o istoj boji tona i istom položaju grkljana već također o istom radu glasnica te i o istom oslanjanju na rezonantni prostor. (B. Špiler, 1972.)

### 2.1. Podjela registara

Postoji nekoliko podjela registara. Ona klasična registre dijeli na donji, središnji gornji registar, te njihove dopune koje se nalaze ispod ili iznad klasičnih registara. Prema Wirthu (N. Cvejić, 1994.), registre dijelimo na kontraoktavni registar, prsni registar, srednji registar, registar glasve, falsetto, fistula, kastratski i supertenorski glas, najviši mali registar. Nikola Cvejić je registre podijelio na registre muškog i ženskog glasa. U muškom glasu također je napravio podjelu na dva

---

<sup>21</sup> Spomenutu poziciju najlakše postizemo predodžbama poput zijevanja, vrućeg krumpira ili vode u ustima.

osnovna registra: prsni registar ili donji (voce di petto) i registar glave (voce di testa). Ženski glas podijelio je na tri registra: prsni registar, srednji registar i registar glave. (N. Cvejić, 1980) F. Lamperti muške glasove je podijelio na dva dijela: prsni i falset ili miješani glas (voce mista), ženski je podijelio na tri djela: prsni ili najdublji registar, zatim srednji registar odnosno registar centra ili falseta te registar glave za koji je rekao kako je to „najviši i najblistaviji u ženskom glasu“ Do svih ovih podjela i naziva registara došlo je radi mišljenja kako registri nastaju u određenim rezonantnim prostorima.

## 2.2. Izjednačavanje registara<sup>22</sup>

Izjednačavanje registara podrazumijeva fiziološki proces promjene mehanizama rada glasnica. Na primjer: glasnice ne vibriraju jednako u prsnom i srednjem registru. To izjednačavanje podrazumijeva sličan rad glasnica u različitim registrima, što znači kako glasnice u dubokim registrima trebaju zadržati princip rada visokih registara. Registri bi se trebali „stopiti“, jer dobar ton treba biti zaobljen, pokriven i pjevan u „miješanom“ registru te koncentriran.

## 2.3. Impostacija glasa

U doslovnom prijevodu impostacija označava postavku glasa, što podrazumijeva savršen sklad rada pojedinih dijelova fonatornog aparata. Impostacija podrazumijeva optimalnu koordinaciju između respiratornih, fonatornih i rezonantnih funkcija vokalnog mehanizma.

Impostacija ima za cilj uskladiti odnos između tri elementa fonatornog aparata, kako bi se postigla optimalnija zvučno-estetska kvaliteta. Za dobru postavku glasa, potreban je dugogodišnji rad koji podrazumijeva rad na pravilnoj tehnici disanja,

---

<sup>22</sup> Izvor: B. i D. Cvejić: „*Umetnost pevanja*“, Beograd 1965.

povećanje kapaciteta daha, preciznu ataku tona, svjesno zauzimanje najpovoljnijeg položaja, uvježbavanje određenih pokreta, odnosno, pravilan i sinkroniziran rad mišićnog mehanizma, proširivanje opsega glasa, primjena appoggia glave i dijafragme – usporeno disanje, izjednačavanje boje glasa u cijelom opsegu i pronalaženje mjesta ozvučivanja svakog tona u rezonantnom prostoru radi pojačavanja odgovarajućih alikvotnih tonova<sup>23</sup>.

### 3. Razvoj dječjeg glasa od prve do desete godine života

Prema autoru J. Završkom (1999.) prvo glazbeno ponašanje koje možemo kod djeteta prepoznati jest gugutanje, plakanje, imitacija. U prvoj godini života prepoznaje se povezanost s usvajanjem fraza materinjeg jezika. Druga godina je godina spontanog pjevanja, dok se od treće razvija osjećaj za ritam, mogućnost pamćenja teksta jednostavnijih pjesmica. U ovom razdoblju pokret ima veliku važnost. S četiri i pet godina djeca počinju razlikovati pjevanje i govor. Djeca sa šest godina mogu sigurno i stabilno te intonativno čisto pjevati u opsegu koji obuhvaća interval sekste (od d1 do b1). Razvija se svijest o mogućnostima pjevanja tonova gornjeg registra, te u pjevanju mogu početi koristiti i registar glave. Od osme godine razvija se osjećaj za harmoniju, što je preduvjet za prelazak sa jednoglasnog pjevanja u višeglasno. U dobi od devet i deset godina napredak u kvaliteti dječjeg pjevanja je najvidljiviji. Kao rezultat sazrijevanja dolazi do promjena u boji, punoći, zvonkosti, ali i snazi dječjeg glasa.

#### 3.1. Podjela dječjih glasova

Špiller (1972.) je dječje glasove podijelila na glasove dječaka i glasove djevojčica. To mogu biti soprani, mezzosoprani i altovi. Djevojčice imaju manji opseg glasa od dječaka. Glasovi djevojčica su manje volumiozni, tanki i slabašni. Nedostaje im nosivosti i zvučne sadržajnosti tona. Za razliku od djevojčica, dječaci imaju snažnu zvučnost i veći opseg glasa. Dječji zborovi na publiku ostavljaju snažan

---

<sup>23</sup> Alikvotni tonovi su tonovi koji se formiraju nad glavnim tonom, sluhom su često neprepoznatljivi . Broj i jačina alikvotnih tonova određuje boju tona. Alikvotni tonovi nazivaju se još i parcijalnim tonovima

dojam upravo radi te specifične prodornosti i neobičnog zvuka. Tom utisku znatno doprinosi izražajna i umjetnička interpretacija.

Standardni opseg dječjih glasova prema Špiler (1972.), obuhvaća približno ove raspone: soprani od c – e2, mezzosoprani od a – c2 te altovi od g – g1. N. Cvejić (1980.) dječje glasove podijelio je na sopran i alt iz razloga što po boji dječji glasovi odgovaraju ženskim glasovima. Razlika je u tome što su dječji glasovi po obujmu i zvuku slabiji od ženskih. Raspon glasa kod soprana je od c1 – g2, alt se kreće od g – f2. Registri dječjeg glasa prema J. Završkom (1999.), dijele se na donji i srednji koje još naziva i prsnim registrom (Bruststimme), i visoki odnosno čeonim registar (Kopfstimme). Prsni registar nastaje kada glasnice titraju cijelom svojom površinom. Granica između prsnog i čeonog registra ovisi od osobe do osobe, možemo ju očekivati između tona h1 i d2. Ukoliko preko tih tonova djeca pjevaju jakim glasom, to pjevanje prelazi u vikanje, jer kako navodi Završki, neobrazovani dječji glas u čeonom registru može pjevati samo tihim glasom (sotto voce). U čeonom registru glasnice titraju svojim unutrašnjim rubovima. Opseg soprana kod djece kreće se od c1-as2; alt ima opseg od f-d2. Autor Josip Završki je u svojoj knjizi „*Rad s pjevačkim zborom*“ (1999.) altove podijelio u tri skupine: donji koji se kreće u opsegu od b-e1, srednji koji je u opsegu od f1 do h1 i gornji alt koji se kreće od c2-as2. On smatra kako djeca najčešće imaju dobro postavljen glas samo u srednjem registru koji je u malom opsegu od f1-h1 i alti od d1-g1

Ne treba izgubiti iz vida i činjenicu kako se dječji glasovi brzo zamaraju, jer im još nije dovoljno formiran mišićni mehanizam vokalnog aparata. Pretjerano pjevanje, poglavito probe pred određene nastupe umaraju dječje glasove. Nije rijetkost u takvim okolnostima pojava promuklosti ili disfonije. Česte disfonije ostavljaju na dječjim glasovima velike tragove oštećenja glasnica. Jednako tako, može doći do nemogućnosti uporabe vokalnog aparata u kasnijim godinama. (S. Vidulin: *Glazbeno stvaralaštvo: teorijski i praktični prinos izvannastavnim glazbenim aktivnostima*, Pula 2013.)

Kritične godine kod djece su između dvanaeste i šesnaeste godine<sup>24</sup> kada ulaze u pubertet. U tome periodu dolazi do mnogo bitnih promjena u organizmu, kako onih fizičkih tako i psihičkih. Rast glasnica odvija se otprilike za jedan centimetar.

---

<sup>24</sup> B. Špiler: „Umjetnost solo pjevanja“ Sarajevo, 1972.

Tijekom puberteta dolazi i do psihološkog sazrijevanja. Događaju se promjene glasa koje zovemo mutacija. Mutacija je posljedica značajnih morfoloških promjena strukture larinksa u pubertetu. Ona je uvjetovana naglim rastom larinksa. Djelovanjem muških spolnih hormona kod dječaka povećavaju se hrskavice larinksa, glasnice postaju duže i voluminoznije. Posljedica rasta larinksa je pomak govornog glasa prema nižem govornom području za gotovo jednu oktavu kod dječaka dok je kod djevojčica taj pomak za oko tercu niže. Djevojčice razdoblje puberteta lakše prođu od dječaka, to im omogućava da s obrazovanjem glasa krenu već sa šesnaest godina.<sup>25</sup>

#### 4. Pjevanje

U predgovoru pjesmarice za osnovne škole Ivana Golčića (1998.), dr. Pavel Rojko je napisao geslo „U početku bijaše pjesma“ – geslo koje vrijedi kako za nastavu glazbe, tako i za glazbu samu. Povijesno gledano, pjevanje je aktivnost koja je nastavi glazbe davala bitnu karakteristiku. Pjevanje je stoljećima bila središnja aktivnost u nastavi glazbe, ali u novije vrijeme središnja aktivnost je slušanje glazbe. Rojko u svojoj knjizi „*Metodika nastave glazbe*“ (1996.) smatra kako je prodorom glazbenog opismenjivanja u školama te pojavom udžbenika, pjevanje ustupilo mjesto radu na intonaciji. Dakako, rad na intonaciji posredno se odvija putem pjevanja, no to pjevanje nije „ono pravo“ pjevanje, to je pjevanje u službi intonacije, dakle didaktičko, a ne umjetničko pjevanje. „Lijepo pjevanje podrazumijeva svjesnu želju i namjeru da se nešto lijepo otpjeva, a navika je automatizirana djelatnost u kojoj je nazočnost svijesti minimalna ili nikakva.“ (Rojko, 1996.) Glazbeni pedagog ima zadatak

---

<sup>25</sup> B. Špiler: „Umjetnost solo pjevanja“ Sarajevo, 1972.

njegovati, čuvati i razvijati dječje intonativne i ritamske sposobnosti no istodobno mora omogućiti optimalni razvoj glasa i svih vokalnih mehanizama. Glazbeni pedagozi bi se mogli složiti s G. Ph. Telemannom kako je pjevanje temelj cjelokupnog glazbenog učenja.<sup>26</sup> Umjetničkom pjevanju glazbeni bi pedagog trebao težiti jednako u zboru kao i razredu. Vokalna tehnika predstavlja važan faktor u postizanju pravilne i čiste intonacije u svakoj pjevanoj interpretaciji određenog glazbenog materijala. Glazbeni pedagog sam bi trebao izabrati metodu prema kojoj ima najviše afiniteta te pomoću koje smatra kako će postići najbolji rezultat u radu s učenicima pod uvjetom da odabrana metoda omogućuje zdravi i optimalni razvoj (dječjega) glasa. Riječ intonacija svoje podrijetlo vuče iz latinske riječi *intonio*. Tom riječi obilježavalo se glasno govorenje. Na naše područje došla je preko stranih glazbenika koji su radili ovdje u vrijeme stvaranja profesionalne glazbene kulture. U svakodnevnom govoru intonacija izražava karakter govora neke osobe pa čak i odaje njegovo trenutno emotivno stanje. U glazbi, intonacija ima dva osnovna značenja:

1. Davanje početnog tona za pjevanje
2. Čisto pjevanje tonova

Glas nastaje kada osnovni faktori: disanje (motorna funkcija), treperenje glasiljki (vibratorna funkcija) i rezonatori funkcioniraju pravilno i povezano. Intonacija je vrlo važna komponenta u vokalnoj pedagogiji, jer i najljepši zvuk, najbolja tehnika i najuvjerljivija izvedba blijede ako je intonacija netočna. Pomoću vježbi glazbeni pedagog treba učenike, pjevače-soliste kao i zborashe senzibilizirati na čistu intonaciju. Veliki problem glazbenom pedagogu predstavlja čisto i precizno pjevanje. Etnomuzikolog Milan Milovuk<sup>27</sup> smatra kako za postizanje čiste intonacije ton treba početi tiho, zatim postepeno pojačavati te završiti opet tiho. U glazbi taj pojam se još zove i *messa di voce*<sup>28</sup> (tal. smještanje glasa), predstavlja vid emisije tona i vokalizacije gdje je smanjen intezitet, ali je mehanizam proizvodnje glasa isti kao i kod punog glasa (tal. *piena voce*). *Messa di voce* je oblik pjevanja kojim ima odgovarajući oslonac, ton koji vibrira i koji osigurava prisustvo harmonijskog tona skupa sa tonom koji je u fokusu rezonatora i sa pravilnim mehanizmom registra. *Messa di voce* predstavlja vrhunac pjevačkog umijeća. Ovisi o količini daha,

---

<sup>26</sup> Ivan Golčić: *Pjesmarica za osnovne škole*, 1998.

<sup>27</sup> Vasiljević, Z. „Milovuk i Mokranjac – muzički prosvetitelji bez Kopotara i Daničića“, *Suvremenik*, 32:395-407.)

<sup>28</sup> Definicija preuzeta iz: B. i D. Cvejić: *Umetnost pevanja* (1994. str. 320.)



zategnutosti glasnica i pravilne tehnike izjednačavanja registara koji uključuju appoggio i poziciju glasa. Vasiljević smatra kako pjevač treba svjesno i pažljivo slušati svoj glas (Vasiljević, Z. „Milovuk i Mokranjac – muzički prosvetitelji bez Kopotara i Daničića“, *Suvremenik*, 32:395-407.) Zorislava M. Vasiljević predlaže svaku ispisanu visinu izvoditi po četiri puta u vrlo kratkom trajanju uz različitu harmoniju. Nikola Cvejić smatra kako je tehnika temelj na kome svaki umjetnik gradi svoju umjetnost, a u ovome kontekstu bismo mogli dodati i intonativnu točnost. Kako bi se glas razvio potrebna su tri elementa: zrak, glasnice i rezonatori. Osim što je propisana planom i programom, pjevanje je i najčešća izvannastavna aktivnost. Prema istraživanju<sup>29</sup> koje je provedeno u Istarskoj županiji u 34 osnovne škole, u kojima je ispitano 25 učitelja glazbene kulture, 74% učitelja je odgovorilo kako provodi zbor kao izvannastavnu aktivnost. Samo 35% učitelja je potvrdno odgovorilo na pitanje jesu li dovoljno kompetentni za provođenje tih aktivnosti. Činjenica je kada već moraju voditi izvannastavne aktivnosti, učitelji se odlučuju za pjevanje jer je to „najlakša“ aktivnost. Kod vođenja orkestrara treba učiti neki određeni instrument što zahtijeva još veću angažiranost učitelja. No je li pjevanje uistinu tako laka i bezazlena aktivnost? Zašto se samo 35% učitelja smatra kompetentnim za vođenje glazbenih aktivnosti, između ostalog i pjevanjem? Pjevanje zahtijeva veliku vokalnu spremnost i pripremu učitelja, te znanje na koji način postaviti dječje glasove koji su u tom razdoblju vrlo osjetljivi. Uz sve to učenicima treba omogućiti da u pjevanju uživaju, te da osjete radost i lakoću izvođenja.

Kao što se iz planova i programa može vidjeti, pjevanje kao dio nastave i kao izborna aktivnost zbora u školama je imalo važnu ulogu. Glavni zadatak zbornog pjevanja bila je čista intonacija i melodija, ritam i harmonija. Kako je zbor na neki način najvjerodostojniji predstavnik škole i njenog napretka, kvaliteta je vrlo bitna. Zbor je nositelj i predstavnik škole na raznim manifestacijama, kako onim školskim, tako i izvanškolskim. Učenici se priključuju zboru iz više razloga: jer žele naučiti pjevati, vole skupna muziciranja, međusobna druženja i različita putovanja. Školski zbor se formira na početku školske godine. Oni učenici koji su već u zboru i žele nastaviti pohađati tu izvannastavnu izbornu aktivnost, nastavljaju, dok ostali koji se tek žele priključiti dolaze na audiciju. Na audiciji učitelj provjerava njihove pjevačke sposobnosti, boju glasa i opseg glasa učenika. Zatim učitelj treba napraviti plan rada

---

<sup>29</sup> Vidulin, S. (2008.) *Tonovi* 52, str.85-91.

sa zborom, na samom početku učenike upoznati s vokalnom tehnikom, s interpretacijom glazbenog djela. Učenici trebaju biti upoznati s pravilima zorskog pjevanja, s pravilnim disanjem te pravilnom postavom glasa. Učitelj posebnu pažnju osim ovim elementima treba posvetiti i pravilnoj dikciji, pravilnom izgovoru teksta, točnoj intonaciji. Pjevanjem u zboru učenici razvijaju svoje pjevačke sposobnosti s ciljem kvalitetnijeg vokalnog i umjetničkog istraživanja. Učitelj treba dobro poznavati svaku skladbu koju želi raditi sa svojim zborom, znati razdoblje u kojem je djelo skladano, koje su mogućnosti interpretacije tog djela i slično.

