

Vokalno - tehničko obrazovanje studenata učiteljskog fakulteta

Buterin, Nikol

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:302582>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-14**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nikol Buterin

VOKALNO-TEHNIČKO OBRAZOVANJE STUDENATA
UČITELJSKOG FAKULTETA

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nikol Buterin

VOKALNO-TEHNIČKO OBRAZOVANJE STUDENATA
UČITELJSKOG FAKULTETA

Diplomski rad

Mentor rada:

doc. dr. sc., mr. art. Tamara Jurkić Sviben

Zagreb, rujan 2021.

Zahvala

Zahvaljujem se profesorici mentorici doc.dr. sc. mr. art. Tamari Jurkić Sviben na ukazanom povjerenju, pruženoj podršci pri odabiru teme i izradi rada te na pomoći i savjetima.

Zahvaljujem se svim divnim profesorima i učiteljima koje sam upoznala tijekom studiranja i od kojih sam imala priliku učiti. Posebice hvala mojim profesorima iz Glazbenog učilišta Elly Bašić, koji su mi bili pomoć i podrška tijekom studiranja. Hvala im na nesebičnom dijeljenju znanja i ljubavi prema glazbi. Hvala im što su pokazali kako je biti učitelj i pedagog istinski poziv. Hvala im što su u meni potaknuli inspiraciju za izradu ovoga rada kao i ljubav za učiteljskim pozivom.

Zahvaljujem se svojim prijateljima i kolegama na pomoći kao i na divnim i nezaboravnim trenucima tijekom studiranja.

Na kraju, posebice hvala mojoj obitelji što su vjerovali u mene i što su mi bili oslonac i podrška za vrijeme studija.

SADRŽAJ

SADRŽAJ

Sažetak

Summary

UVOD.....	1
1. VOKALNA TEHNIKA.....	2
1.1. Osnove vokalne tehnike	2
1.2. Nastanak glasa.....	3
1.3. Govor	3
2. ANATOMIJA VOKALNOG MEHANIZMA	5
2.1. Organi za pripremu tona	5
2.1.1. Organi za disanje (respiratorni organi)	5
2.1.2. Koštano-mišićni dio respiratornog sustava	6
2.2. Organi za oblikovanje tona.....	8
2.3. Organi za pojačavanje i oblikovanje tona.....	10
3. VAŽNOST DISANJA PRI PJEVANJU	11
3.1. Rad respiratornih organa.....	11
3.2. Dah	11
3.3. Četiri načina disanja u pjevanju.....	12
3.3.1. Visoko ili klavikularno disanje.....	12
3.3.2. Rebreno ili kostalno disanje.....	12
3.3.3. Trbušno ili abdominalno disanje.....	12
3.3.4. Kostalno-abdominalno disanje	13
4. POSEBNOSTI VOKALNOG INSTRUMENTA.....	14
4.1. Važnost i uloga rezonantnih prostora u pjevanju	14
4.2. Artikulacija.....	14
4.2.1. Vokali (samoglasnici).....	15
4.2.2. Konsonanti (suglasnici).....	15
4.3. Appoggio.....	16
4.4. Ataka	16
5. REGISTRI GLASA.....	18

5.1. Podjela registara.....	18
5.2. Izjednačavanje registara.....	18
5.3. Negativne pojave registara.....	19
6. VOKALNE VJEŽBE	20
6.1. Vježbe razgibavanja.....	20
6.2. Vježbe disanja.....	21
6.3. Vježbe za zagrijavanje glasa	21
6.4. Vježbe za proširenje opsega glasa	22
6.5. Vježbe za izjednačavanje vokala i legato (vezano) pjevanje	22
6.6. Vježbe za izjednačavanje laga	23
6.7. Vježbe za pokretljivost glasa	24
7. VOKALNA HIGIJENA	26
7.1. Doprinos vokalnoj higijeni	27
8. VOKALNO-TEHNIČKO OBRAZOVANJE NA UČITELJSKOM FAKULTETU	28
8.1. Vokalno-tehničko obrazovanje na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu	29
9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	31
9.1. Cilj istraživanja.....	31
9.2. Problemi i hipoteze istraživanja	31
10. METODE ISTRAŽIVANJA	32
10.1. Uzorak ispitanika	32
10.2. Instrument istraživanja.....	34
11. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	35
12. RASPRAVA.....	50
13. ZAKLJUČAK	53
LITERATURA	55
PRILOZI	589

Sažetak

Učitelji primarnog obrazovanja su prvi formalni učitelji glazbe. Pjevanje je, u nastavi glazbene kulture najčešća aktivnost. Pjesme se na nastavi glazbene kulture usvajaju po sluhu, pri čemu veliku ulogu ima vokalno-tehničko znanje učitelja. Također, učitelji primarnog obrazovanja koriste glas kao osnovno i najvažnije sredstvo profesionalnog rada. Stoga je učiteljska profesija najizloženija poremećajima glasa te je vokalno-tehničko obrazovanje budućih učitelja, izrazito važno za njihovu profesionalnu aktivnost, naročito kad je riječ o izvođenju nastave glazbene kulture. Tijekom studija studenti Učiteljskog fakulteta stječu glazbeno obrazovanje koje obuhvaća znanja iz teorije glazbe, vještine sviranja glazbenog instrumenta uz pjevanje te metodičke kompetencije za izvođenja sata Glazbene kulture. Poznavanje vokalne tehnike i vokalne higijene u teoriji i praksi ključne su kompetencije učitelja za pravilno izvođenje nastave glazbene kulture te vokalno-tehnički rad s učenicima. Svrha ovog rada je dati pregled temeljnih pojmova ključnih za poznavanje vokalne tehnike, vokalnih vježbi i vokalne higijene koji su od velike važnosti za rad budućeg učitelja. Cilj ovog rada je, na temelju ankete, ispitati koliko su studenti završnih godina učiteljskog studija upoznati s vokalnom tehnikom i njezinom važnosti za budući profesionalni rad. Anketa se sastoji od pitanja vezanih uz govor i glas, vokalnu tehniku, vokalne vježbe i vokalnu higijenu. Istraživanje je provedeno u Republici Hrvatskoj na studentima četvrte i pete godine Učiteljskog studija na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu (N=250) i ukazuje na potrebu temeljitijeg obrazovanja studenata učiteljskih fakulteta u području vokalne tehnike i higijene. Prema dobivenim rezultatima istraživanja, većina ispitanika smatra da tijekom studiju nisu stekli dovoljno teorijskog ni praktičnog znanja na području vokalne tehnike, većina ispitanika ne izvodi vokalne vježbe te ne znaju što je vokalna higijena. Prema tome, potrebna je temeljitija i opsežnija vokalna edukacija studenata Učiteljskog fakulteta.

Ključne riječi: *studenti učiteljskog studija, vokalno-tehničko obrazovanje, vokalna tehnika, vokalna higijena*

Summary

Primary education teachers are the first formal music teachers. Singing is, in the teaching of music culture, the most common activity. Songs are adopted by ear in the teaching of music culture, with a large role played by the vocal-technical knowledge of teachers. Also, primary school teachers use the voice as the basic and most important means of professional work. That is why the teaching profession is the most exposed to voice disorders. Therefore, the vocal-technical education of future teachers is extremely important for their professional activity, especially when it comes to teaching music culture. During their studies, students of the Faculty of Teacher Education acquire music education, which includes knowledge of music theories, skills of playing a musical instrument with singing and methodological competencies for performing Music Culture classes. Knowledge of vocal techniques and vocal hygiene in theory and practice are key competencies of teachers for the proper teaching of music culture and vocal-technical work with students. The purpose of this paper provides an overview of the basic concepts of keywords for knowledge of vocal techniques, vocal exercises and vocal hygiene that are of great importance for the work of a future teacher. The aim of this paper is, based on the survey, to examine the extent to which final year students of teacher education are familiar with vocal technique and its importance for future professional work. The survey consists of questions related to speech and voice, vocal technique, vocal exercises, and vocal hygiene. The research was proven in the Republic of Croatia on fourth and fifth year students of Teacher Education at the Faculty of Teacher Education in Zagreb (N = 250) and indicates the need for thorough education of students of teacher training colleges in the field of vocal technique and hygiene. According to the results of the research, most respondents believe that during their studies they did not acquire enough theoretical or practical knowledge in the field of vocal technique, most respondents do not perform vocal exercises that do not know what vocal hygiene is. Therefore, more thorough and extensive vocal education of students of the Faculty of Teacher Education is needed.

Keywords: *teacher training students, vocal-technical education, vocal technique, vocal hygiene*

UVOD

Uz glumce, pjevače i spikere, učitelji su također vokalni profesionalci koji primjenom pjevanja ili govora obavljaju profesionalnu aktivnost. Koristeći svoj glas u prijenosu znanja te komunikaciji u obrazovnom procesu, učitelji ostvaruju životne prihode. Učitelji primarnog obrazovanja glas koriste na prezentacijskoj (predavanje) i umjetničkoj razini (pjevanje na nastavi glazbene kulture). Zbog zahtjevne vokalne aktivnosti tijekom radnoga vijeka, vokalno-tehničko znanje je jedno od temeljnih kompetencija potrebnih za učiteljsku profesiju. Poznavanje vokalne tehnike je važno i kako bi se izbjegle brojne vokalne poteškoće, posebice vokalni zamor koji se pojavljuje kao značajan i učestali profesionalni problem kod učitelja i nastavnika. S obzirom da sam do sada školovana u umjetničkom području solo pjevanja i upoznata sam u profesionalnom smislu s važnošću vokalne tehnike i paralelno se s učiteljskom profesijom planiram baviti daljnjim profesionalnim školovanjem i usavršavanjem u vokalnoj umjetnosti, ova mi je tema iznimno interesantna i važna. Također, voljela bih upoznati svoje kolege s vokalnim obrazovanjem i higijenom te im istaknuti važnost istih za očuvanje zdravlja i kvalitete glasa. Provedenom anketom, za potrebe ovoga rada, ispitalo se poznavanje vokalne higijene, vokalne tehnike i vokalnih vježbi studenata Učiteljskog fakulteta. Provjeravalo se koliko studenata se susrelo s vokalnim poteškoćama te koliko ih je spremno potražiti stručnu pomoć u slučaju pojave istih. U ovom radu će se opisati osnove vokalne tehnike, vokalne vježbe te načini održavanja vokalne higijene s ciljem poticanja svijesti o vokalno-tehničkom obrazovanju te brizi i očuvanju glasa. S obzirom da učitelji primarnog obrazovanja prema Kurikulumu nastavnog predmeta Glazbena kultura za osnovne škole i Glazbena umjetnost za gimnazije (MZO 2020) predaju nastavu glazbene kulture te samim time i učenicima prenose prvo pjevačko obrazovanje, vokalno-tehničke kompetencije učitelja primarnog obrazovanja su temelj za kvalitetno provođenje nastave glazbene kulture. No u svemu tome, glavna je uloga učitelja da kod učenika njeguju osjećaj za intonativno ispravan i lijep ton te ono, najvažnije ljubav prema glazbi i samom pjevanju. Stoga, ulogu učitelja u uvođenje učenika u svijet glazbene kulture i umjetnosti, možda najbolje opisuju riječi nepoznatog autora: „Zašto predajemo glazbu? Ne zato što očekujemo da ćete se baviti glazbom. Ne zato što očekujemo da cijeli život svirate i pjevate. Ne tako da se možete opustiti. Ali tako ćete biti ljudi. Tako ćete prepoznati ljepotu. Tako ćete imati više ljubavi, suosjećanja, više nježnosti, više dobra, ukratko, više života. Kakvu će vrijednost imati prosperitetan život ako ne znat kako živjeti? Zato predajemo glazbu.“

<https://dsmusic.com.au/blog/favorite-quotes-about-music/>

1. VOKALNA TEHNIKA

Prema B. i D. Cvejić (2007) vokalna tehnika je naziv za mehanizam koji je nužan za uspješnu interpretaciju vokalne umjetničkog djela. Za postizanje vokalne tehnike potrebna je volja, rad, trud i upornost kako bi se postigao željeni rezultat, a to je kvalitetan i pravilan način pjevanja. „Cjelokupna se tehnika pjevanja s vremenom automatizira, tijelo postaje instrument na koji se nadograđuje umjetnost koja je individualna, inspirativna i podliježe kodeksima klasičnog umjetničkog pjevanja“ (B. i D. Cvejić, 2007, str. 184). Cvejić (1980) opisuje vokalnu tehniku starom poznatom izrekom „Dižite dobro, dobro postavite glas, izgovarajte jasno i vaše pjevanje će biti savršeno“ (Cvejić, 1980, str. 90). Također važnost pravilno usvojene vokalne tehnike s ciljem postizanja umjetnosti i kvalitete izvođenja navodi i Ivo Lhotka Kalinski. „Da nam pjevanje zadovolji zahtjevu estetskog lijepog, moramo prije svega kod slušatelja ostaviti dojam, da ono, što pjevamo, izvodimo lako i jednostavno. Nikad slušatelj ne smije kod pjevača osjetiti neki napor“ (Lhotka Kalinski, 1953, str. 13). Pristupi učenja vokalne tehnike trebaju omogućiti kvalitetan i pravilan način pjevanja i uporabe glasa, koji omogućavaju pravilno razvijanje glasa te ne narušavaju zdravlje (Hrženjak, 2017).

1.1. Osnove vokalne tehnike

Termin vokalna pedagogija javlja se još u vrijeme antičke Grčke. Nastava vokalne pedagogije se temeljila na usmenoj predaji te su iz tog razloga vokalni pedagozi počeli opisivati i zapisivati svoje metode i načine rada (Stark, 2003). Vokalna pedagogija se od tada do danas kontinuirano razvija i napreduje. Za vokalnu pedagogiju je bila iznimno važna pojava laringoskopa kojeg je izumio Manuel Garcia. Garcijina promatranja grkljana s laringoskopom su prema Starku (2003) predstavljala početak znanstvenog pristupa pjevanju, koji je bio od velikog značaja za vokalnu povijest. Pjevač, vokalni pedagog, i muzikolog Stark (2003) vokalnu pedagogiju smatra znanošću o podučavanju poučavanja pjevanja. Špiler (1972) naglašava kako vokalna pedagogija u impostaciji glasa mora u prvom redu obratiti pažnju na pravilan rad mišićnog mehanizma pjevačkog instrumenta. Također, prilikom učenja vokalne tehnike, vokalni pedagog bi trebao podučavati učenika po određenim etapama, ne zbunjujući ga izrazima koje u početku ne može razumjeti, kao npr. brust ton, opušteno grlo i sl (Hrženjak, 2017). „Tehniku pjevanja treba savladavati postepeno jer ona najprije nastaje u glavi (mentalno) odakle se širi prema periferiji. Ona podrazumijeva upotrebu tijela, vladanje mišićima i pokretima“ (Cvejić, 2007, str. 185). Lhotka Kalinski (1953) navodi da pjevača od početka treba učiti logičnosti glazbene fraze, uočavanju ljepote tona, smislu za sadržajno i misaono izgovorenu riječ i intenzivnom kontaktu s publikom. Cvejić (2007) smatra kako je

dužnost vokalnog pedagoga učenika postepeno podučavati vokalnoj tehnici te pravilnoj uporabi glasa. Također, Lhotka Kalinski (1953), naglašava da je pogrešno kod mladih pjevača razvijati samo glasovnu snagu, a da prije toga nemaju jasnu predodžbu o tome što pjevanje čini estetski lijepim. Izražajna moć pjevača nije samo u snazi glasa, već i u punoći i snazi doživljaja. Pri učenju pjevanja treba težiti kontinuiranom glazbenom, emocionalnom i tehničkom usavršavanju.

1.2. Nastanak glasa

Dosadašnja fiziološka istraživanja još nisu pronašla i objasnila sve pojave koje su vezane uz stvaranje ljudskog glasa, no, napredak u tim znanstvenim istraživanjima je takav da obvezuje osobe koje se njime bave da ga prate i da se s njime upoznaju. Ljudski glas se smatra najvažnijim sredstvom komunikacije. Benninger (2010) smatra kako je razvoj govora i glasa najvažniji evolucijski razvoj u distinkciji ljudi od drugih životinja. Glasom možemo prikazati sve ljudske osjećaje, od najdubljih žalosti do najvećih radosti. Lhotka Kalinski (1975) definira glas kao akustičnu pojavu (vibracija), koja primarno, nastaje u grkljanu (larinksu). Dembitz (2012) smatra kako glas nastaje na nivou glotisa te kako je glas zvuk koji nastaje od disanja. Prema Guytonu (1980) za stvaranje glasa potreban je dišni sustav, centri za disanje u moždanom deblu te strukture za artikulaciju i rezonanciju u nosnoj šupljini te u ustima. Također, za nastanak glasa su potrebne dvije odvojene funkcije *fonacija*, koja se obavlja larinksom te *artikulacija*, koja se vrši pomoću struktura u ustima. „Element koji vibrira su glasiljke. To su nabori na lateralnim stijenkama grkljana, koji nekoliko posebnih mišića nateže i mijenja im položaj u larinksu“ (Guyton, 1980, str. 396). Glasnice vibriraju ustranu, jer kad su približene jedna drugoj, a zrak se izdiše, tlak zraka odozdo prvo ih razmakne i time omogući brzo strujanje zraka između njihovih rubova. Brza struja zraka naglo stvori vakuum između glasnica, a taj ih opet privuče jednu k drugoj. To zaustavi struju zraka, ispod glasiljki se povisi tlak te se one ponovno razmaknu, tako se vibracija nastavlja (Guyton, 1980). Glas omogućava izražavanje i prenošenje emocija, zvučno emitiranje informacija i poruka te se smatra temeljem verbalne komunikacije. Također, važno je napomenuti da je svaki glas unikatan. Prema Lhotki Kalinskom (1953) svaki glas ima određenu boju koja nam omogućuje razlikovanje glasova pojedinih ljudi. Također, svaki glas sadrži tri elementa, a to su jačina, visina i boja glasa.

1.3. Govor

Još od najstarijih vremena, komunikacija je prisutna u životu čovjeka. Prema Škariću (1986), čovjek se od početka sporazumijevao i gestovno-mimički i glasovno te je razvio

govor na glasovnom i zvučnom znakovlju. „Kao prvo, govor je izraz posebnog, govornog raspoloženja. Ma što govorom izricali: misli ili osjećaje, poetiku ili ljepotu, on prolazi govornim raspoloženjem koje je posebna psihoorganska aktivnost. Izvanjski je oblik tog raspoloženja spoj glasa i teksta“ (Škarić, 1986, str. 5). Također, važno je napomenuti kako postoji bezvučni i zvučni govor. Prema autoru koji objašnjava fizikalne pojave govora D. Gerneriju „Zvučni govor je govor koji nastaje kada proizvodimo zvuk (ton/glas) pri komunikaciji, a bezvučni govor je govor koji je prisutan kada se prolaz zračnoj struji kroz glasnice potpuno zatvara te zapažamo vrlo niske energije i nepravilnosti. Možemo podijeliti šumnike (suglasnike) na zvučne (b, d, g, z, ž, đ, dž) i bezvučne (p, t, k, s, š, ć, č, f, h, c)“ (Gerner, 2018, str. 7). Na povezanost govora i glazbe ukazuje Škarić (1986), koji tvrdi da je govor optimalna zvučna komunikacija koja je oblikovana ritmom slogova, riječi i rečenica. „Poruke se glasom oblikuju posebnim govornim znakovima (intonacijom, jačinom, brzinom, stankama, bojom i dr.) koji su simptomi i slike obavijesti o globalnim govornim stanjima“ (Škarić, 1986, str. 13). Također, poveznicu između govora i glazbe, posebice pjevanja, uočava i Lhotka Kalinski. „Brojne varijacije u intonaciji, intenzitetu, mimici i pokretu stalno prate artikulirani govor, i to kao sastavni dio jezičnog izraza. Ljudski se govor i razvio imitiranjem zvukova i pokreta u prirodi. Prema tome zvuk i pokret oduvijek su bili i ostaju osnovni elementi ljudskog izraza“ (Lhotka Kalinski, 1953, str. 55). Koliko su tekst i glas ključne i ovisne sastavnice pojma govora najbolje opisuje Škarić kada ističe: „i tamo gdje glas ostane sam bez teksta i tamo gdje tekst ostane bez glasa, govor prestaje — kao da je rijeka bez vode ili da joj je voda bez korita“ (Škarić, 1986, str. 15).

2. ANATOMIJA VOKALNOG MEHANIZMA

Fonatorni organ se smatra temeljnim dijelom organa za respiraciju (lat. *respiratio*-disanje). Kao takav obavlja dvije važne uloge u životu čovjeka. S jedne strane je govorni organ koji je sredstvo komunikacije i sporazumijevanja ljudi, dok je s druge strane vokalni instrument koji služi za umjetničko izražavanje. Poznavanje fiziologije i anatomije vokalnog aparata te razumijevanje rada istog, omogućuje pojedincu prepoznati funkcionalno djelovanje organa i mišića u realizaciji glasovne emisije. Poznavanjem rada vokalnog aparata, pojedinac štiti osjetljivi glasovni organ te svladava vokalnu tehniku na ispravan način. Vokalni aparat je složen organ ljudskog organizma, sastavljen od niza mišića i organa koji zajedno djeluju u trenutku nastanka glasa. Svi organi vokalnog instrumenta su međusobno povezani te se njihove funkcije međusobno nadopunjuju. Također, dijelom vokalnog instrumenta se smatra i uho, koje je s glasom usko povezano iako nije sastavni dio vokalnog instrumenta. Radi lakšeg shvaćanja, brojni autori opisuju anatomiju vokalnog mehanizma kroz tri skupine organa. Prema Cvejiću (1980) vokalni aparat se dijeli na: organe za pripremu tona, organe za formiranje tona te organe za pojačavanje i oblikovanje tona. U nastavku rada bit će prikazana svaka skupina organa, njihova anatomska građa te fiziološka funkcija.

2.1. Organi za pripremu tona

Skupinu organa za pripremu tona čine organi za disanje koji se sastoje od pluća, dušnika, bronhija te dijelovi koštano-mišićnog sustava, a to su: dijafragma, prsni, međurebreni, trbušni te ostali mišići. Organi za disanje u pripremi tona imaju respiratornu funkciju (Cvejić, 1980).

