

Vokalna problematika učenika u nastavi glazbene kulture

Šarić, Katarina

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:449247>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU
ODSJEK ZA GLAZBENU UMJETNOST
SVEUČILIŠNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ GLAZBENE PEDAGOGIJE

KATARINA ŠARIĆ

**VOKALNE PROBLEMATIKE UČENIKA U
NASTAVI GLAZBENE KULTURE**

ZAVRŠNI RAD

MENTOR: doc. art. Veronika Hardy Činčurak

SUMENTOR: dr. sc. Zdravko Drenjančević, viši predavač

Osijek, 2022.

Sažetak

U ovom radu raspravlja se o važnosti pjevanja u nastavi glazbene kulture te koje su to problematike na koje učenici i učitelji nailaze tijekom pjevanja. Prije svega važno je definirati što je pjevanje te koje vrste pjevanja postoje. U radu se objašnjava fiziologija vokalnog aparata, odnosno koji su organi potrebni za stvaranje tona, kao što su organi za disanje, fonatorni organi i organi za stvaranje tona. Poznavanje različitih vrsta disanja je potrebno za pjevanje te kroz učenje različitih vrsta disanja dolazimo do zaključka koja vrsta je najpogodnija i najbolja za pjevanje.

Važnu ulogu u obrazovanju glasa svakog učenika ima glazbeni pedagog. On provjerava njihove vokalne sposobnosti te na temelju provjerenog, zadaje prikladne skladbe za pjevanje te ih uči pravilnom disanju i pjevanju. Učitelj uočava vokalne problematike koje se najčešće događaju tijekom pjevanja. Ukočenosti tijela, ukočenosti lica, nepravilno disanje, vokalni zamor ili poremećaji glasa stvaraju otežani rad tijekom izvođenja nastave glazbene kulture te učenja i pjevanja određenih skladbi. Kao najučestalije problematike izdvajaju se strah od javnog nastupa te utjecaj stresa na pjevanje. Raspravlja se o pitanjima kako i zašto se strah događa te kako se osloboditi straha uz različite vokalne tehničke vježbe.

Ključne riječi: pjevanje, vokalna tehnika, vokalne problematike, nastava glazbene kulture

Summary

This work discusses the importance of singing in the music teaching and what are the issues that students and teachers encounter during singing. First of all, it is important to define what singing is and what types of singing there are. This work explains the physiology of the vocal apparatus, i.e., which organs are needed to create tone, such as breathing organs, phonatory organs and tone-generating organs. Knowing different types of breathing is necessary for singing and through learning different types of breathing we come to conclusion which type is most suitable and best for singing.

The music pedagogue plays an important role in the education of each student's voice. He inspects their vocal abilities and through that he assigns the most suitable compositions for singing and teaches them proper breathing technique and proper singing. The teacher notices the vocal problems that most often occur during singing. Stiffness of the body, facial stiffness, irregular breathing, vocal fatigue or voice disorders make it difficult to work during music lessons and singing certain compositions. The most common issues are fear of public performance and the influence of stress on singing. It is also discussed how and why the fear happens and how to overcome that fear with different vocal technical exercises.

Keywords: singing, vocal technique, vocal issues, music teaching

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Katarina Šarić potvrđujem da je moj završni rad
pod naslovom Vodilne problematike učenika u
nastavi glazbene kulture
te mentorstvom doc. art. Veronike Hardy Činčuraš

rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog/diplomskog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanove.

U Osijeku, 09.03.2022.

Potpis

Šarić

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. ŠTO JE PJEVANJE?	2
3. STRUKTURA I FIZIOLOGIJA VOKALNIH ORGANA	4
3.1. ORGANI PRIPREME TONA	4
3.1.1. VRSTE DISANJA	5
3.2. FONATORNI ORGANI.....	7
3.3. REZONANTNE ŠUPLJINE	8
3.4. ZAPJEV	9
4. STRUKTURA I RASPON DJEČJEG GLASA	11
5. PJEVANJE U NASTAVI GLAZBENE KULTURE	12
6. VOKALNE PROBLEMATIKE	14
6.1. FIZIOLOŠKI PROBLEMI KOD PJEVANJA	15
6.1.1. UKOČENOST TIJELA	15
6.1.2. UKOČENOST LICA, VILICE I JEZIKA	16
6.1.3. NEPRAVILNO KORIŠTENJE DAHA TE NEDOSTATAK APPOGGIA.....	16
6.1.4. VOKALNI ZAMOR	17
6.1.5. POREMEĆAJI GLASA.....	18
6.2. PSIHOLOŠKI PROBLEMI KOD PJEVANJA.....	19
6.2.1. STRAH OD JAVNOG NASTUPA	19
6.2.2. UTJECAJ STRESA NA GLAS	21
7. VOKALNO TEHNIČKE VJEŽBE	23
7.1. VJEŽBE DISANJA	23
7.2. VOKALNE VJEŽBE	24
8. ZAKLJUČAK	27
9. LITERATURA	29

1. UVOD

Prvi i najstariji instrument na svijetu je ljudsko tijelo. Prvi ljudi su otkrili snagu svog prirodnog instrumenta, zvukove su proizvodili kricima, vikanjem, mumljanjem, pucketanjem jezika, usnama, zatim lupanjem stopala o tlo, pljeskanjem i drugo. Kako se ljudsko tijelo razvijalo kroz godine, njihov glas se isto razvijao i postajao je sve više artikuliran. Zvukovi koje su proizvodili kasnije postaju sve više melodičniji te može se reći da je pjevanje najstariji oblik bavljenja glazbom. Kroz stoljeća pjevanje i tehnike pjevanja su se mijenjale. Pjevanje se cijeno i razvijalo u antičkom dobu, u srednjem vijeku gajilo se liturgijsko pjevanje koje se učilo u školama i crkvi, nastajali su trubaduri i Minnesänger. Razvile su se različite vrste tehnika pjevanja. Nastankom prvih opera u 17. stoljeću dolazi do većeg razvoja pjevanja, a svoj procvat doživljava u 18. i 19. stoljeću kada se razvija bel canto¹ te se današnje školovanje pjevača zasniva na vokalno-tehničkim načelima bel canta.

Djeca imaju prirodnu potrebu za pjevanjem i proizvodnjom zvukova. Novorođenčad prije svojih prvih izgovorenih riječi, proizvode razne zvukove kao i prvi ljudi koji još nisu imali sposobnost govorenja. Djetinjstvo svake osobe prolazi uz pjevanje pjesmica. Djeca, dok su još mala, uče razne pjesmice od strane svoje obitelji ili preko medija, zatim u vrtiću te naposljetku tijekom njihovog školovanja na satima glazbene kulture. Pjevanjem na satu glazbene kulture učenici razvijaju svoj sluh, glas, u zajedničkom pjevanju slušaju jedni druge, razvijaju kritičko mišljenje. Tijekom pjevanja u većini slučajeva učitelji glazbene kulture nailaze na vokalne probleme svojih učenika. Cilj ovoga rada je ukazati na različite vokalne problematike s kojima se učenici suočavaju, objasniti svaku izdvojenu problematiku, kako ju prepoznati te na koji način riješiti i ispraviti te poteškoće. Također cilj je naučiti učenike pravilnoj vokalnoj tehnici kako bi bez prepreka mogli s lakoćom pjevati, izvršavati svoje zadatke na satu glazbene kulture te se glazbeno osamostaliti.

¹ Bel canto: „u solističkoj vokalnoj glazbi, posebno opernoj, način interpretacije i pjevačko umijeće s težištem na isticanju i gipkosti glasa; lijepo pjevanje“ (Vladimir ANIĆ i dr., 2002, 2004: 271).

2. ŠTO JE PJEVANJE?

„Pjevanje je primarno emocionalno izražavanje. Velik broj organa i mišića koji koordinirano sudjeluju pri pjevanju, nije moguće pokrenuti bez osjećajnih pobuda. Prema tome, pogrešan bi bio put u pjevačkoj pedagogiji kad bi se pjevački pokreti stavljali samo pod kontrolu misli, a zanemarujući emocionalne pobude.“ (Lhotka-Kalinski, 1975:3).

Lhotka-Kalinski (1975) govori kako je pjevanje umjetnost koja obuhvaća poeziju i glazbu. Prema tome je potrebno da glazbena, odnosno pjevačka pedagogija bude usmjerena koliko na riječi toliko i na glazbu. Pjevanje je idealizirani govor. Osoba svojim glasom može izražavati svoje osjećaje i te osjećaje prenijeti na slušatelje. Ljudski glas je kompleksan i složen instrument u odnosu na bilo koji drugi glazbeni instrument. Pjevač cijelim svojim bićem izlaže određenu skladbu pjevajući, njegovo cijelo tijelo je njegov instrument te možemo reći da, u iznošenju emocija, ima veći efekt na slušatelje nego drugi instrumenti. Na primjer, violina je instrument koji je najbliži ljudskom glasu i slušatelji jako dobro percipiraju osjećaje koje violinist prenaša s violine na njih, no opet violina je mehaničko glazbalo, potrebna je osoba, odnosno violinist da proizvede zvuk. Kod glasa, odnosno pjevanja, čovjek je sam instrument, ne treba mu posebna asistencija u proizvodnji zvuka. Također kako bi pjevač prenio emociju slušateljima, postigao povratnu informaciju i stvorio osjećaj prirodnosti u izvođenju, potrebno je da razvija smisao za ljepotu tona i logičan slijed glazbene fraze (Lhotka-Kalinski, 1975). Pjevaču je najvažnije da razumije sadržaj i tekst skladbe koju izvodi kako bi tu priču koju pjeva mogao prenijeti na slušatelje. I naravno ono najvažnije, potrebno je stvoriti interakciju sa slušateljima. Pjevači znaju nekada stvoriti krivu percepciju kako interpretirati određenu skladbu te često u svojem izvođenju teže glasnom, teškom i robusnom pjevanju u nadi da će tako doprijeti do slušatelja. Takav način pjevanja i interpretiranja često vidimo kod mladih pjevača, odnosno pjevača početnika. Dok se još bore s tehnikom disanja i pravilnom postavom glasa, ovakvim nasilnim pjevanjem još više štete svojim glasnicama, appoggiu te cijeloj aparaturi. Iako neke skladbe mogu zahtijevati ovakav način pjevanja, to ne znači da pjevač "udara" po svojim glasnicama kako bi dobio jači ton. Treba se stvoriti jako dobra percepcija o pravilnom pjevanju i što pjevanje čini estetski lijepim. Također estetika glasa i lijepo pjevanje nije svugdje ista. U Italiji se razvio bel canto te se takva vokalna tehnika smatra najprirodnijim za talijanski narod, no takav način pjevanja također je karakterističan za operne pjevače. Zatim u Indiji, estetski lijepim se smatra pjevanje u falsetu, u arapskim državama lijepo pjevanje se očituje u nazalnom falsetu. U Japanu i Kini je prihvatljivo grleno pjevanje. U Hrvatskoj određene regije imaju različite načine pjevanja. Na

primjer u Slavoniji, posebno u folklornim skupinama, estetski prihvatljivo je glasno i grleno pjevanje, u Dalmaciji se miješa otvoreno grleno ili nazalno pjevanje, serenadno pjevanje, a u Lici ili Istri se koristi zvonak i opor način pjevanja, takvo pjevanje po karakteru je slično zvuku narodnog instrumenta sopile (Lhotka-Kalinski, 1975).

