

Pozitivní vliv sborového zpěvu na rozvoj osobnosti

Zpěv v pěveckém sboru podporuje a rozvíjí hudebnost a veškeré klíčové kompetence, především kompetenci komunikativní, sociální a personální. Zpěvákům rozvíjí pozornost především reakcí na notový zápis, gesta sbormistra i na ostatní hlasy. Sboroví zpěváci se při práci v kolektivu učí týmové práci, toleranci, odpovědnosti vůči druhým, trpělivosti a pracovní disciplíně. Důležitým přínosem sborového zpěvu je i velké množství příležitostí pro navazování interpersonálních vztahů. Výzkumy¹ potvrzují bohatší sociální kontakty v rámci sociálně psychologického klimatu ve sboru na rozdíl od běžného třídního kolektivu. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že v subjektivně složitém období, kterým je raná adolescence, přispívá účast na sborovém zpívání k pozitivnímu sebehodnocení jedince. Dětské sboristé vykazují lepší hodnocení vlastních schopností a dovedností, emoční stabilitu, optimismus a akceptaci druhých. Tyto charakteristiky mají zákonitě příznivý dopad na interpersonální vztahy.

Přínos sborového zpěvu na celkovou tělesnou kondici a zdraví jedince je podložen řadou výzkumů. Při zpěvu se vyplavují endorfiny (podobně jako při sportu) a snižuje se hladina kortizolu, což je symptom snižování stresu. Zároveň je zpěv prevencí proti některým plicním onemocněním, blahodárně ovlivňuje řadu tělesných pochodů, zejména okysličování krve prohloubeným a pravidelným dýcháním, podporuje a zvyšuje fyzickou kondici a má příznivý dopad na posílení imunitního systému. Lékaři potvrzují, že správný vztah mezi dechovou frekvencí a tepovou variabilitou hudby a srdečního rytmu má uklidňující vliv na naše tělo i duši. Vedle rozvoje kreativity se rozvíjí prostřednictvím hudby především mozek. Při zpěvu dochází k propojení několika center mozku, zvyšuje se citlivost sluchového analyzátoru, který se propojuje s centrem řeči a inervací hlasivek koordinuje výšku výsledného tónu. Na rozdíl od sólového zpěvu probíhají tyto procesy při vícehlasém zpěvu daleko intenzivněji.

Text zpracovali, podporují ho:

Mgr. Jiří Skopal, Ph.D., Pedagogická fakulta UHK

PhDr. Jindra Vondroušová, Ph.D., Pedagogická fakulta UHK

doc. PhDr. MgA. František Vaníček, Ph.D., děkan Pedagogické fakulty UHK

MgA. a Mgr. Marek Valášek, Ph.D., Pedagogická fakulta UK

MgA. Gabriel Rovňák ml., Ph.D., Katedra kompozice, dirigování a operní režie JAMU

Mgr. Daniela Střílková, Ph.D., Pedagogická fakulta OU

PhDr. Luboš Hána, Ph.D., Pedagogická fakulta UJEP

Mgr. Lenka Lázňovská, ředitelka NIPOS

Mgr. Barbora Hanslianová, odborná pracovnice pro sborový zpěv NIPOS-ARTAMA

Mgr. Zuzana Jandová, odborná pracovnice pro sborový zpěv NIPOS-ARTAMA

PhDr. Milan Motl, Ph.D., Asociace učitelů hudební výchovy

¹ Ruud, Even. *Sborový zpěv prospívá zdraví*. Zpravodaj PSPU. 2006, (73), 1-2. Zkrácený přetisk se svolením Norges Korfor-bund (Europa Cantat Magazin 1/06), přeložil Antonín Kříž, 2006.

Lázňovská, Lenka a kol. *Dítě a umění*. Praha: NIPOS, 2007.

Vondroušová, Jindra. *Členství v dětském pěveckém sboru jako socializační činitel*. Praha, 2013. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra hudební výchovy.