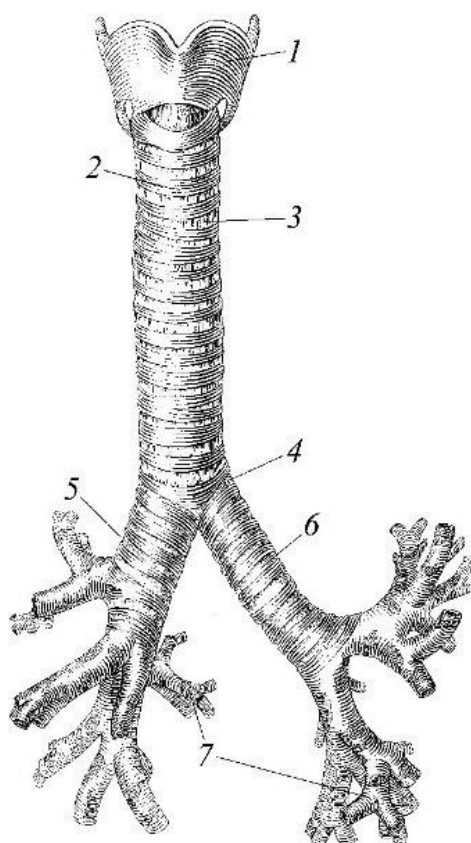
2.1.1. Organi za disanje (*respiratorni organi*)

Pluća predstavljaju glavni organ za respiraciju. „Pluća nalikuju stožcu s tupastim vrhom i ima rebrenu i medijalnu stranu. Na medijalnoj strani, u sredini, nalazi se plućna stapka, kojom u pluća ulaze dušnice, krvne žile (plućna arterija i vena) te limfne žile i živce“ (Keros i sur., 1999, str. 81). U plućima se odvija razmjena plinova (oksidacija) između krvi i zraka. Oksidacijom se venska krv pretvara u arterijsku krv. Sastavljena su od dva plućna krila. Nalaze se u zatvorenoj prsnoj šupljini te se prostiru od vrha prsnog koša do dijafragme. „Pluća su rezervoar u koji čovjek udisanjem unosi zrak, potreban za život i za obrazovanje tona. Što su pluća snažnija, dobivaju više zraka i mogu dati više snage zračnoj struji, tj. zvuku koji se pri izdisanju obrazuje“ (Cvejić, 1980, str. 66).

Dušnik je ovalna, hrskavičavo-membranozna elastična cijev koja se nastavlja na grkljan te kroz nju prolazi zrak prilikom ulaska i izlaska iz pluća (B. i D. Cvejić, 2007).

Iznutra je obložen trepetljikastim epitelom s obiljem žlijezda koje vlaže zrak (Keros i sur., 1999). Dušnik se sastoji od trahealnih kolutova, koji mu daju elastičnost. Njegova elastičnost je izuzetno značajna za pjevanje, posebice pri izvođenju visokih tonova.

Dušnice su dvije cijevi (lijeva i desna) i svaka ulazi u istostrano plućno krilo. Dušnice su iznutra također obložene epitelom, kojega sitne trepetiljke zaustavljaju čestice prašine i ostale tvari koje izbacujemo kašljem (Keros i sur., 1999).



Slika 1. Prikaz dušnika i dušnica

1. štitna hrskavica, 2. potkovičaste hrskavice, 3. vezivni prstenovi, 4. račvište, 5. desna dušnica, 6. lijeva dušnica, 7. ogranici dušnica

Izvor: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=16721>

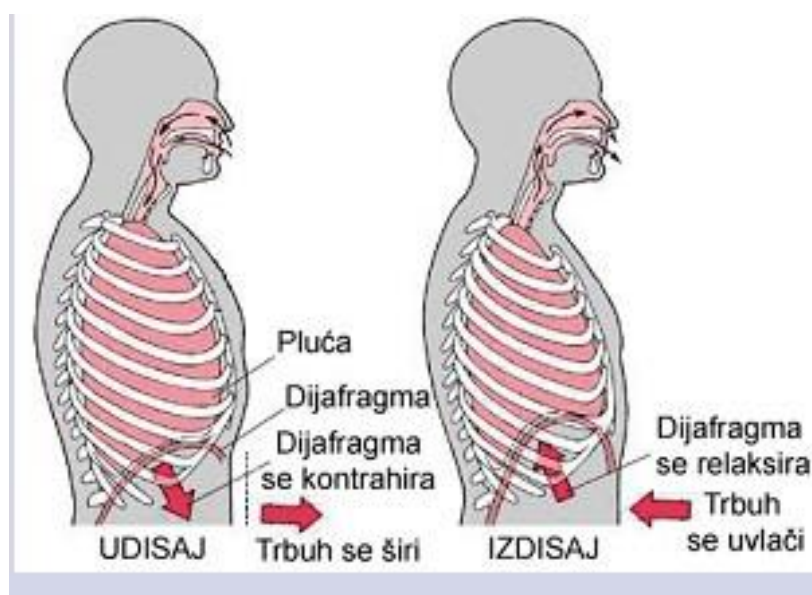
2.1.2. Koštano-mišićni dio respiratornog sustava

Prsni koš je prostor u kojem su smještena pluća. S gornje strane je ograničen grkljanom, dok je s donje strane ograničen dijafragmom. Njegova funkcija je da se pri udisanju širi te se pluća pune zrakom, dok se pri izdisanju skuplja i pluća istjeruju zrak (Cvejić, 1980.)

Rebra su uske, savijene kosti koje su sa stražnje strane, na leđima, pričvršćene za kralježnicu, a sa prednje strane su (osim dva para rebra) spojene s prsnom kosti. Prednji dio rebra koji je pričvršćen za prsnu kost, s međurebrenim mišićima, prsni koš čini pokretljivijim, te na taj način pomaže istiskivanju zraka iz pluća. Dizanje i spuštanje rebra te rastezanje prsnog koša čine pokretne sile u pjevanju (Cvejić, 1980).

„**Mišići** čine glavnu masu u tijelu te je njihova najvažnija uloga pokretanje tijela, odnosno imaju motornu funkciju. Mišići opskrbljuju pluća zrakom te ga šalju dalje za formiranje tona“ (Cvejić, 1980, str. 67). Skupljanjem i širenjem obavljaju funkciju disanja.

Dijafragma je široki, plosnati i tanki mišić koji se nalazi ispod donjeg dijela pluća, na granici prsne i trbušne šupljine. Konveksna strana dijafragme uvlači se u prsnu šupljinu te ulazi u prsni koš. Dijafragma je jedan od najvažnijih udisajnih mišića, koji aktivno sudjeluje pri pjevanju, pa se naziva i pjevački mišić (*muscolo cantate*). Pri pjevačkom disanju dijafragmu vježbanjem treba pripremiti za pravilan udisaj zraka, za trenutno zadržavanje udahnutog zraka te za reguliranje izdisaja na način da dah struji u što manjoj količini. Dijafragma regulira pritisak zraka koji dolazi iz pluća te pospješuje pravilno funkcioniranje glasnice i na taj način održava čistu intonaciju. (Lhotka Kalinski, 1975).



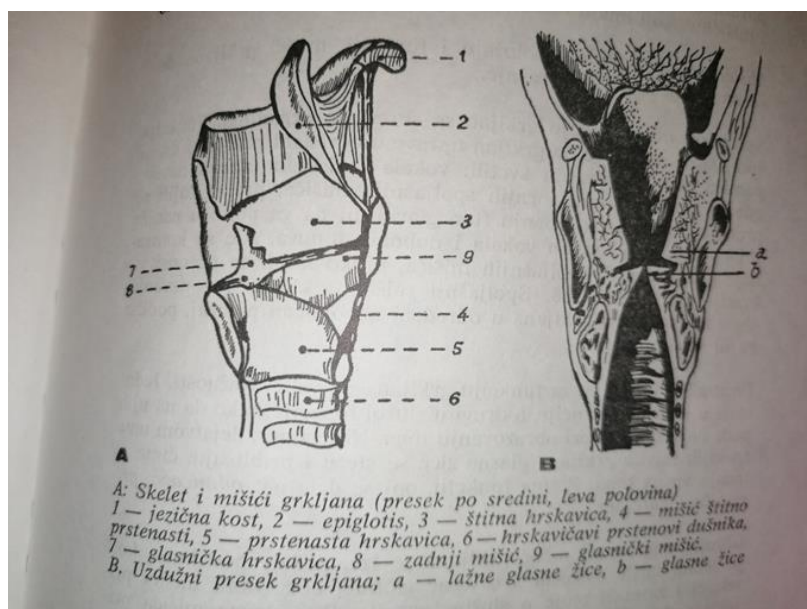
Slika 2. Položaj dijafragme pri udisanju i izdisanju

Izvor: http://www.zzjzpgz.hr/nzl/94/vjezbe_disanja.htm

2.2. Organi za oblikovanje tona

Organi za formiranje tona se sastoje od: grkljana, hrskavica (štitna, prstenasta, epiglotna), unutrašnjih i vanjskih grkljanskih mišića, pravih i lažnih glasnica, međuglasničkog otvora (glottida) te grkljanske šupljine.

Grkljan je prošireni gornji kraj dišne cijevi smješten između ždrijela i dušnika (Keros i sur., 1999). Najvažniji i najkompleksniji organ vokalnog aparata. Njegova primarna uloga je respiratorna, dok mu je sekundarna uloga fonatorna (Lhotka Kalinski, 1975). Grkljan je temeljni organ za oblikovanje tona te je centar fonacije (franc. *phonation*, prema grč. *φωνή*: zvuk, glas). Ima oblik trostrane prizme te se sastoji od dvije parne i tri neparne hrskavice: prstenasta, štitna i epiglotna hrskavica, koje su djelomično pokretne te su međusobno povezane složenim mišićima i vezivnim tkivima (Cvejić, 1980).



Slika 3. Prikaz grkljana i ostalih organa za oblikovanje tona (Cvejić, 1980, str. 69)

Štitna hrskavica je najveća neparna hrskavica grkljana. Nalazi se iznad prstenaste i ima oblik previjenog štita, po kojem je dobila ime. Čine ju dvije četverokutne pločice koje su u prednjem dijelu spojene u ispupčen greben koji se naziva Adamova jabučica, koja je oštrije ispupčena i više razvijena u muškaraca, nego u žena (B. i D. Cvejić, 2007).

Prstenasta hrskavica se nalazi ispod štitine hrskavice te ima oblik prstena. S prednje strane se sastoji od luka, dok je u zadnjem dijelu proširena u obliku pečatnog prstena. Za gornji dio pečata su pričvršćene dvije simetrične piramidne hrskavice, odnosno glasne hrskavice. Za glasne hrskavice su pričvršćeni mišići glasnih žica koje imaju važnu ulogu pri formiranju tona (Cvejić, 1980).

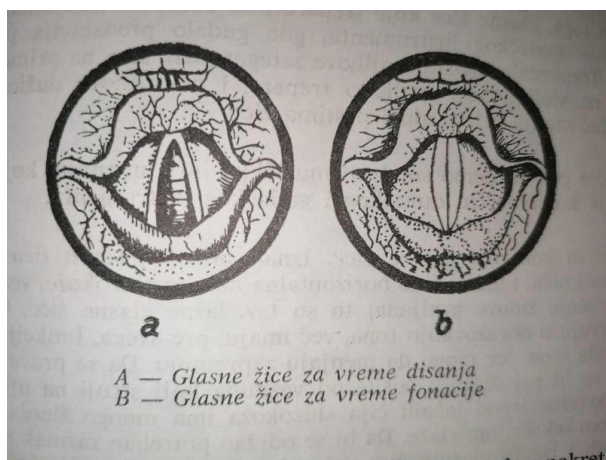
Epiglotna hrskavica ili grkljanski poklopac je hrskavica koja se nalazi na ulazu u grkljan. Ima oblik nepravilnog trokuta, vezana je za štitnu hrskavicu te je prevučena sluznicom. Epiglotna hrskavica utječe na veličinu grkljanskog rezonatora i ima respiratornu, fonatornu i zaštitnu funkciju (Cvejić, 1980).

Vanjski mišići povezuju grkljan i njegove susjedne organe. Funkcija vanjskih mišića je upravljanje grkljana u određeni položaj te pomicanje pri formiranju visokih tonova i svijetlih vokala, gdje se formira grupa gornjih mišića, preko kojih se prenosi vibracija na lubanju, ili da ga pomiču naniže pri formiranju dubokih i tamnih vokala, preko kojih se prenosi vibracija na prsni koš (Cvejić, 1980).

Unutrašnji mišići imaju izrazito značajnu ulogu za funkciju grkljana. Dio unutrašnjih mišića ima važnu ulogu u fonaciji, dok je drugi dio unutrašnjih mišića u ulozi respiracije. Djelovanjem unutrašnjih mišića grkljana glasnice se približuju i stežu čime se mijenja visina tona. Prema svojoj funkciji, unutrašnji mišići se dijele na: odmicače, primacače i zatezače (Cvejić, 1980).

Glasnice su dva tanka nabora što počinju na stražnjoj strani grkljana, u području glasničnih hrskavica i usmjereni su prema naprijed te se sastaju u središnjoj ravnini i vežu za štitnu hrskavicu (Keros i sur., 1999). Glasnice su glavni organ koji proizvode glas. Imaju važnu ulogu pri formiranju tona. Dio su organa za pjevanje i govor. Dijelimo ih na lažne i prave glasnice (Cvejić, 1980).

Prave glasnice su trakasto mišićno-vezivni nabori. Pri običnom disanju nisu zategnute već su razmaknute i labave, otvorene za slobodan prolazak zraka u pluća. Pri pjevanju ili pri govoru trepere te kada zategnuti rubovi budu blizu, otvor se sužava (B. i D.Cvejić, 2007).



Slika 5. Prikaz pravih glasnica (Cvejić, 1980, str. 71)

Lažne glasnice su ovalna simetrična izbočenja koja se sastoje od mišića, vezivnog tkiva ventikularnog ligamenta te dijela elastične membrane grkljana. Lažne glasnice se nalaze iznad pravih glasnica. One ne sudjeluju u oblikovanju tona već imaju funkciju pojačavanja tona. Također, zadatak lažnih glasnica je održavanje vlažnosti sluznice glasnica (B. i D. Cvejić, 2007).

2.3. Organi za pojačavanje i oblikovanje tona

Organe za pojačavanje i oblikovanje tona čine: nosna, usna i ždrijelna šupljina. One osim što imaju rezonantnu funkciju, tonu daju i njegova obilježja (volumen, boju, kvalitetu, jačinu). Rezonatori mogu biti pravi (oni koji mogu imati promjene) te fiksni (oni koji nemaju svoj volumen). Prave rezonatore čine usna i ždrijelna šupljina koje mogu mijenjati volumen i oblik te zauzeti različite položaje. Fiksne rezonatore čine sinusi, nosni kanal i lubanja (Cvejić, 1980).

Ždrijelna šupljina je membranozna cijev koja se nalazi iza nosne i usne šupljine, jednim dijelom se nalazi u glavi, a drugim u vratu. Ima nekoliko važnih funkcija, a to su: zaštitna, probavna i disajno-fonatorna. U grkljanskom dijelu ždrijela, križaju se probavni i respiratorni putevi. Fonatorna funkcija sastoji se u stvaranju rezonance ždrijelne šupljine, koja ima sposobnost mijenjanja zapremnine. Što je veći opseg ždrijelne šupljine, ton je jači i veći (Cvejić, 1980).

Usna šupljina se nalazi između gornje i donje pokretne vilice. Usna šupljina ima veliku ulogu kao rezonator jer je posrednik između nosne i prsne šupljine. Najvažniji je organ za uobličavanje tona, artikulaciju, formiranje suglasnika i samoglasnika. (Cvejić, 1980).

Nosna šupljina se nalazi u sredini lica, iznad usne šupljine od koje je odvojena pregradom tvrdog i mekog nepca. Čine ju lijeva i desna nosna šupljina, koje su odvojene hrskavičnom i koštanom pregradom. Uloga nosne šupljine je unošenje, pročišćavanje, vlaženje i zagrijavanje zraka, prije njegova ulaska u donje dišne puteve. Nosna šupljina je vrlo akustična, a njena rezonanca utječe na boju tona, punoću, zvučnost i nosivost (Cvejić, 1980).

3. VAŽNOST DISANJA PRI PJEVANJU

Disanje je jedna od osnovnih fizioloških funkcija živih organizama, odnosno izmjena plinova između zraka u plućnim mjehurićima i krvi u plućnim kapilarama (B. i D. Cvejić, 2007; Špiler, 1972). Cvejić (1980) ističe kako je usklađena i svjesna tehnika disanja, prvi zakon u školovanju glasa i temelj nastave pjevanja. Njegov cilj je da se disanje razvija, upotpuni i usavrši za pjevanje. „Pjevač mora biti apsolutni gospodar disajnog mehanizma jer pravilno disanje omogućava da se razviju svi tonovi u grlu i da im se da puna snaga“ (Cvejić, 1980, str. 91). Isti autor spominje poznate izreke pjevača pedagoga koje govore kako onaj koji zna disati, zna i pjevati te kako je pjevanje škola disanja. Brojni pedagozi smatraju da je pravilno disanje jedan od najvažnijih elemenata vokalne tehnike. Disanje je jedna od glavnih funkcija u pjevanju, osnova je za rješavanje svih vokalnih problema te temelj na kojem svaki pjevač gradi svoju umjetnost.

3.1. Rad respiratornih organa

Za vrijeme udisaja povećava se kapacitet prsne šupljine. Vanjski međurebreni mišići stezanjem podižu rebra i šire prsni koš prema naprijed i ustranu, a njegov obujam se povećava. Zrak iz atmosfere ulazi dišnim putevima u pluća, koja se nalaze u zatvorenoj šupljini. Ošit, odnosno dijafragma je glavni inspiratorni mišić, uz koju djeluju i vanjski rebreni mišići. Stezanje dišnih mišića počinje prilično naglo te postupno popušta i na vrhuncu udisaja nezamjetno prelazi u izdisaj. U izdisaju sudjeluju unutarnji međurebreni mišići koji spuštaju rebra i stišću prsni koš. Rastegnuta elastična vezivna vlakna, kojih ima posvuda u plućima, skraćuju i pridonose smanjenu plućnog obujma. Tako se smanjuje obujam prsnoga koša i povećava tlak u plućima pa se zrak istiskuje iz pluća. Pri izdisanju mišićna rebra i dijafragma se vraćaju u početni položaj (Keros i sur., 1999).

3.2. Dah

Kao što dahom počinje život te je njegova uloga temeljna, tako je i u pjevanju pravilna uporaba daha, ključ pravilnog pjevanja. „U našem jeziku riječ 'dah' čini korijen imenice 'nadahnuće'. I doista, emisijom daha pjevač daje pjevanoj riječi i svoj duh. Dahom dakle prenosimo svoje emocije“ (Lhotka Kalinski, 1975, str. 7). Pjevač s pravilno školovanim glasom pjeva sa što manje daha, znajući da se u tome sastoji velika tajna pjevanja te da pri pjevanju treba imati osjećaj kao da se pjeva bez daha (tal. *cantare senza il fiato*). Od velike važnosti je i kontrola daha. Jedino na temelju dubokog daha dobit ćemo ispravne i slobodne tonove. Pjevanje temeljeno na dubokom dahu važno je za sadržajnost tona. Također, pravilna

uporaba daha u pjevanju je važna i za buduće učitelje, kako bi učenicima što bolje i pravilnije demonstrirali određene pjesme ili fraze pojedinih pjesama.

3.3. Četiri načina disanja u pjevanju

„Načini disanja u vokalnoj tehnici pjevanja znatno se razlikuju od disanja u govoru.“ (Pijetlović, 2020, str. 19). Kroz povijest vokalne pedagogije, brojni autori vokalne literature, su vrste disanja prikazali na razne načine. Znameniti hrvatski vokalni pedagog Ivo Lhotka-Kalinski (1953) je u svojoj knjizi *Umjetnost pjevanja* vrste disanje podijelio na disanje s podizanjem ključne kosti, kostalno ili rebreno disanje, ošitno disanje, abdominalno ili dijafragmatsko disanje te kostoabdominalno disanje. Sličnu podjelu prikazuje i Bruna Špiler (1972), u svojoj knjizi *Umjetnost solo pjevanja*, gdje navodi četiri vrste disanja: klavikularno disanje, rebreno ili kostalno disanje, dijafragmalno ili abdominalno disanje te kombinirano ili kosto-abdominalno disanje. B. i D. Cvejić (2007) dijele disanje također na četiri vrste: klavikularno, torakalno, abdominalno i kosto-abdominalno disanje. No, najuvrženija podjela u današnje vrijeme, je ona koja dijeli disanje na: visoko ili klavikularno disanje, rebreno ili kostalno disanje, trbušno ili abdominalno disanje te rebreno-trbušno disanje, odnosno kostalno- abdominalno disanje.

3.3.1. Visoko ili klavikularno disanje

Pri klavikularnom disanju aktiviraju se samo gornja rebra te se podižu ramena i ključne kosti, dok su donja rebra nepomična. Dizanjem ramena i ključnih kostiju, narušava se položaj vratnih i grlenih mišića. Visoka frekvencija dijafragme vuče sve organe u previsoku poziciju. Pa tako i grkljan dolazi u previsoki položaj, pri kojem postane ukočen te mu je otežana normalna proizvodnja glasa. Upravo je ovo primjer disanja koji bi se trebao izbjegavati iz estetskih, a posebice zdravstvenih razloga jer se njegovom primjenom narušava zdravlje čitavog organizma (Cvejić B. i D., 2007; Lhotka Kalinski, 1975; Špiler, 1972).

3.3.2. Rebreno ili kostalno disanje

Primjenom ovog načina disanja, šire se samo srednji bočni dijelovi prsnog koša. Dijafragma se opet kao i pri klavikularnom disanju visoko podiže te povlači pozicije larinksa i dušnika. Zbog nepovoljnih uvjeta rada glasnica, ton nije pravilan (Špiler, 1972).

3.3.3. Trbušno ili abdominalno disanje

Pri ovome načinu disanja dijafragma se u potpunosti spušta na niže i vrši pritisak na organe koji se nalaze ispod nje te je uslijed pritiska trbuh izbočen prema van i prema naprijed. No, ovaj ujedno nazvani i duboki ili dijafragmalni način disanja je veoma važan u pjevačkom

dahu. Iz tog razloga, B. i D. Cvejić (2007) smatraju kako brojni pedagozi predlažu vježbanje ovog načina disanja na ravnoj podlozi kako bi pjevači postali svjesni donjeg dijela dišnog aparata (Cvejić B. i D., 2007; Špiler, 1972).

3.3.4. *Kostalno-abdominalno disanje*

Kosto-abdominalno ili rebreno-trbušno disanje uključuje cjelokupan respiratorni aparat. Svi mišići prsnog koša su podjednako uključeni, pa se zato prsni koš može širiti od vrha do dna u svim mogućim pravcima. Ovaj način disanja omogućava da se cijela pluća napune zrakom te da se teret rada mišića rasporedi podjednako na sve mišićne grupe. Upravo je ovo najzdraviji i najpoželjniji način disanja koji se uči u pjevačkom obrazovanju. „Pjevajući na osnovu ovog tipa disanja, pjevač ima osjećaj stalnog dubokog daha u nivou dijafragme“ (Cvejić, 1980, str. 95). Važno je napomenuti kako je poznavanje vokalnog aparata, načina disanja, osvješćivanje dijelova tijela koji sudjeluju u pravilnom disanju od velike važnosti za produkciju glasa koji je neophodan u učiteljskoj profesiji kako u govoru tako i u pjevanju (Cvejić N., 1980; Cvejić B. i D., 2007; Lhotka Kalinski, 1975; Špiler, 1972).

4. POSEBNOSTI VOKALNOG INSTRUMENTA

U ovom poglavlju će se govoriti o posebnostima vokalnog instrumenta, čije je poznavanje za studente učiteljskih studija od velike važnosti kako bi osvjestili važnost i funkcioniranje glasa i što pravilnije usvojili njegovu uporabu te usavršili vještinu pjevanja kao jednu od temeljnih kompetencija za kvalitetno izvođenje nastave glazbene kulture u primarnom obrazovanju.