Ono što može predstaviti problem kod zbora jest nedostatak motivacije učenika. Problem može predstavljati i sam način rada sa zborom kao i repertoar, interpretacija djela. Dječji školski zbor ima od oko 30 do 80 učenika, broj ovisi o veličini škole. Manji zbor ima svojih prednosti. Manjem zboru učitelj svoju pažnju može usmjeriti svakome pojedinačno, lakše je pronaći prostor za vježbanje kao i organiziranje prijevoza. Veliki zbor ima prednost u samom broju učenika, gdje automatski bez nekog velikog naprezanja možemo postići puniji i efektniji zvuk. Kod velikog zbora uvijek imamo dovoljno pjevača, nema bojazni za nastupe, ako je netko i bolestan, neće se bitno osjetiti na punoći zvuka. Razlog iz kojeg u školama postoji „veliki“ i „mali“ zbor su razlike u godinama učenika pa je teško programom prilagoditi se svim uzrastima.

Pjevanje je kao izabrana aktivnost jedna od onih aktivnosti koje možemo ostvariti u okviru otvorenog modela nastave glazbe, iz razloga što je to aktivnost koju učenici rado odabiru i koju vole. Dok pjevaju, učenici razvijaju svoje vokalne i kreativne potencijale te samim time pjevanje u razredu postaje temelj na kojem se može nadograđivati u izvannastavnim aktivnostima. Ukoliko radimo na lijepom pjevanju u razredu, to će se svakako odraziti i na pjevanje školskog zbora.

Pjevanje kao važan čimbenik nastave glazbene kulture znatno pridonosi razvoju glazbenih sposobnosti učenika: glazbenog sluha, osjećaja za ritam i glazbenog pamćenja. Prvi zadatak glazbene nastave u prvi školskim godinama je sačuvati glas kako bi ostao gibak, razigran i zvonak te ga dalje razvijati. U razredu treba težiti lijepom pjevanju, odnosno, postići izražajno pjevanje, jasnu artikulaciju, razumijevanje teksta te ostvariti adekvatnu glazbenu interpretaciju. Glazbeni pedagozi, učitelji imaju veliku odgovornost spram dječjih glasova i njihova razvoja. Trebali bi poznavati vokalnu tehniku i sami biti pozitivan primjer. Glazbeni pedagog

trebao bi biti sposoban raditi kvalitetno s dječjim glasovima, te uočiti, prepoznati i ispraviti greške pri pjevanju učenika. Živimo u vrijeme kada djeca kod kuće sve manje imaju priliku muzicirati, prepuštena su različitim sintetičkim zvukovima, i ako pjevaju, najčešće su to loše kopije nekih njima dragih pjevača upitne kvalitete. Djeca ne znaju racionalno koristiti svoj glas, sklona su „deranju“ ili glasnom pjevanju kako bi se bolje čuli. Sve to pred učitelja stavlja veliki izazov - djeci omogućiti kvalitetno pjevanje i razumijevanje glazbe. Znanstveno je dokazano kako se navike stečene u djetinjstvu teško otklanjaju, a to se odnosi i na pjevačke navike i navike korištenja glasa općenito.

Pitanje je jesu li i u kojoj mjeri, nastavnici glazbene kulture svjesni ove velike odgovornosti koje imaju. Samo jedan sat tjedno, a potrebno je napraviti „čudo“. Koliko (budući) glazbeni pedagozi ulažu u osobno razvijanje i održavanje vokalne tehnike?

## 5. Njega i higijena glasa

Ono što čini svaku osobu jedinstvenom i posebnom svakako je i glas. Po glasu prepoznavamo i razlikujemo ljude oko nas, njihova raspoloženja, čak i zdravstvena stanja. Način na koji živimo utječe na svakodnevnu uporabu ili zlouporabu glasa – glasiljki, kao i na opće zdravlje pojedinca. Pušenje i konzumiranje alkoholnih pića, ali i onih gaziranih, dovode do oboljenja glasnica. Utječu na zdravlje kompletnog organizma, a time i na cjelokupan vokalni mehanizam. Iz tog razloga važno je brinuti se o svome glasu i tijelu cijelog života. Potrebno je dovoljno se odmarati i spavati te voditi brigu o vokalnoj higijeni.

Kako je naš vokalni aparat sastavljen od iznimno osjetljivih tkiva, podložan je oboljenjima, propadanju i stoga je potrebna konstantna njega i higijena. Osobe koji su vokalni profesionalci, čiji je posao pričati (ili pjevati) po nekoliko sati dnevno, ili osobe koje govore u buci i drugim nepovoljnim uvjetima, očekuje umor glasa, stres i razne druge bolesti koje utječu na pogoršanje zdravlja glasa. Faktore njege i higijene

glasa u knjizi „*Moć glasa*“ autori: Agota Vitikai Kučera i Saša Latinović (2014.) podijelili su ovako:

1. Zlouporaba glasa: svjesno ( ili nesvjesno) vikanje, kašalj, pročišćavanje grla i hrcanje

Bilo bi poželjno smanjiti glasnoću, usporiti tempo govora, ne nadvikivati se, izbjegavati naglu i glasnu ekspresiju glasom (vrisak, smijeh, dozivanje) i eliminirati naviku „čišćenja“ grla koje izaziva iritaciju glasiljki. Preporučuje se uzimanje vode i „mumljanje“. Vikanje spada među vodeće uzročnike pojave poremećaje glasa elitnih vokalnih profesionalaca. Ekstremna uporaba glasa kao posljedicu može izazvati otoke, crvenila, krvarenja, čvoriće, polipe i ozbiljna oboljenja.

2. Zamor, promuklost i drugi simptomi

Preporučuje se šutnja, a izbjegava se šapat. Šapat dodatno opterećuje i pogoršava narušeno zdravlje glasnica.

3. Lombard efekt: javlja se kao posljedica glasnijeg govora u buci ili žamoru.

Stvara se osjećaj kako sebe ne čujemo dovoljno dobro.

U takvim okolnostima savjetuje se samokontrola glasnoće.

4. Poželjno je ne kretati se u zadimljenim prostorijama te izbjegavati konzumiranje alkoholnih i gaziranih pića kao i duhana, uporabu stimulativnih i drugih psiho-aktivnih supstanci. Pušačima se savjetuje pojačana hidratacija.

5. Opće stanje zdravlja

Izbjegavati govor i pjevanje ukoliko je u pitanju bolest, naročito ukoliko se radi o bolesti grla (*laryngitis*). Osobe koje su podložne alergijskim reakcijama trebaju se pridržavati preporučene terapije svog alergologa i svoje životne navike prilagoditi u korist svog zdravstvenog stanja.

6. Psihofizička kondicija:

Podrazumijeva svakodnevni vokalni i fizički trening. Redovno vježbanje rezultira zdravim tijelom, glasom, umom i duhom. „U zdravom tijelu zdrav duh“. Vježbe relaksacije daju odlične rezultate. Dobra impostacija je vrlo bitna. Time se smanjuje i izbjegava fizička i vokalna napetost, forsiranje, stegnutost i grč. Redovnim vježbanjem optimiziraju se vokalne i fizičke mogućnosti. Vrlo je važno zagrijavanje prije pjevanja i opuštanje nakon pjevanja. Obavezno je vokalni aparat prije dužeg govora ili pjevanja zagrijati te svakako napraviti neke vježbe opuštanja nakon aktivnosti. Vježbe koje se mogu primijeniti za zagrijavanje i opuštanje su: treperenje

usnicama ili jezikom ili mumljanje u silaznom tonskom nizu, sve u lagi koja nama odgovara.

#### 7. Zdrav san, odmor, čist zrak.

Kvalitetan san je od velike važnosti. Leći na vrijeme i ustati ranije revitalizira tijelo i glas. Četiri sata aktivnog govora, ili dva sata aktivnog pjevanja dnevno jest norma koju preporučuju liječnici fonijatri.

#### 8. Veća hidratacija, unos veće količine vode.

Voda je izvor života. Dovoljan unos vode donosi dobrobiti cjelokupnom organizmu. Dobra vlažnost glasiljki omogućuje njihovu bolju pokretljivost. Normalna ili veća količina vlažnosti glasiljki smanjuje mogućnost povreda. Voda razrjeđuje tvrdi sekret i omogućuje brži oporavak nakon napora. Preporuka svjetske zdravstvene organizacije je unijeti osam čaša vode dnevno. Osobe koje su fizički aktivnije, koje konzumiraju alkohol, kafetin i duhan, trebaju unositi veću količinu vode od one preporučene. Ukoliko u organizam ne unesemo dovoljnu količinu vode, doći će do osjećaja suhog grla, ždrijela i povećat će se iritacija. Treba izbjegavati i gazirana pića i veće količine kave. Hidratizirati se isključivo čistom vodom.

#### 9. Pravilan izbor i unos hrane bitan je za higijenu glasa.

Ljuta, teška i prezačinjena hrana, previše topla ili hladna hrana može imati negativne posljedice za vokalni aparat. Treba također paziti kada uzimamo naš posljednji obrok. Nije dobro jesti prije odmaranja ili aktivnosti pjevanja jer je funkcioniranje tada otežano. Najbolje je jesti dva sata prije pjevanja. Također ne preporučuje se jesti iz 18 sati jer to izaziva želučani refluks, odnosno pojačano lučenje želučane kiseline. Želučana kiselina ostavlja veliku štetu i izaziva jutarnju promuklost.

10. Klimatski uvjeti kao što su hladnoća, vrućina, suhoća zraka i vlažnost ograničavaju prirodno i neometano funkcioniranje vokalnog aparata. Kako bi se njihov utjecaj smanjio potrebno je unositi dovoljnu količinu tekućine, adekvatno se oblačiti i jačati prirodni imunitet organizma.

#### 11. Stres:

Stres dodatno uzrokuje pritisak i stvara psihičko i tjelesno opterećenje. Simptomi stresa manifestiraju se u vidu grčenja mišića, suhih usta, nemogućnošću kontrole glasa, podrhtavanje glasa, fizičke slabosti i dr.

12. Osobe koje brže i glasnije govore inače karakteriziramo kao temperamentne osobe. Takve osobe su sklonije poremećajima glasa. Kod njih treba osvijestiti navedene greške prilikom uporabe glasa i raditi vježbe za reimpostaciju i samokontrolu.

## 6. Pogreške pri pjevanju

Kao što smo već nekoliko puta spomenuli, najčešća izvannastavna glazbena aktivnost koja se provodi u školama je zbarsko pjevanje, stoga bi učitelji koji provode tu aktivnost trebali biti upoznati s vokalnim mehanizmom. Pri odabiru pjesme, glazbeni pedagog trebao bi obratiti pozornost na pjevačku lagu djece. Tonalitet treba prilagoditi učenicima, a ne sebi. Prema profesoru Andreasu Mohru<sup>30</sup>, pri učenju pjesme ne treba razdvajati tekst od melodije, jer djeca pjesmu percipiraju kao cjelinu riječi i glazbe.

Pri pjevanju u razredu javljaju se neke poteškoće. Učenici imaju različite vokalne sposobnosti, različitu vokalnu zrelost glasa, boje i opsega. Postoje i poteškoće vezane s izborom skladbi, jer nisu sve skladbe primjerene za sve učenike. Neke radi svoje ritamske strukture, neke zbog melodijskog opsega. Već smo spomenuli važnost čiste intonacije, koja se postiže dugotrajnim radom i učitelja i

---

<sup>30</sup> URL=<http://www.kinderstimmbildung.de/>

učenika. U razredu je to puno teže postići jer su u aktivnosti pjevanja uključena sva djeca, bez obzira na talente i vokalne predispozicije, te ne postoje nikakvi preduvjeti za uključivanje u pjevanje. Sve ovisi o spremnosti učitelja, količini uloženog truda kako bi nešto postigao. Potrebna je vrlo dobra organizacija nastavnog sata zbog malog broja sati namijenjenog glazbenoj kulturi u cjelokupnom rasporedu<sup>31</sup>.

Pored samog pjevanja, treba obratiti pozornost i na položaj tijela (o kojem ćemo kasnije nešto više reći), rezonancu, gipkost glasa i disanje. Autori B. i D. Cvejić u svojoj knjizi „Umetnost pevanja“ navode kako u proizvodnji glasa sudjeluje cijeli naš organizam. Iz ove konstatacije možemo zaključiti kako je položaj tijela vrlo bitan pri pjevanju. Autorica Bruna Špiler (1972.) smatra kako poznavanje rada vokalnog aparata olakšava pronalaženje uzroka mana u glasu.

Glazbeni pedagozi u svome radu s djecom pred veliki su izazovom jer su funkcionalna oštećenja najčešće uzrokovana pogrešnom impostacijom glasa. Kako bi glazbeni pedagog mogao pravovremeno reagirati i ispraviti glasovne pogreške, treba vrlo dobro poznavati rad glasovnih organa. Trebao bi biti upoznat s funkcioniranjem svakog pojedinačnog organa vokalnog aparata. Također trebao bi biti upoznat sa svim mogućim pogreškama i njihovim uzrocima. Prema autorici B. Špiler važna vještina učitelja pjevanja je „dobro uho“ za točnu dijagnozu uzroka pogreške. Treba biti svjestan kako određena pogrešna zvučna pojava ne mora zavisiti uvijek od istog izvora. Činjenica je kako često organski uzroci izazivaju funkcionalne posljedice. Može biti i obrnuto što je slučaj kod nastanka čvorića i polipa glasnica.

Pogreške u pjevanju mogu biti različite, a njihove pojave predstavljaju jedno od najvažnijih pitanja vokalne didaktike. „...svaka pogrešna zvučna emisija nastaje kao posljedica nepravilnog funkcioniranja nekog od organa ili sa stanovišta estetike zvuka pjevanog tona.“ – smatra B. Špiler, koja ih je podijelila u nekoliko skupina. U prvu skupinu Bruna Špiler je ubrojila je pogreške uzrokovane prirodnom građom vokalnog aparata. Ove pogreške podrazumijevaju nedostatak anatomske prirode. Mogu biti urođene, nastati tijekom nepravilnih navika u djetinjstvu, ili mogu nastati i kao posljedica oboljenja vokalnog aparata.

---

<sup>31</sup> Nastava glazbene kulture svela se na svega jedan sat tjedno.

## 6.1. Prirodna građa vokalnog aparata

U ovu skupinu ubrajamo organske mane ili nedostatak anatomske prirode kao uzročnike pogrešnih zvučnih pojava u glasu. One mogu biti uvjetovane pogrešnom i urođenom građom, raznim iskrivljenjima koja su nastala radi loših navika u djetinjstvu, mogu biti posljedica određenih preboljenih oboljenja nekog od organa vokalnog mehanizma. Većina ovih organskih nedostataka ne mogu se izliječiti. U takvim situacijama treba se konzultirati s liječnikom.

