

ELTE

Pedagógus szakvizsgával záruló szakirányú továbbképzés

A Kovács-módszer alkalmazása a zeneművészeti
szakközépiskolák zongora tanszakán

Kolbné Dancsik Nóra

Konzulens: Dr. Pásztor Zsuzsanna

Budapest, 2010

Tartalomjegyzék

Történeti áttekintés.....	5
A serdülőkor kihívásai.....	9
Az iskolai munka rendje.....	11
A zongora főtárgy oktatásának tantárgyi programja a zeneművészeti szakközépiskolában.....	13
A Kovács-módszer életmódprogramja.....	14
A tanítás, tanulás ésszerű megszervezése (a szendvics-szerkezet).....	14
A pihenés fontossága.....	16
Környezeti hatások.....	17
Táplálkozás.....	17
A Kovács-módszer mozgáspedagógiája a középiskolai zongoratanítás gyakorlatában. .	18
Történeti előzmények[4].....	18
Feladatok.....	19
A légzés.....	19
Paradox légzés.....	21
Szimpatikotónia.....	21
Megoldások.....	22
A hallás.....	24
A hallószerv pihentetése.....	25
A látás.....	26
A test, mint rugalmas tartórész a zongorázásban.....	26
A lábak szerepe.....	27
Az ujjvégérzet.....	28
Ujjtechnika.....	28
A csukló.....	28
A könyök.....	29
Alkalmazkodó mozgások.....	29
A gyorsaság fejlesztése.....	30
Mikropihenők.....	30
Kézfüggetlenítés.....	31

Kézerősítés.....	31
A zenei időérék fejlesztése.....	32
A lámpaláz.....	32
Megoldási alternatívák.....	33
Vizsgák, versenyek előtti felkészülés.....	34
A szereplés előtti bemelegítés.....	35
Esettanulmányok.....	36
Összegzés.....	45
Jegyzetek.....	47
Irodalomjegyzék.....	48

Mottó: „A zene és testmozgás ősi kapcsolatai a civilizációban erősen meglazultak. Ha most magasabb síkon megpróbáljuk helyreállítani, ahol lehet: nem visszafele megyünk az őszállapot felé, hanem a civilizációból a kultúra felé.”

(Kodály Zoltán)

Történeti áttekintés

Iskolánkban 1947-től folyik középfokú zeneművészeti oktatás. Az elmúlt évek alatt sok szervezeti átalakuláson esett át. Jelenlegi formájában öt éve működik. Megalakulása óta fontos célja felkarolni a tehetséges fiatalokat a régióban.

1952-től heti huszonöt közismereti órával, 10-25 főre tervezett osztálylétszámokkal működött akkor még zenegimnáziumként. 1955-ben már zeneművészeti szakiskolaként öt tanszéken, tizenkilenc tanszakon, háromszáztíz növendék tanult. 1997-re kialakult a zeneművészeti szakközépiskolák általános tanulmányi rendje. A közismereti tantárgyakat csökkentett óraszámokban tanulták. A szakközépiskolai érettségi öt tantárgyból állt: három közismereti és két zenei tárgyból. Ez messzemenőig támogatta a diákok szakmai fejlődését és továbbtanulását. Lehetőség volt a megfelelő mennyiségű gyakorlásra és ezáltal a hangszerjáték készségeinek alapos kiművelésére. Ily módon a diákok optimális körülmények között készülhettek fel négy év alatt a szakmai továbbtanulásukra. Mindemellett kellő alpműveltségre is szert tettek.

1997-ben új kormányrendelet született az érettségi vizsgák szabályozására. Megszüntették a szakközépiskolai szakmai érettségi vizsgát. Általánosan bevezették a gimnáziumi érettségit és ez lett a feltétele bármely felsőoktatási intézménybe való jelentkezésnek. Ennek sok

hátrányos következménye lett a zeneművészeti iskolákban tanuló diákok számára. A közismereti képzés óraszámában és tananyagban is jelentősen megnőtt, sokszor már a teljesíthetőség határát súrolja. A képzés tartalma nem veszi figyelembe a diákok szakirányú pályaválasztását. A felvételikén egészen más jellegű tudásról kell számot adniuk, mint az érettségien. Nem hagyható viszont figyelmen kívül, hogy az új érettségi vizsgaszabályzat elősegíti a nem zenei felsőfokú oktatási intézménybe felvételizők pályaválasztását.

Tantárgy/osztály	9.	10.	11.	12.	13.
Közismereti tantárgyak					
Magyar nyelv és irodalom	4	4	4	4	
Történelem	2	2	2	3	
Társadalomismeret és etika			1		
Angol nyelv	3	3	3	4	
Olasz nyelv	3	3	3	4	
Matematika	3	3	3	4	
Rajz és vizuális kultúra	1	1			
Művészeti ismeretek			1	1	
Osztályfőnöki óra	1	1	1	1	1
Ének-zene	1				
Testnevelés	2	2	2	2	2
Fizika	1				
Földünk és környezetünk	2				
Biológia		1	2		
Kémia	1	1			
Informatika	1	1	1	1	
Összes közismereti óraszám:	25	22	23	24	3

1. táblázat: Közismereti tantárgyak^[1]

Tantárgy/osztály	9.	10.	11.	12.	13.
Zenész szakképesítés szakmai elméleti és gyakorlati tantárgyai					
Hangszer	2	2	2	2	2
Korrepetíció	1	1	1	1	1
Hangszerismeret és karbantartás	1	1	1		
Szolfézs	2	2	2	2	2
Zeneelmélet	1	2	2	2	2
Zongora kötelező tárgy	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Zeneirodalom	2	2	2	2	2
Népzene			1	1	
Énekkar/zenekar	2	2	2	2	2
Kamarazene	1	1	1	1	1
Második hangszer		1	1		
Előadói gyakorlat					4
Élet- és pályatervezés					2
Összes szakmai óraszám:	12,5	14,5	15,5	13,5	18,5
Összes óraszám:	37,5	36,5	38,5	37,5	21,5

2. táblázat: Zenész szakképesítés szakmai elméleti és gyakorlati tantárgyai^[1]

Tantárgy/osztály	9.	10.	11.	12.	13.
Énekes szakképesítés szakmai elméleti és gyakorlati tantárgyai					
Magánének	2	2	2	2	2
Korrepetíció	1	1	1	1	1
Hangegészségtan	1				
Beszédgyakorlat		1			
Szolfézs	3	2	2	2	2
Zeneelmélet	1	2	2	2	2
Zongora kötelező tárgy	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Zeneirodalom	2	2	2	2	2
Népzene			1	1	
Előadói gyakorlat				2	4
Élet- és pályatervezés					2
Kamara- (társas) ének					2
Összes szakmai óraszám:	10,5	10,5	10,5	12,5	17,5
Összes óraszám:	35,5	32,5	33,5	36,5	20,5

3. táblázat: Énekes szakképesítés szakmai elméleti és gyakorlati tantárgyai^[1]

A helyi tanterv tantárgyi felosztásából kiderül, hogy szinte minden osztályban megközelíti a 40 órát a heti összes óraszám. A növendékek szakmai előmenetelük érdekében naponta több órát gyakorolnak a kötelező

óraszámokon felül. Rendkívüli testi és szellemi megterhelésnek vannak kitéve.

Az iskola 1947-ik évi első tanéve óta a tanulói létszám jelentősen megváltozott. Míg az induló évben 630 fő volt, 1955-re 310 főre csökkent. Az elmúlt öt évben a felvettek létszáma 100 fő körül alakult. A felvételizők és a felvettek számaránya is jelentősen megváltozott. Az 1990-es évekig akár három-négyszeres túljelentkezés is volt. A tanári kar számára lehetőség nyílt arra, hogy a legszélesebb szakmai szempontokat mérlegelve döntsenek egy-egy diák alkalmasságáról. Mára már ott tartunk, hogy jóformán mindenkit felvesszünk, aki zenei pályára jelentkezik. Jól mutatja ezt az iskola felvételi statisztikája is.