4.1. Važnost i uloga rezonantnih prostora u pjevanju

Rezonantni prostori ne služe samo za oblikovanje glasa. O rezonantnim prostorima također ovisi i ljepota i kvaliteta tona, njegova nosivost i jačina. Lhotka Kalinski (1975) ističe kako se nekada smatralo da određeni rezonantni prostori mogu biti nepovoljni ili povoljni za nastanak pjevanog tona. „Noviji autori smatraju da oblik rezonantnih prostora nije anatomski fiksiran te da nastaje zbog mišićnih pokreta. Stoga vokalni pedagozi kod pjevača "loše" oblikovane rezonantne prostore, preoblikuju u odgovarajuće, povoljne rezonantne prostore“ (Lhotka Kalinski, 1975, str. 33). Kao fizikalni fenomen, prava rezonancija postoji samo u ustima, iznimno u nosu i ždrijelu. Kod nastanka tonova (produkcija tonova) niti jedna rezonancija nije jednaka drugoj, jer se položaj vokalnih organa mijenja kod svakog različitog tona. Također, ovisno o visini tona razlikuju se i vibratorni osjeti. Visoki vibratorni osjeti se nalaze u tjemenu glave, srednji u korijenu nosa te na tvrdom nepcu, dok se niski nalaze na rubu gornje usne. „Zategnutim nepcem ostvarujemo najbolji domet glasa, dakle njegovu nosivost. Kod pjevanja se ne smije nikada zaboraviti na veliki rezonantni prostor (zategnuto meko nepce) i na dubinu tona. Tako se pjevačevo tijelo pretvara u instrument, koji sudjeluje kod fonacije od razine dijafragme pa do nosne šupljine. Krajnji "poslovi" koji se za vrijeme pjevanja osjećaju kao stalni oslonci, jesu dijafragma i nepce“ (Lhotka Kalinski, 1953, str. 35-36). Poznavanje osnovnih uloga i važnosti rezonantnih prostora, također je važno za buduće učitelje, kako bi učenicima znali pojasniti proces nastajanja i oblikovanja glasa te način postizanja kvalitetnog tona.

4.2. Artikulacija

Lhotka Kalinski artikulaciju definira kao „namjernu aktivnost usana i jezika radi proizvodnje glasova“ (Lhotka Kalinski, 1975, str. 45). Drugim riječima, artikulacija je tehnika izgovora glasova. Ona podrazumijeva rad glasovnih organa pri oblikovanju suglasnika (konsonanata) i samoglasnika (vokala) te povezivanje istih u slogove i riječi. Osim što je nužna pri razumijevanju teksta, pravilna artikulacija je preduvjet dobre fonacije. „Zato je, pored osnovnih principa vokalne tehnike, u pjevanju potreban i rad na pravilnom i jasnom

izgovoru, tako da tonsku kulturu treba spojiti s plastičnim izgovorom. Da bi riječ u izgovoru dobila pun i plastičan oblik, potrebna je laka, elastična artikulacija svih glasova“ (Cvejić, 1980, str. 83). Za učitelje kao vokalne profesionalce pravilan govor i izgovaranje teksta, su nužni za sve nastavne predmete koji predaju, kako bi ih učenici čim bolje razumijeli i naravno od njih učili. Pravilna artikulacija je također i preduvjet za pravilnu produkciju glasa i tona te je iz tog razloga učiteljima važna i za pjevanje, odnosno demonstraciju pjesama koje učitelj izvodi na nastavi Glazbene kulture.

4.2.1. Vokali (samoglasnici)

Vokali su glasovi koji se izgovaraju samostalno ili se izgovaraju s konsonantima s kojima čine slog. U hrvatskom jeziku razlikujemo pet osnovnih vokala: a, e, i, o, u. Vokali su nositelji boje tona i zvučnosti. Svaki vokal ima svoju boju koja nam omogućava razlikovanje pojedinih glasova. Za razliku od prirodne boje glasa pojedinca, koja se generalno ne može mijenjati, svaki glas pri pjevanju pojedinih samoglasnika može imati dvije fonične (vokalne boje). Svijetlu boju koju dobivamo razvlačenjem usana unazad te tamnu boju koju dobivamo izvlačenjem usana naprijed. Prema tome, u nastanku boje tona, uz usne sudjeluju i grkljan i rezonatori. Svijetla boja je karakteristična za vokale *i, e*, dok je tamna boja karakteristična za vokale *o, u*. Između svijetle i tamne boje postoji i neutralna boja, koja je karakteristična za vokal *a*. Vokal *u* je najtamniji, zatim vokali *a* i *o*, preko kojih dolazimo do svijetlog vokala *e* te je najsvjetliji vokal *i* (Cvejić, 1980; Lhotka Kalinski 1975). „Da bi glas bio ujednačen, svi vokali moraju biti ujednačeni po boji i zvučnosti. Zato je potrebno vježbati na svim vokalima i ne inzistirati samo na nekima, jer to ukalupljuje organe i ukrućuje mišićni organizam cijeloga vokalnog instrumenta, uslijed čega je otežano i razumijevanje teksta“ (Župančić, 2015, str. 32).

4.2.2. Konsonanti (suglasnici)

Konsonanti su glasovi koji se pridružuju vokalima te s njima čine slog. Nastaju kada glas ima prepreku koju mu čine pojedini organi u usnoj šupljini (jezik, zubi, nepce). Za razliku od vokala, konsonant je kratak šum, u kojem su treperenja različite amplitude. Kao preduvjet za pravilno formiranje konsonanata, nužno je pravilno funkcioniranje i pravilna upotreba svih organa. Prema tome, pravilno formiranje konsonanata temelj je čistog i jasnog izgovora, odnosno artikulacije. Također, konsonante dijelimo prema tri karakteristike, a to su:

- prema zvučnosti (sonorni konsonanti, zvučni konsonanti i bezvučni konsonanti),
- prema načinu izgovora (praskave, strujne i slivene),

-prema mjestu izgovora (labijalne, palatalne, velarne, dentalne, likvidne) (Cvejić, 1980; Lhotka Kalinski 1975).

4.3. Appoggio

Appoggio (lat. *appoggiare*) je naziv za oslonac (potporu) koji je nužan pri pjevanju. „Može se opisati kao osjećaj podupiranja glasa tijekom izvedbe odnosno prilikom pjevanja. Svrha *appoggia* je kontrolirana raspodjela zraka te raspodjela napetosti u vokalnom aparatu kako bi se oslobodilo grlo“ (Kos, 2020, str. 12). Brojni pedagozi pa tako i Cvejić (1980), tvrde da postoje dvije vrste *appoggia*: zvučni *appoggio* (*appoggio* glave) i *appoggio* na dijafragmi, odnosno *appoggio* na dah, koji je dišni. Zvučni *appoggio* ima važnu ulogu u kontroli zvuka te njegovom formiranju. Svaki ton koji pjevač izvodi mora biti zasnovan na *appoggiu*. U protivnom, ton tremolira, lomi se te nije intonativno čist. „Za sve vrijeme pjevanja pjevač u cijelom opsegu glasa, naročito pri izvođenju staccata, mora uvijek primjenjivati čvrst oslonac na dah, tj. mora imati osjećaj stalnog dubokog daha u nivou dijafragme“ (Cvejić, 1980, str. 113). Važnost poznavanja *appoggia*, posebice *appoggia* na dijafragmi je izrazito važno za učitelje. Naime, kako bi što bolje održavali vlastitu vokalnu higijenu i očuvali glas od potencijalnih glasovnih teškoća, potrebno je znati govoriti na *appoggiu* na dijafragmi, a ne iz grla. Na taj način će se glas prilikom rada učitelja koristiti na ispravan način te neće doći do zamora glasa, koji je posljedica govorenja iz grla.

4.4. Ataka

Ataka (lat. *attacare*) odnosno zapjev, prema Cvejiću (1980) označava trenutak početka fonacije, odnosno početak emitiranja tona. Pravilna ataka je vokalna pozicija koja podsjeća na osjećaj koji se javlja pri zijevanju. Pri zijevanju se javlja ugodna veza i napetost s dijafragmom, gornje nepce je podignuto, grlo je otvoreno, a grkljan ima duboki položaj. Tada su ostvarene sve potrebne radnje te su pripremljeni uvjeti za ataku tona. Pravilna ataka je preduvjet pravilno školovanog tona te jedan od glavnih čimbenika postavljanja glasa. Ataka mora biti u čistoj intonaciji te bez šuma. Ton treba direktno atakirati odozgo s tvrdog nepca, gdje je pravo mjesto rezonance tona. Razlikujemo nekoliko vrsta ataka: meku, muklu i tvrdu. „Meka ataka nastaje slabim udarom na glotu pomoću strujanja daha preko glasnica ravnomjernim mekim izdisajem. Pri ovoj ataki glasnice se ne priljubljuju čvrsto kao pri tvrdoj, a glota nije sasvim zatvorena, ostavljen je uzak prolaz“ (Cvejić, 1980, str. 105). Mukla ataka nastaje kada se između razmaknutih i opuštenih glasnica ispušta dah, pri čemu se najprije čuje šum daha, a zatim zvuk. Tvrda ataka nastaje kada nakupljeni zrak iz pluća naglim izdisanjem probija prolaz udarajući u glotu, a glasnice su priljubljene jedna uz drugu.

Poznavanje pojma atake (zapjeva) korisno je za učitelje kako bi mogli prepoznati kvalitetno umjetničko pjevanje te kako bi znanje o ataki (zapjevu), mogli primijeniti u samom pjevanju na nastavi Glazbene kulture, jer je zapjev temelj dobro postavljenog i intonativno točnog tona.

5. REGISTRI GLASA

Prema Lhotki Kalinskom (1975) Hieronymus de Moravia u 13. stoljeću spominje podjelu glasa na glas glave (*vox capitis*) i glas prsa (*vox pectoris*). Također, o podjeli govori i Pier Francesco Tosi (1723, prema Lhotki Kalinskom, 1975) pa se tako spominju *voce di testa* i *voce di petto*. Kasnije ova glasovna pojava dobiva naziv registar glave i prsni registar. „Pod pojmom registar razumijeva se niz tonova proizvedenih u istom položaju larinksa. Kada bismo kod pjevanja pokušali fiksirati položaj larinksa, vidjeli bismo, da u jednom tako fiksanom položaju možemo izvesti samo manji broj tonova“ (Lhotka Kalinski, 1953, str. 36). U 19. stoljeću je zaključeno da karakteristične kvalitete glasa koji se zovu registri, ne ovise o rezonantnim pojavama, nego o oblicima glasnih nabora te načinima vibriranja. Također, B. i D. Cvejić (2007) smatraju kako se prilikom prelaska iz jednog u drugi registar mijenja način vibriranja glasnica i količina upotrebljenog zraka za izazivanje tih vibracija.

5.1. Podjela registara

Pored osnovne podjele na registar prsa i registar glave, kasniji autori vokalnih pedagoških djela uvode i pojam srednjeg registra. Cvejić navodi registre ženskog i muškog glasa. Ženski glas se prema Cvejiću (2007) dijeli na registar glave, srednji registar te na prsni registar. Muški glas Cvejić dijeli na *voce di testa*, odnosno na registar glave te na *voce di petto* odnosno donji ili prsni registar. (Cvejić, 1980) Postoji i podjela koju je napravio Lamperti. Lamperti (1864, prema Mojzeš, 2015) je muške registre podijelio na dva dijela: prsni i falset ili miješani glas (*voce mista*), a ženski glas se prema Lampertiju dijeli na podijelio na tri dijela: onaj najdublji registar ili prsni, zatim srednji registar odnosno registar centra ili falseta te na registar glave. B. i D. Cvejić (2007) iznose i podjelu registara po Wirthu (1987). Pa tako kod muških glasova postoji: kontraoktavni registar, grudni registar, srednji registar, registar glave, falset, fistula, kastratski glas i supratenorski glas. Dok kod ženskih glasova postoji: grudni registar, srednji registar, registar glave te najviši, "mali" registar (Wirth, 1987, prema B. i D. Cvejić, 2007).

5.2. Izjednačavanje registara

Lhotka Kalinski (1975) navodi kako je poznato da su prsni tonovi u kretanju prema visini ograničeni te da ih je gotovo nemoguće prijeći bez štete i "loma" za glas. Dok visoki tonovi glave, pri spuštanju prema dubokim tonovima, nemaju takve granice. Takozvani "*vox mixte*", odnosno "miješani glas", podrazumijeva uključivanje kvalitetu tona glave u prsne

tonove, pomoću kojih se postiže izjednačavanje cijelog opsega glasa. „Izjednačavanje registara predstavlja fiziološki proces promjene mehanizma rada glasnica“ (B. i D. Cvejić, 2007, str. 109). Izjednačavanje registara glasa znači primjenu sličnog rada glasnica u raznim registrima. U dubokom registru glasnice trebaju zadržati sličan mehanizam rada kao i u višim registrima. Glas u grudnom (prsnom) registru treba zadržati primjese zvuka, tj. boju iz gornjih registara, odnosno da se registri "uvuku" jedni u druge, odnosno potrebno ih je ujednačiti (B. i D. Cvejić, 2007). Tonovi glave su konstantno uključeni, bez obzira na jačinu i visinu, glasu daju jedinstvo te se tako izjednačavaju registri. Kod kvalitetnih pjevača koji su majstori svoje umjetničke profesije, prijelazi registara se ne čuju, odnosno jedno od njihovih majstorstva je tehnika izjednačavanja registara što podrazumijeva „sličan rad glasnica u različitim registrima što bi značilo da glasnice u dubokim registrima trebaju zadržati princip rada visokih registara“ (S. Mojzeš, 2015, str. 8). Osim kako bi procijenili kvalitetno umjetničko pjevanje, poznavanje pojma izjednačavanje registara je korisno i za učitelje koji žele poraditi na svom glasu, odnosno na samom pjevanju s ciljem održavanja što kvalitetnije nastave glazbene kulture na kojoj će navedeno znanje primijeniti.

5.3. Negativne pojave registara

Kada pjevač pokušava zadržati isti položaj za visoke tonove, kao i za tonove centra, dolazi do negativnih pojava registra jer se na taj način ne mogu dobiti dobri visoki tonovi. Kada moramo otpjevati interval koji je veći, na isti način zapjeva donjeg tona, treba pripremiti i gornji ton koji će se otpjevati. Pjevač koji to ne može izvesti, teško dolazi do visokog tona te ako ga postigne, on je uglavnom intonativno prenizak ili je tup, odnosno nije dovoljno vibrantan. Upravo se ova pojava nerijetko događa i kod mnogih učitelja, koji prilikom pjevanja na nastavnom satu Glazbene kulture rade prethodne navedene greške. Iz tog razloga visoki tonovi su često intonativno preniski i tupi. Shodno tome, poznavanje pojma registra, uvježbavanje izjednačavanja registara i negativnih pojava registara, učiteljima bi moglo biti od velike koristi kako bi uočili, usvojili i ispravili negativne pojave registara, odnosno navedene pogreške prilikom pjevanja.

6. VOKALNE VJEŽBE

Kao što je u sportu važno zagrijavanje prije samog treniranja, tako je i u pjevanju zagrijavanje glasa nužno za daljnji pravilan rad i uvježbavanje. Vježbe koje se koriste za zagrijavanje glasa nazivaju se vokalne vježbe. Izvođenjem vokalnih vježbi postiže se koordinacija velikog broja mišića i organa, koji su nužni za pravilan rad vokalnog aparata. Vokalne vježbe su pokretač fonatornog aparata te su priprema za pjevanje koje slijedi. Kako bi se postiglo postepeno ojačavanje muskulature grla te kako bi glas bio izdržljiviji i u formi, pjevač mora izvoditi vokalne vježbe svaki dan. Prema Garciji (1870), pjevač početnik, odnosno osoba koja se prvi puta susreće s vokalnim vježbama, ne bi trebala izvoditi vježbe duže od pet ili šest minuta kako ne bi došlo do glasovnog zamora. Također, B. i D. Cvejić (2007) smatraju kako vježbe za početnike moraju biti ritmički i melodijski jasne, jednostavne i ne smiju biti tehnički prezahtjevne i naporne. Vrijeme izvođenja vježbi je ograničeno te je u vježbanju potrebna kraća ili duža pauza. Iz tog razloga, vokalne vježbe je bolje izvoditi nekoliko puta dnevno. Pri početku školovanja glasa vokalne vježbe bi se trebale izvoditi od jednostavnijih k složenijima, od lakših k težima, od polaganih k brzima. Župančić (2010), smatra kako vokalne vježbe služe za upjevavanje glasa, pronalaženje pozicije u rezonatorima te za rješavanje tehničkih problema. Svaka vokalna vježba se izvodi u određenom ritmu i na određenim tonovima. Također, vježbe se izvode transponiranjem za pola tona prema gore (uzlazno) ili (silazno) dolje. Pedagog koji podučava pjevanje odabire vokalne vježbe prikladne svakom učeniku i njegovim potrebama. Pedagog izvodi (demonstrira) svaku vježbu te objašnjava učeniku što očekuje u izvedbi vježbe. U učiteljskoj profesiji je nužno poznavanje i primjena vokalnih vježbi kako bi se izbjegli poremećaji i oštećenja glasa te kako bi iste mogli primijeniti u radu s učenicima na nastavi glazbene kulture.

6.1. Vježbe razgibavanja

Prije samog početka pjevanja potrebno je izvesti nekoliko općih vježbi razgibavanja cijeloga tijela i opuštanja, kako bi dobili ispravno držanje tijela te opušten vokalni aparat koji je spreman za daljnji rad. S obzirom na današnji način života, koji je uglavnom sjedeći, ljudsko tijelo se nalazi u pogrbljenom, stisnutom položaju te je zbog nepravilnog načina sjedenja, podložno bolesti vratne kralježnice. Stoga je izvođenje vježbi razgibavanja, važan činitelj u očuvanju zdravlja (Mojzeš, 2016).

Vježba 1.

Vježba se izvodi u stajaćem položaju te se naizmjenično istežu ruke iznad glave, kao da se pokušava dohvatiti nešto visoko. Ramena su opuštena, a brada je što više spuštена prema prsima (Ledić, 2019).

Vježba 2.

Položaj tijela je stojeći te su ruke postavljene uz tijelo. Glava kruži od jednog ramena prema drugom. Vježba se ponavlja nekoliko puta uz polagano zadržavanje glave (Bertok-Zupković, 2015; Mojzeš, 2016).

6.2. Vježbe disanja

Vježbama disanja jačaju se brojni mišići te se potiče automatski rad organa za disanje. Izvođenjem vježbi disanja razvija se izdržljivost i elastičnost muskulature te se potiče jačanje cijelog organizma. Pravilnom i kontinuiranom primjenom vježbi disanja, povećava se kapacitet udisanja, vladanje izdisajem i zapremnina pluća (Cvejić, 1980).

Mirisanje cvijeća

Izvođenjem ove vježbe, vježba se duboki udah na nos, pri čemu dolazi do širenja rebara. Izdah također treba biti polagan, kao da se pjevač postepeno stanjuje. Zapjev kod udaha je mekan (Ledić, 2019; Lhotka Kalinski, 1975).

F, S, Š, P, T, K

U ovoj vježbi se izgovaraju konsonanti u zadanom tempu. Na taj način se rezonantni prostori i dijafragma pripremaju za zapjev. Vježba se izvodi nekoliko puta.

Dahtanje psa

Izvođenjem ove vježbe pjevači pokušavaju imitirati dahtanje psa. Učestalim i pravilnim izvođenjem ove vježbe, potiče se osvježavanje, jačanje i aktivnost dijafragme (Radočaj-Jerković, 2017).

6.3. Vježbe za zagrijavanje glasa

U vokalnoj tehnici vježbe za zagrijavanje služe kako bi se postepeno zagrijao vokalni aparat te kako bi se postigao pravilan ton.

Mumljanje

6.4. Vježbe za proširenje opsega glasa

Vježba 1.



22

treba paziti na svijetle (otvorene) vokale, pogotovo u visokim lagama. Vokali pri pjevanju ne bi trebali biti niti pretamni (prezatvoreni), niti presvijetli (preotvoreni). Pri izvođenju ovih vježbi treba paziti na izjednačavanje vokala te na pravilnu artikulaciju istih. Cilj ovih vježbi je izvođenje vokala s blagim prijelazima, na način preklapanja, pri tom pazeći na boju, punoću i jačinu tona te na točnu intonaciju. (Pijetlović, 2020; Ledić, 2019; Mojzeš, 2016; Jurkić, 2016; Špiler, 1972).

Vježba 1.



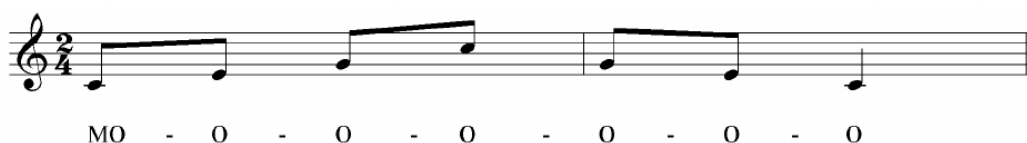
Vježba 2.



6.6. Vježbe za izjednačavanje laga

U izjednačavanju laga najveći problem predstavljaju prijelazni tonovi. Kako bi osvijestili i izjednačili lage, potrebno je dugotrajno vježbanje određenih vježbi. Pri izvođenju ovih vježbi potrebno je posvetiti pozornost izjednačavanju skokova te pravilnom intoniranju svakog tona. Također, nužno je postići visoku impostaciju od početka do kraja fraze te ju je važno zadržati kako na visokim, tako i na niskim tonovima, trudeći se da ne padne (Jurkić, 2016).

Vježba 1.



Vježba 2.



Vježba 3.



6.7. Vježbe za pokretljivost glasa

Kako bi se postigla pokretljivost glasa primjenjuju se brze i pokretne vježbe. Izvođenjem ovih vježbi potiče se jačanje mišića, elastičnost respiratornih organa te aktivnost dijafragme koja je preduvjet za postizanje kvalitetnog tona. Karakteristike ovih vježbi su nosivost prilikom izvođenja, točan ritam i tempo izvođenja te artikulirani i jasni tonovi (Pijetlović, 2020; Špiler 1972; Župančić 2010).

Vježbe na uzlaznim i silaznim tonovima

Pri izvođenju uzlaznih tonova, grkljan treba biti spušten. Svi tonovi se izvode s jednakim intenzitetom te se najviši ton pri pjevanju ne smije isticati u odnosu na prethodne tonove. Isto vrijedi i za pjevanje silaznih tonova te ih je potrebno pjevati na isti način kako su se pjevali uzlazni tonovi, odnosno kvaliteta i boja tona ostaju isti. (Pijetlović, 2020; Špiler, 1972).

Vježba 1.



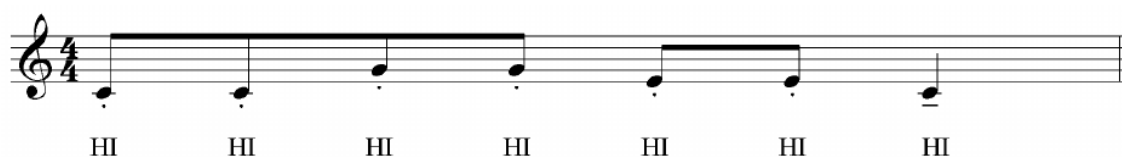
Vježba 2.