Najznačajnije su:

- loša građa larinksa i glasnica
- loša formiranost nepca i jezika
- loša formacija zuba i dêsni
- iskrivljenost nosne pregrade

## 6.2. Loša građa larinksa

Koso postavljen larinks je urođen, može biti i nasljedan. Najčešće je pomaknut prema desnoj strani grla. Ovakav položaj larinksa opterećuje rad desnih mišića. Problem nastaje i onda kada su glasnice vrlo tanke i neotporne pa znakove umora pokazuju već pri malom naporu. Takve glasnice nemaju dovoljnu količinu snage u održavanju potrebne napetosti i priljubljenosti te već pri malom pritisku zraka one se razdvajaju i ozvučuju samo jedan dio zračne struje. Ostatak neozvučenog zraka stvara tzv. hukani ton koji pri pjevanju nastojimo izbjeći. Također glasnice mogu biti previše tanke i neotporne, i nisu u stanju izdržati napinjanje koje je potrebno pri pjevanju

## 6.3. Loša formiranost nepca i jezika



Loša formiranost nepca i jezika ponekad je urođena mana, a ponekad svoj uzrok ima i u djetinjstvu kada djeca sisanjem palca potiskuju dêsni i tvrdo nepce koje još nije formirano. Time nastaje deformacija nepca rasta zubi i lûka dêsni. Za pravilan izgovor fonema (suglasnici i samoglasnici) vrlo je važno kako je nepce postavljeno. Problem nastaje kod izgovora nekih glasova koji zahtijevaju podizanje srednjeg dijela jezika prema tvrdom nepcu. Pri podizanju jezika stvara se tjesnac u usnoj šupljini, ukoliko je prevelik na određenom mjestu, tu zrak prolazi u većoj količini te umjesto da dobijemo zaobljen ton, ton poprima određeni „razbijeni“ i šupljikavi prizvuk. Nepravilnost mekog nepca je prepreka pri oblikovanju tona u rasponu od dvije oktave. Greške se ponekad ne primjećuju pri govorenju i pjevanju, ali mana postaje očigledna ukoliko se prijeđe određena tonska granica, najčešće u okviru oktave ili decime. Ovakvu vrstu mane nazivamo „kratki glas“ ili talijanski „voci corte“. Glas u određenoj lagi i opsegu postiže normalnu i upotrebljivu zvučnu emisiju no pri prelasku i za pola tona više glas gubi svoju elastičnost, postaje piskav, bezbojan i bez sadržaja.

Problem tih „kratkih glasova“ jest što se oni otkriju tak kada se počne raditi na proširivanju opsega glasa. Može se činiti kako sve ide po planu, te kako će visoki tonovi dobiti svoj volumen kada sigurno postavimo srednju lagu. No nakon nekog vremena rada primijetimo kako nismo u stanju savladati visine, može doći i do problema u odnosima, jer učenik može smatrati kako njegov učitelj nije dovoljno kompetentan i sposoban za rad, a s druge strane učitelju je vrlo teško dokazati kako se zapravo radi o organskoj mani.

#### 6.4. Deformiranost zuba i dêsni

Deformiranost desni može biti urođena ili stečena mana. Ona podrazumijeva nepravilan rast sjekutića i očnjaka koji su u zoni artikulacijskih suglasnika: D, T, S, L, N, R. Pri izgovoru ovih suglasnika dobiva se dojam kako je jezik kratak za pravilno artikuliranje. Mana je uočljiva pri govoru, ali kod pjevanja je još izraženija.

#### 6.5. Loša građa nosne šupljine

Stručnjaci kažu kako prema građi lica i nosa mogu ocijeniti rezonantne mogućnosti glasa. Vanjski dio nosa koji je usko građen s vrlo uskim nosnicama onemogućava pjevaču brzo udisanje, budući kako ozvučeni zrak ne može prolaziti u pravom omjeru i kroz nosnu šupljinu. Nameće se potreba disanja pomoću usne šupljine što uzrokuje nazalnost u glasu.

Devijacija koštane pregrade nosa također predstavlja problem pri disanju i kao i kod uskih nosnica, uzrokuje nazalnost u glasu. Sluznica fonatornog aparata disanjem kroz usta je neprestano izložena upalnim procesima i raznim infekcijama. Sluznica nosnica je opskrbljena svim uvjetima kako bi zagrijala udahnuti zrak, dok kod usne šupljine su te osobine znatno manje izražene. Rezultat čestih upalnih procesa su kašalj, promuklost i sekret, što dovodi do oštećenja vokalnog aparata te stradanja mišićnog tkiva. Ovu manu danas vrlo lako možemo riješiti operacijskim putem.

Sve ove organske mane koje smo nabrojali nije moguće otkloniti, osim devijacije koštane pregrade. To je razlog radi kojeg ne pripadaju problemima vokalne pedagogije no naveli smo ih iz razloga što će se glazbeni pedagog u svome radu susresti i s takvim problemima.

Druga skupina obuhvaća pogreške uzrokovane nepravilnim radom vokalnog aparata. Možemo ih podijeliti na vanjske i unutrašnje pogreške. Ova podjela nije radi zasebnog razmatranja vanjskih i unutrašnjih pogrešaka već isključivo radi lakše obrade i sistematizacije slijedećih mana.

Unutrašnje mane tj. pogreške:

- Nedostatak daha pri izdržavanju fraza, prekratak izdah
- Nedostatak appoggia, grčeviti appoggio
- Šum pri pjevanju

Vanjske mane tj. pogreške podrazumijevaju:

- Podizanje ramena
- Izbacivanje i uvlačenje trbuha
- Grčevitost lica, brade, grimase
- Istezanje vrata, zabacivanje glave natrag ili guranje naprijed i svi slični neprirodni položaji
- Pretjerano ili premalo otvaranje prednjeg usnog otvora
- Previsoki ili preniski položaj larinskog skeleta
- Kruto ili grčevito držanje jezika

U trenutku pjevanja naše cijelo tijelo postaje dio vokalnog aparata. Stoga su svi organi u službi pjevanja i trebaju dati svoj doprinos, bez obzira bio on veliki ili mali. No uključivanje tijela u pjevanje ne podrazumijeva čvrsto, kruto i grčevito držanje, već je potrebno stvoriti pravilnu sinergiju odnosa elastično napetog stanja kako u fonatornom organu tako i u cijelom našem organizmu. „Sforzo preparatio“ ili „pripremna napetost“ je istovremena napetost i opuštenost koja predstavlja sigurnu osnovu za pravilnu ataku tona, a njeno dalje održavanje tijekom pjevanja osigurat će nam postizanje kvalitetnog glasa kakvome i težimo. Ako uzmemo u obzir to da je cijelo tijelo u funkciji pjevanja, ne možemo vanjske pogreške pri pjevanju promatrati odvojeno od onih unutrašnjih. Svaki pogrešan potez vanjskih organa utječe na probleme unutrašnjih. Ukoliko su vanjske greške samo estetske, mogu se lako otkloniti. To može biti sklad lica ili tijela koji je estetski narušen. Ukoliko se radi o nepravilnoj proizvodnji glasa koja se može vidjeti i ogledati i kroz vanjski nesklad, to je rezultat uzajamnog djelovanja grešaka koje zahtijevaju kombinaciju rada na otklanjanju jedne od drugih.

## 6.6. Podizanje ramena

Posljedica podizanja ramena je u neispravnom načinu disanja, klavikularnom<sup>32</sup>. To može biti posljedica i nepravilnog držanja tijela. Na primjer: uvlačenje vrata između ramena, pogrbljivanje leđa i slično. Takav položaj rezultira pogrešnim pjevačkim disanjem, koje uzrokuje još mnoge druge probleme u općem zdravlju i pjevanom tonu. Pri dignutim ramenima dolazi do visokog načina disanja, kojim aktiviramo samo gornji dio pluća, dok donji dio kojeg ne aktiviramo ili ga samo djelomično aktiviramo, s vremenom zakržlja. Ovim načinom disanja ne osiguravamo si dovoljnu količinu zraka, stoga je potreba za disanjem češća, te dolazi do nepotpune oksidacije koja za posljedicu ima negativan učinak na zdravlje dišnih organa, ali i cjelokupni ljudski organizam.

## 6.7. Izbacivanje i uvlačenje trbuha

Izbacivanje trbušne stjenke je posljedica dijafragmalnog načina udisanja. Možemo ju izazvati i namjernim guranjem i grčevitim držanjem abdominalne stijenke, sa željom kako ćemo na taj način usporiti izdisanje. Ipak, moramo znati da „...svako namjerno izbacivanje trbušne stjenke predstavlja neprirodno, grčevito stanje koje se automatski prenosi na cijeli dišni, fonatorni i rezonantni aparat, a za posljedicu ima pojavu pogrešnih zvučnih emisija.“ B. Špiler (1972.)

Kod uvlačenja trbuha radi se o nepravilnom radu unutrašnjih organa vokalnog aparata. Ovo uvlačenje događa se pri klavikularnom načinu disanja ili kao posljedica nerazumijevanja appoggiranja dijafragme. Pjevači ponekad iz želje da izvrše appoggio, nakon pravilnog kosto-abdominalnog udaha, uvlače trbuh prema prsnom

---

<sup>32</sup> Kad govorimo o vrstama disanja, klavikularno ili visoko disanje nije optimalno za potrebe ispravne vokalne tehnike.

košu i dobivaju suprotan učinak onom željenom. Dolazi do vraćanja aktivne i spuštene dijafragme u početni, visoki položaj.

## 6.8. Previsoki ili preniski položaj larinskog skeleta

Ove pogreške osim što se manifestiraju svojim položajem, uzrokovane su i uzlaznim pokretima hrskavične zgrade larinskog skeleta pri uzlazu skale na više.

Pogrešne kretnje larinskog skeleta većinom su izazvane unutrašnjim funkcionalnim greškama. One mogu biti izazvane i vanjskim pogrešnim kretnjama. Te kretnje mogu biti u području potiljka, brade i vilice. Kao posljedica podizanja larinskog skeleta te krutosti njegovih mišića javlja se grčevitost vilice, brade i potiljka kao i grimasa lica. Pogreške proizlaze jedne iz drugih i na taj način otežavaju određivanje uzroka i posljedica.

One pogreške koje su nam vidljive i koje imaju negativan utjecaj na rad larinskog skeleta jesu: istežanje vrata, zabacivanje glave unatrag ili guranje naprijed, kočenje potiljka, koso držanje glave i t. d. Svi ovi položaji nisu prirodni i mogu izazvati različite nesklade u radu mišića larinskog skeleta, a posebno nemirnog rada glasiljki. Od rada glasiljki tj. njihovih vibracija ovisi slobodna i prirodna realizacija pjevanog glasa.

## 6.9. Grčevitost lica, brade, grimase

Grčevito držanje ovih dijelova potječe od pogrešnih pokreta i pozicija kod rezonantnog mehanizma. Također može biti posljedica nepravilnog položaja cijelog fonatornog aparata. Zgrčeno držanje vilice je najčešća vanjska mana koja za sobom povlači niz drugih i unutrašnjih i vanjskih funkcionalnih grešaka. Do grčenja vilice dolazi zbog pretjeranog ili premalog otvaranja usta. Mišići se mogu i od nerвозe ukrutiti. Dok je zgrčena, vilica se krivi, gura naprijed ili se zadržava u određenom nepomičnom položaju, koji paralizira čitav mišićni sustav rezonance i larinskog skeleta, a posebno negativan učinak ima na jezik. Jezik u takvom okruženju nije u mogućnosti sudjelovati u normalnom formiranju govorne riječi.

## 6.10. Previsoki ili preniski položaj larinksa

Ukoliko je larinks postavljen previsoko, prilikom pjevanja dolazi do mnogo različitih pogrešnih zvučnih pojava. Larinks može biti postavljen previsoko radi visokog udaha, krute vilice, vrata i potiljka. Također uzrok visoko postavljenog larinska može biti i u neusklađenim odnosima između artikulacije jezika i rada larinksa. Pretjerana uporaba svijetlih vokala također uzrokuje previsoko postavljen larinks. Previsoko postavljen larinks sužava grkljanske komore u kojima dolazi do pretjeranog priljublivanja glasiljki. Tada se zrak koji nema zvučnih kvaliteta troši u borbi sa mišićima larinksa i glasnica, umjesto da prolazi aktivnim glasnicama. Glas prilikom takvog položaja larinksa dobiva piskav karakter. Možemo ga opisati kao svjetlo-grleni ton koji ima određenu boju nazalnosti s tendencijom previsoke intonacije. S druge strane, prenisko postavljen larinks najčešće se susreće kod altova i basova, a nastaje iz želje za što tamnijom bojom glasa. Pjevač kako bi postigao tu tamnu boju, jezik povlači previše unatrag. Baza jezika pritišće epiglotis, epiglotis se previše „nagne“ nad larinskim otvorom te dobivamo ton bez sjaja i prirodne boje. Rad na vokalu „u“ ukoliko se ne radi na prednjoj rezonanci, ima tendenciju spuštanja larinksa, čime dobivamo prigušeni zvuk glasa.

Pretjerano spuštanje larinksa možemo otkloniti ukoliko se orijentiramo na više svjetline u glasu, i ako jezik pružamo u pravcu donjih prednjih zubi. Na taj način stražnji dio jezika ne pritišće epiglotis i larinks.

Pokreti larinksa, bilo da je larinks postavljen previsoko ili prenisko, ovise o pojedinim mišićnim akcijama. Upravo iz toga razloga u vježbe upjevavanja uvrštavamo i one vježbe koje će aktivirati one mišiće koji pomažu larinksu da se smjesti na pravo mjesto. Na taj način svjesno ispravljamo pogrešne navike u položaju larinksa. Duboko disanje i tamni vokali – spuštaju larinks, dok suzdržano izdisanje s čvrstim appoggiom za vrijeme trajanja tona će osigurati održavanje nisko pozicije larinksa. Kako bismo pri artikulaciji svijetlih vokala izbjegli podizanje larinksa (u govoru je to normalna pojava) potrebno je jezik svjesno usmjeravati kao i pokrete larinksa. Kod vokala „e“ i „i“ jezik treba raditi čim manje pokrete, tek toliko da svaki vokal dobije svoju prirodnu osobnost. Larinks treba uz pomoć tamnog vokala, suzdržanog daha i osjećaja daljnjeg disanja zadržati duboku poziciju.

### 6.11. Kruto ili grčevito držanje jezika

Najpokretniji organ rezonance je upravo jezik. On predstavlja pravi izazov za pravilnu emisiju pjevanog tona. Grčenje mišića jezika dolazi od grčevitosti vilice i mišića za žvakanje, od previsokog odnosno preniskog položaja cjelokupne mase jezika. Također jezik se grči radi loše govorne artikulacije. Pretjerano podizanje jezika ometa rad mišića mekog nepca, na taj način prirodna stezanja i opuštanja izostaju, a zvuk glasa se provlači kroz stisnute cijevi rezonantnog aparata i dobiva piskavi ton grlenog karaktera. Pretjerano spuštanje jezika kako bi dobili tamniju boju glasa, odvaja vrh jezika od donjih prednjih zubi. Ovakav položaj jezika sužava ždrijelo i izaziva boju glasa kakva nije poželjna.

Konsonanti „l“ i „n“ pomažu u otklanjanju krutosti i grčevitosti jezika, ali pri tome treba paziti kod izgovora konsonanta L da ga izgovaramo samo vrhom jezika, a ne njegovom bazom.

### 6.12. Nedostatak daha pri izdržavanju fraza, prekratak izdah

Najčešća glasovna mana koja je ujedno i vrlo neugodna je nedostatak zraka. Uzroci prekratkog izdaha mogu biti različiti. Prekratak izdah uzrokuje još mnoge druge glasovne pogreške, što otežava pronalaženje „pravog krivca“. Autorica Bruna Špiler uzroke prekratkog izdaha podijelila je u četiri točke:

1. Pogrešan način udisanja: klavikularno, kostalno i dijafragmalno udisanje.

Takvo udisanje<sup>33</sup> ne dozvoljava tijelu da se dovoljno proširi, čime bi tijelo opskrbilo dovoljno prostora za dovoljnu količinu zraka potrebnu za pjevanje.

2. Prekratak dah.

---

<sup>33</sup> Za razliku od optimalnog pjevačkog disanja, kosto-abdominalnog disanja.

Prekratak dah potječe od nekontroliranog usporenog izdisaja, odnosno, kada količina unesenog zraka nije dovoljna. Kod ovog problema trebalo bi vježbati usporeno izdisanje, gdje će glavni teret rada biti na udisajnim i abdominalnim mišićima.

3. Za prekratak dah, krivac može biti i prespori način udisanja.

Potrebno je priviknuti cijeli dišni mehanizam kako bi između fraza napravili brzu izmjenu zraka, kako bismo unijeli istu količinu zraka. Pri takvoj brznoj izmjeni česte su nepoželjne zvučne manifestacije. Treba vježbati brzo širenje prsnog koša i abdomena. Time ćemo postići elastičnost dišnih mišića te samim time dovoljno brzo odvijanje udaha i ispravnog appoggiranja.

4. Nedovoljno zatvaranje glasiljki također uzrokuje nedostatak daha za izdržavanje pjevanja.

Nedovoljno stisnute glasiljke pri najmanjem dodiru zraka odvoje se i propuštaju veliku količinu zraka. Slabo zatvaranje glasnica pojavljuje se kod onih pjevača koji nemaju dovoljno izbalansiran položaj cijelog tijela.