3. STRUKTURA I FIZIOLOGIJA VOKALNIH ORGANA

Prema Cvejiću (1980) pjevanje je složen proces u kojem različiti organi djeluju proaktivno. Organi koji sudjeluju u procesu oblikovanja i stvaranja tona, mogu se podijeliti u tri osnovne skupine, a to su: a) organi za pripremu tona, čine ih organi za disanje s dišnim putevima, b) organi za stvaranje tona (grlo s grkljanom i glasnicama), c) organi za pojačavanje i oblikovanje tona (rezonantne šupljine glave, grla i prsa). Navodi se i još jedan organ koji nije sastavni dio pjevačkog instrumenta, a to je uho. No, ono je usko vezano s glasom i tonom te se može smatrati djelom pjevačkog instrumenta. Svi organi koji imaju funkciju stvaranja tona rade zajedno i međusobno se upotpunjuju, niti jedna skupina se ne može izbaciti iz procesa nastajanja tona.

3.1. ORGANI PRIPREME TONA

U organe pripreme tona ubrajamo organe za disanje te mišiće, a to su: pluća, dušnik, dušnice, dijafragma, prsni, trbušnim i međurebreni koš.

Pluća su najvažniji organ za disanje, nalaze se u zatvorenoj prsnoj šupljini, a protežu se od vrha grudnog koša do dijafragme. Ispunjavaju se zrakom prilikom udisaja te prilikom izdisaja se zrak, pomoću mišića dijafragme, potiskuje iz njih. Pluća su zapravo spremnik zraka koji cirkulira udisajem i izdisajem, koji nam je potreban za život, ali je potreban i za stvaranje tona. Određenim vježbama disanja pluća mogu postati sve snažnija. Što su pluća snažnija to je bolje za pjevača, dobiva više zraka, a prilikom izdisaja daju više snage te pjevač ima veću kontrolu nad dahom.

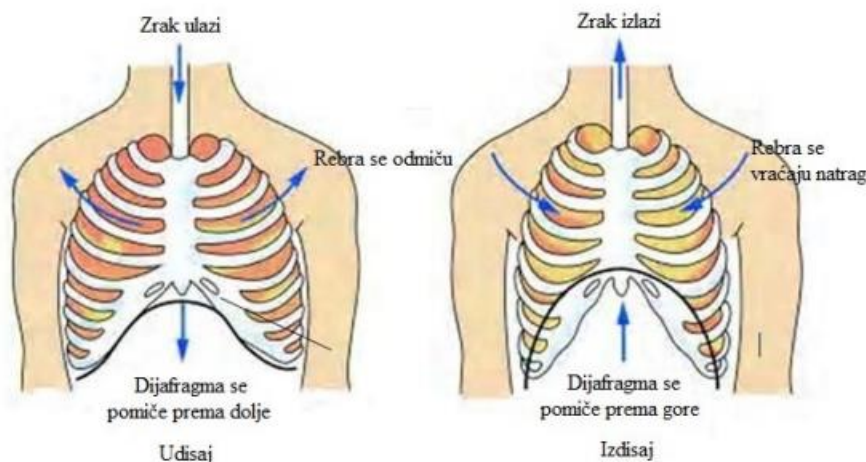
Dušnik je šuplja, elastična i cilindrična cijev koja završava grkljanom i kroz koju prolazi zrak pri udisaju i izdisaju. Unutrašnjost dušnika je pokrivena sluznicom koja sadrži žlijezde čije lučenje vlaži sluznicu te izbacuje prašinu, također služi i za zagrijavanje zraka koji ulazi u pluća (Cvejić, 1980).

Prsni koš se prostire od grkljana do dijafragme. Funkcija prsnog koša je da se širi prilikom udisaja kako bi se pluća napunila zrakom te pri izdisaju se skupljaju i tako potiskuju zrak iz pluća (Cvejić, 1980).

Rebra su uske, dugačke, savijene kosti koje su sa stražnje strane tijela pričvršćene za kralježnicu, a s prednje strane tijela su direktno ili indirektno spojene na prsnu kost. Prednji dio rebara je pričvršćen za prsnu kost koja čini prsni koš pokretljivim zajedno sa međurebrenim mišićima, te pomaže u istiskivanju zraka iz pluća (Cvejić, 1980).

Pored organa namijenjenih za pripremu tona, velika važnost se pridaje i mišićima. Mišići svojim skupljanjem i opuštanjem, odnosno kontrakcijom, pomažu u obavljanju funkcije disanja. Kod pjevača najvažniji mišići su mišići glave, trupa te unutarnji mišići.

Dijafragma je jedna od najvažnijih respiratornih mišića, također se naziva i pjevački mišić jer aktivno sudjeluje u pjevanju. Dijafragma je prirodna barijera koja odvaja dva dijela tijela, odnosno odvaja prsnu šupljinu od trbušne šupljine i to je jedini mišić, uz srce, koji radi automatski, ali za razliku od srca, na dijafragmu možemo svjesno utjecati. Ona se podiže prema prsnoj šupljini u trenutku izdisaja, a spušta se prema trbušnoj šupljini u trenutku udaha zraka. Uz sudjelovanje međurebrenih i trbušnih mišića, dijafragma ima važnu funkciju u izvođenju pravilnog disanja, zatim u zadržavanju udahnutog zraka prije zapjeva (u tom trenutku pjevač ima osjet oslanjanja kojeg nazivamo *appoggio*²). Ona ima važnu funkciju u reguliranju izdisaja daha, odnosno izlaženju zraka tijekom fonacije te svojom kontrakcijom prekida se struja zraka i na taj način ton prestaje.



Slika 1. Prikaz položaja dijafragme tijekom udisaja i izdisaja (Bumba, 2020:4)

3.1.1. VRSTE DISANJA

Cvejić (1980) u svom radu navodi dvije vrste disanja koje je u 16. stoljeću ustanovio profesor anatomije i kirurg u Padovi Fabricius ab Acquapendente, a to su:

- a) Statično, vitalno disanje
- b) Dinamično, fonatorno disanje

² Talijanska riječ koja označava tehniku oslanjanja, potpore, koja zajedno s dahom, uporabom rezonatora i pozicijom glasa čini osnovu pjevanja (Mojzeš, 2016:15).

Statično disanje je prirodno, spontano te automatsko disanje, ono je nezavisno od naše volje te je potrebno za održavanje života. Dvije su važne radnje u ovoj vrsti disanja, to su udisaj i izdisaj, između kojih nastaje mala stanka. Trajanje udisaja je usklađeno s trajanjem izdisaja, a ritam disanja je individualan, ritam ovisi o svakom čovjeku, ali i situaciji u kojoj se nalazi. Ako smo smireni tada će i naše disanje biti smireno i staloženo, ako smo u nekoj opasnoj situaciji, npr. strah, tada će trajanje udisaja i izdisaja biti značajno kraće, stanke između te dvije radnje će također biti kraća ili stanke neće ni biti.

Dinamično ili fonatorno disanje je aktivno disanje te se ono uči i vježba. Dinamično disanje koriste pjevači, puhački instrumentalisti te sportaši. Temeljem pjevačke tehnike smatra se dinamično disanje. Kao i kod statičnog disanja u kojem imamo dva važna čina, tj. radnje, tako i kod dinamičnog disanja imamo važne radnje, ali u ovom slučaju imamo tri, to su: udisaj, zadržani dah i izdisaj. Kod stvaranja tona, izdisaj u dinamičnom disanju je aktivan. Prilikom aktivnog izdisaja ton se postavlja i prenosi se u prostor.

Cvejić (1980) navodi četiri osnovna tipa dinamičnog disanja, to su: klavikularno, kostalno, abdominalno i kosto-abdominalno.

Klavikularno, ključno ili gornje visoko disanje je disanje prilikom kojeg nastaje dizanje i spuštanje gornje polovice grudnog koša, te s njime i dizanje ramena i ključnih kosti. Prilikom ovakvog disanja narušava se položaj vratnih i grlenih mišića, grkljan dolazi u visoki položaj te postaje ukočen i se sprječava ispravna napetost glasnica. Zbog svojih zdravstvenih i estetskih razloga ovakav način disanja nije ispravan za čovjeka, pogotovo nije ispravan za pjevača.

Kostalno, pektoralno ili prsno disanje je disanje pri kojem se širi prsni koš, ali samo u gornjem i srednjem dijelu prsa. Udisaj nastaje tako da se trbušni mišići uvlače dok se rebra šire i prsni koš podiže. Negativna strana pri ovom disanju je da se pluća nedovoljno napune zrakom te dijafragma nema potrebnu osnovu i čvrstinu za dobru potporu, odnosno za dobro appoggiranje tona.

Abdominalno, trbušno ili dijafragmatično disanje koristi samo trbušne mišiće s dijafragmom. Prilikom udisaja dijafragma se u potpunosti spušta i skuplja, omogućuje dobar oslonac, tj. appoggiranje, a pri izdisaju dijafragma se diže u pravcu prsnog koša i potiskuje zrak iz pluća.