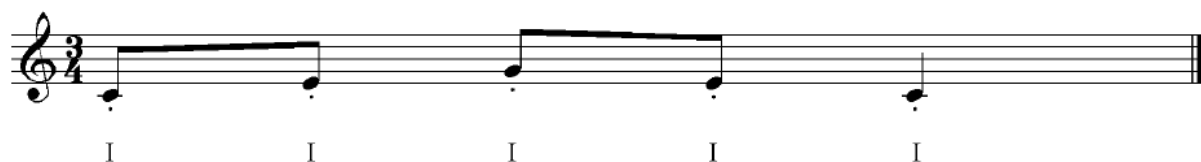
Vježbe za *staccato*

Staccato je u glazbi oznaka za način artikulacije. Tonovi se izvode odvojeno te se skraćuje trajanje tona. Prilikom izvođenja ovih vježbi, izgovor mekan, grkljan spušten, dijafragma mora biti aktivna (Pijetlović, 2020; Jurkić 2016).

Vježba 1.



Vježba 2.



Vježba 3.



7. VOKALNA HIGIJENA

Kovačić i Bučanovac (2000) smatraju kako vokalni profesionalci koriste glas kao osnovno sredstvo profesionalne aktivnosti. Među vokalne profesionalce uz glumce, pjevače, voditelje, ubrajaju se i učitelji. Yiu (2002) smatra kako se zbog svojih profesionalnih specifičnih aktivnosti tijekom nastave, učitelji nerijetko susreću s oštećenjima, odnosno poremećajima glasa. Stoga je vokalna edukacija i vokalna higijena nužna kako bi se očuvalo zdravlje vokalnog aparata te omogućila uspješna karijera. Kao dio vokalne edukacije, vokalna higijena uključuje brigu za glas. Vokalna higijena je proces oblikovanja i usvajanja ponašanja koja se konstantno prakticiraju u svakodnevnom životu te postaju životnim stilom kojim se sprječava zlouporaba glasa te se postiže njegov zdrav razvoj i optimalno korištenje (Cingula i Jurkić Sviben, 2020). Time se djeluje ne samo u smjeru prevencije poremećaja glasa, nego se postiže optimalan i za slušanje ugodan glas (Kovačić i Bučanovac, 2000). Fonatorni glas je jednako zahtjevan kao i pjevački glas. To potvrđuje i vokalni zamor, odnosno funkcionalna slabost glasa koja je često zastupljena kod učitelja. „Vokalni zamor opisuje se i definira kao skup simptoma koje osoba doživljava. Kliničari ga opisuju kao stanje povezano sa slabim i umornim glasom nakon određenog razdoblja korištenja glasa“ (Čargo, 2018, str. 21). Vokalni zamor je posljedica vokalnog predoziranja. To pokazuje spontano foniranje nastavnika povišenim glasom, zbog za govornu komunikaciju neprimjerene akustike učionice i govornog nastupa pred auditorijem kojeg čine specifični slušatelji - velik broj djece koja su proizvođač buke (Kovačić i Farago, 2013). Ayers (2005) navodi kako učitelji moraju biti svjesni usvojenih ponašanja koja proizlaze iz njihove profesije koja može promicati nezdravu vokalnu higijenu. Vokalna neistreniranost, nepravilno disanje i nepoznavanje vokalne tehnike predstavljaju moguću opasnost za svakodnevnu profesionalnu aktivnost. Problematično govorno (tvrda totalna ataka, preglasan govor, vikanje i sl.) i negovorno ponašanje (iskašljavanje, preglasno smijanje, jak kašalj) nerijetko su uzroci poremećaja glasa. Searce (2016) naglašava kako šaputanje također može oštetiti glas te kako je pogodnije odmoriti glas, nego li pribjegavati šaputanju. Također, mogući uzroci poremećaja glasa su i konzumiranje droga, pretjerano konzumiranje alkohola i cigareta, nedostatak sna i nekvalitetna ishrana (Hackworth, 2009). Šokantna je činjenica koju naglašava Dembitz (2012), prema kojoj je statistički dokazano da je preko 50 posto predškolske djece promuko. Također, vokalna higijena važna je za optimizaciju vokalnog zdravlja za svakog pojedinca (Searce, 2016). Iz do sada navedenih razloga, vokalna edukacija bi trebala biti temelj obrazovanja svih vokalnih profesionalaca. To utvrđuju i Cingula i Jurkić Sviben (2020), koje prema dobivenim

rezultatima istraživanja provedenoga na učiteljima, zaključuju kako bi se učiteljima, kao vokalnim profesionalaca trebala omogućiti temeljitija vokalna edukacija. Na taj način bi se upoznali s anatomijom i fiziologijom vokalnog mehanizma, vokalnom tehnikom i vokalnom higijenom (Kovačić G., Bučanovac A., 2000; Kovačić, 2006; Hrženjak, 2016).

7.1. Doprinos vokalnoj higijeni

Ponašanja namijenjena promicanju zdrave vokalne higijene omogućuju kvalitetu govornog i pjevačkog glasa te zdravlje vokalnog aparata. Kako bi se izbjegla zloupotreba glasa, poželjno je izbjegavanje vikanja, glasnog smijeha, vriska i sl. Također, poželjno je usporiti tempo govora te smanjiti glasnoću. Kod promuklosti ili vokalnog zamora preporučuje se šutnja. Tada je potrebno izbjegavati šaptanje kako se ne bi dodatno pogoršalo i opteretilo zdravlje glasnica. Poželjno je izbjegavanje konzumiranja duhana, jer se učestalom i pretjeranom konzumacijom duhana gubi pokretljivost glasa te glas postaje grublji. Preporučuje se i izbjegavanja zadimljenih prostora. Također, poželjno je izbjegavati i pretjeranu konzumaciju alkohola koja oštećuje središnji živčani sustav te djeluje na sluznicu grla isto kao i duhan. Isto tako potrebno je izbjegavati uporabu psihoaktivnih i stimulativnih supstanci koje oštećuju živčani sustav. U slučaju bolesti, posebice, bolesti grla, potrebno je izbjegavati pjevanje i govor. Također, neizostavni su svakodnevni fizički vokalni treninzi. Vokalni aparat prije dužeg pjevanja ili govora treba zagrijati i napraviti neke vježbe opuštanja nakon aktivnosti (treperenje usnicama, mumljanje u silaznom tonskom nizu i sl.). Kvalitetan san je neophodan, jer se u snu živčani sustav odmara te se skuplja energija za aktivnosti sljedećeg dana. San ne bi trebao biti kraći od 7 do 8 sati. Također, prije spavanja je korisno prošetati po svježem zraku te se nakon toga postepeno opušitati i pripremati za san. Vrlo važnu ulogu ima i veći unos vode. Veća količina vlažnosti glasnica smanjuje moguće povrede te omogućuje njihovu bolju pokretljivost. Što se tiče unosa hrane, poželjno je izbjegavati prezačinjenu, ljutu hranu te previše hladnu ili toplu hranu, kako ne bi došlo do nepoželjnih oštećenja (Cvejić, B. i D. 2007; Vitkai Kučera i Latinović, 2014).

8. VOKALNO-TEHNIČKO OBRAZOVANJE NA UČITELJSKOM FAKULTETU

Uvidom u upute za upis na fakultete koje primaju pristupnike za Učiteljske studije u Republici Hrvatskoj, (Učiteljski fakultet u Rijeci, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Puli, Odjel za nastavničke studije u Gospiću, Odjel društveno-humanističkih znanosti Sveučilišta u Slavonskom Brodu, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku, Odjel za izobrazbu učitelja i odgajatelja u Zadru) uočeno je kako na skoro svim fakultetima ne postoji prijemni ispit, koji se sastoji od provjere glazbenih sposobnosti budućih studenata. Iznimka je Učiteljski fakultet u Zagrebu koji ima prijemni ispit za upis na Učiteljski studij, koji se sastoji od provjere glazbenih sposobnosti budućih studenata. Iako autorice Vidulin i Cingula konstatiraju još 2016. da „Činjenica je da učitelji razredne nastave na nekim hrvatskim fakultetima među preduvjetima za upis na studij nisu imali uvjet posjedovanja glazbenog sluha pa se ni vokalne kompetencije nisu mogle ispitati“ (Vidulin i Cingula, 2016, str. 46), u međuvremenu se provjere sposobnosti ipak provode na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu te na njegovim odsjecima u Petrinji i Čakovcu. To svakako nije dovoljno jer upisni kriteriji nisu jednaki za sve pristupnike učiteljskih studija u Republici Hrvatskoj. Na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu se više od pet godina propituju glazbene sposobnosti pristupnika na prijemnom ispitu, ali njihova kvaliteta nije eliminacijski parametar za upis na Učiteljski fakultet. Holden i Button (2006) smatraju kako je većina učitelja nesigurna u svoje pedagoške kompetencije kada je riječ o nastavi glazbe. To također zaključuje i Nikolić (2017). „Zahtjevna glazbena praksa razvija odbojnost prema podučavanju glazbe jer učitelji imaju malo glazbenoga predznanja i stoga slabo samopouzdanje, a osim toga učitelji glazbeno obrazovanje doživljavaju kao posebnu vještinu, poseban jezik i pedagošku praksu koju oni sami nisu imali prilike iskusiti“ (Nikolić, 2017, str. 162). Pristupnici koji postaju budući studenti na učiteljskim fakultetima imaju različito i raznovrsno inicijalno obrazovanje od gimnazijskog do strukovnog te vrlo mali broj studenata ima završenu osnovnu ili srednju glazbenu školu, odnosno glazbeno umjetničko obrazovanje. „Među studentima zanemariv je broj onih koji su imali formalno ili neformalno glazbeno obrazovanje izvan općeobrazovnoga sustava, a tek trećina studenata ima iskustva aktivnoga muziciranja u amaterskim ansamblima“ (Nikolić, 2020, str. 12) Stoga postoji veliki nesrazmjer u njihovim temeljnim glazbenim vještinama i glazbenom znanju. O nesrazmjeru glazbenih znanja i vještina kod studenata Učiteljskog studija govori i autorica Nikolić (2018): „(...) Jedna trećina studenata ima iskustva u nekom od oblika izvannastavnih glazbenih aktivnosti, dok većina studenata započinje sveučilište bez znanja teorije glazbe, bez glazbenih vještina izvođenja i s vrlo različitim glazbenim sposobnostima. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da studenti

učiteljskih programa su glazbeno neiskusni, a to je glazbeno obrazovanje na fakultetu prvi kontakt s glazbenom izvedbom za većinu njih“ (Nikolić, 2018, str. 128). Na učiteljskim se fakultetima glazbeno obrazovanje zbog nedostatka glazbenog predznanja i sposobnosti, a posebice zbog nepoznavanja notnog zapisa i sviranja glazbenog instrumenta, odvija na početnoj razini učenja. „Završetkom osnovne škole prestaju i praktične glazbene aktivnosti, stoga je studentima potrebno dodatno vrijeme za obnavljanje glazbenih potencijala, a potom slijedi rad na razvoju i usavršavanju reproduktivnih glazbenih sposobnosti“ (Nikolić, 2010, str. 33). Glazbeno obrazovanje na učiteljskim fakultetima u Hrvatskoj je obavezno za sve studente. Provođi se kroz teorijske i praktične glazbene predmete. Među fakultetima postoje male razlike u nazivima kolegija, trajanju, satnici i redoslijedu. Glazbeni kolegiji dijele se na četiri skupine, a to su: vokalno-instrumentalna nastava, teorijski predmeti glazbe, metodika nastave glazbene kulture i izborni predmeti glazbe (Nikolić, 2017). Vokalno-tehničko obrazovanje se stječe na vokalno instrumentalnoj nastavi, na kolegijima kao što su: Glazbeni praktikum I–V, Vokalni praktikum, Instrumentalni praktikum, Vokalno-instrumentalni praktikum, Sviranje I-III (Nikolić, 2018). Također, vokalno-tehničko obrazovanje se stječe i kroz Metodiku nastave glazbene kulture, na kojoj se ujedno i primjenjuju vokalno-instrumentalne vještine prilikom održavanja nastavnih satova Glazbene kulture. Vokalno-tehničko obrazovanje se na Učiteljskim studijima u Hrvatskoj provodi i kroz razne izborne kolegije, poput: Zbornog pjevanja, Uvježbavanje ritma i sluha, Impostacije glasa, Folklorna glazba i sl.

8.1. Vokalno-tehničko obrazovanje na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu

Na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu glazbeno obrazovanje počinje na drugoj godini studija kada studenti slušaju obvezne kolegije Glazbena kultura 1 i 2 te Glazbeni praktikum 1 i 2. Kroz predavanja iz kolegija Glazbena kultura 1 i 2 studenti se upoznaju s osnovnim glazbenim pojmovima, notnim pismom i sl., dok se na vježbama iz navedenih kolegije uz teorijska znanja stječu i vokalno-tehničke kompetencije (različite vokalne vježbe, pravilno intoniranje itd.). Kroz kolegije Glazbeni praktikum 1 i 2, studenti uče svirati određeni glazbeni instrument (gitara, sintisajzer, klavir) i pravilno intonirati određenu pjesmu te se na taj način razvijaju i vokalno-tehničke kompetencije. Na trećoj godini studija studenti razvijaju svoje vokalno-instrumentalne kompetencije kroz kolegije Glazbeni praktikum 3 i 4 te se u teoriji upoznaju s određenim vokalno-tehničkim kompetencijama kroz kolegij Metodika glazbene kulture 1. Na četvrtoj godini studija kroz kolegije Metodika glazbene kulture 2 i 3, primjenjuju se stečena vokalno-tehnička znanja održavanjem nastavnog sata Glazbene

kulture. Vokalno-tehničke kompetencije se mogu steći i kroz brojne izborne kolegije, poput: Zbornog pjevanja, Impostacije glasa, Skladboglasja, Razvijanje ritma i sluha, Javnih nastupa glazbeno-scenskog djela, Glazbeno-scenske obrade književnog djela te Glazbenih animacija.

https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/10/Red-predavanja_FV_ok.pdf

9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

9.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati koliko su studenti 4. i 5. godine Učiteljskog studija u Zagrebu, Petrinji i Čakovcu upoznati s vokalnom tehnikom, vokalnom higijenom i vokalno-tehničkim vježbama te mišljenju o važnosti istih za buduću profesiju.

9.2. Problemi i hipoteze istraživanja

Problem 1. Ispitati poznavanje pojma vokalna tehnika te utvrditi mišljenje studenata o razini stečenih kompetencija na tom području u sklopu studijskog programa.

Problem 2. Ispitati poznavanje pojma vokalna higijena.

Problem 3. Ispitati poznavanje vokalnih vježbi i učestalost izvođenja istih za vrijeme studija.

Hipoteza 1: Većina ispitanika ne zna što je vokalna tehnika te smatra da tijekom studija nisu stekli dovoljno znanja iz područja vokalne tehnike.

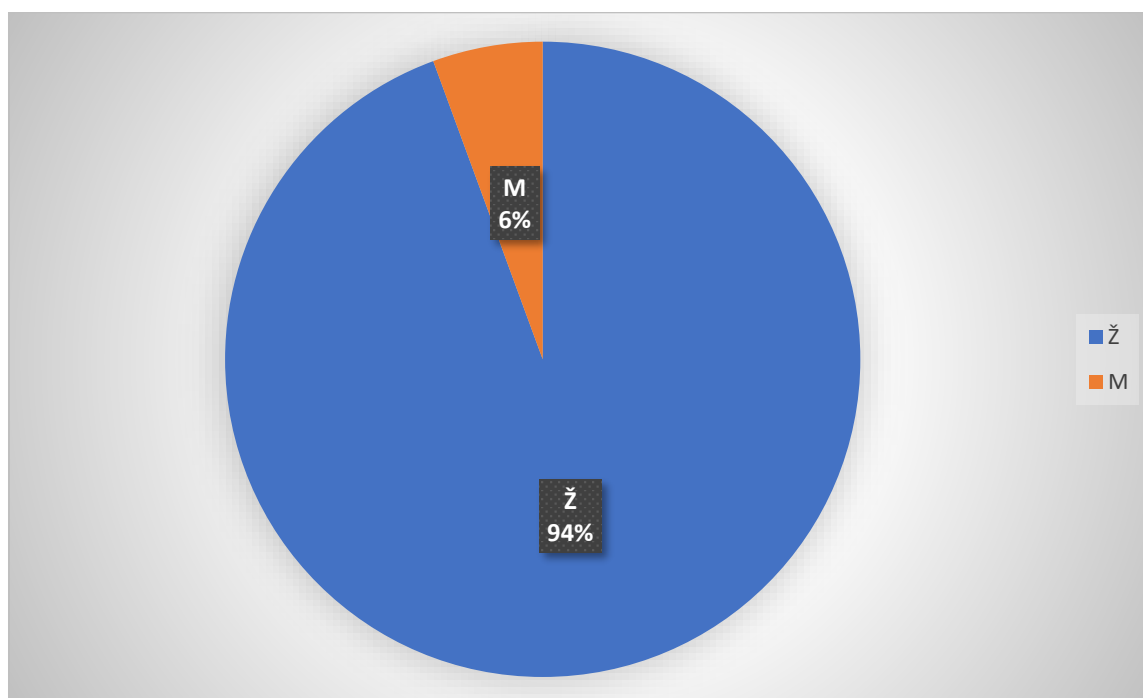
Hipoteza 2: Veći broj ispitanika ne zna što je vokalna higijena.

Hipoteza 3: Većina ispitanika rijetko izvodi vokalne vježbe.

10. METODE ISTRAŽIVANJA

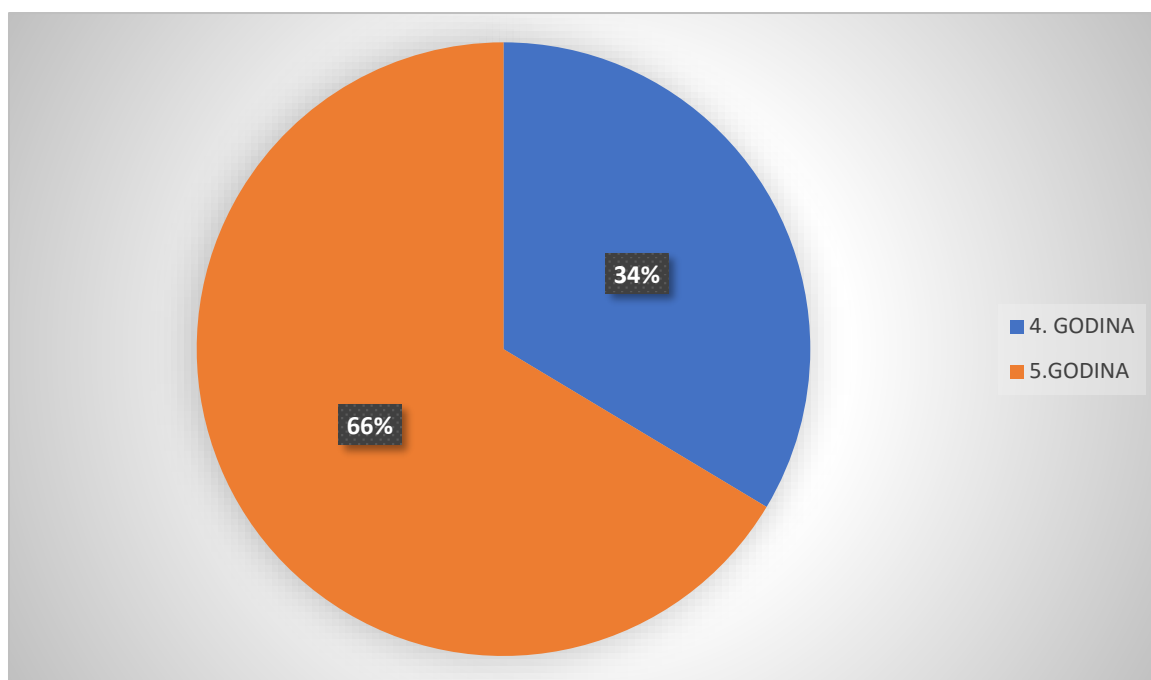
10.1. Uzorak ispitanika

U anketi je sudjelovalo 250 ispitanika. Ispitanici su bili studenti četvrte i pete godine Učiteljskog studija koji studiraju na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu te na odsjecima u Petrinji i Čakovcu. Od 250 ispitanika, 236 ispitanika su ženskog spola, dok je samo 14 ispitanika muškog spola. Prema tome, zastupljenost žena je 94 %, dok je zastupljenost muškaraca samo 6%.



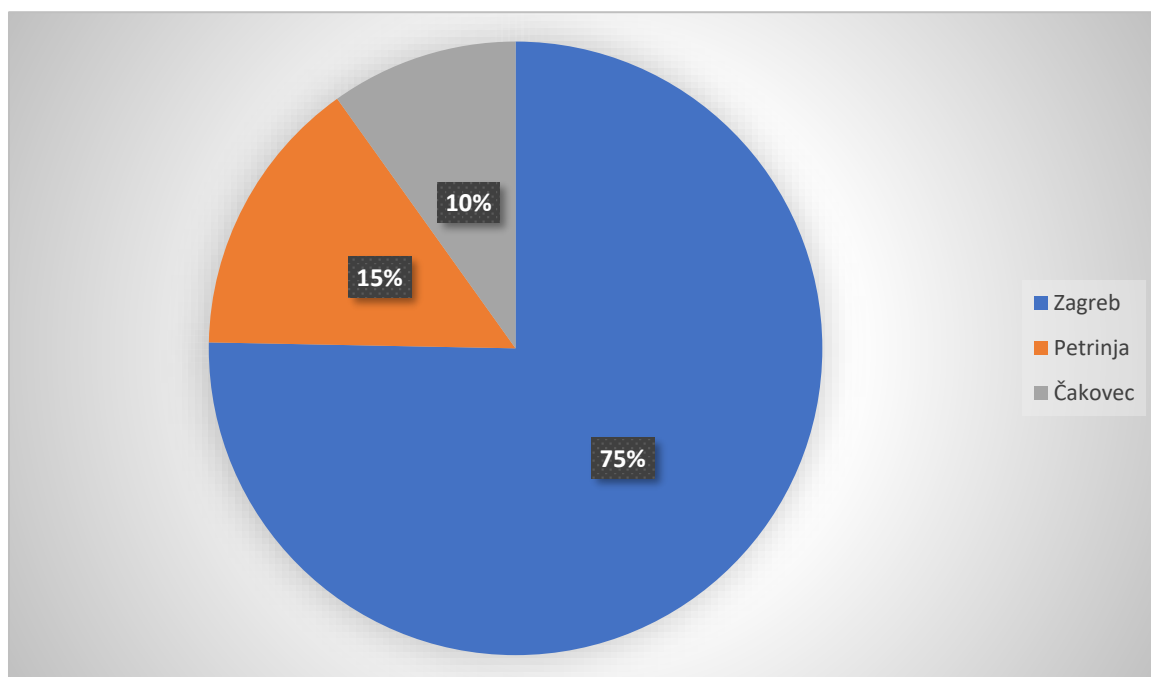
Grafikon 1. Zastupljenost ispitanika s obzirom na spol

Od toga su 166 ispitanika studenti pete godine, dok su preostala 84 ispitanika studenti četvrte godine. Izraženo u postotcima, 66% ispitanika čine studenti pete godine, dok 34 % čine studenti četvrte godine.