### 6.13. Nedostatak appoggia i grčeviti appoggio

Nedostatak appoggia može biti uvjetovan lošim načinom disanja. Takvo je ono disanje pri kojem se dijafragma ne uključuje u proces, ili ukoliko se uključi, brzo popušta u svojoj napetosti i vraća se u početni položaj. Appoggio kod pjevanja ne predstavlja samo podršku dijafragmi pri usporenom disanju već svojom prisutnošću uspostavlja točne mjere određenih napetosti u tijelu. Možemo zaključiti kako bez appoggia nema ispravnog ni zdravog pjevanja. Neprisustvo appoggia znači niz pogrešnih zvučnih pojava u glasu. Upravo iz tog razloga učitelji bi trebali inzistirati na ispravnoj tehnici disanja, te učenicima omogućiti usvajanje dubokog, kosto-abdominalnog disanja. Vježbicama i aktivnim vođenjem tona u frazi treba navikavati mišiće na appoggio te usporeno ispuštanje zraka.

Grčeviti appoggio ili preappoggiranost rezultat je preforsiranog načina udaha. Kada pokušavamo tako silovito udahnuti, naš prsni koš se proširi do svojih krajnjih granica i napne pa na taj način dopušta unos veće količine zraka no što je to



potrebno. Tako se stvara neprirodna napetost u cijelom organizmu koja uzrokuje grčevitost dišnih i abdominalnih mišića. Već nam je poznato kako grčevitost jednih mišića rezultira grčevitošću i drugih, i tako stvara niz grčevitih reakcija. Ako ukrutimo dišne mišiće doći će do ukrućenosti abdomena i grkljana. Takvo "napeto" stanje prije samog početka emitiranja tona dovodi do stanovite borbe između daha i glasnica. Sve ovo rezultira glasom koji zvuči isforsirano.

Liječenje preappoggiranosti je dugotrajno ali uspješno. Treba se pridržavati umjerenog načina disanja, suzdržanog izdisanja.

## 6.14. Šum pri pjevanju

Ukoliko se ne radi o nekoj urođenoj mani, šum pri govoru i pjevanju ima nekoliko uzročnika. Jedan od glavnih uzročnika šuma jest preslabo zatvaranje glasnica. To predstavlja slabost mišića larinksa i glasnica da se zatežu do određene granice, te da tu napetost i priljubljenost zadrže pri emisiji tona. Nedovoljna aktivnost mišića nastaje kao posljedica nepravilnog korištenja vokalnog mehanizma. Tome doprinosi i nepravilan položaj tijela za vrijeme trajanja tona. Šum nastaje i pri pretjeranoj artikulaciji posebice bezvučnih konsonanata.

U prethodnom odlomku spominjali smo preappoggiranost, kojom se, ako je navikao, učenik stalno služi. Rekli smo već kako preappoggiranost ima velike pritiske na dišni mehanizam čime pritišće mišiće larinksa da rade brže nego što je to potrebno. S vremenom te oslabljene glasiljke ne daju čvrst otpor, jer više nisu (glasiljke) u stanju dovoljno se priljubiti te su u nemogućnosti ozvučiti cijelu količinu zraka koji ulazi u pluća, te ozvučuje samo jedan određeni dio zraka. Ostali, neozvučeni zrak, slobodno struji što se pri pjevanju čuje kao određeni šum ili „huk“.

Hukani ton ili „divlji zrak“ pojavljuje se i onda kada pjevač nije u stanju ostvariti dovoljnu napetost cijelog organizma. Tada se umjesto aktivne i dozirane čvrstine postiže pasivni vokalni položaj cijelog organizma. Kod pretamnog pjevanja vokalni aparat zauzima položaje i pokrete koji mu po prirodi ne odgovaraju te dolazi do pojave hukanog tona. To se isto može dogoditi i kod davanja prevelike važnosti konsonantima. Možemo reći kako sve pogrešne zvučne pojave koje rezultiraju hukanim tonom imaju nešto zajedničko, a to je nedovoljno zatvaranje i zatezanje

glasnica koje rezultiraju šumom u emisiji tona i nepreciznom intonacijom zadanih tonskih visina.

Da bismo ovu pojavu ispravili prvo treba postaviti zdravi (elastično) napeti odnos kako vokalnog mehanizma tako i cijelog tijela. Pravilan udah, odmjereni appoggio i regulirani izlazak zraka osigurat će usklađene pritiske zraka i pravilan stupanj zatvaranja glasnica prema stupnju zračnog pritiska.

### 6.15. Otvoreno pjevanje

Pod pojmom otvorenog pjevanja podrazumijevamo pjevanje neoblikovanih vokala. Ovakav način pjevanja s vremenom stvara napetost mišića i dovodi do oštećenja glasa. Kako bismo izbjegli ova oštećenja potrebno je raditi vježbe za oblikovanje vokala, te pri pjevanju posebnu pozornost obratiti na njih.

### 6.16. Nazalno pjevanje

Nazalno pjevanje nastaje u nosu i gornjem dijelu ždrijela, a zvuči metalno i stisnuto. Uzrok nazalnosti u glasu nalazimo u mekom nepcu koje svojim mišićima nije u stanju vršiti normalna zatezanja i podizanja. To bi značilo, ukoliko meko nepce nije u stanju zategnuti se u dovoljnoj mjeri, cijelo nepce se spušta na način da mu zadnji dio s resicom silazi prema korijenu jezika. Takvo spušteno nepce uzročnik je podizanja stražnjeg dijela jezika i na taj način zatvara stražnji dio usnog otvora te onemogućuje prolaz između usne i ždrijelne šupljine. Kako bismo ispravili ovu manu, u prvom redu treba obratiti pažnju na pravilno zatezanje mekog nepca. Prednji dio nepca treba pri svakoj pjevanoj tonskoj visini održati određeni stupanj napetosti, dok se stražnji dio, ovisno o visini, manje ili više zateže. Kako bismo dobili tu napetost mekog nepca, odnosno kako bismo ga digli, koriste nam vježbe s konsonantnim artikulacijama ili u kombinaciji s vokalima. Kao i kod svih ostalih pjevačkih pozicija, i kod mekog nepca treba izbjegavati ekstremne pozicije.

## 6.17. Grleno pjevanje

Iz želje za jačim i glasnijim pjevanjem postoji opasnost od grlenog pjevanja. Kako bismo izbjegli ovu pojavu treba raditi vježbe za meku ataku te koncentrirano i dobro pripremiti svaki zapjev – i mentalno i tjelesno.

## 7. Pjevačko držanje

Kako bismo ovladali pjevačkim disanjem, koje je jedno od glavnih pretpostavki usvojenosti pravilne vokalne tehnike, trebamo stvoriti pravilne tjelesne preduvjete za nesmetan pjevački respiratorni proces. Na svim nastavnim i izvannastavnim glazbenim aktivnostima potrebno je razvijati navike pravilnog pjevačkog držanja. Tijelo pri pjevanju treba biti aktivno, uspravno, ali i slobodno. Upravo ovakav položaj tijela omogućuje mišićima da budu elastično napeti, nikako (pre)opušteni, jer opuštene mišiće predstavljaju određenu pasivnost i mlitavost koja u pjevanju nije poželjna. Ukoliko se pri pjevanju sjedi, valja obratiti pozornost na pravilno pjevačko sjedenje. To podrazumijeva uspravnu kralježnicu, noge pod pravim kutom i pete na podu. Kako se centar udaha nalazi u žličici, gornji dio tijela treba biti uspravan. Prilikom stajanja, pjevač ne smije ukočiti noge. Pjevač se treba osloniti na obje noge kako bi dobio na stabilnosti. Ramena trebaju biti spuštene – posebno kod djece treba obratiti pozornost kako ne bi dizali ramena prilikom udaha. Kako bi mišići imali nesmetano djelovanje, savjet je da učenici povremeno pjevaju i stojeći<sup>34</sup>. Razlog tome je što na taj način težina tijela je podijeljena podjednako na obje noge. Noge držimo razmaknute u širini ramena. Nadlaktice su mirne i opuštene, glava je uspravna, ali ne i ukočena. Najbolje je kombinirati pjevanje stojeći i sjedeći, ali pri tome paziti na pravilan položaj tijela u oba slučaja, odnosno da tijelo bude uspravno, slobodno, a ne ukočeno. Potrebno je izvoditi vježbe koje iniciraju pravilno držanje – vježbe koje spontano dovode do boljeg držanja i vježbe koje doprinose

---

<sup>34</sup> Stajanje je ujedno i najčešća situacija pjevačkih nastupa (jednako solističkih kao i zbornskih).

pripremljenosti tijela i trenutno poboljšanje pjevačke izvedbe (zagrijavanje, istezanje, opuštanje).

Podizanje ramena je posljedica nepravilnog, klavikularnog načina disanja, te neprirodnog držanja tijela. Na primjer uvlačenje vrata između ramena, savinuta kralježnica. Ovakav položaj šteti općem stanju zdravlja, ali i pjevanom tonu. Kada udišemo podignutim ramenima, udišemo previsoko te aktiviramo samo gornji dio pluća, dok je donji dio pasivan ili samo djelomično aktivan te vremenom kržlja. Ovakvim udisajem ne unosimo dovoljnu količinu zraka pa je potrebno češće udisati, što se negativno odražava i na cjelokupni organizam čovjeka. U ovakvom nepravilnom položaju glasnice nisu u mogućnosti obavljati svoju prirodnu funkciju stezanja i opuštanja kako bi proizvele glas. Kako bi si osvijestili nepravilnost podizanja ramena, potrebno je ispružiti ruke dlanovima okrenutima prema dolje, na taj način pri svakom nepravilno udahu ruke će osjetiti trzaj.

Izbacivanje trbušne stjenke izazvano je dijafragmalnim načinom udisanja te namjernim guranjem i grčevitim držanjem abdominalne stjenke radi želje za usporavanjem izdisaja

Pri pjevanju visokih tonova, djeca imaju tendenciju dizati glavu i bradu, a prilikom dubljih tonova glavu spuštaju. Glava ne smije biti spuštena, jer na taj se način sprječava slobodno kretanje donje vilice.

Ton treba biti fokusiran i lijep, a da bi se to postiglo, treba paziti na sve navedene aspekte. Samo ovakav rad će donijeti određene rezultate, a hoće li oni biti veći ili manji, ovisi o svakom razredu i pojedincu posebno kao i o učitelju, odnosno, glazbenom pedagogu. Moramo biti svjesni kako se niti jedan razred ne sastoji od učenika s isključivo pravilnom intonacijom, stoga pjesma neće moći zvučati potpuno točno, no kroz ove aktivnosti, glazbeni pedagog može čuvati i njegovati dječje glasove. Zadaća je svakog glazbenog pedagoga djeci omogućiti optimalno razvijanje svih njihovih talenata i glazbenih potencijala i kvalitetno aktivno muziciranje. Time će učenici moći razvijati svoje sposobnosti u poticajnoj atmosferi, ali samo uz pomoć dobro organiziranog i vokalno-tehnički spremnog glazbenog pedagoga.

## 8. Nepravilno ispuštanje daha

Ponekad pravilno ispuštanje daha može izazvati poteškoće i nepravilnosti. Ton se ne može zadržati u pravilnoj visini iako je kapacitet pluća dovoljan. Uzrok je nepravilno disanje. Ukoliko se prsni koš za vrijeme izdisaja spusti, uzrok može biti preslaba međurebrena i leđna mišićna masa. Kako bi se ojačali potrebno je nekoliko tjedana, po potrebi i duže, raditi razvojne vježbe. No, uzrok nepravilnog izdaha ponekad je u uvlačenju epigastrija, odnosno „žličice“ u kojoj se nalazi centar udaha.

Deset pjevačkih zapovijedi prema S. Pašćan (1940.)<sup>35</sup>

1. Kada pjevaš, ne viči iz sve snage.
2. Pazi na lijep i pravilan izgovor. Ne izgovaraj samoglasnike „svijetlo“ i ne gutaj suglasnike.
3. Rastavljaj jednu riječ od druge, ne spajaj riječi.
4. Ne rastavljaj riječi na slogove, ne kidaj ih.
5. Ne vezuj tonove raznih visina zavijajući.
6. Ne ubrzavaj i ne usporavaj određeni tempo.
7. Pazi na dinamičke oznake.
8. Uzimaj dah na označenom mjestu, diši duboko.
9. Kada pjevaš, taktiraj.
10. Pjevaj u dobro provjetrenoj prostoriji stojeći uspravno.

---

<sup>35</sup> Pašćan, S. (1940): Pevanka za II. razred, Novi Sad

## 9. Vježbe za vokalnu tehniku

Kao što smo već spomenuli prije, intonacija je važna stavka vokalne pedagogije. Upravo uz pomoć vježbi učenike učimo slušati sebe i jedni druge, kako bi se mogli „uštirati“. Sve vježbe držanja, disanja, intonacije trebale bi oduzeti od 7 do 10 minuta vremena svake nastave glazbene kulture i svake probe zbora.

### 9.1. Vježbe razgibavanja – statičke vježbe

Vježbe za vratnu kralježnicu: najčešća bolest današnjeg vremena uzrokovana dugim i nepravilnim sjedenjem (najčešće za računalom) je upravo bolest vratne kralježnice. Vježbe za vratnu kralježnicu od velike su važnosti, i korisno ih je raditi svakodnevno, desetak minuta.

Prije samog upjevanja i vježbi disanja, korisno je napraviti nekoliko vježbi za razgibavanje i opuštanje tijela. Kako su djeca u školi primorana sjediti po 45 minuta skoro šest sati, koncentracija im brzo opada. Koncept života općenito danas je pretežito sjedaći. Stoga kada god uočimo kako su učenici umorni i kako nemaju koncentracije, možemo otvoriti prozore kako bi nam ušlo svježeg zraka i malo se razgibati. Pri tome treba biti vrlo oprezan kako se učenici ne bi ozlijedili

#### Vježba 1.

Zamolimo učenike da ustanu, stanu ravno i stave ruke uz tijelo. Glavu lagano pomičemo prema naprijed i vratimo u početni položaj, tako nekoliko puta, ali paziti kako pokreti ne bi bili nagli. Najprije demonstriramo učenicima, zatim pazimo rade li pravilno. Nakon otprilike 5 sekundi u istom položaju tijela, glavu pomičemo nazad, također najprije demonstriramo, a zatim pratimo učenike.

#### Vježba 2.

Položaj tijela kod druge vježbe je isti. Stojimo ravno, u laganom raskoračnom stavu (u širini ramena, radi stabilnosti) glavu, odnosno bradu spustimo do prsa čim više i zadržimo nekoliko sekundi, zatim vratimo u početni položaj, oprezno. Tako nekoliko puta. Zatim glavu lagano zabacimo prema nazad i zadržimo nekoliko sekundi, oprezno i polako.

### Vježba 3.

U istom položaju tijela, glavu lagano okretati od jednog ramena prema drugom, uz lagano zadržavanje.

## 9.2. Vježbe disanja

Vježbe disanja imaju za cilj osvijestiti i produžiti fazu izdisaja te aktivirati dijafragmu. Vježbe disanja dobro je kombinirati s vježbama za držanje. Korisno ih je raditi s mentalnim predodžbama i slikama, kao na primjer „udišemo kao da mirišimo cvijeće“ i slično. To nije jednostavno i svaki glazbeni pedagog treba se prilagoditi svakome pojedinom učeniku.

Vježbe se mogu, ukoliko prilike i opremljenost glazbene učionice dopuštaju, izvoditi u ležećem položaju, sjedećem, stojećem, a pri tome treba paziti na doziranje struje zraka. Postoje vježbe za brzi udah i vježbe za refleksno – automatizirano disanje.

### 1. *Disanje u ritmu*

Učenik diše u ritmu što je dublje moguće i zajedno s učiteljem kontrolira udisaj i izdisaj. Najprije udahne, koliko god je moguće, brojeći do četiri. Zatim izdahne, koliko god je moguće, brojeći do četiri. Vježba se ponavlja nekoliko puta za redom, svaki put pokušavajući udahnuti više, no izbjegavati agresivno izdisanje. Vježbu s vremenom možete povećavati sa 4 sekunde na 6, zatim 8, 12, 16.

## 2. Zadržavanje daha

Ova vježba se može izvoditi u kombinaciji s prvom vježbom. Cilj ove vježbe je održavati mišiće istegnutima i napetima zadržavanjem daha. Mišiće možemo ojačati stezanjem i savijanjem. Zadržavati dah nekoliko sekundi, zatim povećavati vrijeme.