Kosto-abdominalno disanje je disanje u kojem se uključuju svi mišići i organi. Uključuje se cijeli prsni koš s maksimalnim kapacitetom udisaja te do izražaja dolaze svi mišići koji sudjeluju u procesu disanja, a najveću važnost ima dijafragma. Ovakvo disanje je najekonomičnije i pravilno za pjevača. Tijekom kosto-abdominalnog disanja pjevač ima

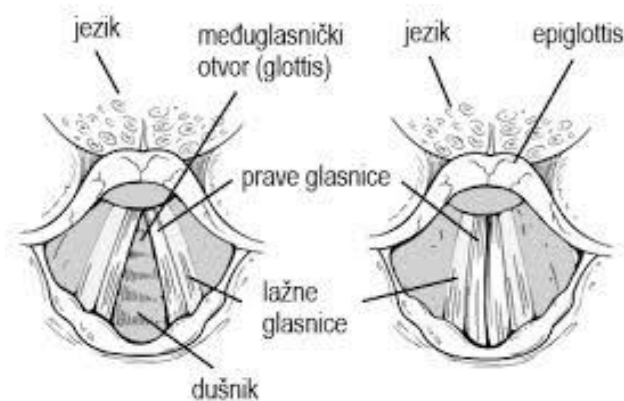
osjećaj stalnog dubokog daha u razini dijafragme. Osigurava umjeren i ravnomjeren pritisak glasnica te omogućava nesmetano održavanje grkljana u dubokom položaju. Ton je lijep, sadržajan i pravilan prilikom ovog disanja.

3.2. FONATORNI ORGANI

Sastavnicu fonatornih, odnosno govornih organa čine: grkljan, štitna, prstenasta hrskavica, epiglotis te glasnice.

Grkljan ili larinks je organ u kojem se stvara glas. Nalazi se u prednjem dijelu vrata te se smatra najvažnijim i najkompliciranijim organom za stvaranje tona. Grkljan je smješten u vratu ispred kralježnice i ždrijela te na svojoj prednjoj strani ima formiranu izbočinu koju nazivamo Adamova jabuka, ona je više izražena kod muškaraca nego kod žena. Primarna funkcija grkljana je respiratorna, a sekundarna je fonatorna. Grkljan je hrskavičav, duguljast i šupalj organ koji je postavljen na početku dušničke cijevi koja je opskrbljena žlijezdama. Te žlijezde svojim lučenjem održavaju vlažnost glasnica. Gornji otvor grkljana je povezan sa ždrijelom te usnom šupljinom, a s donje strane povezan je s dušnikom i plućima, služi za protjecanje zraka i obrazovanja glasa. Oblik grkljana je sličan trostranoj prizmi. Osnovu grkljana sačinjavaju parne i neparne trokutaste hrskavice, to su: štitna i prstenasta hrskavica te poklopac grkljana koji se naziva epiglotis. Štitna hrskavica nalazi se iznad prstenaste hrskavice, njen oblik nalik je previjenom štitu i jedna je od najvećih hrskavica. Sačinjena je od dvije pločice koje su u prednjem dijelu spojene oštrim kutom u izbočinu, a to se naziva Adamova jabučica. Prstenasta hrskavica je sastavljena u obliku prstena te se nalazi ispod štitne hrskavice. Sastoji se od luka u prednjem dijelu te proširenja u obliku prstena u stražnjem dijelu. Za dvije simetrične glasne hrskavice su pričvršćeni mišići glasnih žica, tj. glasiljke. Epiglotis ili epiglотиčna hrskavica nalazi se na ulazu grkljana, taj ulaz nazivamo grkljanski poklopac. Ova hrskavica je nepravilnog trokutastog oblika, obložen je sluznicom te je povezan sa štitnom hrskavicom. Epiglotis, tj. grkljanski poklopac, uvelike utječe na veličinu rezonance grkljana, on ima tri funkcije: respiratornu, zaštitnu i fonatornu. Prilikom govora i pjevanja poklopac je u većini slučajeva otvoren kako bi ostavio slobodno protjecanje zraka, odnosno, zvučnih valova kroz rezonancu glave te time onemogućio tonu da postane grlen. Tijekom gutanja epiglotis zatvara ulaz grkljana kako hrana ili piće ne bi ušli u dišne puteve. Položaj epiglotisa ima veliku zadaću u formiranju tona. Kod izgovaranja, pjevanja tamnih vokala (u, o) i kod pokrivenih tonova, otvor epiglotisa je nagnut nad grkljanom, no kod pretjeranog nategnuća epiglotisa, ton može postati tvrd i ukočen (Cvejić, 1980).

Glasnice ili glasiljke su, uz grkljan, primarni organ u proizvodnji glasa i stvaranju tona. Dio su organa za govor i pjevanje. Prema Cvejiću (1980) postoje prave i lažne glasnice. Prave glasnice su dvije vodoravno tanke, duguljaste i elastične ovojnice obložene sluznicom. Kada osoba diše, glasnice nisu zategnute, one su opuštene i razmaknute te otvorene za slobodno protjecanje zraka u pluća. Glasnice trepere kada govorimo ili pjevamo, one se približavaju jedna drugoj te smanjuju otvor. U trenutku pjevanja i govora glasnice se približavaju i trepere te su napete, a napetost glasnica ovisi o snazi zračne struje i visine tona. Otpor glasnica, odnosno titranje rubova glasnica je jače i intenzivnije kada se izvode visoki tonovi. Kod izvođenja u srednjem registru, otpor je slabiji te titraj glasnica je manje intenzivan nego u izvođenju visokih tonova. Duboki tonovi izazivaju najslabiji i mekani otpor te titranje glasnica je sporije i opuštено. Lažne glasnice se nalaze iznad pravih glasnica, čine ih dva kratka, tanka vodoravna sloja sluznice koji su vezani za unutrašnje zidove grkljana. Lažne glasnice imaju zadaću pojačavanja tona te vlaženja pravih glasnica kako ne bi došlo do njihovog sušenja.



Slika 2. Prikaz glasnica tijekom disanja i tijekom pjevanja (Kos, 2018:9)

3.3. REZONANTNE ŠUPLJINE

Rezonantne šupljine dijelimo na usnu, nosnu, ždrijelnu i prsnu šupljinu. Od tih rezonantnih šupljina u glavne rezonatore svrstavamo usnu i ždrijelnu šupljinu, a u pomoćne rezonatore svrstavamo nosnu, prsnu šupljinu te čeonu kost.

Usna šupljina je smještena između gornje i donje pokretne vilice, sastoji se od usana, usnog dna, tvrdog i mekog nepca te se proteže do ždrijela. Usna šupljina je medijator između nosne i prsne šupljine. Usna šupljina je i najvažniji organ za oblikovanje tona, formiranje vokala i konsonanata te dobru artikulaciju. Usna šupljina sastoji se od: nepca, krajnika, jezika, usne te čeljusti.

Nepce čini gornji dio usne šupljine. Ima tri dijela, to su: prednji ili koritašce prema Cvejiću (1980), srednji, tzv. tvrdo nepce i zadnji, tzv. meko nepce. Tvrdo nepce je koštana, nepokretna pregrada koja je obložena sluznicom. Tvrdo nepce dijeli usnu od nosne šupljine. U pjevanju tvrdo nepce nazivamo još i kupola. Meko nepce nalazi se u produženju tvrdog nepca te se nalazi na dnu usne šupljine. Za razliku od tvrdog nepca, meko nepce je pokretno mišićno tkivo, obloženo sluznicom koje dijeli usnu šupljinu i nosni dio ždrijela. Meko nepce ima mišićni luk koji se prema potrebi može spuštati i dizati te završava resicom. Značajka mekog nepca je mijenjanje oblika usne i ždrijelne šupljine te pravilne postave glasa. Pjevač ostvaruje najbolji i najpovoljniji rezonantni prostor usta i ždrijela uzdignutim i zategnutim mekim nepcem te tako oblikuje tonove različitih visina. Već gore navedena resica, nalazi se na kraju mekog nepca između dva nepčana luka te visi prema usnoj šupljini.

Jezik je mišić koji se nalazi na dnu usne šupljine te između obje strane donje vilice. On je elastičan te svojim različitim položajima može mijenjati oblik usne šupljine te stvoriti veću rezonantnost. Usne, u pjevanju, imaju funkciju otvaranja i zatvaranja, smanjenja i povećanja usnog prolaza pri artikulaciji te nosivosti tona. Čeljust, tj. vilica, može biti donja i gornja, čini koštanu podlogu lica te je povezana s kostima lubanje. Gornja čeljust je nepokretna te nju čini veći dio tvrdog nepca, dok je donja vilica elastična i pokretna te služi za otvaranje usta. I gornja i donja čeljust ima veliku ulogu u fonaciji. Donja čeljust omogućuje otvaranje usta te time povećava usnu šupljinu. Naravno pretjeranim otvaranjem, tj. spuštanjem donje čeljusti postiže se nepravilno formiranje ždrijelne šupljine te se ometa rad mekog nepca. Gornja čeljust je važna kao dio govornog aparata na kojem se gradi najveći broj glasova.

3.4. ZAPJEV

Na početku svake skladbe, odnosno pjevanja skladbe najvažniji je početni ton kojeg nazivamo zapjev. Zapjev može diktirati kako će početna fraza zvučati. Ako je zapjev dobar i pravilan, početna fraza će teći ispravno i bez velikog zamora te se prilikom dobrog zapjeva osjeća stabilnost u tijelu, sigurnost i osjećaj samopouzdanja. Ako je zapjev loš, početak skladbe bit će nesiguran i nestabilan. Na loš zapjev utječu razni čimbenici, npr. strah, nedovoljno poznavanje partiture, nedovoljna ili nepravilna potpora daha, umor i dr. Izuzetno je važan ispravan zapjev zbog tehničkih te glazbeno-estetskih razloga. Nepravilno zapjevan ton može biti štetan za glasnice koje su vrlo osjetljive i mogu se oštetiti prilikom grubog pjevanja. Zapjev treba biti izveden tako da ne dođe do oštećenja glasnica. Prilikom preglasnog

vikanja, preglasnog i nepravilnog pjevanja, dugog kašljanja, dolazi do promuklosti koji je indikator oštećenja glasnica zbog grubih udaraca dahom gore navedenih radnji. Također je nepravilan i tzv. zapuhani zapjev u kojem se, ispred tona, čuje šum struje daha. Kako bi se postigao pravilan zapjev potreban je dobar udah (kosto-abdominalno disanje), oslonac na dijafragmu, opuštenost grla te podignuto nepce. „Ispravan zapjev je onaj pri kojem ton nastupa brzo, bez šuma i bez traženja intonacije. Tada grlo ne pruža nikakav otpor dahu koji blago i uvijek u maloj količini struji.“ (Lhotka-Kalinski, 1975:44).