Grafikon 2. Zastupljenost ispitanika prema godini studija

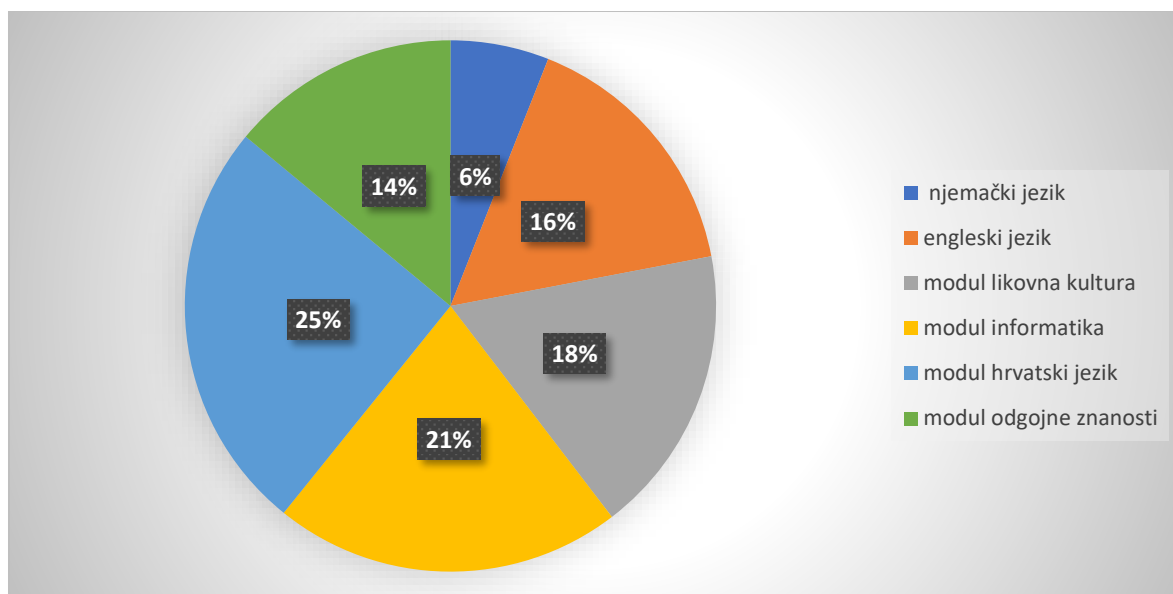
Većina ispitanika kao mjesto visokoškolskog obrazovanja navodi grad Zagreb. Preciznije, uzorak se sastoji od čak 183 (75%) ispitanika kojima je mjesto studiranja grad Zagreb, 36 (15%) ispitanika navodi Petrinju te 24 (10%) ispitanika Čakovec kao mjesto studiranja.



Grafikon 3. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mjesto visokoškolskog obrazovanja

S obzirom na vrstu studija koji pohađaju, najviše je ispitanika koji pohađaju modul hrvatski jezik, njih 63-oje (25%), zatim slijede oni koji pohađaju modul informatika, njih 53-oje (21%)

modul informatika. Potom 44 (18%) ispitanika pohađa modul likovna kultura, njih 40 (16%) smjer engleski jezik, njih 35 (14%) modul odgojne znanosti te samo 15 (6%) ispitanika smjer njemački jezik.



Grafikon 4. Zastupljenost ispitanika s obzirom na vrstu modula koji pohađaju

10.2. Instrument istraživanja

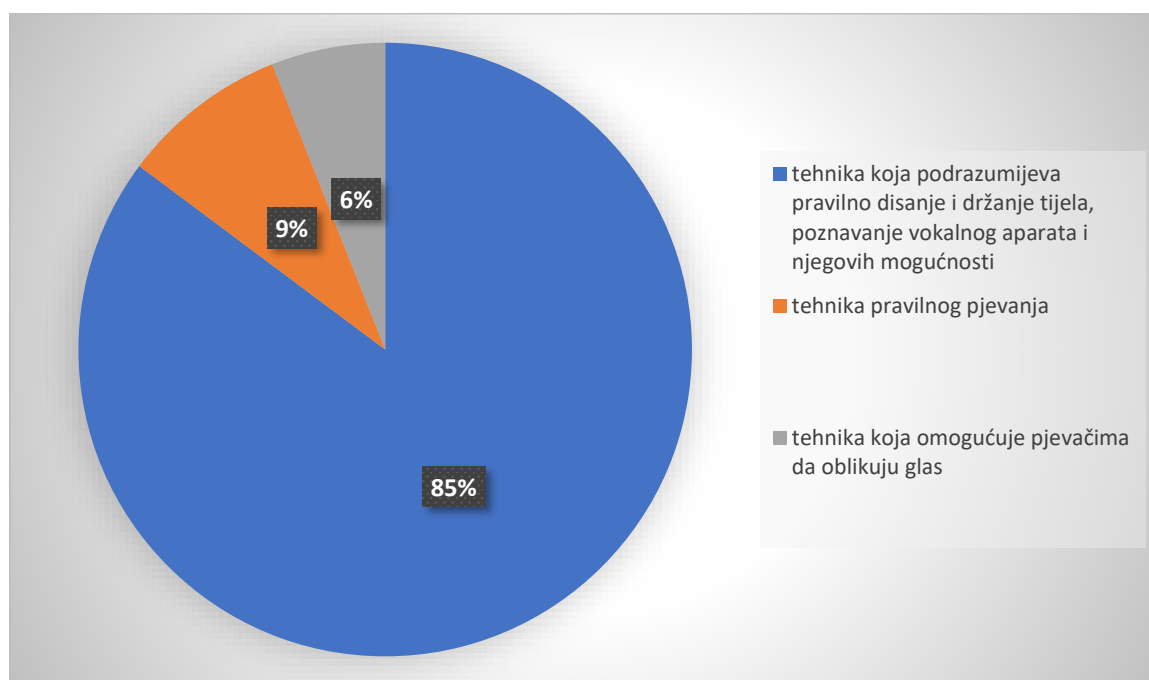
Mjerni instrument pomoću kojeg je provedeno istraživanje je upitnik (Prilog 1). Upitnik se sastoji od dvadeset i pet pitanja. Od dvadeset i pet pitanja četiri su pitanja otvorenog tipa (mjesto visokoškolskog obrazovanja, ustanova visokoškolskog obrazovanja, mjesto učenja vokalne tehnike te na kojim kolegijima je stečeno znanje o vokalnoj higijeni), šest je pitanja u kojima su ponuđeni odgovori DA ili NE. Dva su pitanja postavljena na način da ispitanici mogu odabrati više odgovora, dok su u preostalim pitanjima od ponuđenih odgovora mogli odabrati samo jedan odgovor. Prvih pet pitanja se odnosi na opće podatke ispitanika (spol, godina studija, mjesto i ustanova visokoškolskog obrazovanja te vrsta modula koji pohađa). Od šestog do trinaestog pitanja ispituje se poznavanje vokalne tehnike te primjena iste. Od četrnaestog do petnaestog pitanja se provjerava jesu li se ispitanici ikada susreli s glasovnim poteškoćama. Od šesnaestog do osmaestog pitanja ispituje se poznavanje i održavanje vokalne higijene. Od devetnaestog do dvadeset i drugog pitanja kod ispitanika se ispituje poznavanje vokalnih vježbi te koliko ih redovito izvode. Kroz dvadeset i treće i dvadeset i četvrto pitanje se ispituje ispitanike jesu li tijekom visokoškolskog obrazovanja stekli određena znanja o vokalnoj higijeni te na kojim kolegijima su ih stekli. Kroz dvadeset i peto pitanje ispituje se ispitanike smatraju li kako je temeljitije obrazovanje u području vokalne

tehnike i higijene važno i potrebno za njihov budući profesionalni rad. Ispitivanje je bilo anonimno, u obliku online anketnog upitnika.

11. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

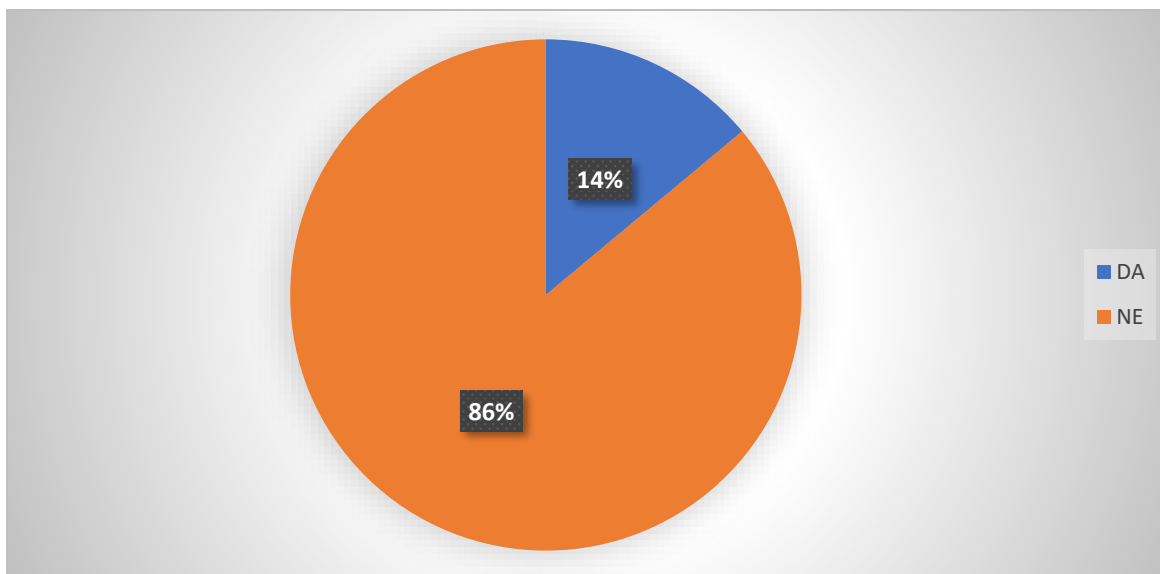
Kako bi se što bolje interpretirali rezultati istraživanja koji su dobiveni ovim upitnikom, prezentirat će se u četiri skupine. U prvoj skupini će biti prikazani grafovi vezani uz pitanja koja ispituju poznavanje vokalne tehnike dok će u drugoj skupini biti prikazani grafovi vezani uz pitanja za glasovne poteškoće. Nadalje, u trećoj skupini će biti prezentirani grafovi vezani uz pitanja koja ispituju poznavanje vokalnih vježbi, dok će u četvrtoj skupini biti prikazani grafovi koji ispituju poznavanje vokalne higijene.

Čak 213 (85%) ispitanika je definiralo vokalnu tehniku kao tehniku koja podrazumijeva pravilno disanje i držanje tijela, poznavanje vokalnog aparata i njegovih mogućnosti što je točan odgovor. Zatim je 22 (8%) ispitanika definiralo vokalnu tehniku kao tehniku pravilnog pjevanja, dok je samo 15 (6%) definiralo vokalnu tehniku kao tehniku koja omogućuje pjevačima da oblikuju glas.



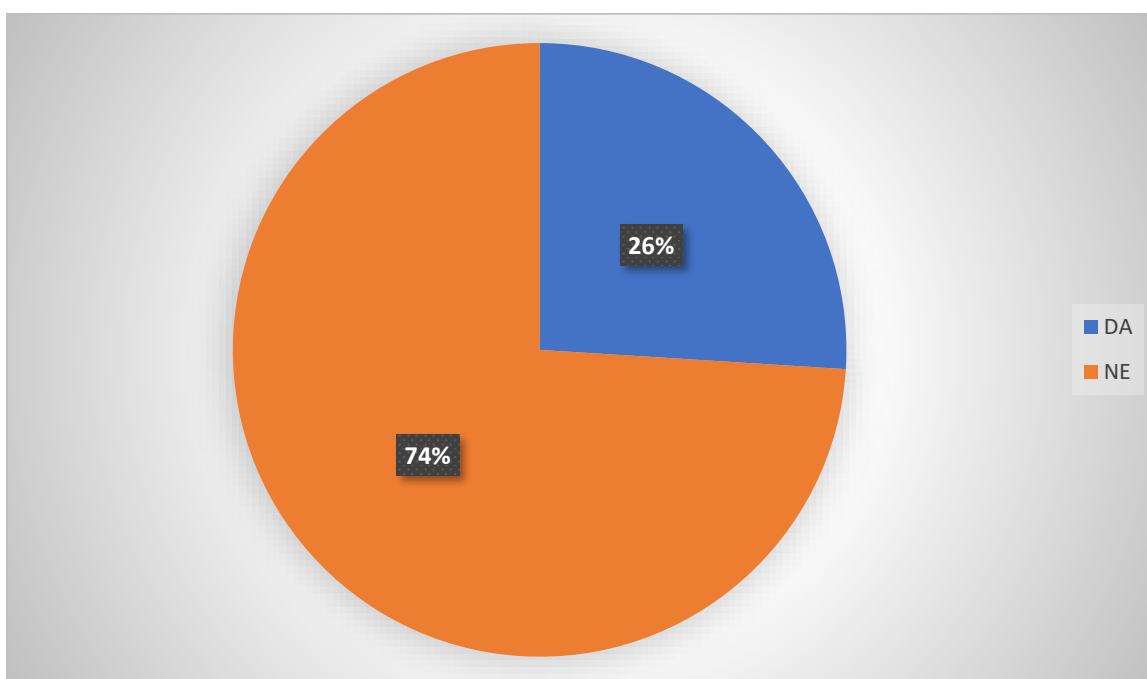
Grafikon 5. Zastupljenost ispitanika prema definiranju pojma vokalne tehnike

Na sedmo pitanje u kojem se ispituje pohađanje izbornih kolegija vezanih uz vokalnu tehniku čak 215 (86%) ispitanika je odgovorilo kako nisu pohađali izborne kolegije vezane uz vokalnu tehniku dok je samo njih 35 (14%) odgovorilo kako su pohađali takve izborne kolegije.



Grafikon 6. Zastupljenost ispitanika s obzirom na pohađanje ili ne pohađanje izbornih kolegija vezanih uz vokalnu tehniku

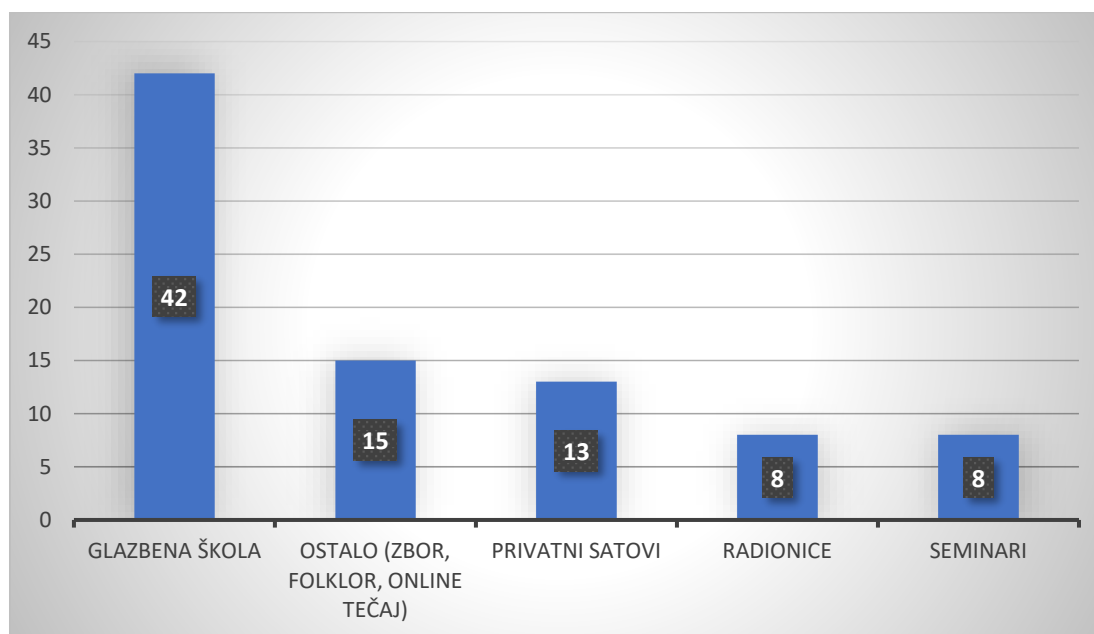
Na sljedeće pitanje u kojem se ispituje jesu li ispitanici učili vokalnu tehniku izvan fakulteta, 185 (74%) ispitanika je odgovorilo kako nisu učili vokalnu tehniku izvan fakulteta. No ipak, njih 65 (26%) je odgovorili da su učili vokalnu tehniku izvan fakulteta.



Grafikon 7. Zastupljenost ispitanika s obzirom na učenje ili ne učenje vokalne tehnike izvan fakulteta

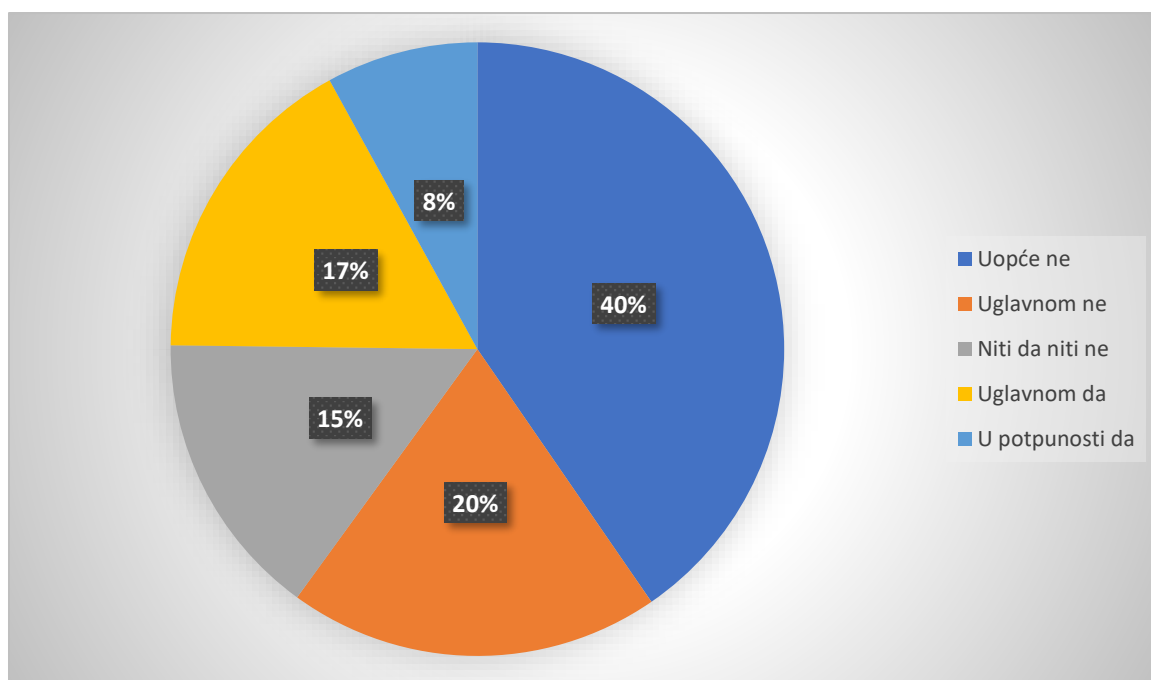
Ispitanici koji su na prethodno pitanje odgovorili kako su učili vokalnu tehniku izvan fakulteta, u sljedećem pitanju navode gdje su točno učili vokalnu tehniku. Najveći broj

ispitanika, odnosno 42 ispitanika navode kako su učili vokalnu tehniku u glazbenoj školi. Potom, 15 ispitanika kako su učili vokalnu tehniku na ostalim mjestima (zbor, folklor, online tečaj). Privatne satove kao način učenja vokalne tehnike navodi 13 ispitanika, dok i seminare i radionice kao izvor učenja vokalne tehnike navodi 8 ispitanika.



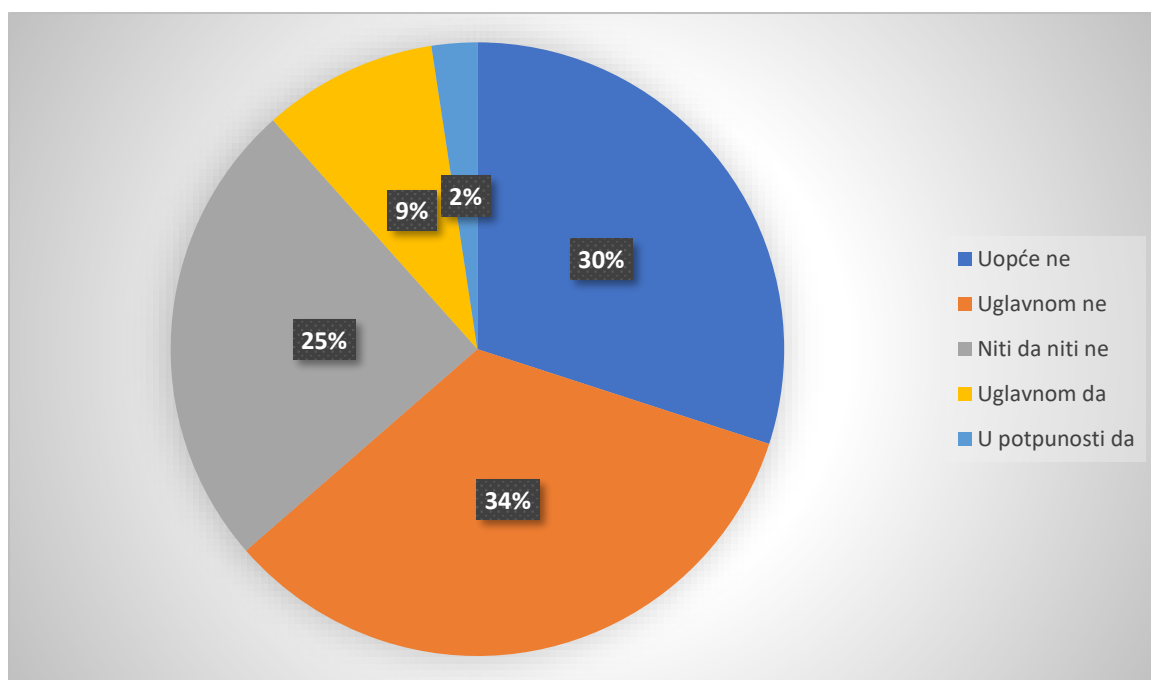
Grafikon 8. Broj ispitanika koji su učili vokalnu tehniku na različitim mjestima, izvan fakulteta

Na deseto pitanje je čak 101 (40%) ispitanik odgovorio kako uopće ne primjenjuje vokalnu tehniku u svakodnevnom životu. Zatim, 49 (20%) ispitanika je odgovorilo kako rijetko primjenjuju vokalnu tehniku u svakodnevnom životu, a 38 (15%) je odgovorilo kako ponekad primjenjuju vokalnu tehniku u svakodnevnom životu. No ipak, 42 (17%) ispitanika su odgovorili kako uglavnom primjenjuju vokalnu tehniku, dok je najmanje bilo onih ispitanika koji vokalnu tehniku primjenjuju redovito u svakodnevnom životu, njih samo 20 (8%).



