

METODICKÉ LISTY

Hlasová rozcvička nielen pre najmenších

.....
TEXT: ANDREA JÁGEROVÁ



Interpreti piesňovej tradície v minulosti nepoznali pojem hlasová technika. Ich technická úroveň bola podmienená množstvom spevných príležitostí. Čím človek častejšie a dlhšie spieval, tým bol jeho prejav zrelší a vyspelejší. I pre súčasného speváka ľudových piesní by malo platiť, že tá najlepšia cesta, ako pracovať na zlepšovaní svojej hlasovej technickej úrovne, je spievať, spievať a spievať. Hlasivky sú totiž jemný sval, ktorý treba trénovať a udržiavať v kondícii takisto ako iné svaly v našom tele.

Speváci v minulosti nepoznali ani pojem hlasová rozcvička. Spievaniu vo vyšších hlasových polohách, s väčšou intenzitou často predchádzalo nevedomé „rozohratie“ hlasiviek. Vyplývalo z verbálnej komunikácie, rôznych zvolaní a pokrikov (napríklad na domáce hospodárske zvieratá), z celodenného pohybu ľudí pri práci, z polohlasného spievania počas rôznych príležitostí a podobne. Dnešný životný štýl poskytuje len veľmi málo možností na takéto „rozospievania“. Chýba nám prirodzený pohyb, a tak naše svaly nie sú potrebné elastické a výkonné. Chybné držanie tela – oslabenie vzpriameného držania chrbtice – a nedostatočná práca dychových svalov ochromujú správne tvorenie tónu. Spev ľudových piesní si veľakrát vyžaduje množstvo pre hlas nehygienických prejavov (ujúkanie, spievanie v „tradičných“ vysokých polohách, tvrdé hlasové začiatky atď.). Pri neopatrnom zaobchádzaní môžeme veľmi ľahko dospieť k ich poškodeniu. Preto by samotnému spevu mala predchádzať aspoň krátka hlasová rozcvička.

V nasledujúcom príspevku uvádzame námety pre hlasovú rozcvičku zostavenú z rôznych riekaniiek, jazykolamov, slovných hračiek, zvukomalebných slov, častí piesní a hier, ktoré boli kedysi bežnou súčasťou detského prejavu. Pre tých náročnejších uvádzame niekoľko typov hlasových cvičení zameraných na prehlbovanie pohyblivosti, pružnosti hlasu a rozširovanie hlasového rozsahu. Jednoduché cvičenia pre začiatočníkov sú označené číslicou I., náročnejšie, pre tých skúsenejších, číslicou II.

Vybrané hlasové cvičenia sú zamerané len na niektoré problémy, ktoré súvisia s prednesom ľudových piesní, a slúžia na osvojenie si tradičných vokálnych postupov.

● uvoľnenie a relax ●

Hlasová rozcvička by mala pozostávať z niekoľkých častí. Rozcvičiť by sme mali nielen hlasivky, ale i ostatné svaly, ktoré majú podiel na spevnom prejave. Všetky úkony by mali mať zároveň relaxačný charakter s navodením príjemnej atmosféry. Vokálny prednes totiž veľmi úzko súvisí s psychickým stavom človeka. Na úvod hlasového výcviku je dobré zahrať sa nejakú hru.

- „Na rihotačku“
Jeden spevák chodí pomedzi ostatných a hovorí: *Kúpte si rihotki ot paňi Dorotki!* Nieкто sa prihlási: „*Ja si kúpim!*“ Obaja hráči sa postaví oproti sebe a predávajúci sa snaží kupujúceho rozosmiať (teda predáť mu *rihotki*). Keď sa mu to podarí, predávajúci si sadne, kupujúci predáva a hra sa opakuje. Cieľom hry je navodiť v kolektíve príjemnú a veselú atmosféru. Okrem toho sa pri smiechu aktivizujú viaceré svaly podieľajúce sa aj pri speve.

Hlasovú rozcvičku realizujeme v mierne rozkročenom stoji. Ak sedíme, chrbát máme vystretý, aby sme mohli pracovať s brániou. Všetky nasledovné cviky spájame s nádychom a výdychom.