Prema Cvejiću (1980) postoje tri tipa zapjeva, a to su: tvrdi, meki i mukli zapjev.

Tvrdi ili eksplozivni zapjev nastaje prilikom izdisaja nagomilanog zraka u plućima koji se snažno probija kroz glotidu (Cvejić, 1980). Prije zapjeva glotida je u potpunosti zatvorena, a glasnice su priljubljene jedna uz drugu. Snažnim izdahom glasnice zatrepere i razmaknu se, čuje se kratki ton te se ponovno priljube jedna uz drugu do sljedećeg probijanja zraka. Ovakav način zapjeva se koristi samo kada pjevač želi istaknuti užas, očaj, krik, strah ili slične emocije/radnje u izvođenju djela. Naravno ovakav način zapjevanog tona treba se izbjegavati jer može doći do zamora glasnica, promuklosti te u konačnici njihovog oštećenja. Tvrdi zapjev se često javlja kod neškolovanih pjevača ili pjevača početnika zbog neznanja o pravilnom i podržanom dahu te pravilnoj postavi glasa. Ovakav način zapjeva se treba u potpunosti izbjegavati zbog gore neželjenih oštećenja glasnica.

Meki zapjev stvara se mekanim ili slabim udarcem na glotidu pomoću strujanja zraka preko glasnica ujednačenim mekanim izdisajem (Cvejić, 1980). Glasnice, pri ovom zapjevu, nisu napete kao kod tvrdog zapjeva, a glotida nije u potpunosti zatvorena. Prilikom korištenja mekog zapjeva, glasnice se nježno oblikuju te ton stječe lijepu boju, umjerene je jačine, mekan je te fleksibilan za postepeno pojačavanje. Za razliku od tvrdog zapjeva, meki zapjev stvara osjećaj slobodnog strujanja zraka, glasnice nisu nategnute i prirodno trepere, osjećamo fleksibilnost u tijelu, a ne tvrdoću trupa kao kod tvrdog zapjeva.

Mukli zapjev stvara šum daha prije stvorenog tona. Struja zraka prolazi kroz otvoreno grlo između opuštenih i raširenih glasnica. Takvim zapjevom ispušta se previše daha nego što je potrebno, gubi se potpora dijafragme te zapjevani ton zvuči jako nečisto, nema ljepotu kao kod mekanog zapjeva, bezličan je te troši puno snage što dovodi do brzog zamaranja glasnica (Cvejić, 1980).

4. STRUKTURA I RASPON DJEČJEG GLASA

Dječji glas se razlikuje od odraslog glasa po strukturi organa za proizvodnju glasa te po opsegu. Kod novorođenčadi veličina grkljana je 7-10 mm, a veličina glasnica iznosi 2.5-3 mm. Do djetetove 3 godine veličina svih organa potrebnih za proizvodnju tona naglo raste, dok do djetetove 6 godine rast se počinje usporavati. Do puberteta veličina grkljana je 15-17 mm, te proporcije vrijede i za dječake i za djevojčice. U pubertetu kod dječaka veličina grkljana se povećava za 60-70%, a kod djevojaka 20-30%. Kod odrasle muške osobe veličina grkljana je 28 mm, a veličina glasnica je 19-20 mm, dok je kod odrasle ženske osobe veličina grkljana 23 mm te veličina glasnica je 13-14 mm. Kevin D. Skelton (2007) u svom radu govori kako kod dječaka i djevojčica u prepubertetskoj dobi možda ne postoji anatomska ili fiziološka razlika u grkljanu, no ističe kako opća tjelesna struktura itekako ima važnu ulogu u proizvodnji glasa. Navodi kako se u ranim radovima o dječjim glasovima ističe da su dječaci generalno fizički jači i aktivniji od djevojčica, također potpora daha u dječaka je jača te im omogućuje sposobnost snažnijeg pjevanja. Time zaključuje kako povećana tjelesna snaga i aktivnost uvelike utječe u razlikovanju vokalnih sposobnosti i kvaliteta kod djece.

Dječji glasovi, prema Cvejiću (1980) po boji odgovaraju ženskim glasovima, no razlikuju se po rasponu i po zvuku koji su slabiji od ženskih. Dječji glas možemo podijeliti na sopran i alt. Dječji sopran je lagan, pokretljiv, svijetao te je jasnog zvuka, alt s druge strane je tamniji, teži i manje pokretljivi nego sopran. Raspon dječjeg soprana je od c1 do g2, u nekim slučajevima do as2. Raspon u dječjeg alta je od g do f2, u nekim slučajevima može doseći i fis2 te g2.

5. PJEVANJE U NASTAVI GLAZBENE KULTURE

U nastavi glazbe u osnovnoj školi pjevanju se uvijek pridavala posebna pažnja. To je aktivnost koja se najviše provodi na primarnom stupnju odgoja i obrazovanja (Svalina, 2015). Djeca imaju prirodnu želju za pjevanjem te je ono posebice prihvaćeno u općeobrazovnoj školi, a ostvaruje se kroz nastavu glazbene kulture i zbora. Pjevanjem se ostvaruje socijalizacija, razvija zajedništvo, pospješuju međuljudski odnosi, postiže se opuštanje, poboljšava pamćenje i koncentracija. Pjevanjem se, također, vježba i ustrajnost, spontanost reagiranja, poboljšava se disanje te razvija glas (Goebel, 1978: 394; prema Svalina, 2015). Djeca su pjevanju sklonija u nižim razredima osnovne škole. U 7. i 8. razredu osnovne škole želja za pjevanjem i pohađanjem zbora se smanjuje, ali većinom kod dječaka, dok je zanimanje za pjevanje kod djevojčica i dalje značajnije prisutno. Na zboru, učenici razvijaju svoje vokalne sposobnosti, razvijaju sluh, upoznaju se s višeglasnim pjevanjem, slušaju jedni druge dok pjevaju, uče kako interpretirati neku skladbu te aktiviraju svoje cijelo tijelo. Većina hrvatskih glazbenih pedagoga se zalaže za pjevanje u nastavi glazbene kulture. Svalina (2015) ističe dva hrvatska glazbena pedagoga koji su se zalagali za uzdizanje pjevanja u rang središnje glazbene aktivnosti u nastavi glazbene kulture, a to su: Joža Požgaj i Vladimir Tomerlin. Požgaj je naglašavao da učenici u školi trebaju pjevati svaki dan te da ih, tijekom pjevanja, učitelj treba pratiti na klaviru ili na bugariji. Tomerlin je zagovarao razvoj intonacije pjevanjem pjesama, a ne pjevanjem didaktičkih primjera (Svalina, 2015).

Odabir skladbi za pjevanje je jako bitan u nastavi glazbene kulture. Kako bi učenike potaknuli na aktivno pjevanje važno je odabrati primjerene i korisne skladbe, koje će ujedno biti i dobro prihvaćene. Otvoreni model glazbene nastave³ dozvoljava učiteljima, ali i učenicima da izaberu skladbe za pjevanje i slušanje po svom izboru. Ovaj model glazbene nastave dozvoljava učitelju da sam osmisli nastavni program (Šulentić Begić, 2012).

Skladbe za pjevanje trebaju biti raznolike kako bi učenici razvili glazbeni ukus te kritičko razmišljanje. Šulentić Begić (2012) u svom priručniku prikazuje izvedbeni plan i program četvrtog, petog, šestog, sedmog i osmog razreda te se prikazuju opisi pripreme za svaki nastavni sat. U izvedbenom planu i programu za četvrti razred osnovne škole predlaže učenje sljedećih pjesama: *Blistaj, blistaj zvijezdo mala* (W. A. Mozart), *Neposlušni medo*, *Čestitka majci* (J. Kaplan), *Maestral*, *Vjetar* (N. Njirić), *Teče, teče bistra voda*, *Himna zadrugara* (A. Dedić) i dr. Za peti razred: *Do, Re, Mi* (R. Rogers), *Ah, što volim* (J. S. Bach),

³ Kombinirani model koji se zasniva na povjerenju u nastavnika i na slobodnom izboru nastavnog sadržaja (Svalina, 2015).

Lijepa naša domovino (J. Runjanin), *Spavaj mi, spavaj Ančice* i dr. Za šesti razred: *Runolist* (R. Rogers), *Himna zadrugara* (A. Dedić), *Snivaj, spavaj* (F. Schubert) *Žar ljubavi* (G. Martini), *Gdje je onaj cvijetak žuti* (G. B. Pergolesi), *Oda radosti* (L. van Beethoven) i dr. Za sedmi razred: *Iznad duge* (H. Arlen), *Greensleves*, *Sakura*, *Guantanamera* (H. Fernandez) i dr. Za osmi razred: *Neka cijeli ovaj svijet* (A. Kabiljo), *O, Holly Night*, *Pada kiša*, *Dona, dona* i dr. Također treba njegovati i tradicijsku glazbu, stoga se pjevaju pjesme kao što su: *Vesela je Šokadija*, *Pjevaj mi, pjevaj, sokole*, *Oj Jelena, Jelena*, *Ja posijah lan*, *Moja diridika*, *Međimurje malo*, *Staro sito i korito*, *Jednu sem ružu mel*, *Bilo vavek veselo* (I. M. Ronjgova) i dr. Pjevaju se i domoljubne pjesme, tj. budnice: *Oj, Hrvatska, oj* (Lj. Gaj), *Živjela Hrvatska* (I. pl. Zajc), *Dom* (J. Gotovac), *Lastavica* (I. pl. Zajc) i dr. Isto tako pjevaju se i božićne pjesme, kao što su: *O pastiri čudo novo*, *Radujte se narodi*, *Svim na zemlji*, *Djetešce nam se rodilo*, *Rock zvončići* (J. Beala), *Bijeli Božić* (I. Berlina) i dr.