<i>Hangszer</i>	<i>2004/2005</i>	<i>2005/2006</i>	<i>2006/2007</i>	<i>2007/2008</i>	<i>2008/2009</i>	<i>2009/2010</i>
Zongora	5	6	4	1	5	8
Csembaló						1
Orgona			1			
Hegedű	4	1	2	2	3	
Brácsa	2				1	
Cselló					2	
Gitár	2	2	2	3	1	4
Blockflöte				1		
Fuvola	2		5	3	1	1
Oboa	3	1		2	1	1
Klarinét	1		3	1		
Fagott	3			2		1
Trombita	4	3	4	2	1	4
Kürt			1	1	3	1
Harsona	1	3		3	2	
Tuba			1	1		
Ütő	2		1	1		
Ének	1		4	2	3	3
Összesen	30	16	28	25	23	24

<i>Hangszer</i>	<i>2004/2005</i>	<i>2005/2006</i>	<i>2006/2007</i>	<i>2007/2008</i>	<i>2008/2009</i>	<i>2009/2010</i>
Jelentkezett	30	20	35	37	42	31

4. táblázat: *Felvételi statisztika*

A zongoraszakra felvételizők közül, a 2008/2009-es tanévet leszámítva minden jelentkező felvételt nyert. Bár a felvettek mindannyian teljesítették a felvételi követelményeket, képességeikben és tudásukban nagy különbségek mutatkoznak közöttük.

A tanulmányaikat elkezdő diákok sokszor úgy szembesülnek a rájuk nehezedő elvárásokkal, hogy azokra fizikailag és mentálisan sincsenek kellőképpen felkészülve. Az iskolára hárul az a feladat, hogy személyiségfejlődésüket szolgálva megteremtse a háttérrel tehetségük maximális kibontakoztatásához.

A középiskolánkba jelentkezők számának drámai csökkenése túlmutat a demográfiai jellemzőkön. A szakma presztízse a rendszerváltás óta csökken, az értékrendek folyamatosan átalakulnak. Az ifjúság ebben a zűrzavaros helyzetben nem találja saját identitását. A felnőtt társadalom nem fordít elég hangsúlyt a fiatalok munkaszeretetre való nevelésére. A felnövő ifjúság sok tekintetben alulmotivált. Mindezen nem segít, hogy a zenepedagógusok egy része elveszítette hitét a szakmában. Hiába kerül tehetséges gyerek a látókörükbe, sokszor inkább más célok felé motiválják őket. Ugyanis a zenében tehetséges kisdiákok sokszor más területen is kimagasló eredményeket érnek el.

A serdülőkor kihívásai

Ellentmondásokkal megtűzdelt időszak ez. Kora serdülő korban (8-10 évesen) elkezdődik az a nagy mérvű hormonális változás, melynek hatására a kisgyermekből felnőtt ember válik. Ekkor az FSH és LH

hipofízishormonok felszabadulnak az eddigi idegrendszeri gátlás alól. A hipotalamuszból kibocsátott agyi hormonok hatására az agyalapi mirigy és a belső elváltású mirigyek tesztoszteront bocsátanak ki a férfi, ösztrogént pedig a női szervezetben. A serdülés normális lefolyásához a nemi hormonokon kívül szerepet játszanak a pajzsmirigyhormonok, a növekedési hormon és a mellékvese kéreg hormonjai. Ennek a hormonális viharnek köszönhető a mérhetetlenül gyors és látványos testi fejlődés. A keringés és a légzés növekvő kapacitása miatt a megfelelő tréning segítségével fokozódhat a fizikai teljesítőképesség. A gyors növekedést okozó hormonális egyensúlyváltozás akár szívritmuszavart is okozhat.

A nagy hormonális átalakulásnak jellemzője egyben a fáradékonyság is. Az ilyen mértékű fizikai átforgalmazás nagy energiákat emészt fel a szervezetben. A biológiai változások hatására számtalan kérdés merül fel a fiatalokban, melyek lelki változásokat eredményeznek. A serdülők lelki egyensúlya teljesen felborul. A személyiségük introvertáltabbá válik. Önbizalmuk a végletek között ingadozik, viselkedésük szélsőségessé válik. A felnőttekkel, szüleikkel, tanáraikkal szemben sokszor éles kritikát fogalmaznak meg. A teljesítményükre vonatkozó kritikát végletesen szó szerint értelmezik. Egy rossz jegy náluk azt is jelenti, hogy megbuktak az életből. A sikerélmény hatalmas motivációs erővel hat ebben az időszakban.

A teljesítményeikben sokszor szélsőségesség tapasztalható. Ha a saját maguk által kitűzött célt szeretnék elérni, akkor hatalmas energiával képesek dolgozni érte. Viszont ha más tűzi ki a célt számukra sokszor nem tudnak azzal azonosulni.

Napjainkban tapasztalható, hogy a kamaszok nem akarnak felnőni. Nem vállalják fel a döntés felelősségét. Míg a biológiai érés egyre korábbra

tolódik, a szellemi érés egyre később következik be. Sokszor kapkodnak, türelmetlenek, mert nem gondolják át cselekedeteik folyamatát. Az első benyomásokat gyakran túldimenzionálják.

A zenét tanuló fiatalok pályaorientációja és ezzel együtt hangszeres tudásuk, fejlődésük egyik legmeghatározóbb időszaka a kamaszkorra esik. Számptalan megterhelő, életüket hosszú távon meghatározó kihívással kell megbirkózniuk. A zenei pályán nagyon előnyös az erre a korra jellemző alkotó dominancia.

Az iskolai munka rendje

Intézményünkben a tanítás a hét öt napján 8-tól 18³⁰-ig tart. Délelőttönként szakmai, zenei órák, délutánonként közismereti órák vannak. A tantestület figyelembe vette a diákok többségének az érdekét, akik zenei felsőoktatási intézményben folytatják a tanulmányaikat. Így a szakmai tárgyak tanulása és a gyakorlás a délelőtti órákra esik, amikor a növendékek koncentrációja a legjobb. A diákok egyéni óráikat saját mérlegelés alapján osztják be. A lehetőségekhez képest a számukra legelőnyösebben. Mégis előfordul, hogy akad egy-két olyan nap, amikor tíz órát is eltöltenek különböző tanórákon. Rendkívül megterhelő zárt térben, kevés mozgással, rossz levegőjű tantermekben, állandó megfelelési szituációban ennyi időt eltölteni. Valljuk be, az így eltöltött órák túlnyomó részében az elfáradás miatt nem lehet eredményesen tanulni.

A diákok a tanév folyamán minden félévkor és év végén a szakmai tárgyakból vizsgát tesznek. A kiemelkedő tehetségűek részt vesznek versenyeken is. Szakmai fejlődésükhöz elengedhetetlen, hogy koncerteken szerepeljenek. Zenei ízlésük, látókörük fejlesztése érdekében, tudásuk gyarapításához rendszeresen látogatnak koncerteket is. Ezek a

koncertek késő este érnek véget. A napi elfoglaltságuk és a hangversenyek után kerül csak sor a másnapi órákra való felkészülésre. A mindennapi sűrű időbeosztás miatt gyakran korán kelnek. Így igen kevés idő marad az éjszakai alvásra, pihenésre.

A megnövekedett iskolai követelmények miatt a szünidőkben is rengeteg tanulnivalójuk van a napi rendszeres gyakorlás mellett. Az iskolai feladatok közé tartoznak az énekkari valamint zenekari fellépések is. A tanév folyamán hosszabb felkészülési időt igénylő iskolai rendezvények is vannak, mint például a gólyabál, a szalagavató és más iskolai ünnepek. A felkészülés ezekre sokszor már erőn felüli elfoglaltságot jelent számukra. A nem megfelelő alvásmennyiség, a szünidőkben is kevés szabad levegőn tartózkodás csak halmozza az amúgy is fennálló túlterhelt, fáradt állapotot.

A diákok annak érdekében, hogy időt és energiát nyerjenek sokszor nem tudnak napi rendszerességgel felkészülni a tanórákra. Ez a legtöbbjüknél stresszállapotot idéz elő, mely fokozott oxigénigénnyel jár. Életmódjukból adódóan oxigéndeficites állapot áll fenn, amely fokozza az elfáradásukat. Legyengült fizikumukat életkorukból adódó lelki problémák is tetézik. Kapkodó, sűrűn beosztott életvitelük miatt rendszertelenül és helytelenül táplálkoznak. Ráadásul a fizikai ellátásukhoz szükséges mozgást is hanyagolják.

Az iskolánkban tanuló diákok jelentős hányada vidéki tanuló. Kollégista vagy napi rendszerességgel beutazó diák. Ez az életforma igencsak próbára teszi a kamaszkorú diákok szervezetét.