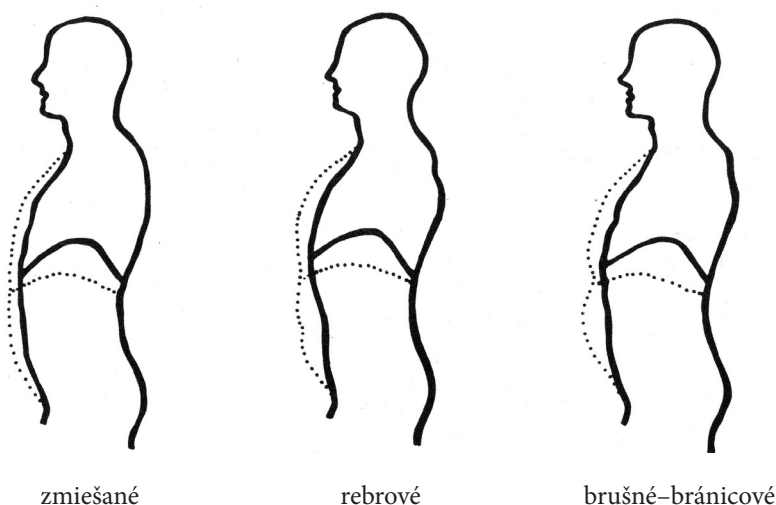
- Hlavou napodobňujeme srdce zvona a pomaly ju nakláňame (vpravo, vľavo). Nadýchneme sa a s výdychom hlavu ukloníme.
- Predstavíme si jablň s červenými jablkami a snažíme sa odtrhnúť si jedno. Dívame sa za rukou, ktorá sa načahuje za jablkom. Jedno odtrhneme aj na druhej strane, druhou rukou.
- Hráme sa na strom, do ktorého fúka vietor, a ukláňame sa od pásu hore so vzpaženými rukami. Stoj je mierne rozkročený, nevytáčame nohy ani driek.
- Vstávame z postele a vyťahujeme sa.

● dýchanie ●

Základom spevu je správne dýchanie. Tvorenie hlasu je totiž založené na periodickom kmitaní hlasiviek. Východiskom kmitania je tlak výdychového prúdu vzduchu. Čím je tón vyšší, tým je rozkmit menší a napätie hlasiviek

väčšie. Čím je tlak prúdu vzduchu silnejší, tým je silnejší aj tón. To znamená, že na polohlasné rozprávania alebo spievanie potrebujeme menej vzduchu. Najefektívnejšie dýchanie pre spevákov je tzv. zmiešané bránicovo-rebrové, prostredníctvom ktorého sme schopní prijať oveľa viac vzduchu. Pri takomto dýchaní sa hrudník rozširuje obidvoma smermi (horizontálne i vertikálne). Spodné rebrá sa rozširujú, bránica klesá a brušná dutina sa mierne vyduje. Neznamená to, že sa nám tam dostal vzduch, ale že bránica stlačila brucho. Dávame pozor na lopatky, ktoré ťaháme dole, aby sme nedvíhali plecيا. Nádyh by mal byť rýchly, tichý, hlboký a zároveň ľahký.

Typy dýchania:



Zmiešané dýchanie je najefektívnejšie nielen z hľadiska fyziologického a estetického, ale predovšetkým „ekonomického“. Okrem toho je oveľa zdravšie, podporuje činnosť orgánov v brušnej dutine, priaznivo pôsobí na krvný obeh a na psychiku ľudského tela.

- Veľmi dobrou pomôckou na osvojenie si bránicového dýchania je cvičenie v ľahu s knihou položenou na bruchu. Kolená sú mierne pokrčené, kostrč je na zemi a driek ťaháme k zemi, aj keď sa zeme nedotýka. Ak sa nám kniha na bruchu hýbe smerom hore pri nádychu a dole pri výdychu, ide o bránicové dýchanie. Vydychujeme na spoluhlásku š.
- Vytvoríme si predstavu voňavej kvetiny a ľahko k nej privoniavame. Pri výdychu použijeme citoslovce *ach*.
- Dýchame na zamrznuté okno tak, že otvorené ústa zošpúlime, uvoľníme čelusť a bruško nám pružne nadsakuje. Môže ísť o plynulý alebo prerušovaný výdych. Priložením ruky na brucho pozorujeme aktivitu bránice.
- Zohrievame pomyselného chorého vtáčika (lienku), položeného na dlani.
- Fúkame na boľavý prsteň.
- Odplúvame pomyselnú smietku zo špičky jazyka a dotykom ruky sledujeme pohyb svalov, ktoré súvisia s bránicou.
- Imitujeme boxovanie a zároveň každý úder sprevádzame výdychom na spoluhlásku š. Cvičenie môžeme robiť aj s výpadom raz pravej a raz ľavej nohy.