6. VOKALNE PROBLEMATIKE

Kod svake vrste pjevanja, bila ona umjetnička, funkcionalna ili rekreativna, treba se težiti lijepom pjevanju. Ono se odnosi na lijepo i izražajno pjevanje, razumijevanje teksta kojeg se pjeva, jasnu artikulaciju i glazbenu interpretaciju. U razredu tijekom muziciranja se javljaju brojne teškoće zbog različitih vokalnih sposobnosti učenika, zrelosti glasa, boje i opsega, no muziciranje ovisi i o repertoaru i sadržaju skladbi (Vidulin-Orbanić i Terzić, 2011). Kao i kod odraslih ljudi, posebno pjevača, tako i kod učenika, neke skladbe nisu jednako prihvatljive za sve. Netko je sposobniji u svladavanju skladbi većeg opsega i složenijih ritamskih struktura, dok nekim učenicima treba prilagoditi skladbu prema njihovim vokalnim sposobnostima. Jedan od problema je postizanje točne i stabilne intonacije. Čista intonacija je prije svega potaknuta dugotrajnim i marljivim radom učenika i učitelja. Koliko će učenici i učitelji raditi na tome to sve ovisi o njima samima. Zanemarivanje važnosti čiste intonacije može stvarati velike probleme u daljnjem radu, prije svega samog učitelja, ali i učenika. Učitelji u nastavnoj praksi u mnogim slučajevima griješe u davanju intonacije. Ona može biti preduboka ili previsoka za učenike. Zadavanje intonacije izvan prirodnog opsega dječjeg glasa te prenisko pjevanje šteti razvoju glasa kod učenika. Učitelj prije svega mora dobro poznavati glasovne sposobnosti svojih učenika. Preporučljivo je na početku školske godine provjeriti glasovne sposobnosti svakog učenika upjevanjem, zatim na temelju toga utvrditi koje skladbe je taj razred sposoban obraditi. Dobar odabir skladbi koji su primjereni uzrastu učenika, ali i njihovim glasovnim sposobnostima, pomaže u njihovom daljnjem umjetničkom razvoju. Uvijek treba težiti što većem napretku, raditi sa žarom. Odabir programa treba biti primjeren i poticajan, čime će učenici pospješiti svoje vokalne sposobnosti. Također, učitelji se trebaju posvetiti tehničkim i umjetničkim pravilima pjevanja, a to su: pravilno disanje i postava glasa, dikcija, razumijevanje teksta. Treba obratiti pozornost i na pravilno držanje tijela učenika, disanje te gipkost glasa. Kako bi se to postiglo, prije svakog pjevanja trebaju se primjenjivati razne vježbe za aktiviranje cijelog tijela. Vježbe obuhvaćaju rad na opuštanju tijela, vokalnog aparata, disanju, rezonanci, izjednačavanju vokala i registra, proširivanju opsega glasa, poboljšavanju gipkosti glasa i intonacije te jasnoj i aktivnoj artikulaciji (Vidulin-Orbanić i Terzić, 2011).

Prema Svalini (2015) u školi se mogu razviti dva tipa pjevanja, funkcionalno i umjetničko pjevanje. Funkcionalno pjevanje se više usredotočuje na sljedeće elemente: opuštenost, radost, optimizam i ostale ekstrinzične, samoinicijativne elemente. Glazbenim pedagozima koji potiču funkcionalno pjevanje kod učenika je važno da se pjevaju pjesme koje

će učenici moći pjevati u posebnim prilikama. Dok je umjetničko pjevanje u funkciji visokih umjetničkih zahtjeva. Naravno, kao i u drugim nastavnim predmetima, tako i u nastavi glazbene kulture nailazimo na prepreke. Te prepreke su većinom vokalne prirode. Kada govorimo o vokalnim problematikama kod učenika u nastavi, možemo navesti nekoliko elemenata koji mogu biti fiziološki uvjetovani: ukočenost tijela, ukočenost lica, vilice i jezika, nepravilno korištenje daha te nedostatak appogia, vokalni zamor i razni drugi poremećaji glasa. Problemi kod pjevanja mogu biti i psihološki uvjetovani, pojavljivanjem treme i prisutnošću stresa.

6.1. FIZIOLOŠKI PROBLEMI KOD PJEVANJA

6.1.1. UKOČENOST TIJELA

Jedan od važnijih čimbenika pri pjevanju je postura tijela. Pravilno držanje tijela potiče lagodan rad vokalnog aparata, nesmetani prolazak daha kroz tijelo, uključivanje svih mišića potrebnih za stvaranje i podržavanje daha te stvaranje tona. Pravilno držanje ili postura pjevača podrazumijeva pravilno sjedenje ili stajanje. Na nastavi glazbene kulture učenici u većini slučajeva sjede dok pjevaju. Kod pravilnog sjedenja bitno je da se sjedi na rubu stolice s obje noge na podu, nikako prekrižene noge jer tako se može izgubiti balans, kralježnica mora biti uspravna, ramena trebaju biti otvorena, glava i vrat trebaju biti uspravni i tijelo treba biti lagano nagnuto prema naprijed, nikada unatrag jer se tako stavlja još veći stres na trup i nepotrebno stiskanje dijafragme. Pravilno stajanje podrazumijeva stabilno i ugodno stajanje s nogama razdvojenim u ravnini ramena s jednakom raspodjelom težina na obje noge, kralježnica treba biti uspravna, koljena trebaju biti blago savijena, ramena, vrat i glava trebaju biti opušteni i stabilni, glava ne smije biti ekstremno spuštена ili podignuta, treba biti u prirodnom položaju te ruke trebaju biti opuštene i uz tijelo (Radočaj-Jerković, 2017).

Jedna od problematika je ukočenost tijela, ona se očituje u grčevitom držanju tijela, nepotrebnom i pretjeranom stiskanju trbuha, podizanju ramena i grčenju vrata i vratne kralježnice. Učenici dok sjede mogu se pogrbiti, biti naslonjeni na naslon stolice, prekrižiti noge, čak i ljuljati se na stolici. Tijekom pjevanja takve radnje i položaj tijela mogu zakočiti tijelo, učenik se može početi grbiti, kočiti ruke i noge kako bi mogao otpjevati neke tonove koje nisu u njegovoj mogućnosti. Takva kočenja ne događaju se samo tijekom sjedenja već se događaju tijekom stajanja, možda u još većem slučaju jer tijekom stajanja učenici su više izloženi publici. Kočenje tijela također se događa tijekom javnog nastupa sa zborom. Učenici

od straha počinju kočiti svoje tijelo jer se ne osjećaju ugodno. Samim stiskanjem svoga tijela blokira se slobodno disanje i nesmetan rad dijafragme te se time napinju glasnice.

6.1.2. UKOČENOST LICA, VILICE I JEZIKA

Većina učenika ima problem s ukočenosti vilice koja nastaje zbog pretjeranog ili nedovoljnog otvaranja usta, ali i zbog nervoze, odnosno treme. Učenik tijekom pjevanje bradu gura prema naprijed i zadržava ju u nepomičnom položaju te time sputava mišićni sustav rezonance i larinksa. Samim kočenjem brade, tj. vilice, koči se i jezik te onemogućuje normalno formiranje izgovora. Jezik se može grčiti i zbog loše govorne artikulacije. Mojzeš (2016) u svom radu govori kako pretjerano podizanje jezika može omesti rad mišića mekog nepca te se zvuk glasa provlači kroz stisnute cijevi rezonantnog aparate i dobiva se piskutav ton. Također pretjeranim spuštanjem jezika, odvaja se vrh jezika od donjih prednjih zubi te se sužava ždrijelo i izaziva se nepoželjna boja glasa. Jezik se povlači više korijenu te zatvara glotidu i time dobiva se prigušen ton.

Pravilnim disanjem, dobrim osloncem na dijafragmu, slobodnim grlom, blagim osmijehom pospješuje se opuštenost lica, vilice i jezika.

6.1.3. NEPRAVILNO KORIŠTENJE DAHA TE NEDOSTATAK APPOGGIA

Nepravilno korištenje daha je usko povezano s pogrešnim načinom disanja. Pjevač uvijek treba težiti kosto-abdominalnom načinu disanja. Uslijed straha kod učenika može se vidjeti podizanje ramena što upućuje na klavikularno disanje. U većini slučajeva učenici dišu samo klavikularno ili kostalno. Takvi načini disanja onemogućuju tijelu da se opskrbi dovoljnom količinom zraka koji je potreban za pjevanje, važno je dobro procijeniti koliko zraka je potrebno unijeti kako bi se mogla otpjevati jedna ili više fraza. Kako bi učenik mogao otpjevati veću frazu, potrebna mu je veća količina zraka i naravno, on treba biti pravilno podržan. Pri pjevanju kraćih fraza ili ako je tijekom fraze potreban udah, tada će količina udahnutog zraka biti manja. Učenici često nailaze na problem nedovoljne procjene kada i koliko udahnuti. Mojzeš (2016) u svom radu govori kako prekratak dah proizlazi iz nekontroliranog uzdisaja, tj. nedovoljne količine unesenog zraka. Nedovoljan unos povlači sa sobom i druge probleme, kao što su kočenje, grčenje tijela i na kraju se izaziva panika kod učenika jer nemaju osjećaj sigurnosti tijekom pjevanja. Također tu je i presporo udisanje. Cijeli dišni aparat mora se priviknuti na brze izmjene zraka i dovoljan udah između fraza. Treba se vježbati brzo širenje prsnog koša i abdomena kako bi se postigla elastičnost dišnih

mišića i time omogućila brza izmjena udaha i ispravna podrška, odnosno ispravno appoggiranje. Nepravilno korištenje daha, odnosno nepravilno disanje može izazvati forsiranje tona i nečistu intonaciju. Pri većem i nepotrebnom unosu zraka učenik može otpjevati snažan i eksplozivan ton koji neće biti pravilno appogiran. Glasnim i eksplozivnim pjevanjem mogu se oštetiti glasnice, one gube svoju elastičnost te može doći do nastanka polipa na glasnicama.

Nedostatak appogia može biti uzrokovan lošim načinom disanja u kojem se dijafragma nedovoljno uključuje u proces disanja ili se uopće ne uključuje. Bez pravilnog korištenja appogia, učenik neće moći dugo, kvalitetno i zdravo pjevati. Kada appogio nije prisutan tijekom pjevanja, nailazimo na neke probleme u glasu. Samim grčenjem trbuha, u nadi za osloncem, narušava se pravilan oslonac. Rezultat takvog grčenja je u nepravilnom i forsiranom udahu. Silovit i napet udah stvara neprirodnu napetost u cijelom tijelu te uzrokuje grčevitost dišnih i abdominalnih mišića. Kako ne bi došlo do ovakvih problema tijekom pjevanja, zadaća i cilj svakog učitelja je da učenike nauče pravilnom disanju i podržanom tonu. Pravilno pjevačko disanje sastoji se od kraćeg i podržanog udaha i dužeg izdisaja. Udah uključuje spuštanje dijafragme, donjih rebara i osjećaj proširenja donjeg dijela trbuha, a pravilan izdah treba biti opušten pri čemu se dijafragma postepeno podiže, uvlače se i skupljaju donja rebra te sužava se prostor donjeg dijela trupa.