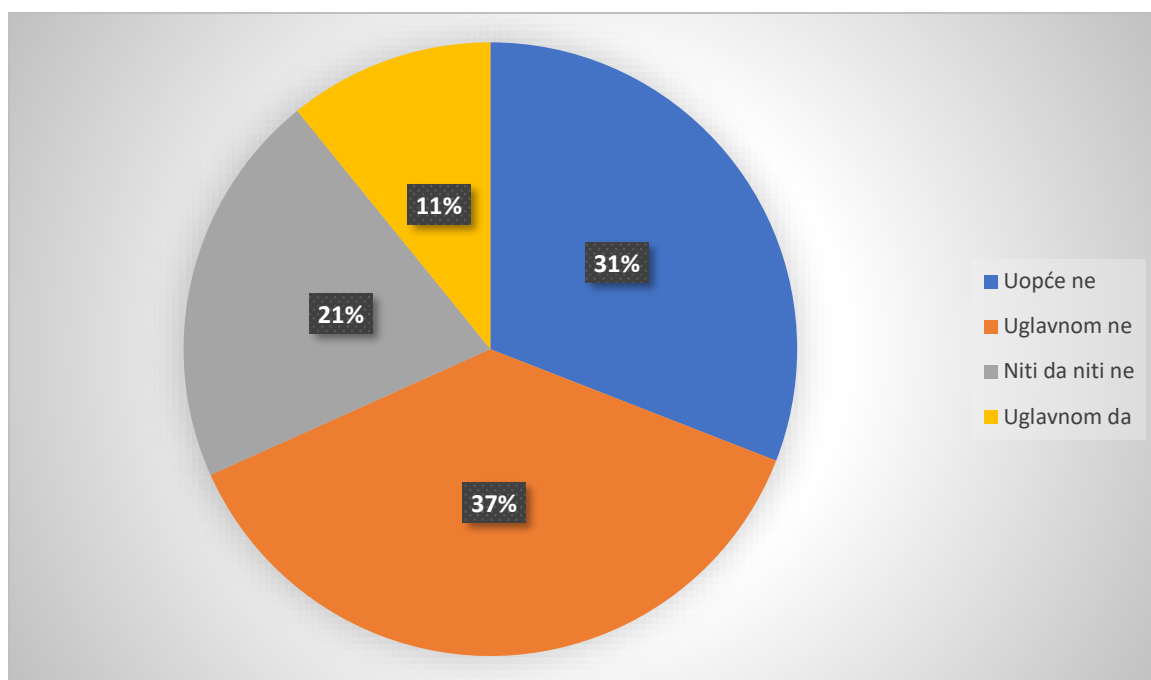
Grafikon 9. Zastupljenost ispitanika s obzirom na čestinu primjene vokalne tehnike u svakodnevnom životu

Na jedanaesto pitanje je 75 (30%) ispitanika odgovorilo kako smatraju da na fakultetu uopće nisu imali dovoljno kolegija o vokalnoj tehnici, dok 84 (34%) ispitanika smatra kako na fakultetu uglavnom nisu imali dovoljno kolegija o vokalnoj tehnici. Veliki je i udio ispitanika, njih 62 (25%) koji smatraju kako na fakultetu nisu sigurni jesu li imali ili nisu dovoljno kolegija o vokalnoj tehnici. Manji je udio ispitanika koji smatraju da su na fakultetu uglavnom imali dovoljno kolegija o vokalnoj tehnici, njih 23 (9%) te je najmanje ispitanika, tek 6 (2%) koji smatraju da su na fakultetu u potpunosti imali dovoljno kolegija o vokalnoj tehnici.



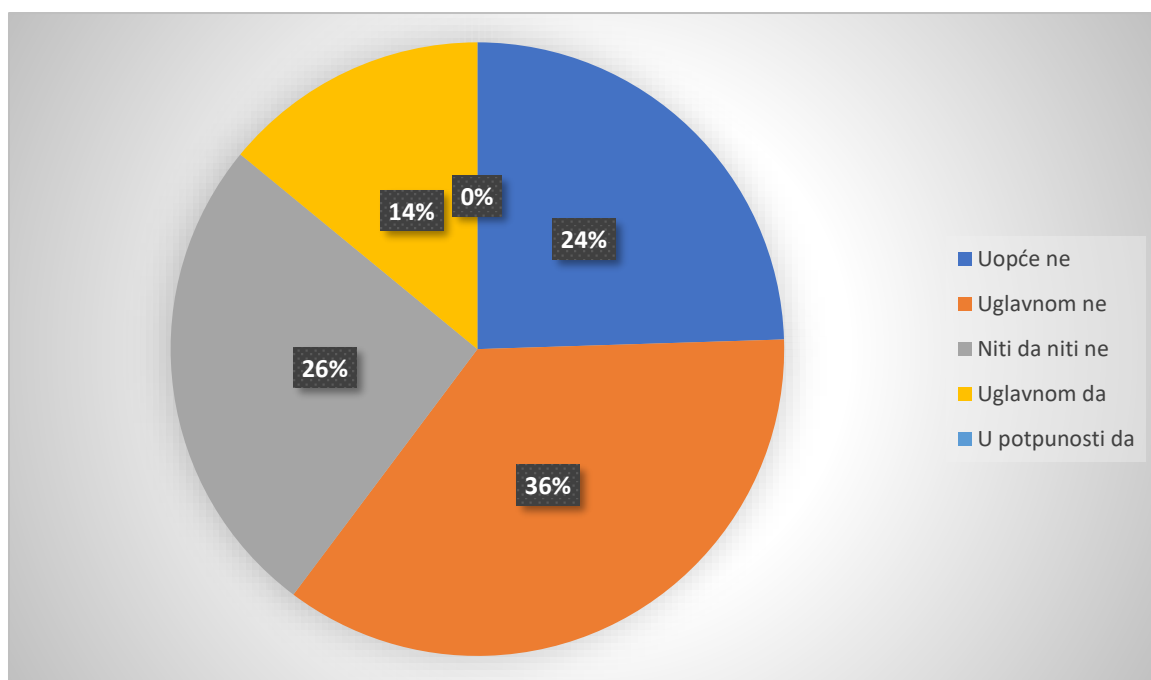
Grafikon 10. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o dovoljnom broju kolegija na fakultetu vezanih uz vokalnu tehniku

Na dvanaesto pitanje u kojem se pita ispitanike smatraju li da su na fakultetu stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike najviše je bilo ispitanika koji smatraju kako nisu stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike. Pa je tako 77 (31%) ispitanika odgovorilo kako uopće nisu stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike, dok je 93 (37%) ispitanika odgovorilo kako uglavnom nisu stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike. Od ukupno 250 ispitanika 52 (20,8%) smatraju kako nisu sigurni jesu li ili nisu stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike. Najmanje je bilo onih ispitanika koji smatraju kako su uglavnom stekli dovoljno prakse na području vokalne tehnike, samo 27 (10,8%) ispitanika. Niti jedan ispitanik nije odgovorio kako je u potpunosti stekao dovoljno prakse na području vokalne tehnike.



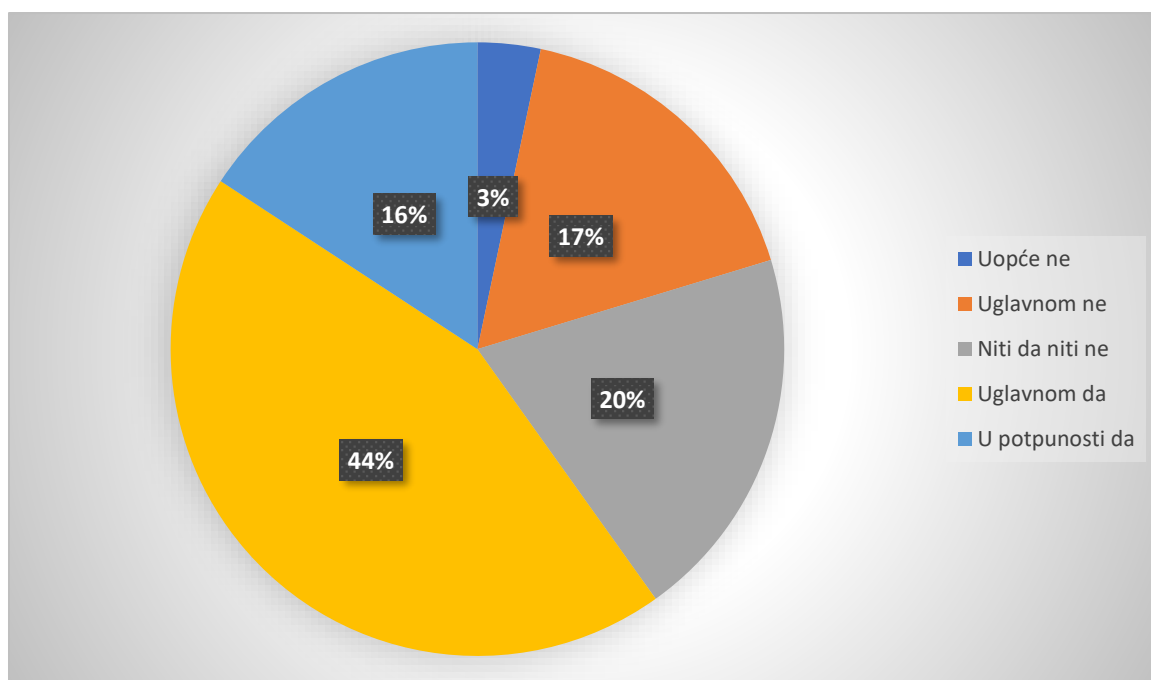
Grafikon 11. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o praksi koju su stekli na studiju u području vokalne tehnike

Na sljedeće pitanje u kojem se ispituje ispitanike jesu li stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja na području vokalne tehnike, također kao i u prethodnom pitanju najviše je bilo onih koji smatraju kako nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja. Odnosno, 61 (24,4%) ispitanik smatra kako uopće nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja, dok 89 (35,6%) ispitanika smatra kako uglavnom nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja. Od 250 ispitanika, njih 64 (25,6%) smatra kako nisu sigurni jesu li ili nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičkog znanja na području vokalne tehnike. Samo 35 (14%) ispitanika smatra kako su uglavnom stekli dovoljno teorijskog i praktičkog znanja na području vokalne tehnike, dok je 1 (0,4%) ispitanik odgovorio kako je u potpunosti stekao dovoljno teorijskog i praktičkog znanja na području vokalne tehnike.



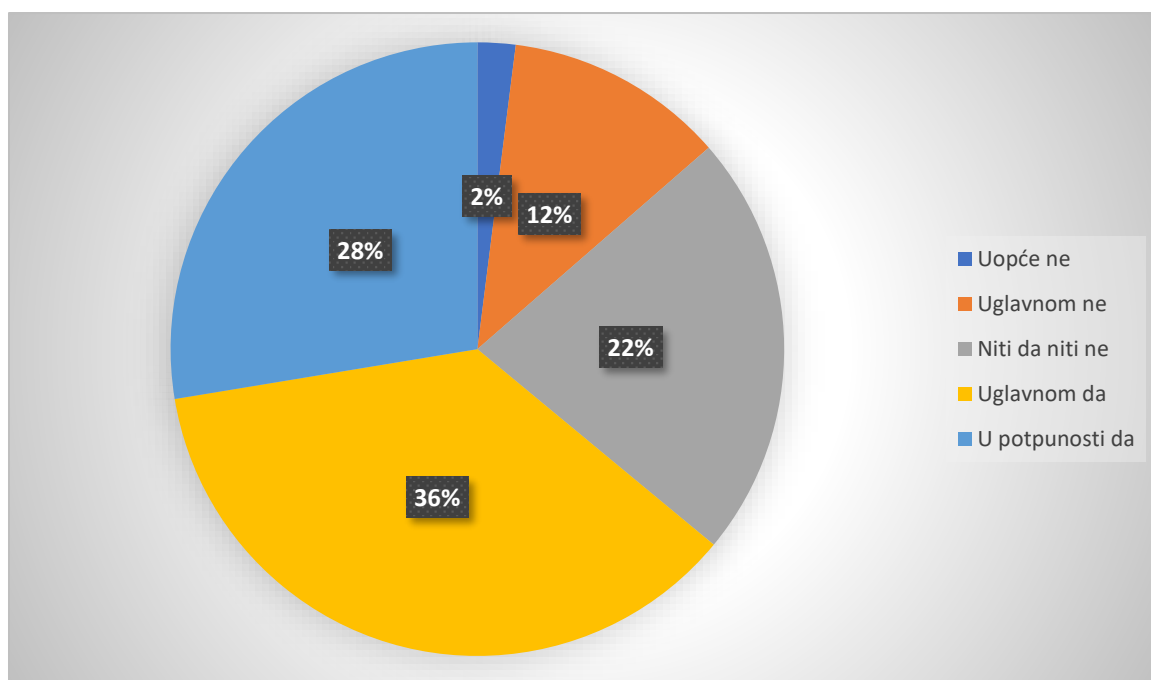
Grafikon 12. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o stečenom teorijskom i praktičnom znanju na studiju u području vokalne tehnike

Pitanja koja slijede se odnose na područje vokalne higijene te poznavanje iste. Na pitanje u kojem se pita ispitanike smatraju li da njihova buduća profesija može uzrokovati glasovne teškoće 109 (44%) ispitanika je odgovorilo kako njihova buduća profesija uglavnom može uzrokovati teškoće. Potom, njih 49 (20%) smatra kako nisu sigurni je li njihova profesija može uzrokovati teškoće, a čak 42 (17%) ispitanika smatra kako njihova profesija uglavnom ne može uzrokovati teškoće. Veći je udio onih ispitanika, njih 39 (16%) koji smatraju kako njihova buduća profesija u potpunosti može uzrokovati teškoće. Očekivano je najmanje onih ispitanika koji smatraju kako njihova buduća profesija uopće ne može uzrokovati teškoće, samo 11 (3%) ispitanika.



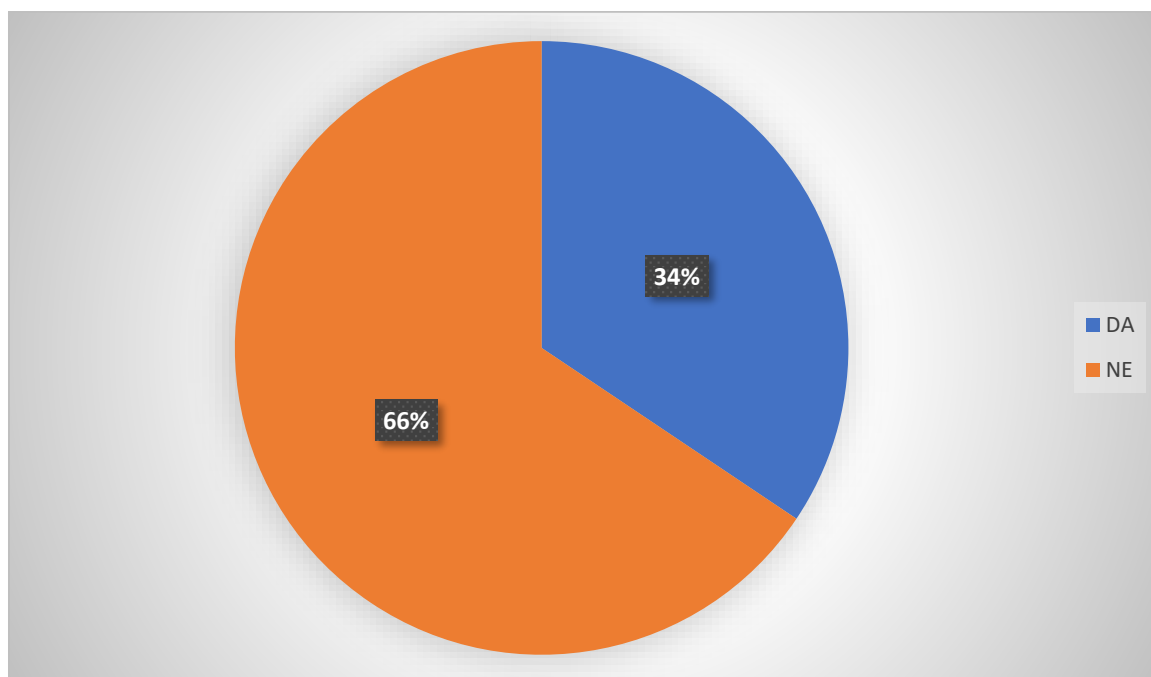
Grafikon 13. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o tome može li njihova buduća profesija uzrokovati glasovne poteškoće

Veliki udio ispitanika je odgovorio kako bi potražili profesionalnu pomoć za rješavanje glasovnih problema. Prema tome, 91 (36%) ispitanik bi uglavnom potražio pomoć za rješavanje glasovnih problema, potom 69 (28%) ispitanika bi u potpunosti tražili pomoć za rješavanje glasovnih problema 56 (22%) ispitanika nije sigurno u to bi li potražili pomoć za rješavanje glasovnih problema. Manji udio ispitanika, njih 29 (12%) smatra kako uglavnom ne bi potražili pomoć za rješavanje glasovnih problema, a samo 5 (2%) ispitanika uopće ne bi potražili pomoć za rješavanje glasovnih problema.



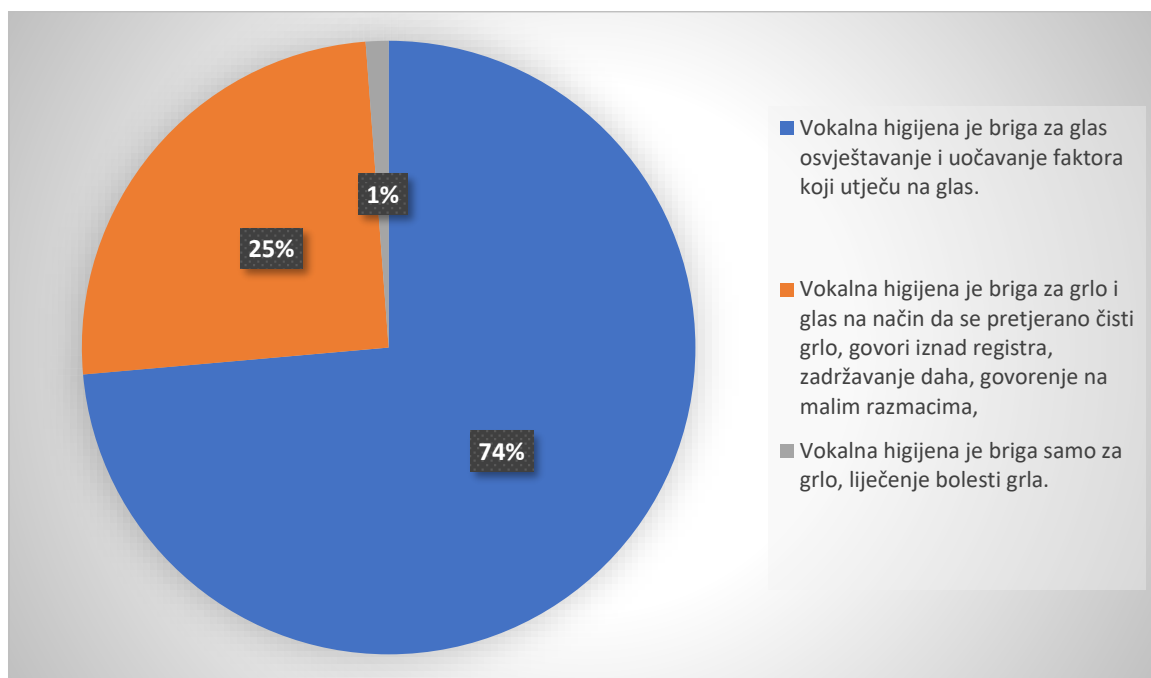
Grafikon 14. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o potrazi profesionalne pomoći za rješavanje glasovnih poteškoća

Potom se ispitivalo jesu li ispitanici upoznati s pojmom vokalne higijene. Na sljedeće pitanje je čak 164 (66%) ispitanika odgovorilo kako nisu upoznati s pojmom vokalna higijena. No ipak 86 (34%) ispitanika je odgovorilo kako su upoznati s vokalne higijene.



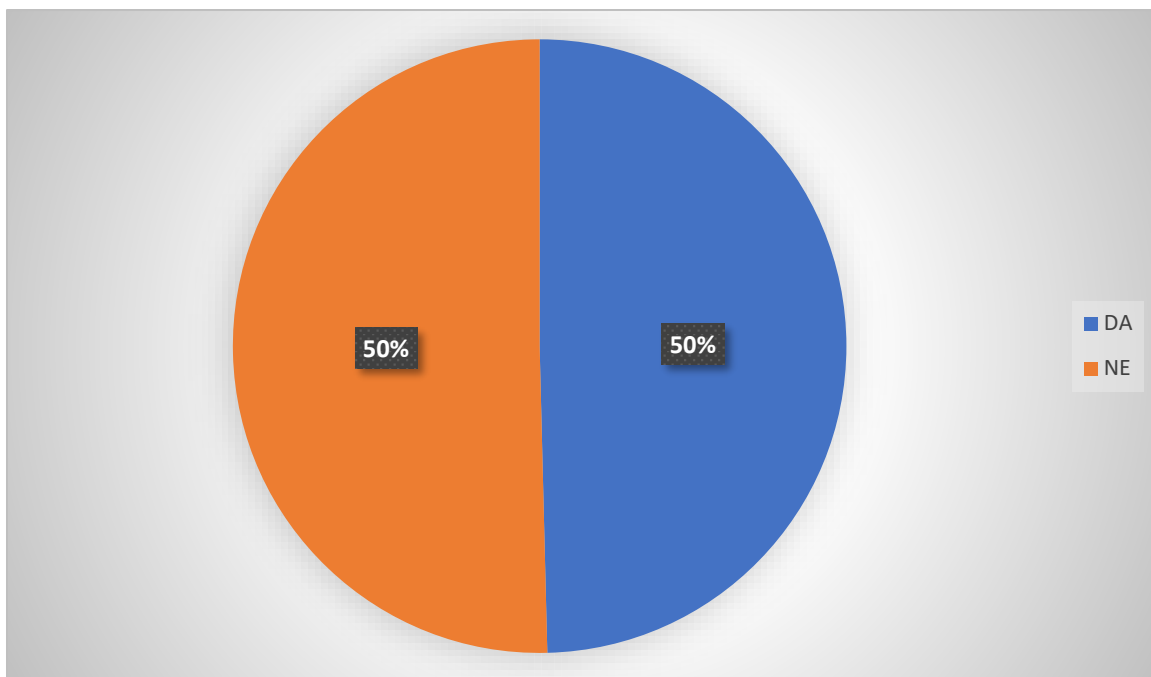
Grafikon 15. Zastupljenost ispitanika s obzirom na prethodno poznavanje pojma vokalne higijene

Na sljedeće pitanje u kojem ispitanici moraju odabrati jedan od ponuđenih odgovora kako bi definirali vokalnu higijenu, najviše je ispitanika, njih 184 (74%) odabralo prvi ponuđeni odgovor. Potom je 63 (25%) ispitanika za definiranje pojma vokalne higijene odabralo drugi ponuđeni odgovor. Najmanje je onih ispitanika, samo 3 (1%) koji su odabrali treći ponuđeni odgovor.