● dychová opora ●

Zmiešané dýchanie poskytuje spevákom optimálne podmienky na dychovú oporu, na základe čoho spevák dosahuje tón opretý o dych. Cieľom dychovej opory je správnou reguláciou predĺžiť výdych a využiť ho na tvorbu tónu. Na vytvorenie správnej dychovej opory je potrebné cvičiť „brzdený výdych“, teda vedomé zadržiavanie nádychovej polohy hrudníka a bránice. Výdych by mal byť rovný a plynulý. Pri vypustení veľkého množstva dychu naraz vzniká tlačný tón. S tým súvisia i tvrdé hlasové začiatky, ktoré sa v minulosti pri speve ľudových piesní bežne uplatňovali. Konce dlhých melodických riadkov speváci často skracovali alebo zrýchľovali. Ak spevákovi „nevstačil dych“ na celú frázu, neraz sa stalo, že sa nadýchol v jej polovici, ojedinele aj v polovici slova. Opakom tónu posadeného na dychu je plochý tón.

- Hospodáriť s dychom sa učíme tak, že napodobňujeme fúkanie do pierka.
- Predstavíme si, že fúkame do plameňa sviečky, ktorý nesmie zhasnúť.
- Napodobňujeme morskú vlnu, ktorá odchádza a prichádza tak, že meníme intenzitu spoluhlásky *š*.
- Slabiku *vi* sa pokúsime zaspievať opretú o dych. Potom to isté vyskúšame zaspievať bez dychovej opory a nakoniec sa ju pokúsime vyraziť pomocou veľkého množstva prúdu vzduchu. Toto cvičenie odporúčame kvôli kontrole cvičiť individuálne s každým spevákom.

● artikulácia ●

Cieľom artikulačných cvičení je uvoľnenie a rozohriatie artikulačných orgánov (jazyk a pery) najmä kvôli správnej a zreteľnej artikulácii, lebo zrozumiteľná výslovnosť pri speve je veľmi dôležitá. Nasledovné cvičenia sa snažíme vyslovovať čo najrýchlejšie a artikulačne najpresnejšie, a to viackrát za sebou.

- Hráme sa na čertíka – zatrasíme hlavou a pohybujeme jazykom vpravo-vľavo.
- Napodobníme mačku zvukom *mňijau-mňijau*, pričom pri samohláske *a* doširoka otvoríme ústa.
- Usmejeme sa a čvirikáme *čvirik-čvirik-čvirik*.
- Zvýšeným hlasom voláme: *Ná čip-čip-čip!*
- Žujeme veľké jablko.
- Vytvoríme si predstavu, že vrčí motorová píla. Jeden spevák stojí na jednej strane píly, druhý na druhej strane. Nepočujú sa, ale na základe preexponovanej artikulácie sa dorozumievajú.
- Hovoríme: *Vstávam, dobré ráno dávam!*
- Svalstvo tváre uvoľníme aj vtedy, keď odfrkávame ako kôň.
- Rozcvičíme si jazyk tak, že s jeho pomocou si spočítame zuby. Jazykom si hladkáme zuby po vonkajšej i vnútornej strane.

● rezonančné dutiny ●

Farbu hlasu determinujú viaceré faktory. Čiastočne ju môžeme ovplyvniť aj využitím rezonančných dutín – hrudnej, ústnej a nosovej. Pri správnom uplatňovaní nasledovných cvičení by sme mali cítiť vibrácie v oblasti čela, koreňa nosa a hrdla.