6.1.4. VOKALNI ZAMOR

Još jedna problematika s kojom se učenici susreću, ali i učitelji, je vokalni zamor. Kao što se tijelo umori od cjelodnevnog rada, tako se i vokalni aparat troši i umara. Vokalni zamor javlja se najčešće pred kraj dana, ovisno o dobi i spolu. Uzrokovan je cjelodnevnom pričanjem, pjevanjem, sveopćim tjelesnim zamorom tijekom dana. Vokalni zamor je nekada opravdan uslijed gore navedenih razloga, no problem nastaje ako se on javlja sve češće. Zamor se javlja kod učenika zbog nedovoljnog znanja kako pravilno koristiti svoj vokalni aparat, kako savladati tehniku disanja. Prenapetim pjevanjem, vikanjem, deranjem, preglasnim i nepravilnim pjevanjem, glasnim govorom pa čak i šaputanjem, stavlja se veliki stres na glasnice. Nakon ovakvih načina govora i pjevanja, glasnicama je potreban odmor i potreban je oporavak kako bi kasnije mogle nesmetano i bez napetosti vibrirati. Vokalni zamor dolazi kada se ovakve radnje odvijaju neprestano. Njega možemo uočiti ako dođe do promjene boje glasa, smanjenja raspona glasa te promuklosti.

6.1.5. POREMEĆAJI GLASA

Eufonija je naziv za normalan glas koji upućuje na normalnu funkciju cijelog vokalnog sustava. Svaka nepravilna radnja, odnosno poremećaj ukazuje na disfoniju.

Disfonija ili promuklost nastaje kada se odstupa od normalne visine, volumena i kvalitete glasa. Poremećaj sluznice grkljana i glasnica su najčešći simptomi promuklosti. Ono nastaje kada se odstupa od normalne visine, volumena i kvalitete glasa. Uzroci promuklosti su vokalni zamor, organske promjene grkljana, hormonalni utjecaji, prirodne ili stečene anomalije grkljana. Disfonija može biti kratkotrajna i dugotrajna. Uzrok kratkotrajne disfonije ili promuklost su upalne bolesti u području grkljana ili cijelog dišnog sustava koji su uzrokovani virusnim ili bakterijskim upalama ili alergijama (Krajina i suradnici, 1998).

Kronični laringitis ili kronična upala sluznice grkljana je uzrok dugotrajne disfonije. Nastaje kao posljedica kronične iritacije grkljana uzrokovana štetnim faktorima iz okoliša, kao što su onečišćen zrak, dim cigarete, prašina, izloženost kemikalijama i plinovima, glasan i dugotrajan govor, nepravilna upotreba glasa pri pjevanju.

Hiperkinetička disfonija javlja se kod djece kao sekundarni mehanizam kod postojećih promjena glasnica. Uzrok hiperkinetičke disfonije je dugotrajna i pogrešna upotreba glas, preglasan govor, preglasno pjevanje, vikanje, pretjerano kašljanje i potreba za konstantnim čišćenjem glasa.

Psihogena disfonija javlja se kod djevojčica u prepubertetskoj ili pubertetskoj dobi. Javlja se iznenadno pod utjecajem stresa ili se javlja zbog neobjašnjivih razloga te se očituje gubitkom glasa.

Poremećaji glasa u pubertetu u većini slučajeva zahvaćaju dječake zbog izostanka mijenjanja dječjeg glasa u muški, mutiranja. Nepravilno lučenje hormona je uzrok ovog poremećaja te ono djeluje na rast larinksa.

Polipi glasnica su dobroćudne izrasline na jednoj strani glasnica, nastaju kao posljedica kronične iritacije glasnica. Kako bi se polipi izliječili, potreban je kirurški zahvat za njihovo uklanjanje.

Vokalni noduli su dobroćudna izbočenja koja nastaju na obje glasnice, jedan nasuprot drugog. Noduli se javljaju uslijed nepravilnog pjevanja, glasnog i dugotrajnog govora. Kod djece do puberteta se spontano pojavljuju. Razlikujemo mekane i tvrde nodule. Mekani noduli se mogu izliječiti s vokalnim vježbama, dok je tvrde potrebno odstraniti kirurškim zahvatom te se nakon odstranjenja provodi glasovna terapija (Krajina i suradnici, 1998).

Kako bi zaštitili glas od nastanka navedenih poremećaja potrebno je poduzeti određene mjere. Potrebno je izbjegavati naprezanje cijelog vokalnog aparata, izbjegavati boravak u prostorijama gdje se puši te izbjegavati pušenje, alkohol, ne izlagati se štetnim plinovima i prašinama. Potrebno je govoriti normalnom visinom i intenzitetom glasa, ona nije ista za svaku osobu. Nije poželjno vikanje, glasno pjevanje, konstantno čišćenje glasa. Kako bi glas bio zdrav tijekom pjevanja, potrebno je savladati potrebnu tehniku disanja i pravilnu impostaciju glasa.

6.2. PSIHOLOŠKI PROBLEMI KOD PJEVANJA

6.2.1. STRAH OD JAVNOG NASTUPA

Glazba se nalazi u svakom čovjeku. Ona se očituje u otkucaju srca, hodu, plesnom pokretu koji predstavljaju ritam, ona se također očituje i u govoru. Tempo i dinamika u govoru čovjeka se mijenjaju ovisno o raspoloženju i situaciji u kojoj se nalazi. Melodija nastaje tijekom upotrebe idealiziranog govora, odnosno pjevanja. Neovisno zna li čovjek tehnike disanja i pravilne postavbe glasa, on se osjeća ugodno dok pjeva, bilo to u svoja četiri zida ili pred malom grupom ljudi. Djeca u ranijoj dobi imaju veliku težnju za pjevanjem, tj. za glazbom općenito. Ne razmišljaju previše jesu li otpjevali krivi ton, kakav je ton i kako iznose taj ton prema van. Bitno im je da pokažu ono što znaju i da pjesmu koju su naučili dočaraju svojoj obitelji ili svojim vršnjacima u vrtiću ili školi. Kako osoba odrasta, počinje sve više razmišljati kako nešto izvesti, hoće li se drugima svidjeti to što izvodi te jesu li sposobni za javno izvođenje. Učenici u školi dok pišu neki ispit osjećaju nelagodu i nesigurnost. Preispituju sebe jesu li dovoljno naučili za taj ispit i hoće li se sjetiti odgovora na neko postavljeno pitanje. Najveći strah učenike obuzima kada moraju usmeno odgovarati. Ne odgovaraju samo pred profesorom, nego i pred cijelim razredom. Tijekom cijelog procesa odgovaranja srce kreće ubrzano kucati, tijelo se trese od straha, učenik osjeća nelagodu. Kao i u ostalim radnjama u životu, tako i u pjevanju i nastupanju pred publikom, osoba nailazi na strah.

Strah od javnog nastupa ili glosfobija je jedan od najizraženijih socijalnih strahova, to je oblik socijalne anksioznosti u kojem osoba jednim dijelom stvara vlastitu društvenu fobiju preuveličavajući mogućnosti i posljedice svojih neuspjeha. Oblik je tjeskobe, označava normalnu reakciju, stanje budnosti i stimulaciju svjesnosti na neku opasnost (Sedlan Kőnig, Peulić i Matijević, 2019). Također strah od javnog nastupa zovemo i trema. Simptomi treme mogu se simultano manifestirati emocionalno i tjelesno. Emocionalni simptomi se očituju u

iracionalnom strahu od negativne procjene i društvenih okupljanja, pretjeranoj tjeskobi u svakodnevnim situacijama, u pretjeranoj samosvjesnosti, ekstremnom strahu od mogućeg poniženja i sramote, povlačenja u sebe te osjećaja usamljenosti i nervozi (Sedlan Kónig, Peulić i Matijević, 2019). Tjelesni simptomi su prepoznatljivi u znojenju dlanova, vrtoglavici, glavobolji, ubrzanom radu srca, crvenilu u licu, mucanju, zastoju u govoru te cjelokupnim drhtanjem tijela. Nervoza pred nekim nastupom, bilo to u razredu pred drugim učenicima ili na školskoj priredbi, se uvijek javlja. Učenik može osjećati pritisak od strane svoga učitelja i od strane svojih vršnjaka u razredu. Trema može biti pozitivna i negativna. Trebalo bi težiti pozitivnoj tremi, no to nije uvijek slučaj i nije lako za ostvariti. U redu je osjećati se nervozno, čak i veliki operni pjevači imaju tremu pred nekom izvedbom. Luciano Pavarotti je izjavio kako ni najgorem neprijatelju ne bi poželio da trpi te užasne trenutke.