A zongora főtárgy oktatásának tantárgyi programja a zeneművészeti szakközépiskolában

Az 1997-ben kiadott program^[2] a középiskolai zongora tanítás céljait és feladatait fogalmazza meg. A program a zeneiskolában megszerzett hangszeres tudás és zenei műveltség olyan mérvű fejlesztése a középiskolai négy illetve öt év alatt, mely alkalmassá teszi a diákokat a szakirányú felsőoktatásba történő továbbtanulásra. A középiskolába bekerülő tanulók képessége és tudásszintje eltérő. Az egyéni adottságokból kiindulva feladatunk fejleszteni a zenei hallásukat, térbeli hallásukat, ritmusérzéküket, improvizációs készségeiket, a gyakorlásuk hatékonyságát, a természetes és oldott hangszerkezelésüket és ezzel együtt a reflexeiket is. A minél árnyaltabb dinamikai hangképzést, a tempóérzetet, a memóriát és a szereplési rutint.

A képzési program a tanulmányi anyagot három, egymástól el nem különíthető csoportra osztja:

- technikaképzés
- etűdök
- zenei anyag

A gyakorlás helyes megszervezésével a fenti három elem együttes fejlesztésével a tanulók állóképessége és akaratereje jelentősen erősödik.

Sok esetben tapasztalható, hogy a nem jól szervezett napi munka, a nem kellő előkészítettség, a nem egészségtudatos életmód és a megnövekedett terhek miatt a diákok tartáshibával, kézfájdalmakkal, nyaki és hátfájásokkal küzdenek. Felmerül a kérdés, hogyan lehet alkalmassá tenni a zenét tanuló fiatalokat képességeik akadálytalan kibontakoztatására.

Az eddigiekben felvázolt külső és belső hatások egyértelművé teszik,

hogy napjainkban egy szemléletében, módszereiben teljesebb programot, életmód-szervezést kell alkalmazni a zenész gyermekek speciális életmódjához igazodva. A Kovács Géza által, több évtizedes kutatómunka eredményeként kidolgozott zenei munkaképesség-gondozás kifejezetten erre a problémára talált megoldást. A Kovács-módszer az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga.^[3] Az emberi szervezet működését ismerve készíti fel azt a várható terhelésekre, védelmet nyújt a már kialakult foglalkozási ártalmak ellen, illetve leromlás esetén helyreállítja a munkaképességet.

A Kovács-módszer életmódprogramja

Több évtizedes tapasztalatom, hogy a zenét gyakorlók munkavégzése sokszor kimerítő és nem mindig hatékony. A zenélés közbeni izomműködés huzamosabb időn keresztül elfáradáshoz vezet. Az izomműködéshez szükséges energiát a sejtek az ATP (adenozin-trifoszfát) molekulákból nyerik. Az ATP-ben az energia foszfát csoportok közötti kötésekben kémiai formában tárolódik, minden munkavégzés ezt az energiát szabadítja fel. Ehhez állandó tápanyag és oxigénutánpótlásra van szükség.

A tanítás, tanulás ésszerű megszervezése (a szendvics-szerkezet)

A gyakorlás során a diákok hamar elfáradnak, de a zenélés okozta túlfűtött lelki állapot ezt az érzetet többnyire elnyomja.

A szendvics-szerkezet szakaszos munkavégzést jelent, ahol a mozgásgyakorlatok és a munkatevékenység váltogatja egymást. A szakaszos munkavégzést bemelegítő mozgásgyakorlattal kell kezdeni. A

munka megkezdésének pillanatában az izmok, ízületek viszonylagos nyugalmi állapotban vannak. A hangszeres játékhoz szükséges optimális fizikai és idegrendszeri kondíció eléréséhez a legideálisabb az egész szervezetet aktív üzemmódba kapcsoló bemelegítő mozgásgyakorlat. A bemelegítés során kialakulnak a gyakorláshoz szükséges feltételek, a meleg, puha végtagok, jó tartás, élénk figyelem és a munkakedv. Ez a hagyományos bemelegítési módokkal nem, vagy alig érhető el ezen a fokon. A gazdaságos munkavégzés érdekében a tanításra, tanulásra szánt időt az egyéni állapotnak megfelelően 15-20 perces időközönként célszerű megszakítani. Így lehetőséget adunk az elfáradt sejteknek és szöveteknek a regenerálódásra. Sokszor időhiány miatt a 15-20 percenkénti pihenést a diákok idővesztésnek érzik. Pedig az elfáradás érzetét nem szabad megvárni. Az elfáradás az energiadeficit jelzése. Ilyenkor az izmokban megnövekszik a tejsavtermelés, amely felhalmozódva az izmokat merevvé, sérülékennyé teszi. Szélsőséges esetben gyulladásos állapot jöhet létre.

A mozgáspihenők az egész testet foglalkoztató, lendületes, erőteljes gyakorlatokból kell álljanak. Az ilyen gyakorlatok felfrissítik a vérkeringést és légzést és felgyorsítják a sejtfunkciókat.

Minden munkafolyamat zárásaként a gyakorlás során kialakult izomösszehúzódásokat ellazító levezető mozgásokra van szükség. Ez jótékonyan hat az idegrendszerre is.

Az itt felvázolt munkamódszer megvalósítása elengedhetetlenül fontos a zongora órák keretén belül is. A főtárgyórák a középiskolában 50 perces időtartamúak. A hagyományos tanítási módszer, tanári lelkesedésből adódóan, ezt az időt 60 percre nyújtja. Sok esetben előfordul, hogy különböző okok miatt akár két, extrém esetben három órás zongorafőtárgyórákon kell a diáknak teljesítenie. Ezekben az órákon még nagyobb szükség

van a mozgáspihenők alkalmazására. Mégis sok esetben idegenkedve fogadják a módszer alkalmazását a tanárok, mivel a módszertani képzésükben, az általános alkalmazásban még nem terjedt el.

A pihenés fontossága

A középiskolás diákok életmódjára jellemző a túlzott igénybevétel, mint azt „Az iskolai munka rendje” című fejezetben (11. oldal) tárgyaltam. Minden évben tapasztalom, hogy a diákok a tanév előrehaladtával egyre többet betegeskednek. A hangszerjátékkal együtt járó megerőltetések a tanév második felére jellemzőek. A diákok hangulati állapotának romlása, ingerlékenységük is inkább a tanítási szünetek előtt tapasztalható. Egyes esetekben megfigyeltem, hogy a nyári szünet utáni hónapokban sokkal jobb a gyerekek tanulási készsége, memóriája. Ezek mind a pihenségi állapot velejárái. Nagyon ügyelni kell a túlfáradás elkerülésére, mert ez a muzsikálás minőségére is negatív kihatással van.

Az alvásigény mindenkinél egyéneként változó. Az egyik fontos szempont, hogy az extrém idegi terhelésnek kitett zenészek szervezete teljes kialakást igényel. Nem mindegy, hogy ez a pihenési idő mikorra esik. Az idegrendszer este 9-től éjfélig tudja hatékonyan kipihenni magát. Az éjfél utáni időszak már a fokozatos ébredés időszaka. A hagyományos zenész életforma nem segíti elő a pihenés szempontjából leghatékonyabb esti órák kihasználását. Az estébe nyúló gyakorlások, a hangversenyek időpontjai vagy a saját koncertek utáni felfokozott lelki állapotból adódó éberség negatívan befolyásolhatja a másnapi munkatevékenységet. Alkalmanként megoldást jelentenek a napközbeni pihenések, a hétfégi pótalvások.

Környezeti hatások

Az állandó zárt térben tartózkodás, ami a zenélés velejárója, megterhelően hat az idegrendszerre. Az oxigénhiányos állapot egyszerű szabadlevegő-programmal helyre állítható. Szerencsés ilyenkor egybekötni ezt egy kellemes napozással. A diákok fejlődő szervezetére nagyon jó hatással lehet a tanév folyamán egyre szaporodó betegségek ellensúlyozására, mivel erősíti az immunrendszert, javítja a hangulatot. Az amúgy is fokozottan igénybe vett idegi és hormonműködésüket is nagyon jól befolyásolja. Állóképességük erősítésében is segít a csontépítő sejtek serkentésével. A hangszeren játszó fiatalok életvitelére jellemző a mozgáshiányos életmód. A Kovács-módszer mozgásprogramja nagyon jól kiegészíthető úszással. Az úszás az egész szervezetet kondicionálja, segít a tartás helyes kialakításában, erősíti az izmokat, miközben nem terheli meg a csontokat. A vegetatív idegrendszer stabilitására jótékony hatással van a reggeli és esti zuhanyfürdőzés.