- Hráme sa na zvon a hovoríme *bim-bam-bom* s dôrazom na spoluhlásku *m*, pričom máme jemne zatvorené pery. Pri správnom uplatňovaní by sme pri spoluhláske *m* mali cítiť jemné chvenie na perách. Nosovú rezonanciu rozozvučíme pomocou nasledovných dvoch cvičení, pri ktorých položíme prst do priehlbiny medzi očami. Pri správnom postupe by sme mali cítiť jemné vibrácie v okolí koreňa nosa.
- Pradieme ako mačka *vrňňňňň*.
- Napodobňujeme rozhnevaného psíka *ňaf-ňaf, haf-haf, ňaf-ňaf* s dôrazom na spoluhlásku *ň*. Ak vibrácie nepocítujeme, sústredíme sa na nácvik uvoľňovania a rozširovania rezonančných priestorov. Na to, aby tón mohol vyjsť z hlasoviek cez ústa von, potrebujeme otvorené hrdlo. Jeden z najlepších cvikov na uvoľnenie a otvorenie hrdla je zívanie. Zhlboka zívame v spojitosti s nádychom a výdychom niekoľkokrát za sebou a natáľujeme sa.

● hovorený tón ●

Rozospievanie začíname na hovorovom tóne v strednej polohe, pretože hlasový aparát treba na spev pripraviť postupne. Najlepšie je začať spoluhláskami *ň, n, m*, ktoré pomáhajú spájať tón s rezonanciou a dbáme i na mäkký hlasový začiatok. Potom volíme cvičenia, ktoré sa začínajú na spoluhlásky, najlepšie na *g, b, m, j, n*. Na mäkké a ľahké rozozvučanie rezonancie je najlepšie združovať uvedené spoluhlásky so samohláskami *u* alebo *o*.

▪ Odriekame:

*Bumburumbu, bumburumbu, bumburumbu na bubon,
bumburumbu, bumburumbu, bumburumbu, bom, bom, bom.*

Veľmi účinné sú cvičenia, ktoré obsahujú spoluhlásku r, pretože pomáhajú tvoriť tón vpredu, uvoľňujú koreň jazyka, hrtan a posilňujú dychové svalstvo. Dobrou pomôckou je pred samotným spievaním „zavŕkať“ si celú pieseň.

▪ Hovoríme:

Brrrr, je mi zima!

▪ Vŕčíme ako pes: *Vrrrr!*

● **úzkorozsahové cvičenia** ●

Na začiatku rozospievania treba voliť jednoduché cvičenia úzkeho rozsahu v strednej polohe, kde sa tóny tvoria bez námahy. Postupujeme smerom nahor i nadol po poltónoch. Počas spievania sa ľahko usmievame. Pri úsmeve sa v ústach zdvíha mäkké podnebie. Tak sa nášmu tónu ponúka oveľa viac rezonančného priestoru a tón je jasnejší a zvučnejší. S pokročilejšími spevákmi môžeme jednotlivé cvičenia spievať s ľahkým úsmevom a tón porovnávame, keď spievame cez polouzatvorené ústa.

Príklad č. 1



*Pred do - mom sa dva du - bi,
na nich se - dľa ho - lu - bi.*

(sólo pedagóg)

*Pred domom sa dva dubi,
na nich sedia holubi*

Jeden kričí (deti) ma, ma, ma!

Druhí kričí (deti) me, me, me!

Tretí kričí (deti) ňo, ňo, ňo!

Štvrtí kričí (deti) pe, pe, pe! atď.

(spolu)

Ďe Marišku veziete?

Príklad č. 2



A tam ho - re na tej se - če, jak ten mlin - ček dob - re bre - še, hop.



A tam ho - re na tej se - če, jak ten mlin - ček dob - re bre - še, hop.

Postupne rozširujeme rozsah cvičení.

Príklad č. 3

I.



II.



Príklad č. 4

I.