Učenici svoje prve javne nastupe imaju u školi, točnije pred razredom na satu glazbene kulture. Prilikom učenja nove pjesme ili ako je pjesma naučena, učitelj može dati zadatak da svaki učenik samostalno otpjeva tu pjesmu. Ono što se činilo laganim dok pjevaju zajedno, sada postaje zahtjevno jer se učenici više ne mogu oslanjati jedni na druge. Nekim učenicima takav javni nastup može biti prirodan i neće im stvarati probleme, no većina učenika nema takve pogodnosti. Učenik prije samog nastupa osjeća strah, neugodnost, počinje zaboravljati naučenu pjesmu, glas mu drhti, njegovi udisaji postaju sve brži i kraći, ne može doći do zraka. Tijekom samostalnog izvođenja, sve gore navedene radnje se pojačavaju. Najveći problem se javlja zapravo u učenikovim mislima. Sama pomisao da on to ne može učiniti izaziva strah. Učenik previše pozornosti pridaje mišljenju drugih učenika i publici. U svojoj glavi već stvara sliku velike katastrofe. Zamišlja kako neće dobro otpjevati pjesmu i neće ju izvesti na način kako on najbolje zna te da će mu se svi smijati. Znanje o tehnici disanja i pravilnom pjevanju su jako bitni u procesu svladavanja treme, odnosno prihvaćanja da je trema prisutna jer ona zapravo nikada ne prestaje. Učiteljeva zadaća je da učenike nauči pravilnom disanju i postavljanju glasa. Također učenike mora naučiti da postavljaju realna očekivanja, ako učenik postavi prevelika očekivanja za sebe, nekada ih nažalost neće moći ostvariti. Učitelj je tu da ukaže svojim učenicima kako postavljanje manjih ciljeva dovodi do mogućnosti svladavanja većih i zahtjevnih ciljeva. Isto tako učiteljeva zadaće je ohrabrivati svoje učenike i ukazati da je u javnom izvođenju neke skladbe bitno predanje toj glazbi. Učenik se tijekom pjevanja treba potpuno prepustiti glazbi jer samim time ima kontrolu nad svojim tijelom i tijekom skladbe. Ako se učenik prepusti toj glazbi i razmišlja o čemu pjevaj i kako tom glazbom doprijeti do svakog slušatelja, osjećat će se samopouzdan i sigurno u svom pjevanju. Znanje o tome što pjeva je jednako važno kao i pravilna tehnika disanja i pjevanja. Samim znanjem o

tome što pjeva, učenik ostvaruje komunikaciju sa slušateljima. Povratna informacija slušatelja, u ovom slučaju ostalih učenika, signalizira učeniku izvodi li dobro tu skladbu i kako ju tijekom pjevanja može još bolje izvesti. Velika važnost pridaje se i samoj pojavi. Ako učenik pjeva s mjesta gdje sjedi, trebao bi pravilno sjediti kao što je opisano u poglavlju pod naslovom *Ukočenost tijela*. Tijelo, ako je ukočeno ili sklupčano, ne može pravilno raditi, učenik se od straha uvuče u sebe i nesigurno pjeva. Ako učenik sjedi pravilno i opušteno, osjećat će se sigurno i tremu koju osjeća će pretvoriti u pozitivnu tremu, u iščekivanju da pokaže svoje sposobnosti. Veći pritisak učenik osjeća ako stoji pred cijelim razredom i izvodi pjesmu. Sve su oči uperene u njega i osjeća još veću nelagodu. Pravilno stajanje i postura tijela učeniku daje jedan stupanj samopouzdanja. Također dok izvodi, svoj pogled bi trebao usmjeriti iznad glava slušatelja, a ne gledati direktno u njih. Učenik pogledom u neku osobu može stvoriti dojam da ne izvodi dobro i njegova koncentracija može pasti. Ali najvažnije od svega je da se učenik prepusti glazbi jer će samo na takav način nadvladati strah od javnog nastupa te taj strah pretvoriti u nešto pozitivno.

6.2.2 UTJECAJ STRESA NA GLAS

Stres je skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju kada vanjski i unutrašnji čimbenici narušavaju fiziološku ravnotežu organizma koja je potrebna za održavanje života. Svaki pojedinac stres doživljava na različite načine. Netko pod stresom reagira normalno i nastavlja sa svojim životnim situacijama bez nekih prepreka, no na nekoga stres jako utječe i narušava njegovo biće. Kao što trema može biti negativna i pozitivna, tako i se i stres može podijeliti na negativan stres i pozitivan stres. Negativan stres ili distress može izazvati negativne reakcije organizma kao što su: kroničan umor, bolovi u tijelu, nesanica, poteškoće s disanjem, poremećaji probave, poteškoće s koncentracijom, poteškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i dr. Pozitivan stres ili eustres izaziva pozitivne reakcije u osobi, a to su: uzbuđenost, povećanje motivacije, samopouzdanja, zadovoljstva, produktivnosti, energije te mnoge druge pozitivne reakcije.

Učenici vrlo dobro znaju što je to stres te se sa stresom susreću u svom cjelokupnom obrazovanju. Stres osjećaju prilikom približavanja nekog usmenog odgovaranja ili pismenog ispita, natjecanja, izlaganja prezentacije ili eseja, pjevanja ili sviranja na školskoj priredbi i dr. Svaki učenik se u određenim situacijama različito ponaša kada je pod stresom. Ono ovisi o učenikovim sposobnostima, spremnosti za neki događaj i o samom učeniku. Na satu glazbene kulture veliki dio sata zauzima pjevanje i slušanje određenih skladbi. Od učenika se očekuje

da postavljenje zadatke u vezi pjevanja na satu odradi. No, u nekim slučajevima učenik nije u mogućnosti obaviti te zadatke. Stres igra važnu ulogu u pjevanju te jako utječe na ljudski glas. Učenik može biti pod stresom zbog nekog drugog predmeta, drugih školskih zadataka pa i životnih situacija te tijekom pjevanja može biti odsutan, nije u stanju otpjevati određenu skladbu, zbog stresa stavlja pritisak na svoj vokalni aparat te može doći do raznih poremećaja glasa kao što je navedeno u poglavlju pod naslovom *Poremećaji glasa*. Učenik pod stresom može zaboraviti naučeno o pjevanju, tehnici disanja te posturi tijela. Samim time stavlja dodatni stres na svoje glasnice i cijelo tijelo. Kao što stres utječe na glas, tako i glas utječe na stres. Nedovoljno svladavanje tehnike disanja, pjevanja, nedovoljna pripremljenost zadane skladbe, osjećaj nemoći u ne mogućnosti svladavanja nekih vokalnih zadataka u učeniku stvaraju stres. Također razni vokalni poremećaji, promuklost, polipi, noduli, mutiranje kod dječaka, stvaraju dodatni stres na osobu, odnosno učenike. Učenici su obeshrabreni, gube želju za pjevanjem, razvijaju dodatan strah od neuspjeha u pjevanju te se zatvaraju u sebe. Kao i kod straha od javnog nastupa, tako i kod svladavanja stresa, učiteljeva zadaća je ohrabrivanje učenika, poticanje na glazbeno izražavanje, podučavanje tehnika pjevanja te ono najvažnije, omogućavanje odmora. Odmor je važan za glas, konstantnim naprezanjem i forsiranjem glasnica ne mogu se ostvariti kvalitetni rezultati. Kao što je vježbanje jako važno za glas, tako i odmor doprinosi razvoju glasa te vokalnom napretku.

7. VOKALNO TEHNIČKE VJEŽBE

Vokalno tehničke vježbe su jako bitne prije početka obrađivanja neke pjesme. Vježbe su korisne kako bi učenici pokrenuli svoje tijelo, pripremili mišiće za pravilno disanje, sjedenje ili stajanje, mišiće lica za pravilnu artikulaciju i oblikovanje tona. Također vokalno tehničke vježbe su od velike važnosti za postizanje čiste i pravilne intonacije kroz cijelu skladbu. Ove vježbe možemo podijeliti u dvije skupine, vježbe disanja i vježbe za oblikovanje glasa/tona.

7.1. VJEŽBE DISANJA

Vježba 1. Uдах i ispuštanje daha na konsonante s ili š

Vježba se izvodi tako da se zrak udahne s osjetom da se šire trbušni i leđni mišići te osjetom dijafragme koja se spušta u tijelo. Zatim slijedi neprekinuti polagani izdisaj na konsonantima s ili š sve dok ne nestane zraka. Važno je da izdisaj ne smije biti krut i mišići lica ne smiju biti stisnuti. Usne trebaju biti opuštene i blago otvorene kako bi zrak mogao slobodno protjecati. Prilikom izdisaja treba zamišljati kako se dijafragma produbljuje u tijelu i širi, iako se u stvarnosti prilikom izdisaja ona vraća u svoj prvobitni položaj. Samim time se vježba aktivnost i fleksibilnost dijafragme te kontrolirano disanje.

Vježba 2. Vlakić

Vježba se izvodi na način da se izmjenjuju udah i izdah na konsonantu ć. Vježba kreće polagano, duboko udahnemo i izdahnemo do kraja, zatim se tempo udisaja i izdisaja ubrzava. Kao i u prvoj vježbi, i u vježbi vlakić udah ne smije biti prevelik jer će se stvoriti napetost u mišićima, on mora biti doziran. Udasi moraju biti ugodni i sa zamišljanjem da se dijafragma produbljuje u tijelu i mišići trbuha i leđa se šire. Izdisaj ne smije biti eksplozivan nego polagan i umjeren, no on ovisi o tempu. Prilikom ubrzavanja vježbe, izdah će biti malo eksplozivniji. Također u ovoj vježbi posebnu pažnju trebamo pridati slovu ć koji se izgovara tijekom izdisaja. Vilica ne smije biti ukočena i kruta, ona mora biti opuštена. Njeno opuštanje se očituje u pravilnom izvođenju ove vježbe i opuštenosti lica.

Vježba 3. Pražnjenje mijehа

Vježba se izvodi tako da učenici udahnu, zamisle jedan mijeh kojeg su napunili zrakom te polagano potiskuju zrak iz mijehа, odnosno izdišu. Tijekom izdisaja mogu

izgovarati konsonant s. Pri samom kraju slijedi eksplozivni izdah s izgovorom dvaju konsonanata st. Ova vježba pomaže u aktivaciji dijafragme (Radočaj-Jerković, 2017).

Vježba 4. Usmeni ritamski diktat s bezvučnim konsonantima

Vježba se izvodi tako da učitelj na temelju usmenog ritamskog diktata učenicima zadaje jednostavne ritamske fraze u kojima koristi bezvučne konsonante, a to su: p, t, k, f, s, š, č, ć, c, h. Diktati, ovisno o uzrastu, moraju biti jednostavni, odnosno primjereni za učenike kako bi ih mogli lakše zapamtiti te ponoviti.

Vježba 5. Smijeh Djeda Božićnjaka ili operni smijeh

Vježba se izvodi na način da učenici izgovaraju slogove ho-ho-ho, odnosno oponašaju smijeh Djeda Božićnjaka. Svaki slog ho moraju izgovarati tako da osjete aktivaciju dijafragme. Također vježba se može izgovarati i s drugim slogovima, npr. ha-ha-ha, he-he-he itd. te se mogu izvoditi na različitim tonskim visinama pa se ova vježba može nazvati i vježba opernog smijeha. U ovoj vježbi je važno svaki slog izgovarati na dijafragmi, a ako se izvodi na nekoj tonskoj visini, treba se dignuti nepce. Učenicima se može objasniti kako dignuti nepce tako da zijevaju i osjete kako se nepce aktivira te na taj način mogu osvijestiti nepce (Radočaj-Jerković, 2017).