Táplálkozás

Diákjaink többsége, engedve különböző divathullámoknak vagy túlzásfolt időbeosztásuk miatt, helytelenül táplálkozik. Kihagynak fontos étkezéseket, egészségtelen ételeket fogyasztanak, vagy rosszul választják meg étkezéseik időpontját. Folyadékfogyasztásukra jellemző, hogy túl keveset vagy zömében cukrozott italokat isznak.

Az egészséges fejlődésük érdekében viszont fontos lenne a megfelelő táplálkozás fő szempontjainak betartása. Ezek kézenfekvő szabályok, mint például a napi háromszori változatos étkezés nyugodt körülmények között. A folyadék, elsősorban víz formájában történő, kellő mennyiségű, rendszeres fogyasztása. Ajánlatos a vizsgaidőszakban, versenyek

alkalmával kiegészítésként a B-vitaminok fogyasztása, mert ez jótékonyan hat az idegrendszerre. Feltétlenül el kell kerülni a serkentőszerek, energiatalok, kávé fogyasztását, mivel ezek a szervezet idegi és hormonális működésében túlserkentést (szimpatikotóniát) idéznek elő.

A Kovács-módszer mozgáspedagógiája a középiskolai zongoratanítás gyakorlatában

Történeti előzmények^[4]

A tornagyakorlatok hasznosságáról Couperin tesz először említést a *L'art de toucher le Clavecin* (1717) című módszertani írásában:

„Azok, akik későn kezdtek, vagy akiket rosszul tanítottak, mivel inaik megkeményedtek, vagy pedig rossz szokásokat vettek fel, tegyék vagy tetessék ujjaikat rugalmassá, mielőtt leülnek a cembalóhoz: azaz nyújtsák vagy nyújtassák ujjaikat minden irányban. Ez felfrissíti a szellemet is és szabadabbnak érezzük magunkat.”

1864-ben Jackson Budapesten tartott előadást saját könyvének témájából, melynek címe *Finger- und Handgelenk-Gymnastik*. Ezen az előadáson a kéztorna fontosságát emelte ki, mint a zenetanulás egyik legfőbb segédeszközét. Néhány évvel ezután 1897-ben megjelent Lukács-Schuk Anna könyve is „A zongoratanítás reformja” címmel. Az könyv alcíme igen beszédes. *„A zongoratanítás új módszere, melynek alkalmazásával gyengébb képességű tanulók is aránylag rövid idő alatt művészi technikára tehetnek szert.”* Könyvében nagyapja, dr. Fischer József által kidolgozott kéztorna gyakorlatokról ír, melyeket saját maga is használt hangszertechikájának fejlesztésére. Tanára, Liszt Ferenc elismerően nyilatkozott tanítványa látványos fejlődéséről, sőt ő maga is

elkezdte ezeket a gyakorlatokat alkalmazni. Később növendékeinek zongoratechnikai fejlesztésébe is beépítette. Nagy hatást gyakorolt ezzel kortársaira. 1914-ben E. Piccirilli megjelentetett egy könyvet, „Ginnastica e massaggio della mano” címmel, amelyben 14 olyan kéztornát említ, amelyeket Liszt is alkalmazott. Tonassi, a Scala karmestere egy alkalommal így nyilatkozott: *„Ezeket a gyakorlatokat Liszttől láttam, mielőtt leült a zongorához, abban az időben, amikor együtt játszottunk.”* 1900-ban jelent meg Thomas Ridley Prentice „Hand gymnastics” című könyve. Ebben a könyvben számos erősítő gyakorlatot közöl, melyeknél a figyelem fontosságát hangsúlyozza. Ezeknek a gyakorlatoknak jó része és a Jackson könyvében található kéztornák szolgálnak Gát József tornagyakorlatainak alapjául, amiket az 1964-ben megjelent Zongoramethodika című, a modern zongoratanítás alapjául szolgáló módszertani könyvében publikált. 1959-ben Kodály Zoltán indítványára kezdte meg dr. Kovács Géza kutatásait a zenészek munkaképesség-problémáival kapcsolatban.

Feladatok

Sokszor tapasztalom, hogy a középiskolába hozzánk érkező növendékek nem egyszer küzdenek olyan hangszertechnikai problémákkal, amelyek akadályozzák a zenei kifejezést. A hangszerjátéknak mindig természetes mozgásúnak, lazának, rugalmasnak kell lennie. Ahhoz, hogy természetes mozgással zongorázzunk, a mozgást meghatározó kedvező idegi-fizikai állapotot kell megteremteni.

A légzés

Felmerülhet a kérdés, hogy a zongoratanításban a légzés miért központi kérdés. A zene, bármilyen hangszeren is adják elő, közlés. Mint ilyen pedig

a beszédhez, énekléshez hasonlatos. Ahhoz, hogy beszédszerű lehessen, figyelembe kell venni a légzés mechanizmusát. A zenélés közben a levegőnek minél akadálytalanabban kell áramolnia. A légzéshez szükséges szerveknek optimálisan kell működniük. Ez azonban nem tud megvalósulni azokban az esetekben, amikor a zongorista helytelen testtartása következtében összenyomja a belső szerveket. A túlságosan előrehajló törzs, a berogyó derék, a lefeszített áll, mind akadályozza a levegő szabad áramlását.

A helyes testtartással játszó növendékek esetében is merülnek fel problémák. A hangszeres játék közben finom könnyű izommunkát végezve, ülő helyzetben a szervezet takarékon üzemel, míg a fokozott szellemi munka aktív oxigénfelvételt igényel. Oxigénhiányos állapot (relatív hipoxia) alakulhat ki. Ez zenei problémák sokaságát okozza. Teljesítményromlás, bizonytalan memória, technikai zavarok, romló tanulási teljesítmény, túlzott lámpaláz jelentkezhet.

A zene érzelmi tartalma sokszor befolyásolja a légzés szaporaságát. A zenével foglalkozók a zenei hatásokra sokszor figyelmi légzésgátlással reagálnak. Ez sok esetben memóriaproblémákat, hangszerkezelési bizonytalanságot okoz.

A levegőnek mindig megfelelő összetételűnek kell lennie. A szellőztetés nélküli zárt térben munkával eltöltött sok óra alatt a levegő oxigénszintje a felére is csökkenhet. Ez azt jelenti, hogy a vér oxigéntelítettsége is csökken, a szövetek ellátása hiányt szenved.

A tanulók nagy százalékánál megfigyelhető, hogy gyenge a légzésük. Ez a rossz fizikai kondíció jele, melynek oka mozgásszegény életmódjukban keresendő.

Vannak ezentúl egyéni sajátosságok.

Paradox légzés

A jól működő légzés folyamatában belégzéskor a rekeszizom összehúzódik, boltozata lesüllyed, ezáltal nyomást gyakorol a hasúri szervekre. A has előredomborodik, a mellkas felfelé kiszélesedik. A bordák minden irányban kitágulnak és a mellkas térfogata megnő. Ezzel szemben a fordított (paradox) légzés esetében belégzéskor a rekeszizom felnyomódik a mellkasba. Így a tüdőnek jelentős részét kikapcsolja a légzésből. Ez jelentősen csökkenti a légzés hatékonyságát.

A zenei munkaképesség állapotfelmérő tesztjének eredményei alapján az iskolánkban tanuló 21 zongorista közül háromnál tapasztaltam ilyen paradox légzést. Mindegyiknél kiderült, hogy a háttérben több éve tartó pszichés probléma áll.

Szimpatikotónia

Az oxigénhiányos állapot a szervezetben stresszreakciót vált ki. A szervezet önerejéből próbálja ellensúlyozni a hiányt. Abban az esetben, amikor ez a serkentő működés nyugalmi állapotban is fennáll, szimpatikotónia alakul ki. Ilyenkor a szervezet hamarabb kifárad, megbetegszik. A diák teljesítménye hullámzó, szorgalma változó, izgulékonyabb, a szereplései kiszámíthatatlanok, kisebb a teherbírása.