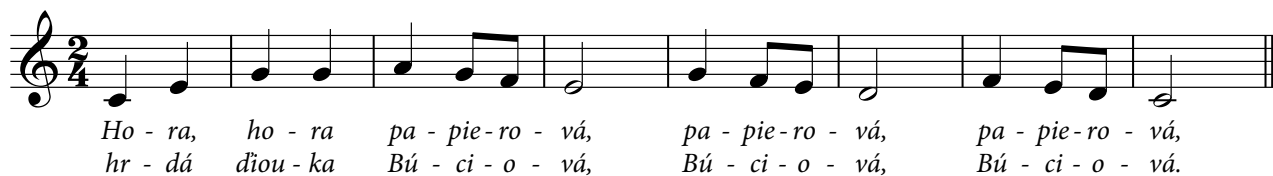
II.



● rozširovanie hlasového rozsahu ●

Na rozšírenie hlasového rozsahu používame cvičenia alebo piesne so stúpajúcou melódiou. Veľmi vhodné je používať témy, v ktorých leží najvyšší tón na ľahkej a krátkej dobe. Z tohto tónu sa postupne vrátíme do strednej polohy. Cvičenia zvyšujeme po poltónoch smerom hore.

Príklad č. 5



Príklad č. 6



Nasledovať by mali cvičenia, v ktorých sa najvyšší tón opakuje viackrát za sebou a až potom sa vraciame do strednej polohy. Aj takéto cvičenia slúžia na rozširovanie hlasového rozsahu.

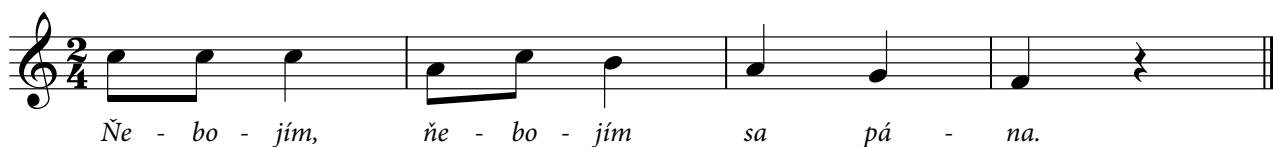
Príklad č. 7



Súčasťou hlasovej rozcvičky by mali byť aj cvičenia zostupného charakteru. Sústreďme sa na prvý tón ukážky a snažíme sa ho zaspievať s dychovou oporou. Na základe tohto cvičenia si môžeme vyskúšať aj tvrdý hlasový začiatok a tiež nástup na tón pomocou hlbokého glissanda. V ukážke č. II cvičíme ohybnosť hlasu.

Príklad č. 8

I.



II.



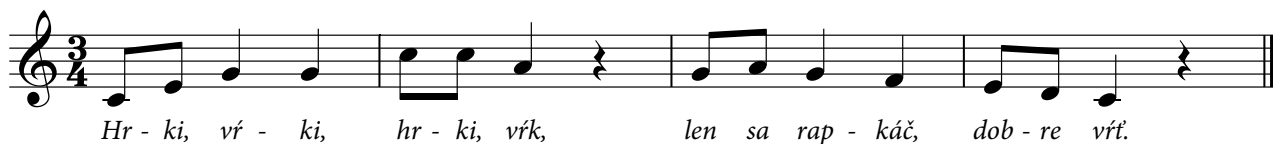
● ohybnosť hlasu ●

Nácviku odrazovej skupinky by sme mali venovať viac pozornosti, napríklad:



Na miestach spoluhlások *vr* pod štvrtovou notou vrčíme ako pes.

Príklad č. 9



● náročné intervaly ●

Na koniec rozcvičky zaraďujeme cvičenia na osvojenie náročných intervalov, ktorými si precvičujeme intonačné schopnosti a tiež pohyblivosť a pružnosť hlasu.