## 3. Podići meko nepce

Meko nepce ili velum, možemo vidjeti na stražnjem dijelu grla, a prepoznamo ga po resici ili uvuli koja visi s njega. Kad god je moguće udišemo na nos, ali po potrebi možemo udisati i na usta. To je brz način kako u kratko vremenu udahnuti veću količinu zraka. Dubokim disanjem automatski nam se meko nepce diže, grlo se širi i larinks spušta, to možemo lako osvijestiti zijevanjem, jer se to isto događa pri zijevanju. Zijevamo cijeli život, tako da svi znamo kako se to radi, ali paziti da nam kao uzor pri zijevanju bude onaj početni dio zijevanja, a ne njegov završetak kad su svi organi u ekstremno niskom položaju. Jedna od vježbi koja nam može pomoći opustiti grlo i na neki način osloboditi visine je vježba zijevanja. Izgovaramo a-a-a-a, kao kod protezanja, opušteno, lijeno, a možemo zamijeniti i sa „m“ iako je sa „a“ lakše u početku. Krećemo od srednje lage i možemo kasnije sve više ići.

Vježba:

RPTK, RPTK; SSSS; ŠŠŠŠ; FT FT FT FT; HUIT HUIT HUIT HUIT

Svaki se segment izgovara tiho i brzo 4 puta. Sve ukupno vježbu je potrebno ponoviti 10 puta. Najprije učitelj demonstrira vježbu, zatim učenici ponavljaju. Vježba je korisna jer potiče aktivan rad dijafragme. Dobra je za postizanje jasne i pravilne artikulacije te dobro disanje. Pri izvođenju vježbe aktiviramo gotovo sve mišiće koji sudjeluju u pjevanju. Možemo ju izvoditi u različitom tempu, sve ovisi o pjevačkoj kondiciji učenika

## 4. Položaj jezika

Položaj jezika nešto je oko čega se učitelji pjevanja još uvijek pokušavaju usuglasiti. Većina se ipak slaže kako stražnji dio jezika treba biti prema naprijed, jer



na taj način epiglotis<sup>36</sup> ne upada u laringofarinks<sup>37</sup>. I ovdje je bitno izbjegavati prečvrste i ekstremne pozicije. Ništa što se na glasu i tijelu radi - vježba, ne treba forsirati, već dopustiti da se što prirodnije dogodi.

### 9.3. Vježbe za otvaranje glasa

Također zgodna vježba za opuštanje grla i učvršćivanja ostatka tijela jest imitacija kašljanja, još bolje kihanja. Ne agresivno, već lagano. Mišići tijela se stežu događaju se kontrakcije mišića, a grlo je opušteno.

### 9.4. Ljestvice u oktavi

Kod silaznih skala larinks ima tendenciju silaska što nam omogućuje da osjetimo taj donji položaj larinksa. Time dobivamo i veću mogućnost kontroliranja dišnog i rezonantnog aparata. Vježbe na skalama – ljestvicama trebaju biti u tempu, intonaciji i ritmu u svojim najjednostavnijim oblicima. Autorica Bruna Špiler u knjizi „Umjetnost solo pjevanja“ (1972.) preporučuje da vježbe budu u duru. Početak neka obuhvaća 2- 5 tonskih sljedova te postepeno dolaziti do oktave. Vježbe se trebaju izvoditi umjerenom brzinom. Na taj način troši se manje daha i manja je opasnost od grčenja raznih mišića unutar vokalnog mehanizma. U radu na silaznim skalama treba obratiti pozornost na izvođenje najvišeg tona, on ne smije biti jače naglašen od ostalih tonova. Tonove u silaznoj skali ne smije pratiti pritvaranje usta već otvor koji se ostvaruje na najvišem tonu treba zadržati do kraja fraze odnosno do kraja trajanja skale, navodi autorica. Na taj način ćemo smanjiti opasnost od opuštanja elastične napetosti mišića koji sudjeluju u izgradnji vokalnog instrumenta.

Za opuštanje i aktivaciju usnica korisna je vježba u kojoj se izgovara bilabijalni vibrant, „br“. Izgovaraju se „rolaju“ u govornoj lagi, mogu na jednom tone ili po tercama (durski kvintakord). U drugoj fazi, možemo pomicati glavu lijevo-desno kao u znaku neodobravanja. Radi razgibavanja vrata, zatim možemo napraviti kombinaciju, „rolati“ usne „brrrr“ i mašuci glavom. Također možemo se pri tome igrati glasom, melodijski imitirati ptičice koje se sa visoke grane spuštaju na tlo ili obrnuto gdje se

---

<sup>36</sup> Poklopac grkljana

<sup>37</sup> donji dio ždrijela koji s prednje strane dolazi u odnos sa stražnjom stjenkom grkljana. U gornjem dijelu sprijeda nalazi se ulaz u grkljan (aditus laryngis), a ispod ulaza je izbočina koju postranično obuhvaćaju dva velika kruškolika zatona. Laringofarinks nastavlja u jednjak.

ptičica s tla penje na visoku granu. Ilustrativni primjeri djeci olakšavaju vizualnu percepciju i razumijevanje onoga što trebaju raditi.

Sljedeća verzija ove vježbe može biti ovako: prije pjevanja dignemo ramena uz glavu, što više možemo, te naglo spustimo, upravo u tom trenutku kada ramena spustimo u njihov pravilan položaj, krećemo „rolanjem usana“ od dolje prema gore „brrr“. Glas se diže, a ostatak tijela ostaje u položaju. Ovu vježbicu također možemo izvesti na način da u trenutku kada sa glasom idemo prema gore, tijelom idemo dolje u čučanj, paralelno. Zatim možemo i glas i tijelo sinkronizirano spuštati.

Pri izvođenju vježbi bilabijalnim vibrantom paziti da se gornji ton ne „lupi“ već da svi budu ujednačeni



## 9.5. Vježbe na intervalima

Ove vježbe također pripadaju skupini zvučnih vježbi. Kao i kod vježbi na skalama tako i kod vježbi intervala, u početku je lakše izvoditi one silaznog karaktera nego uzlaznog. Važna je korektnost u izvođenju svih vježbi, pa tako i vježbi na intervalima. Bitna je apsolutna kontrola učitelja, jer učenik nije u stanju samostalno procijeniti svoje vokalne mogućnost, barem ne u početku. Zato je tu nastavnik koji treba pomoći učeniku da osvijesti način na koji pjeva.

Pri prelasku na uzlazne vježbe, treba paziti na položaj larinksa koji treba zadržati svoj niski položaj. Da bi smo postigli taj osjećaj učenike treba uputiti na dublje disanje, da zaoble svaki visoki ton. Pod time zaobljivanjem gornjeg tona, neki stručnjaci podrazumijevaju potamnjenje glasa no, učenike treba upozoriti kako nije stvar u zatamnjenju boje glasa, već u tome da se rezonantni prostor iskoristi u nosnom dijelu.

Kod izbora intervala najbolje je ići postepeno. Kada je učenik naučio pravilo oblikovati pojedini ton i kada je usvojio pravilnu ataku u visokoj impostaciji zvuka, kada je učvrstio svaki pojedini ton, onda može postepeno prelaziti s tona na ton, kako bi usvojio različite intervale pomoću jednostavnih vježbi uzlazno i silazno.

Što se tiče vježbi intervala u sekundama, Cvejić (1980.) navodi kako svi pedagozi nisu suglasni u vezi vježbi na sekundama. Kod intervala sekunde grkljan je manje nemiran i dovodi do veće stabilnosti glasa. U prednosti je što taj mali opseg može svaki glas izvesti. Treba težiti preciznosti u intonaciji. Kod gornje sekunde donja vilica treba se lagano i elastično spuštati kako bi otvor usta bio veći. Kod visokog i niskog tona dah i glasnice trebaju biti u savršenom odnosu kako bi zvučni valovi bili usmjereni u rezonator glave – visoki, radi održavanja visoke impostacije glasa. Pri promjeni tona na istom vokalu rezonator ostaje isti kao i položaj usana. Mijenja se položaj grkljana i ostalih artikulacijskih organa. Sekunde se izvode u istoj poziciji neovisno o visini tona.



## 9.6. Vježbe na arpeggima

Arpeggio je niz povezanih intervala različite visine. Vježbe na arpeggima su korisne za razvijanje opsega glasa. Ove vježbe korisnije je izvoditi u bržim tempima, iz razloga što kod početnika disanje nije savladano, ali bržim tempom se izbjegnu grčevitosti koje mogu uslijediti. Bržim tempom izbeći ćemo i bojazan od neuspjelog visokog tona. I u ovim vježbama bitan je položaj larinksa i glasnica kao i količina daha i ponašanje rezonance.

Kako bismo postigli dobro izveden visoki ton u vježbama arpeggia, bitno je također dobar udah i zaobljivanje najvišeg tona. Preporuča se da se

zamisli ton više tako će misli učenika biti usmjerene na postizanje kvalitetnijeg zvuka.

### 9.7. Legato pjevanje:

Legato tehnika je prema B. Špiler jedna od najvažnijih artikulacijskih elemenata glazbene umjetnosti općenito. Usavršavanje legato tehnike je u vokalnoj pedagogiji jedno od najvažnijih zadataka koje učenik treba savladati u procesu impostacije glasa. Izraz legato na talijanskom jeziku znači međusobno povezivanje tonova u određenoj glazbenoj frazi, također legato se odnosi na povezivanje tonova u određenoj vježbi ili vokalizaciji. Kod izvođenja legata zvuk glasa između pojedinih tonova treba biti neprekinut. Svako prekidanje, i ono najmanje, predstavlja ponovno atakiranje tona i ne može se smatrati legato tehnikom. No valja biti oprezan prilikom izvođenja legata, jer glas ne smije se „vući“ preko prijelaznih tonova. Takvo pjevanje predstavlja neki drugi oblik artikulacije i prijeteći opasnost od gubitka elastične napetosti instrumenata, te na taj način svaki slijedeći viši ton postaje prenizak.

Kada se savlada legato tehnika, možemo reći da je zaštita od svih grubih glasovnih ispadanja sigurna, te na taj način neće se narušiti pjevačka linija kao i mišićni sistem u organizmu. „Usavršavanje legato tehnike istovremeno olakšava postizanje sigurnosti upravljanja instrumentom, postizanje sigurne impostacije glasa u svim glasovnim položajima, sigurnost u vladanju respiratornom tehnikom, kao što daje i veliki doprinos u postizanju savršenog izjednačavanja glasa po čitavom opsegu.“ Bruna Špiler (1972.)

### 9.8. Oslobađanje grla

Glas ponekad zvuči nazalno i stisnuto, a uzrok tome najčešće je jezik. To je mali mišić, ali bitan pri pjevanju upravo radi njegovog smještaja.. Vježbe sa ja-ja ili a-a, nam mogu pomoći za dobivanje punijeg tona, čišću visoku impostaciju, sprječavaju potrebu „guranja“ glasa i naprezanja. Kod izvođenja ja-ja vježbi postoje dva pravila:

1. Jezik se treba „odmarati“ na vrhu donje usnice (na način da se cijeli jezik vidi)
2. Čeljust treba ostati mirna.

Zatim izvodimo vježbu: do kvinte i nazad. Pri izvođenju možemo si pomoći tako da stavimo prst na bradu, kako bismo izbjegli pomicanje čeljusti, jer to ograničava vokalnu slobodu. Čistim izvođenjem „ja“ postići ćemo to da jezik ide naprijed, čemu i težimo.



Ukoliko vježbu izvodimo glasom „a“, izvodimo je na način da jednom otpjevamo staccatto, kratko kako bi dobili na lakoći vokala, a drugi put legato. Pjevanje ne smije biti „teško“ i hukano, odnosno puno zraka. Pri izvođenju paziti na izjednačavanje laga, te da ne stišćemo grlo.

## 9.9. Tehničke vježbe

Tehničke vježbe su u ulozi olakšavanja i kvalitetnijeg pjevanja pjesama. Vježbe učitelj treba dobro isplanirati s obzirom na to što u pjevanju kod učenika želi postići. Vježbe bi trebalo izvoditi sistematično, od onih jednostavnijih ka složenijima. Otvoreni model nastave ide u prilog učiteljima te im omogućuje da sami kreiraju program pjesama, a samim time i vježbi koje će učenike uvesti u pjesme. Cvejić u svojoj knjizi *Savremeni belkanto* (1980) navodi kako je najbolja ljestvica za početak vježbi C-dur, te kako sve vježbe u početku trebaju biti lagane i kratke u malim intervalima, iz razloga da koncentracija pjevača, ne bude na skokovima, intonaciji ili ritmu. U istoj knjizi, Cvejić je napravio podijelu tehničkih vježbi u dvije grupe:

1. Mehaničko-tehničke vježbe u melodijskoj, horizontalnoj i vertikalnoj liniji u raznim ritamskim oblicima
2. Melodijske vježbe (vokalize):

Kod melodijskih vježbi, Cvejić (1980.) navodi kako je bitno naučiti taktirati, jer će to pomoći učeniku da razumije ritam.

### 9.9.1. Mehaničko-tehničke vježbe u melodijskoj i horizontalnoj i vertikalnoj liniji

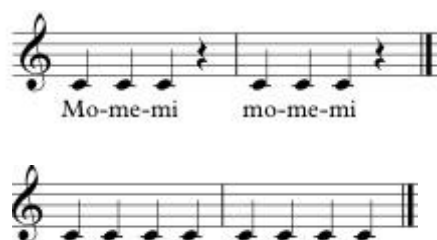
Ove vježbe rade se postupno. Ritamski i intonacijski trebaju biti vrlo jednostavne. Izvode se na jednom tonu. To su vježbe vrlo korisne za fonaciju. Važno je da učitelj ispravno i mekano atakira ton kako bi ga učenici mogli pravilno imitirati.

Primjer: Vježbe na jednom tonu:



Vježbu izvodimo sa slogom „ma“. Učitelj, odnosno glazbeni pedagog treba obratiti pozornost na izvođenje atake tona kako bi se sve funkcije svih dijelova vokalnog mehanizma uskladile. Također paziti na bilo kakvu pogrešnu zvučnu pojavu, koju odmah treba ispraviti. Cvejić (1980.) savjetuje kako se ne mora odmah inzistirati na primjeni pjevačkog disanja, jer je za prve vježbe dovoljno i vitalno disanje, kojim će se usvojiti princip pjevanja sa što manje daha – tehnika suvremenog talijanskog belkanta.

Primjer: Konsonantna artikulacija:



Ataka tona odvija se pomoću svih konsonanata koji su spojeni s vokalima. Na početku se uzimaju oni koji najviše odgovaraju učenicima, odnosno oni koji će im pomoći u rješavanju određenih tehničkih problema.

Svi konsonanti, napominje Cvejić, nisu podjednako dobri za postizanje vježbe konsonantske artikulacije. Kao na primjer, konsonanti g i d, koji možemo reći „sjede“

duboko u grlu. Oni se pri pjevanju trebaju izgovarati naprijed, skoro na istome mjestu gdje i konsonanti k i t. Od glazbenog pedagoga traži se vještina kako bi uskladio ove konsonante s vokalom, kako bi ih pri izgovoru čuli kao da su na istom mjestu impostirani. Konsonanti bi na samom početku trebao biti dobro postavljen s određenim zvučnim kvalitetama kao i vokali. U sredini riječi on se treba moći izvesti bez zastoja, s brzim prelaskom na vokal. Cvejić preporučuje vježbanje pomoću svih konsonanata i zato smatra kako je najbolje vježbati pomoću slogova solmizacije<sup>38</sup>.

Primjer: Vježbe s pretpjevavanjem jednog tona (quasi legato):



Učitelj otpjeva određeni ton učenicima koji ponavljaju za učiteljem. Ukoliko početnici ne uspijevaju tehnički pravilno ponoviti i otpjevati, učitelj pokušava postići rezultat pretpjevavanjem zatvorenih usta. Najprije ga atakira na konsonant „m“ i zadržava određeno vrijeme, zatim otvorenim ustima otpjeva određeni vokal na istom mjestu koristeći direktno nosnu šupljinu kao rezonator.

Primjer: vokalna artikulacija:



U vokalnoj artikulaciji ataka tona vrši se direktno vokalom bez konsonanata. Kako bi se što bolje ton na vokalu atakirao, pjeva se na isti način kao da je u spoju s konsonantom. Tako na primjer vokal „o“ ima isto mjesto istu boju i zvučanje kao i pri slogu „mo“.