Meglepetésemre az iskolában négy zongorista növendéket is felmértem ezekkel a tünetekkel. Egy közülük a saját tanítványom.

Mindegyikükre jellemző a túlzott motiváltság. Emiatt tanulásuk, munkatempójuk igen erőltetett. Állandósult idegfeszültségben élnek, folyamatos versenyhelyzeteket létrehozva magukban.

Megoldások

A légzőrendszer működésének határfoka erőteljesen befolyásolja a teljesítményt. Olyan légzéstechnikát kell alkalmazni, amely növeli a szervezet teherbírását, bevonja a tüdő teljes felületét a ventilációba, segítve ezzel a gázcserét és kompenzálja az oxigéndeficitet. A Kovács-módszer alaplégzésnek nevezi ezt a módszert. Szempontjai a következők:

- Megtanulását hanyatt fekvésben kezdjük el az esetleges szédülés elkerülése miatt. Teljesen ellazult állapotban végezzük, így az izommunka gazdaságosabb. Csukott szemmel, a vizuális ingerek kizárása miatt.
- A légzőmozgás alatt tenyerünket helyezük a hasunkra a bordák és a medencecsont közé. Kilégzéskor enyhe nyomással segítjük a has teljes behúzását, belégzéskor pedig ellenőrizzük annak kidomborodását.
- A levegőnek mindig akadálytalanul kell áramolnia a teljes gázcsere érdekében. Ezért a légzést „h” hangot adva, hallhatóan végezzük.
- A mélylégzés tempója nyugodt legyen és kontrollált.
- A légzést mindig kilégzéssel kezdjük. A tüdőben a levegő mindig kevesebb oxigént és több szén-dioxidot tartalmaz, mint a kint lévő. A benti használt levegőből akkor tudjuk a legtöbbet eltávolítani és több oxigéndús levegővel felfrissíteni, ha a légzésünket kilégzéssel indítjuk.
- A teljes alaplégzés folyamata
 1. Kilégzéssel és „h” hangot hallatva kezdjük a légzőgyakorlatot, miközben a hasat erőteljesen behúzzuk.
 2. Leengedjük a bordákat, a mellkast összeszorítjuk. Így próbáljuk a tüdőből a lehető legtöbb levegőt kifűjni.

3. Erőteljes belégzést végzünk az orron és szájon keresztül.
4. A belégzést folytatva a hasat kidomborítjuk. A bordák megemelkednek, a mellkas kitágul.

A mélylégzés rendszeres alkalmazása nagy előnyt jelent, mert a szervezet gázanyagcseréje a spontán légzést kiegészítve ezzel a módszerrel tartható optimális szinten.

A légzéstréning kialakításának folyamata:

1. A kezdéstől számítva 4-8 hétig egyéni edzettségi állapottól függően, reggel és este 2-2 mélylégzés hanyattfekvő helyzetben.
2. További 4-8 hétig reggel és este 3-3 mélylégzést gyakoroljunk hanyatt fekve.
3. A harmadik szakasz is 4-8 hétig tartson. A reggeli és esti 3-3 mélylégzést hanyatt fekvésben kiegészíti a napközbeni óránként ülve, állva vagy járva elvégzett 2-2 mélylégzés. Itt már nincs szükség a kéz segítségére.
4. A negyedik szakasz egész életünkre szól. Reggel és este 3-3 mélylégzés, napközben félóránként 2-3 alkalommal is végezhetünk 2-2 mélylégzést.

A felmérő tesztek alapján sajnos szembesülnöm kellett azzal, hogy zongorista növendékeink közül néhányan dohányoznak. Ez súlyosan károsítja a tüdőt. A légutak szűkületét, a kisebb légutak teljes elzáródását okozza. Akadályozza a megfelelő mennyiségű oxigén felvételét és a gázcserét. Emiatt romlik a szövetek oxigénellátása is.

Ki kell térni még a tanórai és a gyakorlás idején alkalmazandó légzésgondozásra. Csak akkor támaszthatunk bármilyen követelményt is növendékeink felé, ha a teljesítményükhöz szükséges oxigénfedezetet biztosítani tudjuk. A legkézenfekvőbb megoldás a tiszta levegőjű tanterem,

gyakorlóterem. Sokat segít, ha a tanterekben növényeket helyezünk el. Ezek nem csak frissítik a levegőt, hanem pszichésen is jótékony hatást gyakorolnak.

A tanítás és tanulás sikere érdekében még a foglalkozás megkezdése előtt be kell állítani a légzés optimális üzemszintjét. A növendékekkel meg kell taníttatni a mélylégzés technikáját, amit az órán a frissítő mozgásokkal kiegészítve kell alkalmazni. Így fog pihenni és regenerálódni az egész szervezet és idegrendszer.

A figyelmi légzésgátlás kiküszöbölésére az adott mű megtanulásának folyamatában meg kell határozni a levegővételek pontos helyét a kritikus helyeken. A megszólaltatandó mű játszása közben a levegőt az előre meghatározott helyeken tudatosan kell venni. Ez a zongoristáknál igen szokatlan eljárás, de a leghatásosabb módszer, mert a növendék a légzésgátlást nem érzékeli. Ilyenkor fokozott figyelemmel kell lenni a testtartásra és a levegővétel mennyiségére is. Ügyelni kell arra is, hogy a légzés teljesen független legyen a frazeálástól.

A hallás

A zenei munkaképesség állapotfelméréséből kiderült, hogy az iskolánkban tanuló zongoristák többsége élete során már szenvedett valamilyen hallási problémától, betegségtől. Egy részük a mai napig orvosi kezelésre szorul, kontrollra jár. Van olyan diákunk, aki az egyik fülére születése óta nem hall. A hallásproblémáik általában felső légúti betegségből erednek.

Szervezetük folyamatosan ki van téve valamilyen hallászervi túlterhelésnek. A mindennapos több órás gyakorlás, az iskolánk mellett elhaladó óriási forgalomból eredő zajok károsan hatnak hallószervükre.

Nagyon divatosak napjainkban a legkülönbébb fülhallgatók eszközök, melyek a hallószervet közvetlen közlelről terhelik. A gyakorlótermek nem túl nagyok és nem is jól hangszigeteltek. Ezekben a termekben a nagyobb hangerejű zongorázás károsíthatja a hallást. A mindennapos feszült, túlhajszolt életmód sem segít ezen. A hallószervben a sejtek tápanyagfelhasználása ilyenkor meghaladja az utánpótlás mértékét. Kimerül, és ha ez az állapot tartósan fennmarad, akkor sérül is. Biztosítani kell a sejtek normális anyagcseréjét. Két dolgot tehetünk ez ügyben. Amennyire lehet tartózkodni kell az egészséges állapotot rontó hatásoktól és pihentetni, regenerálni kell a hallószervet.

A hallószerv pihentetése

A halló és egyensúlyszerv közös folyadék háztartással és érhálózatall rendelkezik. Ezért az egyensúlyszerv foglalkoztatása jótékonyan hat a szomszédos hallószervre. Az egyensúlyszervben így létrejött vérbőség, anyagcsere hatással van a hallószervre is. Hasonló eredményt érünk el azokkal a mozgásgyakorlatokkal is, amelyek a fej érhálózatában okoznak rövid ideig vérbőséget.

Érdemes az órai munkát és a gyakorlást is megszakítani rövid időre a regenerálódáshoz szükséges mozgáspihenőkkel. Ez alatt az idő alatt kielégíthetjük a hallószerv csend iránti igényét is.

Az egyensúlyszerv edzése önmagában is jótékonyan hat a hangszerkezelésre. A két kar nagy távolságokat felölelő, sokszor ellentétes mozgása változó tempójú, különböző dinamikájú, széles variabilitású játékformája az egész test egyensúlyát próbára teszi. Nem is beszélve a lábak egyidejű pedálhasználatáról. Ez ülő helyzetben is komoly egyensúlyérzéket kíván meg.