Príklad č. 10



● dobré rady ●

- Súčasťou hlasovej rozcvičky by mali byť aj cvičenia, ktoré vychádzajú z problémových častí piesní repertoáru sólistu alebo skupiny. Takto zostavené cvičenia opakujeme niekoľkokrát za sebou, prípadne, podobne ako v ostatných prípadoch, postupujeme po poltónoch smerom nahor a potom nadol.
- Pri hlasovej príprave venujeme pozornosť sólovému prejavu spevákov, napríklad niektoré cvičenia zaspievame po jednom. Takto sa naučíme počúvať seba aj druhých,
- Ponúkame spevákom vypočuť si jednohlasný a cappellový prednes staršieho interpreta so zaujímavým štýlovým vokálnym prejavom. Dnes majú nielen deti, ale i dospelí veľmi málo možností stretnúť sa s takýmto prednesom. Všade dookola nás obklopuje zložitý svet zvukov. Okrem toho spevákom chýba správny hlasový vzor. Mnohí pedagógovia počujú a cítia chyby a nedostatky pri speve, ale nedokážu pieseň zaspievať „správne“.
- Počúvajte na nácvikoch archívne záznamy s dospelými, ale predovšetkým s deťmi. Deti dokážu veľakrát z počutého odkopírovať a všimnúť si oveľa viac ako dospelí.
- Aj keď sa vo vašom repertoári neobjavuje viachlasný spev, je dobré cvičiť a rozvíjať svoje hlasové zdatnosti aj po tejto stránke. Začíname s cvičeniami, kde sa viachlas (najčastejšie tercia) objavuje na jednom, neskôr na dvoch, troch tónoch. Druhý hlas sa učíme spievať na základe počutého prvého hlasu. Na začiatku výcviku sa učíme len „tercovat“ (spájame hlavný a o terciu nižší tón). Neskôr sa pokúsime spievať aj viachlas, v ktorom sa objavujú sekundy, kvarty a kvinty, ktoré sa v minulosti vo viachlasnom speve v niektorých lokalitách bežne objavovali.
- Viachlas cvičíme na piesňach z lokalít, kde sa viachlasný spev objavoval,
- Na nácvikoch venujeme pozornosť osvojovaniu si melizmatických ozdôb.
- Súčasťou hlasovej prípravy by mali byť aj rôzne rytmické cvičenia.
- Jednu tretinu prípravy speváka by mali tvoriť pohybové cvičenia pozostávajúce zo základných tanečných motívov, akými sú jednokročka, dvojkročka, rytmizovaná chôdza v rade, rytmizovaná chôdza po kruhu, základné párové krútenie a podobne.
- Na koncertoch, v kinách alebo v divadlách sa intenzita hlasu vnímanej hudby neustále zvyšuje. Naša spoločnosť, deti zvlášť, sú z roka na rok hlučnejšie. Doprajeme si na nácvikoch chvíľky polohlasného spievania a rozprávania. Ak pedagóg zníži intenzitu hlasu, utíšia sa aj deti.

Ak je hlasová rozcvička dobre zostavená, stačí, aby trvala cca 15 – 20 min. vrátane pohybovej aj rytmickej prípravy.

AKO NA TO?

● príklady zostavenia hlasovej rozcvičky ●

- Voláme na koňa:
Hop, hop, hop, hej, hej, hí!
Prrrrr!
- Odfrkávame ako kôň.
- Odriekame:
Hijó, hijó, koňík muoj,
a keď poviem prrrrrrr, tak stoj!

Meníme dĺžku trvania citoslovca *prrrrrrr* na jednu, dve, tri doby.

Odriekame riekanku a pohybom napodobňujeme, akoby sme sedeli na koni. Predstavíme si, že máme v ruke furmanský bič a na koniec riekanky ním plesneme. Pomyselný bič preložíme do druhej ruky a cvičenie opakujeme.

- Odriekame:

Kujem, kujem potkovu koňíkovi na nohu. Zároveň vytlieskavame rytmus, napríklad:

I. 

I. 

II. 

Rozdelíme sa na skupinky, odriekame a vytlieskavame rôzne rytmy. Na rytmizovanie môžeme využiť aj ozvučné drevka, paličky alebo rytmus vytvárame s využitím tela.

- Spievame a postupujeme po poltónoch smerom hore a potom dole.

Ši - baj ko - ňe, ši - baj bi - čom, bu - deš do - brím po - ho - ni - čom, hop, hop, hop.

- Uvedenú pieseň spievame a zároveň kráčame (jedna doba, jeden krok).
- Spievame, kráčame a dupnutím zvýrazňujeme prvú dobu.
- Spievame a robíme preskočný (cvalový, sunutý atď.) krok. Náročnosť pohybu volíme podľa pohybovej zdatnosti spevákov.

I.