Primjer: Vježbe za osvajanje pjevanja na dah i visoke pozicije zvuka:



Za usvajanje pjevanja na dah i visoke impostacije zvuka, Cvejić navodi kako je potrebno da svaki ton bude ozvučen na tvrdom nepcu. Već pri mehaničkim

<sup>38</sup> Umjesto solmizacijskih slogova, mogu se koristiti i razne kombinacije neutralnih slogova (op. a.)

vježbama misao učenika–pjevača treba biti usmjerena na određenu tonsku visinu prije nego što se otpjeva. Za postizanje visoke impostacije zvuka najbolji je vokal „o“.

Primjer: Vježbe za osvajanje tona naprijed i u maski:



Kako bi se postigao ton naprijed koji je koncentriran i u maski, služe nam vježbe pomoću usnenih konsonanata „vi“ i „mi“. Ti slogovi su najbolji za postizanje cilja.

Primjer: Vježbe za vezano pjevanje

Kada je ataka učvršćena i ima visoku impostaciju glasa, prelazi se na vezano pjevanje. Legato se pjeva pomoću raznih slogova na tonovima iste visine. Kod prijelaza s jednog tona na drugi ton treba ostati miran, u istoj intonaciji i s istom bojom, jačinom i punoćom. Na taj način stječemo sposobnost za ostvarenje slobodne emisije tona. Postoji dva tipa vježbi. Melodički legato i konsonantski legato. Kod melodičkog legata vokali su nositelji tona.

Melodički legato :



Konsonantski legato:



Oba legata mogu se postići različitim kombinacijama vokala i/ili neutralnih slogova.

Primjer: Vježbe za pokrivanje tonova:



Kako bi izbjegli nagle fiziološke pokrete i zvučne promjene u učenju višeg ili nižeg polustepena kao i cijelog stepena prema početnom tonu, potrebno je uskladiti elastični pritisak daha i znati pokrivati tonove. Tonovi se mogu pokrivati na dva načina (Cvejić 1980.):

1. Talijanski način suvremenog belkanta – korištenje prednje nosne rezonance i tvrdog nepca. Ton povučen naprijed uz primjenu „zvučnog mosta“ (il ponticello), pjevanje sa tona na ton.
2. Neki njemački pedagozi zastupaju korištenje samo zadnje ždrijelne rezonance, uslijed čega je ton povučen nazad (Nackensingen).

Cvejić smatra kako svaki ton bilo da leži više ili niže od početnog tona, mora biti lako pokriven i zaobljen. Iz tog razloga treba konstantno primjenjivati način pokrivanja – „aperto-coperto“. Pod pojmom „aperto“ suvremeni pedagozi smatraju svijetli ton, a ne onaj koji je otvoren.



U ovoj vježbi kod intervala sekunde najprije se primjenjuje tehnika pokrivanja, kasnije i appoggiranja tona. Kod pokrivanja na primjeru vokala „a“ govorni organi se postave kao za vokal „o“. Pri tome se u oblikovanju vokala „a“ ništa bitno ne mijenja. Time postizemo visoku impostaciju zvuka i pokriveni ton. Kao što je M. Garcia rekao: „Pokrivanje se postiže dobrim vođenjem promjene vokala.“ (Garcia M. 2013.) Posebnu pozornost treba dati vokalima „e“ i „i“ kako ne bi bili previše otvoreni, odnosno svijetli. Pri pjevanju vokala „e“ organi se trebaju postaviti kao da će se pjevati vokal „o“, dok kod pjevanja vokala „i“ treba organe postaviti kao za vokal „u“ kako „i“ ne bi dobio zubni prizvuk. Vokal „o“ se ne pokriva jer je po prirodi taman vokal kao i vokal „u“ koji se smatra najtamnijim vokalom, ali njega formiramo kao vokal „o“.

Primjer: Vježbe na intervalu terce

Postavlja se pitanje treba li kod navedenih vježbi početi vježbanje od nižih prema višim tonovima, odnosno uzlanim tonskim nizom ili silaznim tonskim nizom, od viših tonova prema nižim.

Kod uzlaznih glazbenih figura zamišljamo kako se tonovi slažu jedan za drugim i tako ih vodimo sve više u glavu, u usni, nosni i čeonni rezonantni prostor – među oči. Tako ćemo izbjeći prsno zvučanje tona, no problem koji se javlja jest stezanje grkljanskih mišića i podizanje grkljana. To su kako navodi Cvejić (1980.) obične pojave na samom početku rada. Ukoliko se u početku vježba silaznom glazbenom figurom, to sve može doći manje do izražaja.

U silaznoj glazbenoj figuri učenici osjećaju određeno popuštanje napetosti muskulature grla i ugodno olakšanje. Nestaje stezanje fonatornog aparata kao i dizanja grkljana. Kako su intervali silazni, treba paziti kako se pri tome ne bi intenzitet tona i zvuka do kraja potrošio prije vremena, odnosno, treba ga čuvati do posljednjeg tona. Svi tonovi od najvišeg do najnižeg trebaju biti tonovi glave tj. treba imati osjećaj vibracije u glavi, a da svi vokali zadrže istu boju. Ukoliko učenici teži povišenju ili sniženju intonacije, učitelj tome treba posvetiti svoju maksimalnu pozornost. Ukoliko je intonacija niža, vježbaju se dijatonski nizovi iz jednog tonaliteta u drugi, za cijeli stupanj više. Ukoliko učenik ima višu intonaciju vježba se na prijelazu iz jednog tonaliteta u drugi za polustepen niže.

Primjer: Vježbe za artikulaciju riječi:

Kod pjevanja istovremeno razvijamo dvije stvari: najprije ton, a zatim i riječ. Ovim vježbama stječemo sposobnost povezivanja vokalne tehnike s pravilnim izgovaranjem vokala, konsonanata, slogova i riječi u tekstu. Dobra artikulacija, odnosno jasna dikcija potrebna je i radi dodatne izražajnosti u pjevanju. Vježbama za artikulaciju učenik se privikava na jasno i precizno izgovaranje teksta, a pritom ne narušava pravilnu emisiju tona.

Primjer: Vježbe za izjednačavanje boje vokala:

Visoki glasovi imaju prirodnu tendenciju svijetlog pjevanja, dok suprotno njima, duboki teže tamnom pjevanju. Kako ne bi niti visoki niti duboki glasovi otišli u svoju krajnost, potrebno je izjednačavati zvučnu boju svih vokala u svim registrima.

Pogrešno je ukoliko visine baritona zvuče poput tenora ili tonovi tenora zvuče poput baritona. Za izjednačavanje boje vokala korisne su vježbe s izmjenama različitih vokala u riječima. Na primjer riječ „konzervatorium“ koja u sebi nosi svih pet vokala.<sup>39</sup>



Ovu vježbu trebalo bi izvesti ujednačenom strujom daha i istim vibratornim smještajem tona.

Primjer: Skale – ljestvice:

Nakon što smo odradili nekoliko vježbica na intervalima uzlazno i silazno, prelazimo na vježbe skala, none, decime. Pod izrazom „skala“ podrazumijevamo ljestvični, postepeni, niz uzlaznih i silaznih tonova unutar jedne oktave. Pjevanje ljestvica, odnosno skala, pogotovo onih uzlaznih na samom početku predstavlja problem, i čini se teško. Kod uzlazne skale treba biti oprezan kako bi njeno izvođenje bilo što lakše, da se grkljan ne digne, te da se svaki viši ton vodi sve više u glavu, kako bi se pažljivo trošio zrak i sačuvao intenzitet. Svaki ton u skali blizak je prethodnom, te je iz tog razloga na početku teško držati grkljan u nepromijenjenoj poziciji, a to dovodi do određene svjesne ukočenosti.

Kod atake prvog tona ulazne skale, pjevač im osjećaj minimalnog pritiska daha, dok su trbušni mišići i dijafragma malo napeti, a što su tonovi viši, napetost trbušnih mišića sve se više uočava, naročito kod posljednjih dviju nota.

U silaznoj skali treba se paziti kako bi se konstantno zadržao ton glave na način da kod prvog tona napnemo trbušne mišiće i dijafragmu i kod silaznih tonova ne popuštamo u napetosti svih mišića, jer će inače doći do svojevrsnog rušenja tonova u grlu i skala neće zvučati čisto. Kod izvođenja skala bitno je dobro kontrolirati dah, štedjeti appoggio kao i intenzitet izvođenja fraze, kako bi se sačuvao dah i pokrili najviši i najdublji tonovi.

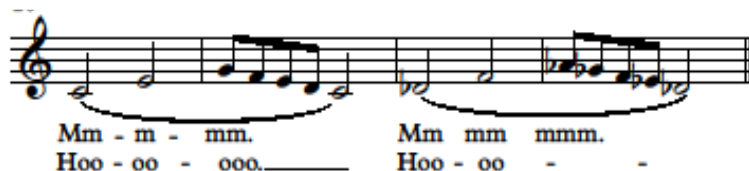
<sup>39</sup> Vježba preuzeta iz knjige N. Cvejić: „Suvremeni belkanto“ Univerzitet umetnosti, Beograd, 1980.

Kako bi ton bio što pravilniji i intonacija što čišća, skale je dobro početi vježbati umjerenim tempom te ne težiti odmah u početku određenim ekstremno visokim tonovima u opsegu glasa. Tonove treba pjevati lako i precizno. Taj prijelaz sa tona na ton treba biti točan i precizan, treba se jasno osjetiti i čuti. Tek kada učvrstimo točnost intonacije i pravilnosti tona, možemo ubrzati tempo.



Primjer: Vježbe u intervalskim skokovima:

Ove vježbe podrazumijevaju prenošenje glasa na različite tonske visine prema gore ili prema dolje. One služe učenicima za postavku pravilne intonacije, izjednačavanje registara, kao i za pravilno formiranje i pokrivanje visokih tonova.



Primjer: Vježbe za izjednačavanje registara:

Najveći problem prilikom izjednačavanja registara predstavljaju prelazni tonovi. Oni čine zajednički dio dvaju registara u kojem glazbeni pedagog treba postepeno, strpljivo i obazrivo provesti izjednačenje. Kako bi se izbjegle nagle zvučne i fiziološke promjene kod ženskih glasova kod prijelaza iz prsnog u srednji registar, pri vježbanju treba omekšati prsni zvuk posljednjeg prijelaznog tona i pojačati zvuk srednjeg registra, zatim izvršiti pokrivanje tonova pomoću „zvučnog mosta“. Prema autorici B. Špiler (1972.). Kod prijelaza iz srednjeg registra u registar

glave treba pojačati zvuk prijelaznog tona srednjeg registra i umekšati ton glave, pri čemu nastaje miješanje rezonance glave i prsne rezonance. Kako bi osvijestili izjednačavanje registara, potrebno je dugotrajno vježbanje odgovarajućih vježbi. Treba izbjegavati svako forsiranje u zvuku prijelaznih tonova, jer mogu samo oštetiti glas. Nježnim i opreznim postupkom možemo ostvariti izjednačavanje registara.

Primjer: Vježba za messa di voce:

Već smo u poglavlju o pjevanju spominjali messa di voce, a pod ovim pojmom podrazumijevamo idealno postavljen glas i usklađene sve funkcije vokalnog mehanizma. Messa di voce razvija se pjevanjem jednog te istog tona, s koronom u jednom dahu, istoj visini ali različitim dinamičkim nijansiranjima. To je najsloženija i najteža vježba dinamičkog nijansiranja.

Postoje tri faze ove vježbe prema N. Cvejiću (1980.):

1. Faza: postepeno pojačavanje tona
2. Faza: punoća zvučnog tona
3. Faza: postepeno popuštanje u jačini tona

Kod vježbanja messa di voce vokal bi trebao cijelo vrijeme biti nepromijenjen, kako bi intonacija ostala čista.

## 9.9.2. Ostale vježbice upjevavanja

### Vježba 1



Vježbu izvodimo na način da su nam usta zatvorena, a zubi lagano razmaknuti. Izvodi se na jedan dah. Mumljamo lagano i nježno dolje, gore, dolje. Ponoviti pet, šest puta, svaki put za polustepen više.

### Vježba 2



Prve dvije note ove vježbe izvodimo odvojeno i kratko, a ostale izvodimo vezano. Ponavljamo za polustepen više. Paziti da kraj fraze ne „padne“ već da zadržimo visoku impostaciju.

### Vježba 3



Ovu vježbicu izvodimo legato. Prijelazi s jednog tona na drugi trebaju biti glatki, ujednačeni. Ponavljamo nekoliko puta - svaki puta povisujemo za pola stepena.

### Vježba 4



Ovu vježbu možemo izvoditi neutralnim slogom „ju“ pazeći na izjednačavanje registara, kako dok se penjemo prema a2 ne bi pali i misaono i intonacijski, odnosno kako bismo zadržali visoku impostaciju.

### Vježba 6.



Ovu vježbu izvodimo s vokalima a, e, i, o, u. Vježbu izvoditi sa što je moguće manje udaha, najpoželjnije je na jedan dah. Tijekom izvođenja treba paziti kako vokali ne bi bili preotvoreni.

### 9.9.3. Vježbe za djecu koja imaju poteškoće s točnom reprodukcijom tonova

Kod takve djece trebamo najprije osvijestiti aktivno slušanje i osluškivanje. Vježbice koje navodimo prijedlog su iz literature autora profesora Andreasa Mohra, njemačkog glazbenog pedagoga koji se više od trideset godina bavi radom s dječjim glasovima.

Primjeri:

1. Učitelj pljesne nekoliko puta, zatim pita djecu koliko je puta pljesnuo. Djeca prstima pokazuju rješenje.
2. Učitelj odsvira nekoliko različitih tonova, potom pita djecu koliko je tonova bilo, koji od tih tonova je najdublji, a koji najviši.
3. Učitelj plješće ili svira dva različita ritamska primjera te zatim traži djecu da opišu karakter tih primjera.
4. Učitelj otpjeva početak pjesmice neutralnim slogom ili otkuca ritam brojalice, a djeca trebaju pogoditi o kojoj se pjesmici ili brojalici radi.

Slijedeće vježbe korisne su kad djeca imaju poteškoće s intonacijom.

1. Tonove koje izvode povezati u priču i pokrete tijelom – uvijek istim redoslijedom i istim pokretima.
2. Podijeliti učenike tako da svaki učenik pjeva jedan ton pjesmice ili primjera, ostali moraju upasti točno na vrijeme, što znači kako cijelo vrijeme pjevaju u sebi.

3. „Nijemi“ dijelovi pjesme: djeca krenu pjevati, zatim određeni dio prešute ali i dalje pjevaju u sebi, opet dogovoreni dio pjevaju.
4. Kako bi djeca stekla povjerenje u svoje glasove – što je bitan preduvjet sigurnog zapjeva i točne intonacije – te zavoljela pjevanje, prvi i glavni cilj treba biti zdravo vođenje glasa i njegov ispravan i prirodan razvoj

## 10. Plan i program

Pjevanje je aktivnost koja je oduvijek prisutna u nastavi glazbe, nalazimo ga u obliku aktivnost vezanih uz glazbenu kulturu u planu i programu još daleke 1944. godine. Pjevalo se isključivo po sluhu. Nastava glazbe izvodila se pod nazivom „pjevanje“, a bila je zastupljena velikim brojem sati. Prema planu i programu iz 1944./45., Pjevanje je u prva tri razreda imalo dva sata tjedno, dok je od četvrtog do osmog razreda iznosilo po jedan sat tjedno. Broj sati se u planu i programu iz 1945./46. promijenio. Pjevanje je zadržalo po dva sata u prva dva razreda, dok je u ostalim razredima broj sati pjevanja iznosio jedan sat tjedno. Prema planu i programu iz 1948./49., pjevale su se narodne pjesme. Pjevanje se smatralo „normalnim“ u



općem obrazovanju stoga pjevanje nalazimo i u planovima raznih skraćenih školskih programa, tečajeva.