A látás

Sok diákunk panaszkodik fáradt szemei miatt homályos látására. Egyik növendékemnél észleltem, hogy pontatlan kottaolvasása romló látásának következménye. A zongoristák között viszonylag magas a szemüveget viselők száma. A neonfénycsővel megvilágított, rossz szellőzésű, kevés természetes fényt beengedő tantermekben a látószervek hamar kifáradnak, sérülnek. Éppen ezért a látószerv pihentetése a mozgáspihenőkben nagyon fontos. A léggömbbel, labdával végzett gyakorlatok edzik is a szemet. A labda és a léggömb különböző mozgása a látószerv izmait fokozott munkára fogják, ezáltal vérbőséget okozva a környező területeken is. Az így javuló sejttanyagcsere javítja a látás élességét. A labdával és léggömbbel végzett gyakorlatok ezen kívül pontosítják a térérzéklet, az irányok, sebességek érzetét.

A test, mint rugalmas tartórész a zongorázásban

Gát József Zongoramethodika című könyvében írja:

„... a zongorázásnál a helyes mozgásokat csak úgy sajátíthatjuk el, ha ezzel párhuzamosan általános mozgási készségünket is fejlesztjük. A természetességet, egyszerűséget kell elérnünk minden tevékenységünkben, ha azt akarjuk, hogy zongorázásunk is természetes, egyszerű legyen. A mozgások összefüggéséből következik, hogy zongoratechnikánk fejlesztését tornagyakorlatok rendszeres végzésével is elősegíthetjük. A jól kiválasztott tornagyakorlatok biztosítják a legfontosabb mozgások helyes beidegzését és az izomzat harmonikus fejlődését. Tornagyakorlatok igénybevételével gyorsabb és biztosabb eredményeket érünk el, mint amikor kizárólag zongorán gyakorlunk.”^[5]

A középiskolai zongoraoktatás feladata, hogy a tanulók hangszeres

tudását technikai és művészi értelemben továbbfejlessze. Ilyen értelemben finomítani, érzékenyíteni, ügyesíteni kell a növendékeket. Az egész testre kiható mozgásprogramra van szükség, amely alkalmassá teszi a zenészeket a képességeik szerinti optimális fejlődésre.

Minden félévben tapasztalom, hogy vannak növendékeink, akik pontatlanul, rosszul, többletmozgásokkal valósítanak meg különböző technikai alapelemeket. Ez szembe halad a zenei kifejezés igényeivel. A zongoránál alkalmazott mozgásoknak pontosan követniük kell a zene által közvetített érzéseket. Emellett figyelembe kell venni azt is, hogy a hangszerjátéknak a legtermészetesebb mozgással kell megvalósulnia. Ez ugyanis a leggazdaságosabb formája a zongorázásnak. A mozgásnak szabadnak, lendületesnek kell lennie. Ehhez az izomzat harmonikus működésére van szükség. Nem utolsó sorban szem előtt kell tartani, hogy a helytelen pozíciók, manírok nagyon súlyos kézbántalmak okozói lehetnek. A Kovács-módszer mozgáspedagógiája komplex programot ad a hangszeres játék mozgásformáinak megfelelő beidegzésére, begyakorlására.

A lábak szerepe

A pedálhasználat mellett a lábaknak a kezek ügyesítésében is szerepe van. Az agyban a felső és alsó végtagok mozgatóközpontjai egymás mellett helyezkednek el. Közöttük ingerátsugárzás lehetséges. Ezért a kéz mozgásfejlesztésénél ki kell térni a láb ügyesítésére. Természetesen a lábak edzése előnyösen hat a pedálkezelésre is. A kézujjak mozgékonyágát a lábujjak tornáztatásával lehet fejleszteni. A lábujjak markoló mozgása, terpesztése, zárása, felfele illetve lefele hajlítása a multilaterális transzfer hatásának köszönhetően jótékony az ujjak ügyesítésében.

Az ujjvégérzet

A mechanikusabban zongorázó gyerekeknél tapasztalható egyfajta keménység a hangzás terén. Míg a muzikálisabb diákok sokszor kerülnek abba a zavaró helyzetbe, hogy a hangzás finomságára törekedve nem minden hang szólal meg zongorázásuk közben. Nehéz, hosszú folyamat megéreztetni azt a finom, ámde rendkívül kontrollált ujjvégérzetet, amely a muzsikust magabiztossá teszi hangszerén az emocionális kifejezésben. Ennek előkészítésében nagy szolgálatot tesznek a léggömbös gyakorlatok. A léggömb érzékeny minden mozdulatra. Finoman, figyelemmel, a sebesség helyes adagolásával kell hozzányúlni. Nagyon jó beidegezhető rajta a helyes kartartás, vállmozgás, a kar egysége, az ujjak célirányos mozgása. Az ujjvégérzet ezekben a gyakorlatokban úgy tudatosodik, hogy mindeközben a kar mozgása hajlékony, rugalmas marad.

Ujjtechnika

A zongorista növendékeknek a középiskolai éveikben is gondot okoz a billentés helyes megvalósítása. Az ujjak hajlító és feszítőizmai nem egyformán edzettek, emiatt a billentés valamelyik fázisa, általában a feszítő, elmarad. Ebből sok egyéb mozgásdefektus keletkezik. A hang megszólaltatását nem az ujjak helyes mozgásával, hanem a kar más részének segítségével próbálják elérni. A léggömbbel végzett, a billentést gyakoroltató mozgások jó edzőhatással vannak az ujjak izmaira is. A már megerősödött kézzel és ujjakkal később már lehet labdával is végezni a gyakorlatokat.

A csukló

A csukló hajlékonysága elengedhetetlen feltétele a rugalmas, lendületes hangszerkezelésnek. A csuklónak teherbírónak és hajlékonynak kell lennie.

Fontos szerepe van minden játékformában. Az akkordjátékban és a repetícióban legnagyobb a szerepe. A csukló minden irányban történő mozgására szükség van.

A diákok egy részénél megfigyelhető, hogy nem vagy csak egy irányba mozgatják a csuklójukat zongorázás közben. Ez egy korábbi rossz beidegződés eredménye. Többnyire akkor alakul ki, amikor a diáknak képességeihez mérten túl nehéz feladatnak kell megfelelnie. A nem kellőképpen megalapozott mozgásokkal a szervezet nem tudott felkészülni a kívánt feladatra. Ez az izmokban görcsösödést, merevséget eredményez. A léggömbbel végzett gyakorlatok itt is nagyon hasznos előkészítésként és korrekcióként szolgálnak a rossz beidegződés kijavítására.

A könyök

A könyök mozgatása alapvetően meghatározza a kéz helyzetét a klaviatúrán. Fontos szerepet játszik még a felkar ujjakra ható mozgásában illetve a súlyátvitelben. Minimális elmozdítása már hallható a hangképzésen. Vannak növendékek, akik a könyök lefeszítésével, derékhoz szorításával zongoráznak. Mások túlzottan kilendítik oldalirányba, ezáltal az ujjakat keresztbe fordítják a billentyűkön. A helyes könyökhasználatnál a kar harmonikusan mozog, a funkciók pontos irányításával. A léggömbbel végzett gyakorlatok felkészítik az idegrendszert és az izomzatot a pontos, megfelelő hangszeres könyökhasználatra is.

Alkalmazkodó mozgások

A kiegyenlített, stabil zongorajátékban a kar állandóan azt a helyzetet keresi, amelyben az ujjak munkája a lehető legegyszerűbb és legkönnyebb. Ebben szerepet játszik az egész test, az idegrendszer automata központi vezérlése által. Az alkalmazkodó mozgás feladata, hogy az aktív lendítést

megkönnyítse, az ujjakat megfelelő ütőhelyzetbe hozza és változtassa a megütés szögét, alkalmazkodjon a fehér és fekete billentyűk elrendezéséhez, az oktávmagasságokhoz. Fejlesztésénél ki kell alakítani a minél gyorsabb, reflexszerű reagálást, amit a hangszerjáték igényel. Erre a léggömbbel és labdával végzett játékok egyaránt alkalmasak.

A gyorsaság fejlesztése

A középiskolai előadói gyakorlatban elvárás a növendékek önálló, szuggesztív zenei megnyilvánulása az adott mű stílusához igazodva. Az érzékenység megnyilatkozása a finom dinamikai váltásokban, vagy a subito-k megszólaltatásában, a teraszos dinamika megvalósításában illetve az ismétlések hangszínvariálásában mutatkozik meg. Itt az a kérdés, hogy az előre elképzelt zenei hangulatot milyen gyorsan sikerül az idegrendszernek lereagálnia és mozgássá alakítania. Ebben segítenek azok a labdajátékok, melyek növelik a reakciósebességet. Ezek a játékok az izomzat gyors ellazulási illetve megfeszülési képességét javítják.