Muoj ko-ňí - ček vra - ní a - ko ma - ľo - va - ní, hop - sa, hej - sa, hej!

II.

Muoj ko-ŝi - ĉek vra - ni a-ko ma - lo - va - ni, hop - sa, hej - sa, hej!

- Voláme:

Hr - ka - jú ko - ňe, hr - ka - jú ko - ňe vo vo - ze, vo vo - ze.

● iný príklad ●

- Predstavíme si, že fúka vietor. Usadí sa v korune stromov a kolíše sa z jednej vetvičky na druhú. Kývame hlavou z jednej strany na druhú, pridáme úklony trupu od pásu dole. Vytiahneme ruky, napodobňujeme konáre a kývame nimi. Zacítíme vôňu stromu.
- Odriekame:
*Fúkaj, fúkaj, vetríčku,
 zhod' mi jednu hruštičku,
 zhod' mi jednu lebo dve,
 slatké budú obidve.*
 Odtrhneme si hrušku. Natiahneme ruku na jednu stranu, potom na druhú stranu. Zahryzneme do nej a prežúvame.
- Predstavíme si, že vietor fúka a prevráti malú lienku. Zohrievame ju zošpúlením otvorených úst.
 Odriekame:
*Pánboškova kravička,
 kde je tvoja mamička?
 Za horami, za dolami. Čo tam robí? Pivo varí.
 Šup do nebička!*
- V korune stromov sedí veľa vrabcov. Napodobňujeme ich. Kútiky úst zdvihujeme do úsmevu a rýchlo odriekame:
čvirik, čvirik.
 Vrabce sa premiestňujú z miesta na miesto. Vymeníme si miesto so susedom a zároveň odriekame:
*Čvirik, čvirik, čvirik, čvirikali vrapce,
 čvirik, čvirik, čvirik, že si kúpia kapce.*
- Hluk vrabcov zobudí susedovho psa. Napodobňujeme vrčiaceho psa: *Vrrrr!*
 Odriekame:
Haf haf, haf, haf, ja mám zlosť, ňaf, ňaf, ňaf ňaf, daj mi kosť!
- Hneď vedľa je starý dub, na ktorý sa usadili holúbky.
 Spievame cvičenie č. 1.
- Spievame cvičenie č. 3.
- Pod dubom sa usadili husi. Jedna je veselá. Napodobňujeme veselú húsku *ga, ga, ga, ga*. Druhá je veľmi smutná. Napodobňujeme smutnú húsku, gagoceme smutno.
- Spievame cvičenie č. 6.
 Spevákov rozdelíme na polovicu. Jedna polovica spieva, druhá zároveň odrieka:
Ga-ga-ga-ga, gazďiná, buďe zo mňa perina. S rytmicky zdatnejšími spevákmi môžeme zároveň vytlieskavať rôzne rytmy.

● hry ●

- Hráme sa na rádiá
 Pedagóg chodí pomedzi deti, dotkne sa nejakého dieťaťa – zapne rádio. Dieťa začne spievať ľubovoľnú pieseň. Rádio treba vyladiť – dieťa hľadá správny tón. Rádio vypnem – dieťa prestane spievať, pridávam zvuk – dieťa pridá na intenzite zvuku.

- Na stratenú pesničku
Spievame ľubovoľnú pieseň. Na pokyn pedagóga prestaneme spievať, ale v duchu si spieva každý sám ďalej. Na pokyn učiteľa speváci opäť začnú nahlas spievať. Takto sa učíme cítiť vnútorný tep piesne. Zároveň precvičujeme udržanie stáleho tempa, pretože v dnešnej dobe najmä deti piesne zrýchľujú.
- Hra na doladovanie
Spievame ľubovoľnú dobre známu pieseň. Na gesto pedagóga podržíme zvolený tón piesne. Pedagóg z držaného tónu glissandom sklzne o terciu nižšie a zaznie dvojhlas. Na pokyn sa glissandom k spodnému tónu doladia všetci speváci. Cvičenie opakujeme na inom tóne a môžeme sa doladovať aj k tónu, ktorý zaznie o terciu vyššie, o sekundu nižšie a podobne.