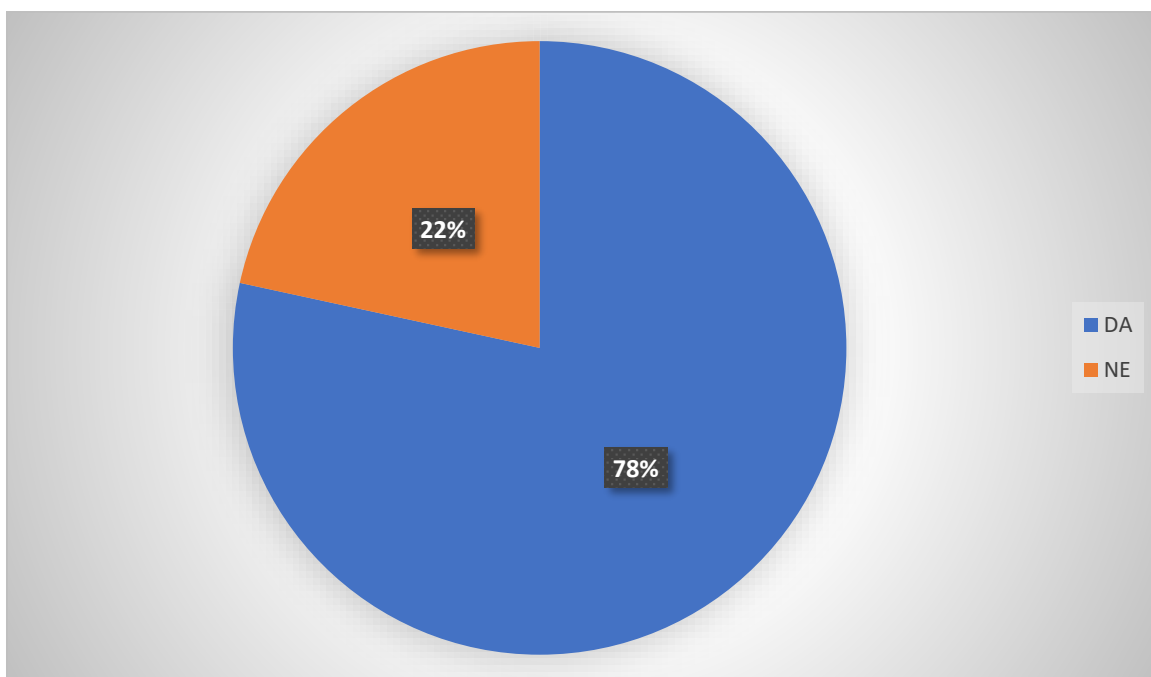
Grafikon 16. Zastupljenost ispitanika s obzirom na definiranje vokalne higijene

Na sljedeće pitanje u kojem se ispitanike pita njihovo mišljenje o vođenju i očuvanju vokalne higijene, je podjednak udio onih koji smatraju da dobro vode i onih koji smatraju da ne vode vokalnu higijenu. Pa je tako 124 (50%) ispitanika koji smatraju kako dobro vode vokalnu higijenu te 126 (50%) ispitanika koji smatraju kako ne vode dobro vokalnu higijenu.



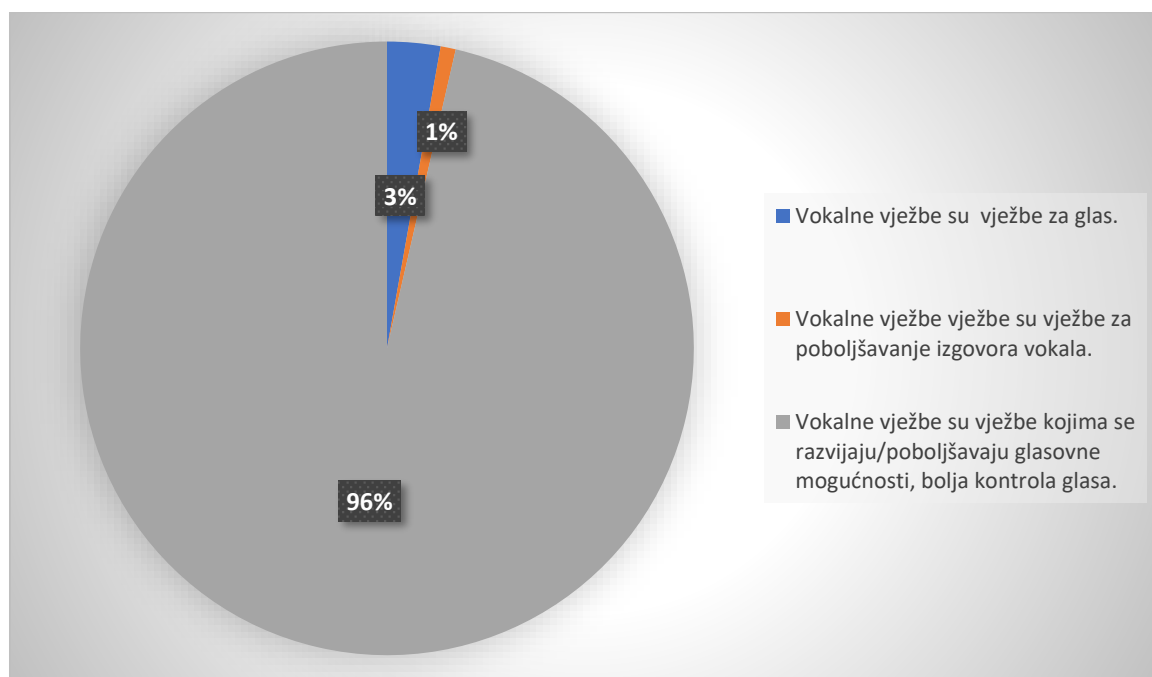
Grafikon 17. Zastupljenost ispitanika s obzirom na mišljenje o vođenju i očuvanju vokalne higijene

Nadalje, na pitanje u kojem se pita ispitanika znaju li što su vokalne vježbe, čak je 196 (78,4%) ispitanika odgovorilo kako znaju što su vokalne vježbe, dok su 54 (21,6%) ispitanika odgovorila kako ne znaju ništa o tome.



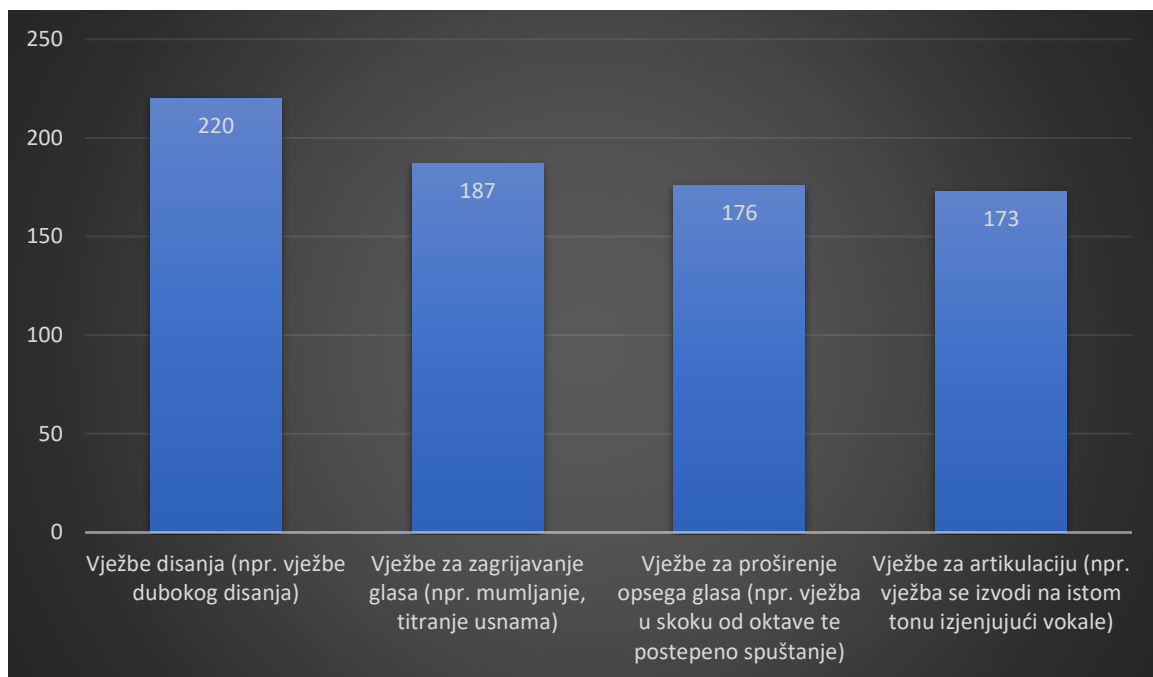
Grafikon 18. Zastupljenost ispitanika s obzirom na znanje o vokalnim vježbama

U sljedećem pitanju u kojem se od ispitanika traži da definiraju vokalne vježbe je čak 241 (96%) ispitanika odabralo treći ponuđeni odgovor. Potom je 7 (3%) ispitanika za definiranje vokalnih vježbi odabralo prvi ponuđeni odgovor, a samo su 2 (1%) ispitanika za definiranje vokalnih vježbi odabrali drugi odgovor.



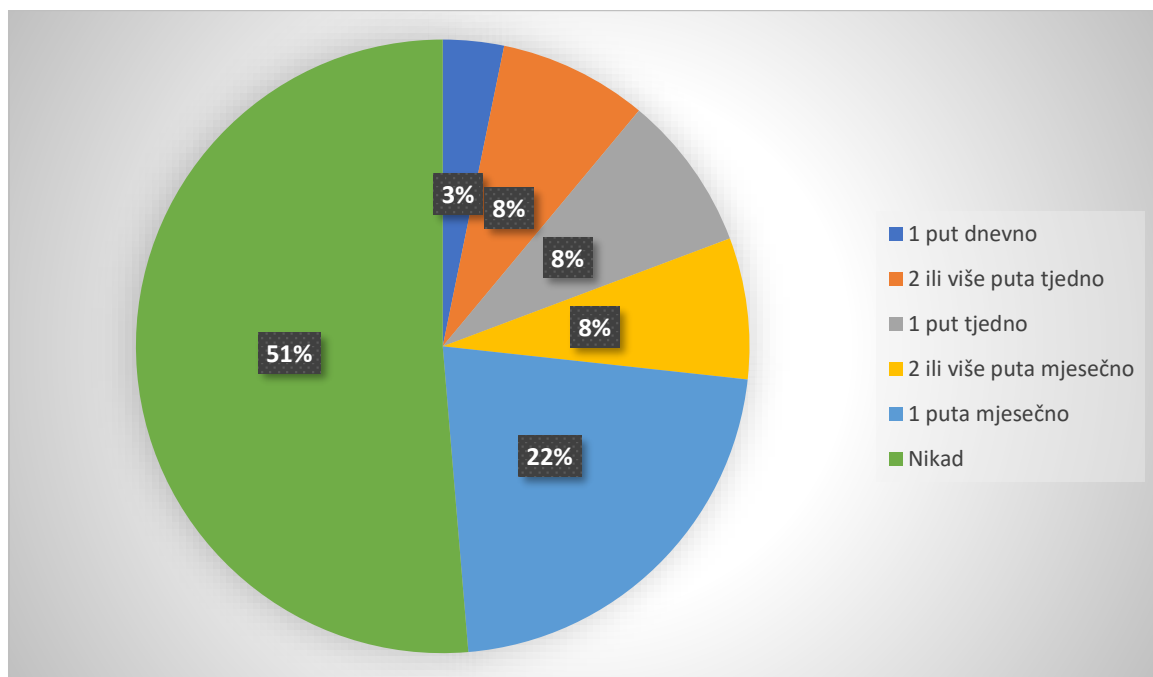
Grafikon 19. Zastupljenost ispitanika s obzirom na definiranje vokalnih vježbi

Na pitanje u kojem se pita ispitanike koje vokalne vježbe poznaju, ispitanici su pokazali dobro poznavanje raznih vokalnih vježbi. Na ovo pitanje su ispitanici mogli odabrati više odgovora. Pa je tako 220 ispitanika odgovorilo kako poznaju vježbe disanja, potom je 187 ispitanika odgovorilo kako poznaju vježbe za zagrijavanje glasa, 176 ispitanika je odgovorilo kako poznaju vježbe za proširenje opsega glasa, dok je 173 ispitanika odgovorilo kako poznaju vježbe za artikulaciju.



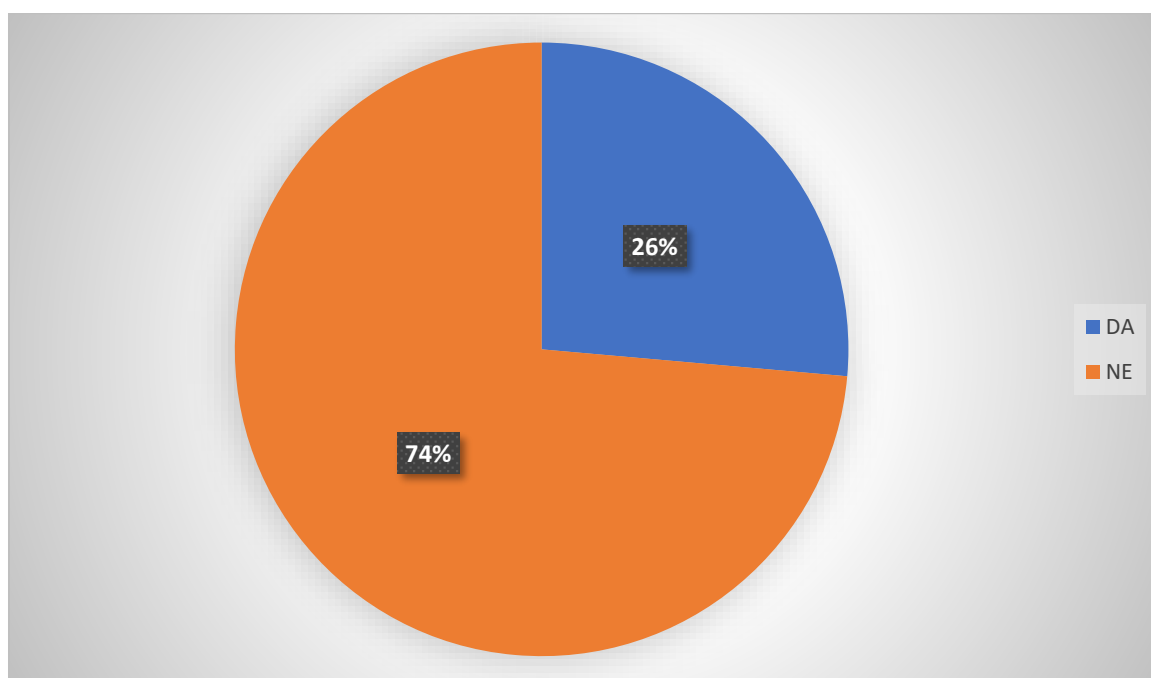
Grafikon 20. Broj ispitanika prema poznavanju određenih vokalnih vježbi

Na pitanje u kojem se pita ispitanike koliko redovito primjenjuju vokalne vježbe, najviše je onih ispitanika koji ih nikad ne primjenjuju, čak 131 (52%) ispitanik. Potom 56 (22%) ispitanika vokalne vježbe primjenjuje jedanput mjesečno, 21 (8%) ispitanik ih primjenjuje jedanput tjedno, 20 (8%) ispitanika ih primjenjuje dva ili više puta tjedno, a 19 (8%) ispitanika ih primjenjuje dva ili više puta mjesečno. Najmanje je onih ispitanika koji primjenjuju vokalne vježbe jedanput dnevno, samo 3 (1%) ispitanika.



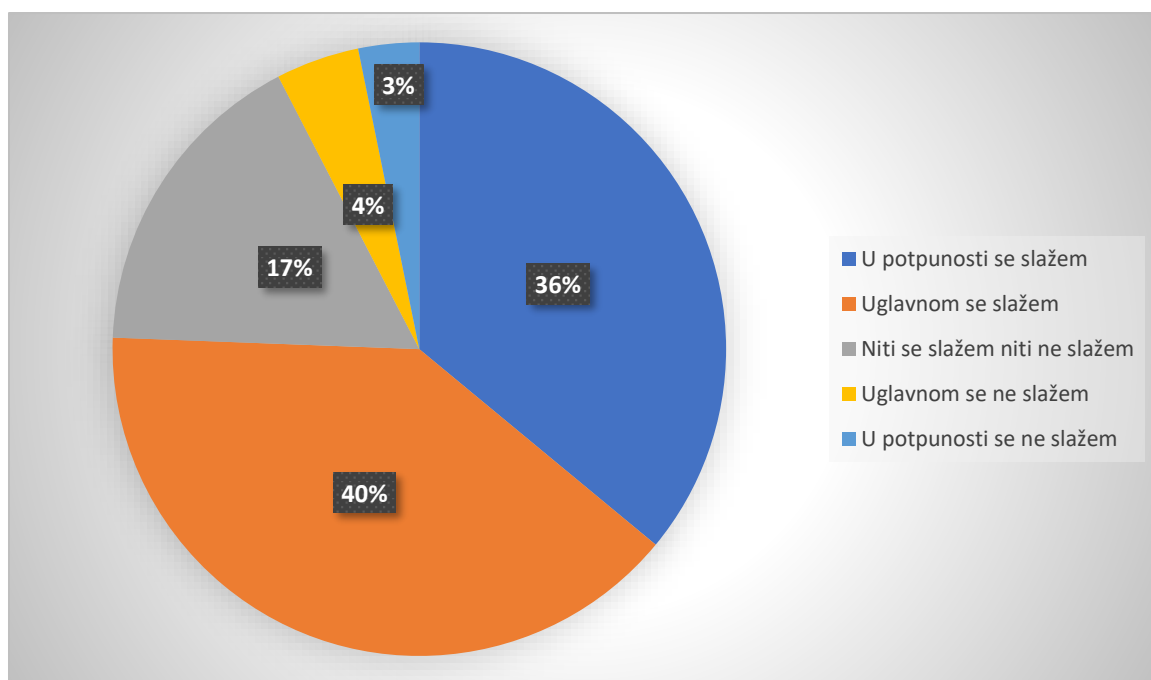
Grafikon 21. Zastupljenost ispitanika prema učestalosti primjenjivanja vokalnih vježbi

Na sljedeće pitanje u kojem se ispitanika pita smatraju li kako su na fakultetu stekli znanja o vokalnoj higijeni, očekivano su 184 (74%) ispitanika odgovorili kako na fakultetu nisu stekli određena znanja o vokalnoj higijeni i važnosti iste. Preostali ispitanici, njih 66 (26%) smatraju da su na fakultetu stekli određena znanja o vokalnoj tehnici te važnosti iste. Oni navode nekoliko kolegija na kojima su stekli određena znanja, a to su: Glazbena kultura, Zborno pjevanje, Impostacija glasa, Glazbeni praktikum, Metodika glazbene kulture.



Grafikon 22. Zastupljenost ispitanika prema mišljenju o stečenom znanju na području vokalne higijene

Na posljednje pitanje u kojem se ispitanike pita smatraju li kako je opširnije obrazovanje u području vokalne tehnike i vokalne higijene važno za njihovu profesiju, najviše je onih koji se slažu s navedenom tvrdnjom. Stoga je 99 (40%) ispitanika odgovorilo kako se slažu s navedenom tvrdnjom, 90 (36%) ispitanika je odgovorilo kako se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom, dok su 42 (17%) ispitanika odgovorila kako nisu sigurni je li se slažu ili ne s navedenom tvrdnjom. Manji je udio onih ispitanika koji se uglavnom ne slažu, njih 11 (4%) te je najmanji udio ispitanika koji se u potpunosti ne slažu s navedenom tvrdnjom, samo 8 (3%) ispitanika.