Nastavni plan i program iz 1972. je prvi program u kojem je aktualiziran integrativni konceptijski model. Uz model aktivnog muziciranja iz prijašnjih programa, dodano je i slušanje glazbe te određeni muzikološki sadržaj. U nastavnom planu i programu iz 1984. godine težilo se učenju pjevanja djeci primjerenijih pjesama. Plan iz 1991./1992. također je vrsta integrativnog modela koji se od ostalih planova razlikuje po većem naglasku na slušanju glazbe tj. „osjetnim pomakom prema recepcijskom modelu“.<sup>40</sup>

Prema planu i programu iz 2006., pjevanje je glavna aktivnost nastave glazbe u razrednoj nastavi, zatim sviranje i slušanje. Program nastave glazbene kulture prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu je otvoren. Otvoren model podrazumijeva u svom središtu slušanje i upoznavanje oblika glazbe dok ostale aktivnosti nastave glazbe kao što su sviranje pjevanje, glazbena pismenost i stvaralaštvo učitelj sam odabire. Prema Rojku, „Otvoreni program daje nastavniku slobodu da kao odgovoran i mjerodavan stručnjak radi ono što misli da je glazbeno korisno za učenike konkretnog razreda.“ (Rojko 2005.) „U školi se pjevalo uvijek i oduvijek: bilo radi pjevanja po sebi, bilo radi pjesme, bilo radi toga da se nauči nešto o glazbi.“ (Rojko 1996.) Zadatak nastave glazbe je njegovanje i čuvanje narodne baštine i narodnosti, te razvijanje dječjih intonativnih i ritamskih sposobnosti i njega dječjeg glasa. Teži se lijepom pjevanju koje podrazumijeva svjesnu želju i namjeru nešto lijepo otpjevati. (Rojko 2016.)

Pjevanje je čovjekova prirodna potreba, prema tome potrebno je punu pažnju posvetiti pjevanju u školi, načinu i brizi oko dječjeg glasa. Pjevanjem dijete može doživjeti upravo one rane emocije koje je doživljavalo prije stjecanja govora. „Prema Klausmeieru, pjevanje je nužno za emocionalnu ravnotežu čovjeka.“ (Rojko 1996.)

Djeca vole pjevati i slušati kako to oni nazivaju „svoju glazbu“. Iako su pjesme u udžbenicima koje su propisane planom i programom pretežito iz folkloru, učitelju koncept otvorenog modela otvara mogućnost približavanja repertoara ukusu učenika. Glazba koju učenici slušaju u slobodno vrijeme često je upitne kvalitete. Teško je

---

<sup>40</sup> P. Rojko: *Metodika nastave glazbe: teorijsko-tematski aspekti*, Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Pedagoški fakultet, 1996.

učenike zainteresirati za kvalitetne glazbene sadržaje i žanrove. Sa svih su strana „bombardirani“ brojnim radijskim i televizijskim emisijama, koje se radi veće gledanosti prilagođavaju masovnoj publici i na taj način je slobodno možemo reći uništava. Svaki žanr sadrži kvalitetna djela koje bi učitelj trebao pronaći i na taj način približiti učenicima te ih upoznati s kvalitetnom glazbom. Trebalo bi učenicima omogućiti pjevanje upravo jer žele pjevati, a ne iz razloga što to nalaže plan i program. Dakle, trebalo bi kod njih od najranijeg doba poticati želju za pjevanjem te im omogućiti razvoj glasova i pjevačkih talenata. „U činu pjevanja (bilo koje dobre i primjerene skladbe), na licu se mjesta doživljava i uči glazba, obogaćuje učenikov osjećajni svijet i izoštruje njegov umjetnički senzibilitet.“ (Rojko, 2005.: 13.) Müller-Freienfels je rekao kako onaj „tko nikada nije pokušao svirati ili pjevati, barem pokušao, taj neće moći pravo i potpuno shvaćati muziku““. (Rojko 1996.)

## 11. Kako odabrati kvalitetnu pjesmu za pjevanje

Pjevanje učenicima treba činiti zadovoljstvo, zato kvalitetan odabir pjesme ima vrlo važnu ulogu. Pjesma prije svega treba imati svoju estetsku vrijednost. Također tekst pjesme sadržajem treba biti primjeren dječjoj dobi, kao što i opseg pjesme treba prilagoditi mogućnostima djece. Pažnju treba posvetiti i zanimljivosti melodije i ritma u pjesmi, te tome da spoj melodije i teksta bude logičan. Tema pjesme treba biti zanimljiva, ona bi kod učenika trebala pobuditi interes za pjevanjem. Zadnje, ali ne manje važno, kada smo našli pjesmu koja odgovara ovim kriterijima, postavimo si pitanje hoćemo li učenjem ove pjesme unaprijediti pjevačke i glazbene sposobnosti djeteta.

Kada smo odabrali pjesmu, slijed obrade najčešće ide ovako: učitelj demonstrira pjesmu. Nakon demonstracije slijedi čitanje teksta, te razumijevanje pročitanog, analiza. Zatim učenje dio po dio. Učitelj demonstrira, učenici za njim ponavljaju, već prema potrebi, na kraju se pjeva u cijelosti. Ono što se može još od

učenika tražiti u osnovnoj školi kod obrade pjesme je opisivanje tijeka melodije, mogu vidjeti, bez da znaju note, kreće li se melodija uzlazno ili silazno, skače li melodija ili ide postepeno. Također možemo analizirati ritam, jer upravo na taj način učenici će uočiti ove elemente na koje možda sami ne obraćaju pozornost, a samim time interpretacija pjesme biti će točnija. Ovakva analiza potiče učenike na aktivnije slušanje i analiziranje glazbenih djela, te uočavanja razlika između skladbi.

Već sam prije spomenula kako učenici vole pjevati, te im je to jedna od dražih aktivnosti. Prema anketi<sup>41</sup> provedenoj u OŠ Franje Krežme, 2007./2008. koja se odnosila na stav učenika prema pjevanju. U spomenutoj školi pjevanje je predstavljalo izabranu aktivnost, koja se provodila prema principu otvorenog modela. U anketi je sudjelovalo 33 učenika petih razreda. Na pitanje „voliš li pjevati?“ 29 učenika odgovorilo je DA, a njih 4 je odgovorilo NE. Prema ovim odgovorima možemo, dakle, zaključiti kako učenici petih razreda ove škole vole pjevati. Na pitanje vole li pjevati na nastavi glazbe, odgovori su bili malo drugačiji. Njih 25 je odgovorilo kako voli pjevati, dok njih 8 je za svoj odgovor zaokružilo NE. U anketi su također imali popis pjesama te je zadatak bio poredati ih od onih koje im se jako sviđaju do onih koje im se manje sviđaju. Prvo mjesto iz tog popisa zauzela je pjesma *Pričao mi djeda moj*, A. Mihanovića i *Mamica su štrukle pekli*, dok su se na posljednja dva mjesta našle pjesme: *Zginula je pikuša* i *Lepe ti je Zagorje zelene*. Od pjesama još su im bile ponuđene *Ah, što volim*, od J. S. Bacha; *Vesela pjesma*, J. Rogers; *Raca plava po Dravi*; *Postoji jedan*, Z. Špišić; *Čujem ritam*, Ch. Brown; *Spavaj mi spavaj Ančice* i *Grad se beli*. Analiziramo li prvih pet pjesama koje su učenici odabrali kao njima najomiljenije, možemo zaključiti kako pjesme koje im se sviđaju pripadaju dječjim autorskim popularnim pjesmama, dvije su narodne međimurske, i jedna pripada dječjim umjetničkim pjesmama. Sve pjesme koje su odabrali su na hrvatskome jeziku.

Analiziramo li tempo pjesama, zaključit ćemo kako su sve umjerenog i brzo tempa. Ugođaj ovih pjesama je veseo, šaljiv i živahan. Tonalitet u ovome slučaju nije bio presudan za odabir pjesme. Iz ove ankete vidljivo je kako pjesme u molskom tonalitetu nisu nužno tužnog karaktera, kao što je druga po redu *Mamica su štrukle pekli* koja je u molu, ali veselog karaktera.

---

<sup>41</sup> Anketa preuzeta iz rada: Pjevanje kao izabrana aktivnost otvorenog modela nastave glazbe, Jasne Šulentić-Begić, Učiteljski fakultet, Osijek

Na pitanje smatraju li kako nastava glazbe razvija ljubav prema pjevanju, njih 28 se izjasnilo kako smatraju, a 5 se izjasnilo kako ne smatraju da nastava glazbe razvija ljubav prema pjevanju. Prema anketi vidljivo je kako su učenici zadovoljni brojem pjesama i samom aktivnošću pjevanja tijekom godine, jer na pitanje *Smatraš li kako ste tijekom godine dovoljno pjevali na nastavi glazbe?* 90.91% učenika odgovorilo je da, a 9.09% smatra kako nisu dovoljno pjevali.

Ova anketa dovela je do zaključka kako je učenicima, konkretno petih razreda, za odabir pjesme bitna ritmičnost. Učenici su se izjasnili kako vole pjevati općenito, kao i na nastavi glazbe. Zato kako bismo tu ljubav prema pjevanju dalje razvijali, potrebno je izabrati njima primamljiv i kvalitetan repertoar. To će učitelj saznati iz rada sa učenicima. Nipošto učitelj ne bi trebao „ubiti“ volju za pjevanjem kod učenika, već naprotiv tu već postojeću ljubav dalje nadograđivati. To su i sami učenici potvrdili u anketi kada su rekli kako nastava glazbe razvija ljubav prema pjevanju. „Interesi mladih, njihovi pjevački ukusi, vrlo su raznoliki i promjenjivi...stoga je najbolji način zadovoljavanja tih različitih interesa omogućiti učitelju da na licu mjesta, zajedno s učenicima, odlučuje o repertoaru.“ (Rojko,1998.)

## 11.1 Obrada pjesme

Obrada pjesme prema knjizi „Metodika glazbene nastave“ P. Rojka (2012.) ima nekoliko faza i načina. Prva faza je upoznavanje sa pjesmom. Učitelj demonstrira pjesmu najbolje što može, izražajno, uz pratnju instrumenata. Kako bi učenici dobili dojam pjesme, treba se otpjevati barem dvije strofe. Ukoliko umjesto pjevanja učitelj odluči pustiti snimku, treba paziti da je snimka kvalitetna i u tome slučaju sluša se cijela pjesma. Ipak, svakako bi trebalo težiti prirodnijem zvuku, jer su djeca i onako već previše izloženi raznim snimkama i sintetiziranim zvukovima. Ova faza osim što pridonosi boljem pamćenju pjesme, također pomaže motiviranju učenika. Dok slušaju, učenici mogu gledati u svoje primjere pjesme.

Nakon demonstracije učitelja i upoznavanja s pjesmom, slijedi čitanje i analiziranje teksta. Bitno je analizirati tekst, razjasniti nepoznate riječi, kako bi učenici bili upoznati sa sadržajem kojeg pjevaju. Najprije učitelj čita tekst, a učenici ponavljaju ili može netko od učenika pročitati. Tekst se ne čita u ritmu pjesme, već

onako kako se izgovara, u govornome tempu. Kada se tekst pročitao, učenici govore koje su nepoznate riječi, te ih analiziraju.

Slijedi učenje pjesme postupkom imitacije. Učitelj otpjeva prvu frazu, odnosno prvi dio pjesme, učenici pažljivo slušaju te na učiteljev znak ponavljaju ono što je prethodno otpjevao učitelj. U ovoj fazi treba obratiti pozornost na veličinu odlomka, da bude prilagođen uzrastu i da bude logičan.

Učenju pjesme možemo pristupiti na dva načina, svaki od načina ovisi o veličini, težini pjesme, te učenjskih sposobnosti. Prvi način podrazumijeva učenje globalnom metodom. Globalna metoda podrazumijeva učenje pjesme u cjelini. Druga je parcijalna, koju smo gore opisali, učenje po frazama. Nakon što su učenici otpjevali pjesmu, potrebno ih je pripremiti za interpretaciju.

Priprema za interpretaciju podrazumijeva analizu glazbenih sastavnica. Analiza pjesme pripada četvrtoj fazi obrade pjesme. Nakon analize, učenici pjevaju pjesmu zatim određuju tempo, dinamiku, melodiju, ritam i glazbeni oblik. U posljednjoj fazi slijedi interpretacija pjesme, koja podrazumijeva izražajno pjevanje, odnosno točnu intonaciju i ritam, jasnu artikulaciju, poštivanje tempa i dinamike. Za učitelja je važno znati koji je njegov krajnji cilj kojem teži, a kroz pjesmu želi postići. Kako su djeca sklona imitiranju karaktera zvuka, a tek onda zvučne frekvencije, važan čimbenik je odabir instrumenta koji će pratiti dječje glasove.

## 12. Učenje pjesama po sluhu

Djeca u osnovnoj školi pjesme uče najčešće po sluhu. Učenici slušaju učitelja i ponavljaju za njim te na taj način pamte. Cijeli postupak je vrlo jednostavan. U većini metodičke literature navodi se kako ovaj način učenja ima nekoliko faza. To su: upoznavanje pjesme, obrada teksta, učenje pjesme, analiza pjesme i glazbena interpretacija.

U prvoj etapi navodi se kako će učitelj lijepo i izražajno otpjevati pjesmu, zatim učenici slušaju dio pjesme koju predvodi učitelj, a oni ponavljaju spomenuti dio pjesme. Prema ovome možemo zaključiti kako su od itekako velike važnosti vokalno-tehničke kompetencije učitelja. Nažalost svjedoci smo koliko se zapravo malo ulaže u

taj segment obrazovanja budućih nastavnika glazbene kulture, ali i učitelja razredne nastave koji tijekom studija jedva da imaju mogućnost razvijati vlastiti glas. Mišljenja sam kako bi se tome u budućnosti trebala posvetiti daleko veća pozornost te nastavnicima omogućiti permanentnu mogućnost vokalno-tehničkog usavršavanja u vidu dodatnih radionica i edukacija – jednako tijekom studija kao i kasnije, tijekom radnog vijeka.

### 13. Kako ocijeniti pjevanje učenika

„Učenik ne može dobiti lošu ocjenu, jer ne pjeva lijepo, kad to ovisi o (ne)sposobnosti kojoj on nije kriv, niti zaslužan,..“ (Rojko, 2006.) U radu s djecom susrest ćemo se s djecom koja žele i mogu pjevati samostalno, i to im treba omogućiti. Učenike koji ne mogu samostalno pjevati, radi loše intonacije ne treba kažnjavati ili im davati lošu ocjenu, već im pokušati pomoći, upozoriti ih. Lako je ocijeniti učenike koji su aktivni, javljaju se, žele samostalno sudjelovati. Što s učenicima koji su tihi, povučeni i sramežljivi, kako doprijeti do njih? Tu dolazi do izražaja sva naša mašta i kreativnost kao učitelja te naša stručnost. Najlakše je učenike ocijeniti tijekom skupnog pjevanja, gdje se mogu „stopiti“ u masi, ali pravi pedagog će primijetiti i nagraditi angažman svakog pojedinca.

## 14. Priprema za nastavu glazbene kulture

U ovome ćemo poglavlju na praktičan način objasniti pripremu za nastavu glazbene kulture te na praktičnim primjerima demonstrirati obradu pjesme tijekom jednog nastavnog sata Glazbene kulture.

**Škola:** Osnovna škola XY

**Razred:** 5.

**Nastavna jedinica:** Obrada pjesme

**Cilj obrade nastavne jedinice:** Naučiti pjevati pjesmu „Volim cvijeće“ vokalno-tehnički pravilno i postići zadovoljavajuću vokalno-tehničku kondiciju.

1. Priprema vokalno-tehničkih vježbi za nastavu:

a) Vježbe disanja:

- Vježbe disanja: duboki udah i nakon toga lagano ispuštanje zraka do kraja
- RPTK, Š,Č,FT,HUIT: vježba se izvodi jasnim izgovorom, bez pjevanja

b) Vokalno-tehničke vježbe

1.



Vježbu izvodimo uz jasnu i pravilnu artikulaciju. Bitno je zadržati visoku impostaciju kod izvođenja ove vježbe. Nakon slogova „mi“ i „po“ vježbicu izvodimo glasom „nj“. Tijekom izvedbe ove vježbe treba paziti kako bi vokali bili ujednačeni, te da najviši ton ne bi bio ujedno i najglasniji i najsnažniji.

2.



Kod izvođenja ove vježbice trebamo paziti da nam grkljan bude spušten i opušten. Cilj ove vježbice je slobodna emisija tona i bešumna ekspiracija tijekom fonacije. Kako bi djeca što jasnije vježbicu izgovarala, možemo im reći neka si zamisle kako pričaju nešto vrlo važno i interesantno.



3.



MA - - - - -

Vježba za pokretljivost glasa i elastičnost. Meko nepce uvijek mora ostati u visokom položaju kako bismo izbjegli nazalnu fonaciju.

Pjesma:

Volim cvijeće<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Pjesma preuzeta iz udžbenika za glazbenu kulturu, za peti razred: Glazbena petica 2007, Profil

1. 2.

Ja vo-lim cvije-ce vo-lim pe-ru-ni-ke, vo-lim pla-ni - ne i bla-ge o-bron-ke,

5 3.

za - la - zak sun - ca pjes - mom pra - ti - ti.