Použitá literatúra:

- BARANOVÁ, E. 1997. *Hra a tvorivosť v hudobnovýchovnom procese*. Banská Bystrica : UMB, 1997, 81 s.
- BLAŽKOVÁ, O. – LIŠKOVÁ, I. 2010. *Metodika výuky hudební výchovy na 2. stupni základných škôl a stredných školách z pohľadu pedagogickej praxe*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostrave, 2010. ISBN 978-80-7368-893-6, 91 s.
- FROSTOVÁ, J. – VANIAKOVÁ, M. 1995. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno : Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1995. ISBN 80-210-1229-3.
- JÁGEROVÁ, A. 2007. *Kolotoč piesní, hier a tancov*. Zvolen : Podpolianske osvetové stredisko vo Zvolene, 2007. ISBN 978-80-85159-74-5, 80 s.
- KOLLÁROVÁ, D. 2014. *Hlasová rozcvička v materskej škole*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2014. ISBN 978-80-565-0028-6, 37 s.
- ONDREJKA, K. 1985. *Deti deťom XII*. Bratislava : Osvetový ústav, 1985, 138 s.
- ONDREJKA, K. 1976. *Z hier liptovských detí, mládenčov a diev*. Bratislava : Osvetový ústav, 1976, 187 s.
- ONDREJKA, K. – MEDVECKÁ, E. – MÓŽI, A. 1979. *Z prameňov krásy a poznania*. Bratislava : Pionierske oddelenie SÚV SZM, 159 s.
- SKYVOVÁ, M. 1987. *Metodický postup vyučovania hlasovej techniky pre poslucháčov herectva*. Bratislava : VŠMÚ, 1987, 50 s.
- ŠIMAVÝ, Z. – TICHÁ, A. 1999. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-323-4, 146 s.
- ŠÍMOVÁ, O. 1979. *Hlasová výchova v speváckych zboroch*. Bratislava : Osvetový ústav, 1979, 97 s.
- TICHÁ, A. 2014. *Učíme deti zpívat*. Praha : Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4, 148 s.
- ŽIARNA, M. 2008. *Teória hlasovej výchovy*. Ružomberok : Katolícka univerzita, 2008. ISBN 978-80-8084-353-3, 135 s.

Internetové zdroje:

Hlasová a rečová príprava na verejné prejavy a vystúpenia, [on line.] [cit. 19. 8. 2014] Dostupné na internete: <http://www.nocka.sk/uploads/c9/04/c904e08b47bbac2b4c6d090b78ec8c25/priprava-na-prednes.pdf>

Text vyšiel v publikácii *Ako spievať ľudové piesne?*, Podpolianske osvetové stredisko, Zvolen, 2014

O autorke

PhDr. Andrea Jágerová, metodička, Podpolianske osvetové stredisko vo Zvolene

Absolvenska Katedry etnológie a folkloristiky na FF Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre v minulosti pracovala ako tanečná pedagogička Základnej umeleckej školy v Liptovskom Mikuláši, tanečnica v Slovenskom umeleckom kolektíve, pedagogička ľudového tanca na Konzervatóriu Jána Levoslava Bellu a redaktorka Rádia Regina RTVS. Bola tiež sólistkou OLUN-u Rádia Bratislava, viedla spevácku skupinu FSŽ Marina, autorsky pripravila mnohé scénické programy folklórnych festivalov vo Východnej, v Detve, Košiciach, Myjave, Helpe a Zuberici.

Edičná činnosť: *Ako spievať ľudové piesne?* Zvolen, 2014; *Rozkazovači z Očovej* – DVD. Zvolen, 2010; *Rozkazovači z Detvy* – DVD. Zvolen, 2009; *Kolotoč piesní, hier a tancov pre najmenších*. Zvolen, 2007; *Prímenia a iné posmešky dedín a miest na Slovensku*. Zvolen, 2005; *Škola ľudového spevu 1. časť*. Zvolen, 2001; *Škola ľudového spevu 2. časť*. Zvolen, 2002.

Diskografia: *Daj ma, mamko, daj ma*. Mg Kazeta. Bratislava, SRo, 1996; *...šecki sa pekné do jedného...* CD. Zvolen, PavlicReco rd, 2009.