Grafikon 23. Zastupljenost ispitanika prema mišljenju o važnosti opširnijeg obrazovanja u području vokalne tehnike i higijene zbog buduće profesije

12. RASPRAVA

Prema rezultatima istraživanja, hipoteza 1 *Većina ispitanika ne zna što je vokalna tehnika te smatra da tijekom studija nisu stekli dovoljno znanja iz područja vokalne tehnike*, je potvrđena. Naime, iako je veliki broj ispitanika (85%) odabrao ispravnu definiciju pri definiranju vokalne tehnike (grafikon 5.), prema ostalim dobivenim odgovorima vezanim uz vokalnu tehniku, može se zaključiti da većina ispitanika smatra kako nisu stekli dovoljno znanja na području iste. Prema grafikonu 6. se može zaključiti kako je mali udio ispitanika (samo 14%) pohađao izborne kolegije vezane uz vokalnu tehniku, za što može postojati više razloga: pomanjkanje zainteresiranosti i nedovoljna svijest o potrebi usavršavanja u području vokalne tehnike, ograničenost broja studenata koji mogu pohađati izborne kolegije (po kolegiju dozvoljeno je maksimalno trideset studenata) te opće nedovoljno poznavanje vokalne tehnike. Također, iz grafikona 7. i 9. je vidljivo kako je manji udio ispitanika koji su učili vokalnu tehniku izvan fakulteta (26%) te onih koji primjenjuje vokalnu tehniku u svakodnevnom životu (25%), što također ukazuje na nedovoljnu upoznatost s pojmom vokalne tehnike i interesom za istu. Nadalje, većina ispitanika (64%) smatra kako nisu imali dovoljno kolegija na području vokalne tehnike (grafikon 10.). Prema grafikonu 11. i 12., se također uočava nezadovoljstvo ispitanika, koji smatraju kako na studiju nisu imali dovoljno prakse na području vokalne tehnike (njih 68%) te kako na studiju nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja na području vokalne tehnike (60%). Hipoteza 2 *Veći broj ispitanika ne zna što je vokalna higijena*, je potvrđena. Naime, iz grafikona 15. je vidljivo kako se većina ispitanika (66%) nije susrela s pojmom vokalna higijena. No, zanimljivo je kako je pri definiranju pojma vokalna higijene (grafikon 16.), većina ispitanika (74%) je odabrala najprecizniju definiciju (odgovor 1) *Vokalna higijena je briga o glasu te prepoznavanje čimbenika koji utječu na na njega.*, što je vjerojatno rezultat upoznatosti s istom na razini prepoznavanja pojma ili prisjećanja. Također, podjednak je broj onih ispitanika koji smatraju (50%) i onih koji ne smatraju (50%) da dobro održavaju vokalnu higijenu (grafikon 17.). Hipoteza 3 *Većina ispitanika rijetko izvodi vokalne vježbe*, je potvrđena. Većina ispitanika (78%) je odgovorila kako znaju što su vokalne vježbe (grafikon 18.). Također, većina ispitanika (96%) je odabrala najprecizniju definiciju (odgovor 3) kod definiranja pojma vokalne vježbe. Iz grafikona 20. je vidljivo kako je veliki broj ispitanika (220 ispitanika poznaje vježbe disanja, 187 ispitanika poznaju vježbe za zagrijavanje glasa, 176 ispitanika poznaju vježbe za proširenje opsega glasa, 173 ispitanika poznaju vježbe za artikulaciju) pokazao zavidno poznavanje različitih vokalnih vježbi. No, prema grafikonu 21. vidljivo je kako sasvim mali udio ispitanika (3% ispitanika primjenjuje vježbe jednom

dnevno, 8% ispitanika ih primjenjuje dva ili više puta tjedno i 8% ispitanika ih primjenjuje jednom tjedno) redovito primjenjuje vokalne vježbe u svakodnevnom životu, stoga se ova hipoteza prihvaća, odnosno potvrđuje. Upravo iz odgovora na pitanja (od 19. do 22. u upitniku) o vokalnim vježbama, se može zaključiti kako su se ispitanici upoznali s temeljnim pojmovima vezanim uz vokalne vježbe. No, promatrajući u cjelini njihovo znanje i prakticiranje vježbi na području vokalne tehnike i higijene je uglavnom površno. Na sedmo pitanje je samo 14% ispitanika je odgovorilo kako pohađaju izborne kolegije vezane uz vokalnu tehniku (grafikon 6.). Potom, na osmo pitanje je 26% ispitanika odgovorilo kako je učilo vokalnu tehniku izvan fakulteta. Nadalje, na deseto pitanje u kojem se ispitanike pita primjenjuju li vokalnu tehniku u svakodnevnom životu, potvrdno je odgovorilo samo 25 % ispitanika. Na sljedeće pitanje je većina ispitanika (64%) odgovorila kako nisu imali dovoljno kolegija na području vokalne tehnike. Na dvanaesto pitanje je 68 % ispitanika odgovorilo kako smatraju da na studiju nisu imali dovoljno prakse na području vokalne tehnike. Na sljedeće pitanje je 60% ispitanika odgovorilo kako na studiju nisu stekli dovoljno teorijskog i praktičnog znanja na području vokalne tehnike. Također, većina ispitanika (66%) ne zna za pojam vokalna higijena te većina ispitanika (74%) smatra da tijekom studija nisu stekli dovoljno znanja na području vokalne higijene (grafikon 22.). No ipak, većina ispitanika (64%) je svjesna da njihova buduća profesija može izazvati vokalne teškoće te su u slučaju pojave istih, spremni potražiti profesionalnu pomoć (grafikon 14.). Iz tog razloga, veliki udio ispitanika (50%) pokušava vlastitu vokalnu higijenu održavati na što bolji način. Prema odgovorima na pitanja o vokalnoj tehnici, također je jasno kako ispitanici osim što znaju ispravno definirati istu, ne pokazuju značajan interes za pohađanje izbornih kolegija vezanih uz vokalnu tehniku te primjeni iste u svakodnevnom životu. No usprkos tome, iz grafikona 23. je vidljivo kako većina ispitanika (76%) smatra kako je potrebno opširnije obrazovanje u području vokalne tehnike i higijene zbog buduće profesije. Temeljem dobivenih rezultata vidljivo je da postoji određena diskrepancija između iskazanih potreba i samim interesom za edukaciju u području vokalne tehnike. Za precizniju analizu ove problematike bilo bi potrebno dodatno istražiti kvalitetu organizacije postojećih kolegija u kojima se provode sadržaji vokalne tehnike te s time povezati mišljenje studenata o kvaliteti ponuđenih sadržaja i provedbi sveučilišne nastave. Zaključno, potrebno je detaljnije i temeljitije obrazovanje i osvještavanje studenata Učiteljskog studija na području vokalne tehnike i vokalne higijene kako bi se naglasila važnost učenja istih te kako bi se potaknulo i zainteresiralo studente za primjenu stečenih znanja u svakodnevnom životu. Posebice, bi se trebala posvetiti pažnja vokalnoj higijeni koja je prijekopotrebna za buduće učitelje. Autorice Cingula i Jurkić Sviben

(2020) navode kako prema dobivenim rezultatima njihova istraživanja, čak 2/3 učitelja smatraju kako nisu vokalni profesionalci. Također, većina učitelja smatra kako vokalna higijena nije dio njihove rutine niti rutine njihovih učenika. Isto tako, većina učitelja ne provodi vokalne i tehničke vježbe na nastavi glazbene kulture. Prema navedenim činjenicama većina učitelja nije upoznata s pojmom vokalni profesionalac te nisu svjesni činjenice kako je njihov glas u službi njihove profesije, nerijetko uzrok brojnih glasovnih poteškoća. Autorice Cingula i Jurkić Sviben (2020) zaključuju kako je potrebno dodatno obrazovanje učitelja na području vokalne tehnike i higijene. Navedeno istraživanje potvrđuje da je već na samom studiju studente potrebno detaljnije upoznati s važnosti istih.

13. ZAKLJUČAK

Prema dobivenim rezultatima istraživanja itekako je vidljivo nezadovoljstvo ispitanika s razinom znanja kojeg su stekli na fakultetu na području vokalne tehnike. To ukazuje kako bi u cilju osnaživanja kompetencija u području vokalne tehnike i vokalne higijene, studentima Učiteljskog studija trebao ponuditi dodatan sadržaj u navedenom području, primjerice kroz zaseban redovni kolegij, npr. Vokalna tehnika i higijena, kroz kojeg bi studenti stekli sva znanja na području vokalne tehnike i higijene koja su im potrebna za njihovu buduću profesiju. Također, bilo bi poželjno, tijekom studija, za studente organizirati radionice na umjetničkim simpozijima ili gostujuća predavanja vokalnih pedagoga u sklopu određenih kolegija, s ciljem osvještavanja važnosti pravilne uporabe vokalnog aparata za učiteljsku profesiju te načina održavanja vokalnog aparata, kako bi se izbjegle glasovne teškoće. Nadalje, neki ispitanici smatraju kako njihova buduća profesija ne može izazvati glasovne teškoće. Isto tako, određeni ispitanici ne bi potražili profesionalnu pomoć za rješavanje glasovnih poteškoća. Upravo navedene činjenice su problemi kojih studenti Učiteljskog studija, kao budući vokalni profesionalci nisu još dovoljno svjesni. No, problem manjka vokalne edukacije, posebice na području vokalne higijene prati i ostale vokalne profesionalce, poput: glumaca, tv i radio voditelja, novinara, svećenika, pjevača i sl. Iz tog razloga, potrebno je detaljno educirati i osvijestiti vokalne profesionalce o važnosti vokalne higijene koja bi trebala biti dio njihove svakodnevice. Na taj način bi se uvelike izbjegle glasovne poteškoće, traženje stručne pomoći (liječnika, logopeda i sl.) te ono najvažnije prestanak profesionalne karijere. Posebice, treba naglasiti važnost temeljitije vokalne edukacije za nastavu Glazbene kulture. Učitelji primarnog obrazovanja su prvi formalni učitelji glazbe te su iz tog razloga njihovo glazbeno, odnosno vokalno-instrumentalno znanje i vještine iznimno važne. Naime, ako je sam učitelj educiran na području vokalne tehnike te zna primijeniti vokalne i tehničke vježbe na nastavi glazbene kulture i sama nastava će biti uspješnija, posebice pjevanje koje još uvijek vrlo često prevladava u nastavi glazbene kulture. Iako je slušanje glazbe središnja i jedina obvezna aktivnost u nastavi glazbene kulture još od uvođenja Nastavnog plana i programa (MZOŠ, 2006) usprkos, tome pjevanje je i dalje aktivnost koja se najčešće provodi u nastavi glazbene kulture. To prikazuju i rezultati dobivenog istraživanja kojeg su proveli Šulentić Begić i sur. (2020), prema kojem je pjevanje kao najčešću aktivnost navelo 55,4% učenika, slušanje 16,1 % učenika, a glazbeno opismenjavanje 13,9% učenika (Šulentić Begić i sur., 2020). Pjevanje se u nastavi glazbene kulture najviše provodi, s obzirom da je to omiljena aktivnost učenika te se većina učitelja osjeća najkompetentnijima u toj aktivnosti

(Šulentić Begić i sur., 2020). S obzirom na rezultate najnovijih istraživanja o učestalosti pjevanja na nastavi glazbene kulture i temeljem dobivenih rezultata u istraživanju u području vokalno-tehničkog obrazovanja studenata učiteljskog studija u ovome radu, moguće je zaključiti da je potrebna dodatna edukacija budućih učitelja u vokalnoj tehnici i vokalnoj higijeni tijekom studija kako bi se dodatno osnažile vokalne kompetencije budućih učitelja.

LITERATURA

- Ayers, J. L. (2005). Elementary music teachers' vocal hygiene behaviors and singing techniques: A survey of classroom vocal practices of elementary music teachers in North Carolina and Virginia public schools, *Dissertation Abstracts International*, 65(08).
- Benninger, M. S. (2010). The human voice: Evolution and performance. *Music and Medicine*, 2, 104-108.
- Bertok-Zupković, T. (2015). Glumac i glas. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu* 2, 1-3.
- Cingula, S. i Jurkić Sviben, T. (2020). The Opinion of Primary Education Teachers on Vocal Hygiene and Vocal competencies // *Glazbena pedagogija u svjetlu sadašnjih i budućih promjena 6 /Music pedagogy in the context of present and future changes 6 Glazba u školi - stanje i perspektive / Music in School - State and Perspectives Zbornik radova sa Šestog međunarodnog simpozija glazbenih pedagoga / Proceedings from the Sixth International Symposium of Music Pedagogues / U: Vesna Svalina (ur.). Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti*, 237-224.
- Cvejić, B. i D. (2007). *Umetnost pevanja – prvo izdanje*. IP Signature. Beograd.
- Cvejić, N. (1980). *Savremeni belcanto*. Univerzitet umetnosti u Beogradu. Beograd.
- Čargo, M. (2018). *Vokalna higijena i najčešća oštećenja vokalnog aparata*. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Sveučilišni diplomski studij sestrinstva. Zagreb.
- Dembitz, A. (2012). *Glas i njegove promjene. Logopedija: jučer, danas, sutra, znanstveno–stručni simpozij povodom 20 godina Hrvatskog logopedskog društva*. Zagreb.
- Garcia, M. (1870). *Garcia's new treatise on the art of singing: a compendious method of instruction, with examples and exercises for the cultivation of the voice*. Oliver Ditson Company. Boston.
- Gemer, D. (2018). *Fizika ljudskog glasa*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Odjel za fiziku. Osijek.
- Guyton, A. C. (1980). *Temelji fiziologije čovjeka*. Jumea. Zagreb.

- Hackworth, R. (2009). Vocal Hygiene Perceptions of Experienced and Preservice Music Teachers, *Journal of Music Teacher Education*; 18, 74-88.
- Holden, H. i S. Button (2006). The teaching of music in the primary school by the non-music specialist, *British Journal of Music Education*, 23(1), 23-38.
- Hrženjak, R. (2016). *Vokalne teškoće nastavnika i učenika u nastavi glazbene kulture*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula.
- Hrženjak, R. (2017). *Vokalna tehnika u nastavi solfeggia*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula
- Jurkić, Đ. (2016). *Istraživanje o vokalno-tehničkim kompetencijama glazbenih pedagoga u 54 Republici Hrvatskoj i Bosni i Hercegovini*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula
- Keros, P., Pećina, M. i Ivančić-Košuta, M. (1999). *Temelji anatomije čovjeka*. Naprijed. Zagreb.
- Kos, I. (2020). *Vokalno-tehnički aspekti u nastavi glazbene kulture*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli.
- Kovačić, G. i Bučanovac, A. (2000). Vokalna higijena: Koliko o njoj znaju (budući) vokalni profesionalci? *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 36(1), 37-61.
- Kovačić, G i Farago, E. (2013). Kvaliteta glasa nastavnica s vokalnim zamorom. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 49(1), 92-107.
- Kovačić, G. (2006). *Akustička analiza vokalnih profesionalaca*. Graphis d. o. o. Zagreb.
- Ledić, K. (2019). *Rad s dječjim zborom kroz analizu ciklusa "Na sunčanoj stazi" Josipa Kaplana*. Muzička akademija Sveučilišta u Zagrebu – Odsjek za glazbenu pedagogiju. Zagreb.
- Lhotka-Kalinski, I. (1975). *Umjetnost pjevanja*. Školska knjiga. Zagreb.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2006). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Zagreb. URL: https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2006_09_102_2319.html 19.8.2021.

- Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2020). Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Glazbena kultura i Glazbena umjetnost – prijedlog. URL: https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/GKGU_kurikulum.pdf 22.6.2021.
- Mojzeš, S. (2015). *Vokalna tehnika u nastavi glazbene kulture i solfeggia*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula.
- Mojzeš, S. (2016). *Osnove vokalno-tehničke pogreške nastavnika i učenika u nastavi glazbene kulture*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula.
- Nikolić, L. i Ercegovac-Jagnjić, G. (2010). Uloga glazbenih sposobnosti u glazbenom obrazovanju učitelja primarnog obrazovanja. *Metodika*, 11(20), 22–33.
- Nikolić, L. (2017). Evaluacija modela glazbenoga obrazovanja budućih učitelja primarnoga obrazovanja. *Školski vjesnik – Časopis za pedagoškijsku i teorijsku praksu*, 66(2), 161–179.
- Nikolić, L. (2018). Attitudes of students of teacher studies towards music education – do they change due to music lessons? *Metodički ogledi*, 25(2), 111–136.
- Nikolić, L. (2018). Status glazbenih sposobnosti studenata učiteljskoga studija. U: A. Radočaj Jerković (ur.), *2. međunarodni znanstveni i umjetnički simpozij o pedagogiji u umjetnosti – Komunikacija i interakcija umjetnosti i pedagogije*. 312–332. Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Umjetnička akademija u Osijeku
- Nikolić, L. (2020). Glazbeno iskustvo studenata učiteljskog studija kao pretpostavka učenje glazbe na studiju. *Zajedničko muziciranje u obrazovanju: Tematski zbornik* / U: M. Petrović (ur.). Beograd: Fakultet muzičke umetnosti. 65–85
- Pijetlović, S. (2020). *Važnost obrazovanja učitelja u području vokalne tehnike*. Diplomski rad. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb
- Radočaj-Jerković, A. (2017). *Pjevanje u nastavi glazbe*. Umjetnička akademija u Osijeku. Osijek.
- Searce, L. (2016). *Manual of Singing Voice Rehabilitation: A Practical Approach to Vocal Health and Wellness*. Plural Publishing Inc.
- Stark, J. (2003). *Bel Canto: A History of Vocal Pedagogy*. Toronto: University of Toronto Press.

- Škarić, I. (1986). Određenje govora. *Govor*, 3(2), 2-16.
- Špiler, B. (1972). *Umjetnost solo pjevanja*. Muzička akademija u Sarajevu. Sarajevo.
- Šulentić Begić, J., Begić, A. i Pušić, I. (2020). Preferencije učenika prema aktivnostima i sadržajima u nastavi Glazbene kulture. *Nova prisutnost*, XVIII (1), 185-202.
<https://doi.org/10.31192/np.18.1.13>
- Vidulin, S. i Cingula, S. (2016). *Kompetencije učitelja za razvoj pjevačkog umijeća učenika u osnovnoj školi: metodički vokalno-tehnički aspekti*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli – Muzička akademija u Puli. Pula.
- Vitkai Kučera, A. i Latinović, S. (2014). *Moć glasa*. Univerzitet u Novom Sadu, Akademija umjetnosti Novi Sad.
- Župančić, D. (2010). Tehničke vježbe. *Sveta Cecilija: časopis za sakralnu glazbu* 85, 3/4, 50-53.
- Župančić, D. (2015). Izbor vokala (otvornika) i načini vježbanja glasa. *Sveta Cecilija: časopis za sakralnu glazbu* 85, 3/4, 31-33.
- Yiu, E. (2002). Impact and prevention of voice problems in the teaching profession: Embracing the consumers' view. *Journal of Voice*, 16(2), 215-228.
<https://dsmusic.com.au/blog/favorite-quotes-about-music/> (1.2.2021.)
<http://medus.hr.lin6.c-a.hr/?p=336> (3.2.2021.)
<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=16721> (1.2.2021.)
http://www.zzjzpgz.hr/nzl/94/vjezbe_disanja.htm (1.2.2021.)
https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/10/Red-predavanja_FV_ok.pdf
(22.6. 2021.)

PRILOZI

Prilog 1: Upitnik za studente četvrte i pete godine Učiteljskog studija na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu te njegovim odsjecima u Petrinji i Čakovcu

Upitnik o važnosti obrazovanja studenata Učiteljskog fakulteta u području vokalne tehnike

Poštovani studenti!

Moje ime je Nikol Buterin i studentica sam 5.godine na Učiteljskom fakultetu -Učiteljski studij, modul likovni. U sklopu mog diplomskog rada, pod nazivom *Vokalno-tehničko obrazovanje studenata Učiteljskog fakulteta*, pod mentorstvom doc.dr.sc., mr.art. *Tamare Jurkić Sviben* provodim upitnik s ciljem istraživanja koliko su studenti upoznati s pojmom vokalne higijene glasa, vokalnoj tehnici (vokalne vježbe) te važnosti očuvanja glasa. Vaše sudjelovanje je iznimno vrijedan doprinos istraživanju, stoga Vas molim za suradnju. Anketa je anonimna, a prikupljeni podatci koristit će se isključivo za istraživački rad u svrhu pisanja diplomskog rada.

Zahvaljujem Vam na sudjelovanju!

1. SPOL

- M
- Ž

2. Godina studija

- -----

3. MJESTO VISOKOŠKOLSKOG OBRAZOVANJA

4. USTANOVA VISOKOŠKOLSKOG OBRAZOVANJA

5. OZNAČITE VRSTU STUDIJA KOJI STUDIRATE

- Učiteljski studij s modulima (modul likovna kultura)
- Učiteljski studij s modulima (modul informatika)

- Učiteljski studij s modulima (modul hrvatski jezik)
- Učiteljski studij s modulima (modul odgojne znanosti)
- Učiteljski studij smjer: njemački
- Učiteljski studij smjer: engleski

6. KAKO BI STE DEFINIRALI POJAM "VOKALNA TEHNIKA"?

- TEHNIKA KOJA OMOGUĆUJE PJEVAČIMA DA OBLIKUJU GLAS
- TEHNIKA PRAVILNOG PJEVANJA
- TEHNIKA KOJA PODRAZUMIJEVA PRAVILNO DISANJE I DRŽANJE TIJELA, POZNAVANJE VOKALNOG APARATA I NJEGOVIH MOGUĆNOSTI

7. JESTE LI POHAĐALI IZBORNE KOLEGIJE VEZANE UZ VOKALNU TEHNIKU?

- DA
- NE

8. JESTE LI UČILI VOKALNU TEHNIKU IZVAN FAKULTETA?

- DA
- NE

9. AKO STE NA PRETHODNO PITANJE ODGOVORILI POZITIVNO, MOLIMO VAS DA ODABERETE GDJE STE UČILI VOKALNU TEHNIKU (MOGUĆE JE ODABRATI I VIŠE ODGOVORA).

- GLAZBENA ŠKOLA
- SEMINARI
- RADIONICE
- PRIVATNI SATOVI
- OSTALO _____ (NAVEDITE ŠTO)

10. PRIMIJENJUJETE LI VOKALNU TEHNIKU U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU (PJEVANJE U ZBORU, VOKALNOM SASTAVU I SL.)?

- Uopće ne
- Uglavnom ne

- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

11. SMATRATE LI DA STE NA FAKULTETU IMALI DOVOLJNO KOLEGIJA O VOKALNOJ TEHNICI?

- Uopće ne
- Uglavnom ne
- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

12. SMATRATE LI DA STE NA FAKULTETU STEKLI DOVOLJNO PRAKSE NA PODRUČJU VOKALNE TEHNIKE?

- Uopće ne
- Uglavnom ne
- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

13. SMATRATE LI DA STE NA FAKULTETU STEKLI DOVOLJNO TEORIJSKOG I PRAKTIČNOG ZNANJA O VOKALNOJ TEHNICI?

- Uopće ne
- Uglavnom ne
- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

14. SMATRATE LI DA BI VAŠA BUDUĆA PROFESIJA MOGLA UZROKOVATI POTEŠKOĆE U GLASU?

- Uopće ne
- Uglavnom ne

- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

15. BI LI IKAD POTRAŽILI STRUČNU POMOĆ ZA RJEŠAVANJE GLASOVNIH TEŠKOĆA?

- Uopće ne
- Uglavnom ne
- Niti da niti ne
- Uglavnom da
- U potpunosti da

16. JESTE LI UPOZNATI S POJMOVOM "VOKALNA HIGIJENA"?

- DA
- NE

17. ZAOKRUŽITE JEDAN OD PONUĐENIH ODGOVORA ŠTO SMATRATE VOKALNOM HIGIJENOM .

- Vokalna higijena je briga o glasu te prepoznavanje čimbenika koji utječu na njega.
- Vokalna higijena je briga za grlo i glas tako da se pretjerano čisti grlo, govori iznad registra, zadržavanje daha, govorenje na malim ostacima daha.
- Vokalna higijena je isključivo briga za glas te liječenje glasovnih teškoća.

18. SMATRATE LI DA DOBRO VODITE I OČUVAVATE SVOJU VOKALNU HIGIJENU ?

- DA
- NE

19. ZNATE LI ŠTO SU VOKALNE VJEŽBE?

- DA
- NE

20. ZAOKRUŽITE JEDAN OD PONUĐENIH ODGOVORA ŠTO SU, PREMA VAŠEM MIŠLJENJU, VOKALNE VJEŽBE.

- Vokalne vježbe su glasovne vježbe.
- Vokalne vježbe su vježbe kojima se postižu bolje vokalne mogućnosti.
- Vokalne vježbe su vježbe za poboljšavanje artikulacije, odnosno izgovora.

21. KOJE VOKALNE VJEŽBE POZNAJETE?

- Vježbe disanja (npr. Vježba dubokog disanja)
- Vježbe za artikulaciju (npr. Vježba se izvodi na istom tonu izmjenjujući vokale)
- Vježbe za proširenje opsega glas (npr. Vježba u skoku od oktave te postepeno silazno spuštenje)
- Vježbe za zagrijavanje glasa (Npr. mumljanje, titranje usnama)

22. KOLIKO REDOVITO IZVODITE VOKALNE VJEŽBE?

- 1 puta dnevno
- 2 ili više puta tjedno
- 1 puta tjedno
- 2 ili više puta mjesečno
- 1 puta mjesečno
- Nikad

23. JESTE LI TIJEKOM VISOKOŠKOLSKOG OBRAZOVANJA STEKLI ODREĐENA ZNANJA O VOKALNOJ HIGIJENI TE VAŽNOSTI ISTE?

- DA
- NE

24. AKO JE ODGOVOR NA PRETHODNO PITANJE DA, MOLIM VAS, NAVEDITE NA KOJIM KOLEGIJIMA -----

25. ZNAČAJNIJE OBRAZOVANJE U PODRUČJU VOKALNE TEHNIKE I VOKALNE HIGIJENE VAŽNO JE ZA PROFESIONALNO OSPOSOBLJAVANJE BUDUĆIH UČITELJA

- U potpunosti se slažem
- Slažem se
- Niti se slažem, niti se ne slažem
- Uglavnom se ne slažem
- U potpunosti se ne slažem

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mog rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastitoručni potpis studenta)