Mikropihenők

Szinte kivétel nélkül tapasztalok növendékeim zongorajátékánál valamilyen mértékű feszítést, görcsösséget. Évekig tart, míg sikerül ezeket a makacs beidegződéseket megszüntetni. A zenetanulás kezdeti időszakában rögzült túlzott erő kifejtés a középiskolai megnövekedett követelmények hatására akár sérüléshez is vezethet. Az izmok ilyen mértékű, állandósult erő kifejtésére nincs szükség a zenei folyamatokban. Zongorázás közben folyton változik az izmok aktivitása. Az oktávtechnikában például nincs szükség a 2-4 ujjak megfeszítésére, de a skálajátéknál is csak azokra az ujjakra koncentrálunk, amelyek éppen billentenek. A többi ilyenkor kíséri a működő ujjakat. Így a kéz és az ujjak

sokkal könnyebben, felszabadultabban tudnak dolgozni, mert kihasználtuk a lehetséges pihenőidőket. Ha a zongorázás alkalmával élünk ezzel a lehetőséggel elősegítjük a játszó apparátus előnyös keringését, tápanyagellátását. Olyan felemelő élmény és tapasztalat ennek megérezése, hogy számtalan növendékem örömmel csodálkozott rá.

A mikropihenők mozgásgyakorlása hangszer nélküli gyakorlatokkal, léggömbbel végzett nagyívű mozgásokkal alapozható meg igazán. Az így a nagy izomcsoportokon begyakorolt mozgások később a transzferhatásnak köszönhetően a kisebb izomcsoportokba automatikusan áttevődnek.

Kézfüggetlenítés

Úgy tapasztalom, hogy a tanulóévek nem tervszerű tematikai felépítése és a nem jól átgondolt terhelések következtében sok alapvető hangszertechnikai elem rosszul vagy egyáltalán nem rögzül az évek során. A napokban tapasztaltam egy néhány hónapja nálam tanuló növendékemnél, hogy mekkora gondot okoz számára a két kéz egy időben történő különböző artikulációs feladata.

Agyunk bal és jobb oldali mozgató centrumai állandó összeköttetésben vannak. Olyan szoros ez a kapcsolat, hogy sokszor hosszas gyakorlás szükséges az egymástól független mozgások elsajátításához. A játszószervek függetlenítését két labdával egyszerre végzett ügyesítő gyakorlatokkal érhetjük el. A hangszer nélküli makromozgásokkal végzett gyakorlatok erősebben vésődnek be. Ez hamar eredményt hoz a hangszeres játékban.

Kézerősítés

A középiskolás diákok mindennapjaiban a kéz sokkal több

megterhelésnek van kitéve, mint korábban. A zongoraórák már kétszer hosszabbak, a gyakorlási idő is a sokszorososa a zeneiskolában megszokottnál. A tanórákon több órán keresztül jegyzetelnek, ami szintén igen megterhelő a kéz számára.

Az előadási darabok fokozottabb dinamikai árnyalásához, az erőteljesebb hangzáshoz, a subito hatásokhoz vagy az intenzívebb karaktermegformálásokhoz is a kéz nagyobb teherbírására van szükség. A nem kellően felkészített izmok a túlzott erő kifejtés hatására sérülhetnek. A támaszmozgások a sérülés elkerüléséhez nyújtanak segítséget.

A zenei időérzék fejlesztése

A tempó és a ritmus helyes kivitelezése sokak számára megoldhatatlan problémának tűnik. Volt olyan növendémem, akiről miután felvételt nyert, derült ki, hogy súlyos problémái vannak ezen a téren.

Az előre elképzelt pillanat megvalósulásához számtalan idegtevékenység és izommunka szükséges. Ezeknek a meghatározott pillanatban, a lehető legpontosabban kell az elképzélést megvalósítaniuk.

Az ugróköteles gyakorlatok, játékok különféle formáival nagyon hatékonyan lehet a növendékek időérzékét javítani. Ezen túlmenően számtalan labdagyakorlat is hatékony alapozóként szolgál.

A lámpaláz

A nálunk tanuló diákok többsége a felmérések eredményei alapján túlzott lámpaláztól szenved. Szereplések alkalmával szervezetükben az automata idegi és hormonális szabályozás túlzott mértékű, kilép az optimális zónából. A diákok jellemző tünetekről számoltak be: fokozott szív működés, hideg, nedves kéz, mozgékony, kényszermozgások,

dekoncentrálttság, memóriazavar, hadaró beszéd, remegő végtagok. A szerepléseket sokszor kudarcként élik meg, mivel a túlzott lámpaláz rontja a teljesítményüket.

A lámpalázás szereplő hétköznapi körülmények között is állandó izgalmi állapotban van. Jellemző az ingerlékeny szív működés, a túlzott mozgékonyosság, a hadaró beszéd, a nehéz tanulás, az aránytalan gyakorlási szükséglet, az elnyújtott bemelegítési idő, az ingadozó zenei teljesítmények. Ha erre a felfokozott szervezeti működésre még rátevéődik a szereplés izgalma, túlzott mértékű stresszreakció alakul ki, ami a szereplést sikertelenné teheti.

Csak kevés olyan diák van, akinél a szereplési izgalom lelkesült érzelmi állapotot, éles figyelmet, puha, meleg kezet eredményez. Az ő esetükben az agykérget ért információ, miszerint „koncert lesz”, és az ebből kiinduló idegi és hormonális szervezés a normális zónában marad. A jól működő szervezet minden rendkívüli megterheléshez biztosítja a szükséges fiziológiai háttérrel, ez azonban ritkán adódik spontán.

Látnunk kell azonban, hogy a belső okok mellett külső okok is szerepet játszhatnak a túlzott lámpalázban. A felkészületlenség, a rutin hiánya, a túlmotiválás vagy a túlméretezett feladat mind oka lehet.

Megoldási alternatívák

A diákok napjaikat szoros időbeosztásban, állandó kihívásokkal élik. Ezért a legalapvetőbb feladat a stresszfaktorok kiküszöbölése. Életmódjukra a kifáradás, sokszor kimerülés, a tápanyaghiány és a mozgáshiány jellemző. A munkamódszer átszervezésével gazdaságosabb munkavégzés mellett hatékonyabb tanulást érünk el. A fáradtság mértékének csökkentésével növelni tudjuk a teljesítményt. A napi

rendszeres táplálkozással biztosítani lehet a megfelelő energiatánpótlást. A friss levegő biztosítja a szervezet oxigéntánpótlását. A napfényhatások az idegrendszerre és az immunrendszerre hatnak nagyon jól. A víz jó kiegészítő edzés a zenész tanulók fizikai kondíciójának erősítésére. A zenei munkaképesség-gondozás mozgásgyakorlatai az egész szervezetre, ezzel együtt a személyiségre is hatással vannak. A légzéstréning meghatározza a munkaalkalmasságot.

A stressztűrés javítása mellett nem elhanyagolható a külső okokból eredő problémák korrigálása. Az állandósult stresszhatástól szenvedő növendék számára adottságaihoz, képességeihez mérve relatíve könnyebb műsort kell adni. Ha időben elkezd a művek gyakorlását, alkalma adódik azok többszöri pihentetésére és koncerten történő előadására. Így kialakul a színpadi rutin is. Fellépések előtt érdemes főpróbákat tartani, felvenni az előadást és kiértékelni. Ha mód van rá a szereplés napja legyen pihenőnap, amikor a gyakorlást is pihentető módon végezze a növendék.