7 4.

Bum bi da bi, bum bi da bi, bum bi da bi, bum bi d bi.

c) Učenje pjesme.

Nakon što smo se upjevali, slijedi učenje pjesme. Razlog radi kojeg sam izabrala upravo ovu pjesmu je što se također pomoću nje možemo lijepo upjevati. Krećemo od g1 lagano se spuštamo, da bismo se iz takta u takt sve više penjali i relativno neprimjetno i za djecu ne opterećujuće došli do d2. Također pjesma postoji i na engleskom i njemačkom jeziku, što je idealno za korelaciju s tim predmetima.

Pjesmu ćemo podijeliti u tri fraze, od koji je svaki red jedna fraza. Frazu prvo otpjeva nastavnik i na njegov znak učenici ponavljaju, ovisno o potrebi, nekoliko puta, zatim slijedu druga fraza po istom principu i treća fraza. Nakon toga pjesmu pjevamo u cijelosti. Ukoliko se ukaže određeni problem kojeg nastavnik uoči, na primjer određeni skok, taj se skok dodatno izvježba.

Pjesma „Volim cvijeće“ zapisana je u obliku kanona. Kada smo svi sigurni u svaki dio, možemo učenike podijeliti u 4 skupine. Nastavnik sa svakom skupinom ponovi njihov dio, a zatim mogu krenuti s pjevanjem. Nastavnik svira uvod i daje znak prvoj skupini da pjeva. Zatim na vrijeme daje znak drugoj i trećoj i četvrtoj skupini. Vjerojatno neće uspjeti od prve, zato ćemo nekoliko puta ponoviti.

Nastavnik, odnosno glazbeni pedagog, mora biti pripremljen za nastavu, na pravilan način zagrijati dječje glasove, oslušivati i predvidjeti sve moguće probleme. Mora biti vješt i siguran i u sviranju kako bi se mogao koncentrirati na učenike i

njihovo pjevanje te biti u stanju i pjevati skupa s učenicima. Nastavnik bi trebao redovito raditi na svom vokalnem aparatu kako bi mogao biti u vokalno-tehničkoj kondiciji i kako bi mogao učenicima demonstrirati veliki broj pjesama, ali i iz razloga da fraze koje izvodi zvuče vokalno-tehnički postavljeno i pripremljeno.

Nakon što smo naučili i savladali pjesmu na hrvatskom jeziku, slijedi učenje na engleskom jeziku. S učenicima čitamo tekst, analiziramo ga, nepoznate riječi i prevodimo. Kada smo tekst preveli, uviđamo kako nije isti. Zatim ćemo otpjevati pjesmu na engleskom jeziku. Po istom principu učimo pjesmu i na njemačkom jeziku. Kada smo preveli i savladali njemački jezik, možemo se igrati tako da jedna skupina pjeva na engleskom, druga na hrvatskom i treća na njemačkom jeziku.

## Zaključak

U ovome radu želja mi je bila osvrnuti se na vokalne pogreške kako kod nastavnika tako i kod djece jer smatram kako je vrlo važno za nastavnika da bude svjestan kako svaki loš potez u glasu može uzrokovati neku neželjenu posljedicu.

Na Muzičkoj akademiji u Puli tijekom svog petogodišnjeg školovanja na studiju Glazbene pedagogije, imali smo priliku dodatno učiti pjevanje i time usavršavati

vokalnu tehniku u okviru nekolicine izbornih kolegija<sup>43</sup> čime smo postali senzibilizirani za spomenuti deficit u vokalnim kompetencijama. Glazbeni pedagozi trebali bi raditi na svojim vlastitim vokalno-tehničkim vještinama i to redovito. Da bi mogli raditi s tako osjetljivim dječjim glasovima, glazbeni bi pedagozi trebali biti spremni na „suočavanje“ s vokalnim izazovima i potencijalnim problemima u razvoju dječjih glasova. Trebali bi moći uvidjeti pogreške koje se događaju kod učenika pri pjevanju i na adekvatan način ih ispraviti kako bi mogli djeci omogućiti pjevanje s lakoćom i radošću.

Glazbeni pedagog treba biti spreman na suočavanje sa svim vokalnim poteškoćama u radu s djecom. Upravo iz tog razloga vrlo je bitna dobra organiziranost i pripremljenost učitelja za nastavu. Na sreću, danas je na snazi otvoreni model rada u školi što zapravo otvara razne mogućnosti rada s djecom. Učitelj može sam kreirati načine na koje želi raditi, program pjesama koje sam smatra kako su korisne za pjevanje i djeci atraktivne, a sve u službi djece, kako bi oni veseli i ispunjeni dolazili i odlazili sa sata. Jer to i jest zadaća glazbenog pedagoga, omogućiti djeci da uživaju u glazbi.

„Poučavajte pjevanje i glazbu u školi na način koji neće biti muka, već radost djeci. Pobudite u njima žeđ za lijepom i dobrom glazbom, žeđ koja će potrajati do kraja života.“ Zoltan Kodaly. Iako sam ovaj citat stavila u uvodnom dijelu, imala sam potrebu još jednom ga napisati. Nakon svog jednogodišnjeg radnog iskustva u Osnovnoj glazbenoj školi Slatina i Gimnaziji Marka Marulića u Slatini, mogu samo reći kako je upravo ovo svrha našeg postojanja kao glazbenih pedagoga: omogućiti učenicima da postignu kvalitetnu vokalnu sposobnost, a u isto vrijeme da i njima to pridonijeva radost i zadovoljstvo, otkriti učenicima ljepotu pjevanja i glazbe općenito, usavršavati ih, poticati i motivirati. To je zadaća i velika privilegija svih nas glazbenih pedagoga.

---

<sup>43</sup> Solo pjevanje izborno 1-8, Vježbe iz vokalne tehnike 1-4, Vokalno-tehnički aspekti dječjih pjesmica i vokalnih primjera u nastavi 1-2.

## Literatura

- Boneti, A. (2010.): *Perceptivna procjena glasa*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet u Zagrebu, odsjek za logopediju, UDK: 376.1-056.264
- Breitenfeld, D. (2009.): *Kad sviranje glazbe boli*, Zgareb: Music Play
- Cvejić, B. i D. (1994.): *Umetnost pevanja*, privatno izdanje, Beograd
- Cvejić, Nikola., (1980.): *Suvremeni belkanto*, Univerzitet umetnosti, Beograd.
- Dobrota, S. (2002.): *Glazbena nastava u razrednoj nastavi*, Tonovi, 40, str. 35-49.
- Dobrota, S. (2012.): *Uvod u suvremenu glazbenu pedagogiju*, Split: Filozofski fakultet u Splitu – odsjek za učiteljski studij.
- Garsia, Milan, (2002.) *Garsijina škola, kompletna rasprava o pevačkom umeću*, Dragoslav Ilić, Beograd
- Golčić, I. (1998.): *Pjesmarica za osnovne škole*, Zagreb: HKD. Sv. Jeronima
- Heđever, M., Farago, E. Huskić, S. (2007.): *Problemi glasa u vokalnih profesionalaca*, Edukacijsko-rrehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zgrebu, Kazneno-popravni dom Tuzla, BiH
- Heđever, M. (2010.): *Govorna akustika, skripta za potrebe kolegija Govorna akustika*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

- Klausmeier, F. „Mut zum Singen.“ Musik und Bildung, 4, 1980, 208.
- Kustovac, S. (): *Uticao vokalne tehnike na stabilnost intonacije kao primarnog činioca učenog pjevanja*, Nezavisni univerzitet Banja Luka, UDK: 718.62+784.9
- Lamperti, F. (1864.) *Guida, Teorico – practica – elementare per lo studio del canto*, Conservatorio di Musica di Milano
- Lamperti, F. (2012.): *Osnovno teorijsko-praktični vodić kroz studij pjevanja*, Beograd
- Lehmann, L. (2004.): *Moja umjetnost pjevanja*, Beograd: Studio Lirica
- Lhotka-Kalinski, I. (1953.): *Umjetnost pjevanja*, Zagreb, Muzička naklada
- Lhotka-Kalinski I. (1975.): *Umjetnost pjevanja*, Školska knjiga, Zagreb
- Majcen, M. (1943.): *Umjetnost pjevanja*, Zgreb, Tiskara Milana Šufflaya
- Marić, S. i Sčedrov, Lj. (2007.) *Galzbena petica*, udžbenik glazbene kulture za peti razred osnovne škole, Profil, Zagreb
- Pašćan, S. (1940.): *Pevanka za II. razred*, Novi Sad
- Požgaj, J. (1988.): *Metodika nastave glazbene kulture u osnovnoj školi*, Zagreb: Školska knjiga
- Rojko, P. (1996.): *Metodika nastave glazbe: teorijsko-tematski aspekti*, Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Pedagoški fakultet
- Rojko, P. (2002.): *Je li moguć sustavan glazbeni odgoj u ranom djetinjstvu*, Tonovi, 40, str. 74-80
- Rojko, P. (2005.): *HNOS za glazbenu nastavu u osnovnoj školi ili što je glazbena nastava dobila Htvatskim nacionalnim obrazovnim standardom?* Tonovi, 20 (45/46), 5-16...
- Rojko, P. (2012.): *Glazbeno-pedagoške teme*, Zagreb: Jakša Zlatar.
- Špiler, B. (1972.): *Umjetnost solo pjevanja*, Muzička akademija u Sarajevu, Sarajevo
- Šulentić Begić, J. (2009.): *Glazbeni ukus učenika osnovnoškolske dobi*, Tonovi, 53, 65-74.
- Šulentić Begić, J. (2010.): *Pjevanje kao izabrana aktivnost otvorenog modela nastave glazbe*, Učiteljski fakultet u Osijeku
- Šulentić Begić, J. Birtić, V. (2012.) *Otvoreni model nastave glazbene kulture u primarnom obrazovanju u nekim osječkim školama*, Tonovi, 60, str. 72-84.
- URL: <https://pogledkrozprozor.wordpress.com/2012/09/30/znacajke-kvalitetnog-sata-glazbene-kulture/> (19.svibnja 2015.)
- URL: <http://www.kinderstimmung.de/> (15. svibnja 2016.)
- URL: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Zvuk> ( 23. svibnja 2016.)
- Vasiljević, Z. (1998.): „Metodski praktikum“, Univerzitet umetnosti, Beograd

Vidulin S. (2002.): Pristup glazbi u prvim školskim godinama, *Tonovi*, 40, str. 40-49.

Vidulin, S. (2008.): *Mogućnosti i načini aktivnog muziciranja u osnovnoj općeobrazovnoj školi*, U: Glas i glazbeni instrumenti u procesu edukacije učenika i studenata (GGIPEUS), Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Vidulin, S. (2008.) *Tonovi* 52, str.85-91.

Vidulin, S. (2009.): Umjetnička (glazbena) komunikacija u odgoju i obrazovanju, U: Ivon, H. (ur.), *Djeca i mladež u svijetu umjetnosti*, Split: Centar za interdisciplinarne studije – Studia Mediterranea, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, Hrvatsko pedagoško-književni zbor, Ogranak Split, 137-155.

Vidulin, S. (2009.): Učitelj glazbe u suvremenoj školi: nositelj promjena u glazbenom obrazovanju, U: Vidulin, S. *Glazbena pedagogija u svijetlu sadašnjih i budućih promjena*, Pula: Odjel za glazbu, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, 39-54.

Vidulin, S. i Pejić-Papak P. (2009.): *HNOS i suvremena škola: reakcija ili interakcija?* UDK: 37.014.

Vidulin S. i Terzić, V. (2011.): *Polazište i pristup pjevanju u općeobrazovnoj školi*; Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Muzička Akademija, Pula

Vidulin, S. (2012.): *Kreativnost u nastavnom procesu: preduvjet i ishod suvremenog glazbenog obrazovanja*, Sarajevo: Muzikološko društvo FBiH, str. 302.313

Vidulin, S.(2012.): Poticanje glazbenog razvoja djece u predškolskim ustanovama, skripta za potrebe kolegija Metodički praktikum 3. i 4., Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Muzička akademija, Pula

Vidulin, S. (2013.): *Glazbeno stvaralaštvo teorijski i praktični prinos izvannastavnim aktivnostima*, Pula: Udruga za poticanje izvrsnosti SEM

Vitkai Kučera A., Latinović S. (2014.): *Moć glasa*, Novi Sad, Univerzitet u Novom Sadu, Akademija umetnosti Novi Sad

Završki Josip (1999.): *Rad s pjevačkim zborom*, Metodički priručnik za nastavnike glazbene kulture i voditelje dječjih pjevačkih zborova, V. dopunjeno izdanje, HDK sv. Jeronima, Zagreb

Slike preuzete sa stranica:

Slika 1: URL= <http://www.balancemotion.com/dont-be-a-victim-of-chest-breathing/>

Slika 2: Agota Vitikai Kučera i Saša Latinović, 2014. str. 20.

Slika 3: Agota Vitikai Kučera i Saša Latinović, 2014. str. 22.

Slika 4: Agota Vitikai Kučera i Saša Latinović, 2014. str. 23.

Slika 5.: <http://www.boucek-ordinacija.com/index.php?page=Laringitis>

Slika 6.: Agota Vitikai Kučera i Saša Latinović, 2014. str. 26.

Slika 7. URL= <https://sites.google.com/site/uhoopsirnije/home/vanjsko-uh>

## Sažetak:

Glazbeni pedagog trebao bi biti dobro upoznat s vokalnim mehanizmom. Vokalni mehanizam se sastoji od tri dijela: respiratora, generatora i rezonatora. Respirator se sastoji od organa za disanje i koštano–mišićnog dijela koji omogućava pokrete disanja. Disanje je osnovna fiziološka potreba čovjeka. Fonatorne organe čine generator: grkljan, grkljanski mišići, hrskavice, prave i lažne glasnice, međuglasnički otvor – glotiss i grkljanska šupljina. Za fonaciju bitna je povezanost grkljana s jezikom, jer upravo pokreti jezika dovode do promjene položaja grkljana i same forme šupljine grkljana. Rezonator obuhvaća nadlaringealnu šupljinu, mišićne i koštane strukture koji stvaraju ton. Pri pjevanju i demonstriranju nastavnik mora imati na umu pravilan položaj tijela, pravilno disati, misliti na dijafragmu, appoggio, artikulaciju i visoku impostaciju.



Zadatak je sačuvati glas kako bi on ostao gibak, razigran i zvonak te ga dalje razvijati, jer djeca kako čuju i vide, tako imitiraju. Sve navedene segmente učitelj treba osvijestiti i kod učenika.

Glazbeni pedagog treba biti svjestan svih mogućih eventualnih oštećenja koja mogu nastati nepravilnim pjevanjem te pravilno i pravovremeno reagirati. To nipošto nije jednostavno, time je učitelj pod velikom odgovornošću. No svi ti problemi trebaju biti prožeti toplinom učitelja kako bi rad i atmosfera bili što ugodnija. U prilog tome ide i otvoreni model koji dopušta učitelji širinu u kreiranju i osmišljavanju nastavnog sata.

**Ključne riječi:** pjevanje, anatomija vokalnog aparata, pogreške u pjevanju i oštećenja, otvoreni model, glazbeni pedagog

## Summary

Music teacher should be well acquainted with the vocal mechanism. The vocal mechanism consists of three parts: a respirator, generator and resonator. Respirator includes respiratory tract and parts of bone-muscular part which allows the movements of breathing and lung. Breathing is a basic physiological vital need of man. Phonatory organs are the generator: the larynx, laryngeal muscles, cartilage, true and false vocal cords, vocal cords opening - glottis and laryngeal cavities. For phonation essential is connection between the larynx and the tongue, because the tongue movements lead to changes in the position of the larynx and the very form of the cavity of the larynx. The resonator includes cavities above the larynx, muscle structures and bone structures that help phonation and create the singing tone. During singing and demonstration of singing phrases, teacher must keep in mind the proper posture, breath, active usage of the diaphragm, appoggio, articulation and high impostation.

The main task of music teaching is to make voice agile, playful and resonant, and to enable its further development. Pupils imitate what they hear and what they see. Teachers need to be aware of all these components and they should help their students to be aware of them.

Music teacher should be aware of all the potential damage caused by any incorrect singing. Teacher should correct all the vocal faults and misuse of the voice.

This is not easy, teacher has a big responsibility, but all these problems should be processed with the warmth of teachers. This is supported by the open teaching model that allows teachers width in creating and designing lesson.

**Keywords:** singing, anatomy of the vocal organ, vocal faults, misuse of the voice, open teaching model, music teacher