Vježba 6. Disanje sa zatvorenom nosnicom

Ova vježba se izvodi na način da se udisaj odvija kroz jednu nosnicu, druga nosnica je zatvorena s palcem, zatim slijedi kratka stanica dok otvaramo nosnicu koja je bila zatvorena i kažiprstom se zatvara nosnica kroz koju se udisalo te se izdahne kroz drugu nosnicu. Sa zatvaranjem jedne nosnice učenik ne može previše udahnuti kako kada diše normalno te se stavlja jedan otpor na dijafragmu tijekom disanja i samim tim se dijafragma još više aktivira.

Sve ove vježbe poželjno je izvoditi u stajaćem položaju radi boljeg osjeta u tijelu i slobodnog prolaska zraka kroz tijelo.

7.2. VOKALNE VJEŽBE

Vježba 1. Mumljanje na jednom tonu

Učenicima se zadaje određen ton te na tom tonu pjevaju koristeći konsonant m, odnosno mumljaju. Ova vježba ima pomaže osjetiti gdje se ton nalazi u glavi. On se ne smije

izvoditi kroz nos, nego se nalazi iznad nosa, odnosno osjeti se kako odzvanja u čeonj šupljini. Također učenici trebaju zamišljati kako vode ton prema naprijed u prostor.

Vježba 2. Pjevanje samoglasnika na jednom tonu

Vježba se izvodi tako da na jednom tonu učenici pjevaju samoglasnike ovim redosljedom i-e-a-o-u ili u-o-a-e-i. Bit ove vježbe je da svi samoglasnici budu jednaki iako se položaj usta mijenja tijekom njihovog izgovora. Ovom vježbom se vježba ujednačavanje izgovora samoglasnika.

Vježba 3. Brujanje –br

Vježba se izvodi tako da učenici izgovaraju konsonante br tako da ih rolaju usnama. Tijekom izgovora dodaje se i ton te na taj način se bolje osjeti vibracija u usnama i položaj tona u glavi. Vježba je korisna za opuštanje usne i čeljusti.

Vježba 4. Pjevanje fraze u nizu od 3 ili više tonova

Vježba se može izvoditi uzlazno, silazno i kombinacijom uzlazno-silazno te na različitim slogovima, kao što su: vi-ja, li-li, ne-o, bi-ra, ja-ja, ni-je i dr. Pri izvođenju ove vježbe bitan je dobar zapjev, vođenje tona i ujednačenost svih tonova.



Slika 3. Primjer uzlazne fraze od tri tona



Slika 4. Primjer silazne fraze od pet tonova



Slika 5. Primjer fraze u uzlazno-silaznoj kombinaciji

Vježba 5. Pjevanje intervala, rastavljenih akorada, kombinacije intervala

Učitelja učenicima zadaje vježbu tako da odsvira neki interval, rastavljeni trozvuk, četverozvuk ili kombinaciju intervala. Ove vježbe su bitne za razvijanje opsega glasa, vježba se intonacija, ujednačenost tonova. Kao i u prethodnoj vježbi i u ovoj se mogu prilikom pjevanja izgovarati različiti slogovi te kombinacije slogova.



Slika 6. Primjer različitih vježbi rastavljenih intervala, akorada i kombinacija intervala

8. ZAKLJUČAK

Tijekom pjevanja učenici će uvijek nailaziti na vokalne probleme. Neki problemi će se lako svladati dok je za neke vokalne probleme potrebno dosta vremena i vježbanja. Neki vokalni poremećaji su objašnjivi i rješivi, dok za neke poremećaje ne postoji objašnjenje jer je svako ljudsko tijelo različito te se različito nosi s vokalnim poremećajima. Učitelji imaju veliku odgovornost u glazbenom razvoju učenika. Njihova zadaća je učenike naučiti osnovnim tehnikama pjevanja te držanja tijela tijekom pjevanja. Prvi problemi s kojima se učenici susreću u nastavi glazbene kulture su nepravilna postura tijela, nepravilno disanje, nepravilan zapjev i postavljenost glasa. Sama postura tijela bitna je za pjevanje, pravilnim sjedenjem ili stajanjem učenik ima veću kontrolu nad svojim tijelom te se osjeća stabilno i samouvjeren. Učenjem pravilne tehnike disanja učenik stvara optimalan kapacitet unosa zraka u tijelo te uz pravilnu potporu dijafragme te pravilnim i aktivnim ispuštanjem zraka ostvaruje ljepši i oblikovan ton. S pravilnom tehnikom disanja usko je povezan i dobar zapjev. Čim učenik ima kontrolu nad svojim dahom i tijelom, zapjev će biti sigurniji i stabilniji, a s time će i postavljenost glasa biti kvalitetnija. Na sve navedene problematike može se utjecati i konstantnim vježbanjem ispraviti i poboljšati. Učenici nailaze i na medicinske poteškoće glasa, tj. poremećaje. Za razliku od gore navedenih problema, na poremećaje glasa imamo manji utjecaj no opet jednim dijelom možemo kontrolirati svoj glas kako do nekih poremećaja ne bi došlo. Preglasnim pričanjem, pjevanjem, vikanjem, pretjeranim kašljanjem, dugotrajnim govorom, izloženosti plinovima, kemikalijama i dimom možemo prouzrokovati neželjene poremećaje kao što su promuklost, kronični laringitis, hiperkinetička disfonija, stvaranje polipa i vokalnih nodula. Naposljetku ako dođe to takvih poremećaja, možemo utjecati na njihovo izlječenje. Odmor u ovim slučajevima je od velike važnosti te se glasnicama daje vrijeme za regeneraciju. Kako bi se izliječili određeni poremećaji potrebna je medicinska intervencija. Najbolja prevencija nastanka ovih poremećaja je izbjegavanje preglasnog pričanja, pjevanja, pretjeranog kašljanja i čišćenja grla, vikanja, izlaganja dimu, plinovima te pušenja.

Najveću prepreku u pjevanju čini strah od javnog nastupa ili trema. Taj strah je uvijek prisutan i neizbježan. Čovjek je socijalno biće i uvijek će se oslanjati na mišljenje drugih ljudi, tako će se i učenici oslanjati na mišljenje svojih vršnjaka, obitelji i učitelja. Sama pomisao na kritiku u učeniku stvara strah i potiče ih na razmišljanje o njihovim mogućnostima. U većini slučajeva učenike zahvaća negativan strah te ga ispoljavaju kroz emocionalne i tjelesne radnje. Tjeskoba, uplašenost, povlačenje u sebe, znojenje dlanova,

vrtočlavica, ubrzan rad srca, drhtanje tijela. Sve su to simptomi koje stvara strah od javnog nastupa. U svladavanju straha od javnog nastupa bitan je rad između učenika i učitelja. Učitelj prije svega mora ohrabriti učenika, ukazati mu na njegove sposobnosti te ga bodriti da teži ostvarenju svojih ciljeva. Znanje tehnike disanja i postave glasa su bitni u svladavanju straha jer kontrola nad svojim tijelom daje osjećaj sigurnosti, kao i dobro poznavanje skladbe te interakcija s publikom. Sve vokalne problematike su u većini slučajeva rješive ili se na njih može utjecati kako bi se određeni problemi i poremećaji umanjili. Uključivanjem vokalno-tehničkih vježbi u nastavu glazbene kulture, učenicima se omogućuje obrazovanje glasa, znanje o pravilnom disanju i pjevanju. Pozitivno i ugodno okruženje u nastavi glazbene kulture doprinosi boljem radu u nastavi, potiče se veća zainteresiranost učenika za rad i veće zanimanje za pjevanje i učenje o pjevanju.

9. LITERATURA

1. Anić, V. i dr. (2002, 2004), Bel canto. U: Jojić, Lj., Matasović, R. (ur.), Hrvatski enciklopedijski rječnik, 1 [A–Bez]. Zagreb: EPH d.o.o. Zagreb i Novi Liber d.o.o. Zagreb. 271.
2. Bumba, B. (2020), Vokalne aktivnosti učenika u nastavi solfeggia. Diplomski rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.
3. Cvejić, N. (1980), Savremeni belkanto. Beograd. Univerzitet umetnosti u Beogradu.
4. Đurčević, M. (2018), Vokalno - tehnički izazovi u radu sa dječjim zborom. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile.
5. Kos, I. (2018), Vokalna higijena kao prevencija zlouporabe glasova u dječjem zboru. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile.
6. Krajina, Z. i suradnici (1998), Dječja otorinolaringologija. Zagreb. Školska knjiga.
7. Lhotka-Kalinski, I. (1975), Umjetnost pjevanja: priručnik za nastavnike, studente i učenike solo-pjevanja, zborovođe i sve one koje zanimaju problemi pjevanja. Zagreb. Školska knjiga.
8. Mojžeš, S. (2016), Osnovne vokalno-tehničke pogreške nastavnika i učenika u nastavi glazbene kulture. Diplomski rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile.
9. Njirić, N. (2001), Put do glazbe. Zagreb. Školska knjiga.
10. Radočaj-Jerković, A. (2017), Zborsko pjevanje u odgoju i obrazovanju. Umjetnička akademija u Osijeku.
11. Sedlan Kónig, Lj., Peulić, V., Matijević, G. (2019), Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28 (2), 207-213. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/324456> (pristup: 01. 08.2022.)
12. Skelton, K. (2007), The Child's Voice: A Closer Look at Pedagogy and Science. *National Association of Teachers of Singing*, 63 (5), 538-540. Preuzeto s: https://www.nats.org/Library/Kennedy_JOS_Files_2013/JOS-063-5-2007-537.pdf (pristup: 28.07.2022.)
13. Svalina, V. (2015), Kurikulum nastave glazbene kulture i kompetencije učitelja za poučavanje glazbe. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
14. Šulentić Begić, J. (2012,) Otvoreni model glazbene nastave u praksi osnovne škole. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Učiteljski fakultet u Osijeku.

15. Vidulin-Orbanić, S., Terzić, V. (2011), Polazište i pristup pjevanju u općeobrazovnoj školi. *Metodički ogledi*, 18 (2), 144-146. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/122422> (pristup: 01.08.2022.)