Vizsgák, versenyek előtti felkészülés

Növendékeink évente kétszer vizsgáznak zongorából. A kiemelkedő képességűek rendszeresen szerepelnek versenyeken. Az iskola befejeztével pedig 80-90%-uk felvételi vizsgát tesz valamelyik zenei felsőfokú oktatási intézménybe. Elmondható, hogy ezeken a rendkívüli kihívásokon mindig kiegyensúlyozottan, stabilan, némelyek kimagaslóan teljesítenek. Tapasztalat viszont az is, hogy előfordulnak néha a vártnál rosszabb teljesítmények is. Ennek kiküszöbölésére olyan stratégiát kell kialakítani, melynek segítségével a növendékek megfelelő erőtartalékokra tehetnek szert. Ezt a tréninget érdemes már hat héttel a megmérettetés előtt elkezdeni. Legelőször a szerepléskor leginkább igénybe vett idegi,

hormonális működést kell egészséges nyugalmi állapotba hozni. A mozgásgyakorlatok napi rendszeres gyakorlását nem lehet eléggé hangsúlyozni. Főtárgyórákon, gyakorlások alkalmával és a hétköznapi életvitelben is minél több alkalmat ki kell használni a mozgásra. Ezen felül ajánlott egy személyre szabott kondicionáló mozgásprogram napi rendszeres alkalmazása is. A táplálkozásra nagy figyelmet kell fordítani. Az idegrendszer megfelelő táplálását B-vitamin szedésével ajánlatos biztosítani. A nyugalmi pihenés, a napi friss levegő program, a légzőgyakorlatok naponta többszöri elvégzése, a vízkúra mind fontos elemei a szervezet felkészítésének a fokozott igénybevételre. Fontos, hogy a nagy kihívást jelentő fellépések előtti napokban a szereplő diákokat lehetőség szerint mentesítsük a kötelezettségek alól.

A verseny ideje alatt is gondoskodni kell a szervezet megfelelő ellátásáról. A felkészülés ideje alatt alkalmazott életmód-programot ekkor is ugyanolyan intenzitással kell végezni. A pihenésre, regenerálódásra a szereplések között különös gonddal kell ügyelni.

A szereplés után figyelni kell a szervezet idegi-hormonális egyensúlyának karbantartására, mert a kimerülés miatt sokszor kedélyromlás következik be.

A szereplés előtti bemelegítés

A stresszhatás következtében fokozódó anyagcsere plusz oxigént fogyaszt. A szereplés előtt ezt pótolni kell. A megfelelő bemelegítő mozgások alkalmazásával a szervezet fokozott oxigénbevételhez jut. Szempontok:

- Szánjunk körülbelül 15 percet a bemelegítő mozgásokra.
- A legjobbak a léggömbbel végzett gyakorlatok, mert ezek

nyugtatnak és segítenek a figyelemösszpontosításban.

- Jó ha a mozgás közvetlenül a szereplés pillanatáig tart.
- A mozgásoknak nyugtatónak, nem megerőltetőnek kell lenniük.
- A mozgásos bemelegítés hatására a kéz átmelegszik, az izmok rugalmassá válnak. A kéz és karmasszázs ideális kiegészítője ennek.

A szerepléskor keletkezett izom- és idegfeszültségek nem oldódnak fel egészen a szereplés után és az alvás alatt sem. Ahhoz, hogy másnap kipihent izomzattal kezdjünk újra a gyakorláshoz könnyű levezető mozgást, sétát, futást ajánlatos végezni lepihenés előtt.

Esettanulmányok

A zenei munkaképesség állapotfelmérő tesztje alapján öt zongora főtan szakos növendékemet mértem fel. A kezdeti eredmények mindegyiknél igen rossz fizikai és idegrendszeri állapotot mutattak. A tanév folyamán fejlődésük érdekében mozgásgyakorlatokat és személyre szabott életmódprogramot alkalmaztam.

B. D.-nek (9. osztály) a középiskolai tanulmányai megkezdése előtt igen jó volt az egészségi állapota. Jó testtartású, fejlett, hajlékony izomzatú. Vegetatív idegrendszeri állapota elég jó, bár szereplések alkalmával hideg, nedves keze túlserkentésre utalt.

A középiskola megkezdése nála sem volt zökkenőmentes. Alig két hónap eltelte után elkezdődtek a betegeskedések, felső légúti és emésztési problémákkal küzdött. Figyelemre méltó, hogy korábban nem volt beteg. Sokszor érkezett az órára fáradtan. Ezen alkalmakkor a teljesítménye el is maradt a kívánatostól. Láthatóan fogyott is az első pár hónap alatt. Sokat

panaszkodott, hogy rengeteg az iskolai elfoglaltsága, nem jut elég ideje gyakorolni. Amikor elérkezik a gyakorlás ideje, többnyire a nap végén, nem tud kellőképpen odafigyelni. A szoros időbeosztás állandó idegfeszültséget okozott nála, ami kapkodó, hadaró beszédben is megnyilvánult. Sokszor érezhető volt, hogy már szinte pánikba esett.

Hangszerkezelése meglehetősen merev. A keze alkatilag nem a legalkalmasabb a zongorajátékra, kicsi a tenyere és rövidek az ujjai. Ez nem is lenne olyan nagy gond, ha a karját és kezét hajlékonyan mozgatná. Ez viszont nem automatikus nála. Alapfokú tanulmányai során nem jól idegződött be. Miután ezt felmértem, megbeszéltük, hogy kialakítunk számára egy testre szabott munkatervet, napirendet, mellyel hatékonyan és eredményesen tud készülni.

Életmódprogramjába minden nap belevettünk fél-egy órányi szabad levegőzést. Ez lehet akár egy könnyű séta is. Ezzel némileg ellensúlyozta azt az oxigénhiányos állapotot, ami az iskolai elfoglaltságával járt. Ugyanilyen fontos volt a rendszeres napi táplálkozás, melyet elhanyagolt az iskolai teendői miatt. A késő estig tartó tanulás egyre későbbre tolt a pihenési idejét. Ezt úgy orvosoltuk, hogy korai lefekvés után korán kelt fel. A tanulási idejét is a kora reggeli órákra tette át.

B. D. zenei tanulmányainak fejlődése érdekében a szendvics-módszer alkalmazását vezettük be. A gyakorlását minden alkalommal egy öt lépésből álló erőteljes, bemelegítő mozgássorral kellett elkezdenie. Így teremtette meg a munka élettani feltételeit. Maximum 20 perces gyakorlás után szellőztetés mellett frissítő mozgással aktivizálta a keringését és a légzését. Ezt a gyakorlásánál és a főtárgyórákon is következetesen alkalmaztuk. Technikai megalapozása érdekében mozgás előkészítő gyakorlatokat is végzett a játszott darabokhoz illeszkedve.

B. D. eleinte kételkedve fogadta a számára újszerű módszert. Az eredmény egy idő után egyre lelkesebbé tette. Mostanra figyelme sokkal összeszedettebb, hangszerkezelése hajlékonyabb, rugalmasabb. Ez segítségére van a nem túl jó kézügyességének kompenzálásában. Figyelme egyre inkább a zenei megfogalmazásokra összpontosít. Az órákon hatékonyabban dolgozik. A második félévre betegségei is elmúltak.

	Optimális	Október	Március
Testtömeg index	0	-12	-11
Bordai légzés index	12	4,49	5,10
Rekesz légzés index	12	5,97	6,27
Nyugalmi pulzus	60	59	60
Terheléses pulzus	90	97	92

5. táblázat: B.D. állapotfelmérésének adatai

E. F. (9. osztály) szorgalmas, jó felfogóképességű diák. Szuggesztív egyéniség. Nagyon vékony alkatú, rendkívül rossz a testtartása. Vállai előre esnek, mellkasa behorpad, fejét folyton lehorgasztva tartja. Légzése gyenge. Kézalkata viszont nagyon előnyös a zongorajátékhoz, de nem tudja kihasználni, mert hangszerkezelése, karhasználata, csuklója nagyon merev. Életmódjára jellemző, hogy naponta 30-30 kilométert utazik otthona és az iskola között. Labilis vegetatív idegrendszeri állapotát jellemzi a hideg, nedves keze. Rossz testtartása mellett sok merevség, görcsösség jellemzi zongorázását. Sokszor ez akadályozza abban, hogy a hangszeren meg tudja valósítani nagyon érzékeny zenei elképzeléseit.

Hangszeres alkalmasságának optimalizálásához rugalmassá, mozgékonyá kell tenni a játszóapparátust. Ezen felül az életmódjában a naponta jelentkező fáradtság ellensúlyozására a mélylégzés napi gyakorlását ajánlottam. Ennek segítségével javul szervezetének

oxigénellátása, melynek köszönhetően nő a fizikai és idegi teherbírása. A fáradtság ellensúlyozására továbbá még gyakorlásai alkalmával, tanulás közben és a zongoraórákon is 20 percenként frissítő mozgásokat végeztünk. A mozgás-előkészítő gyakorlatok elsősorban finom, puha, érzékeny mozgásokat tartalmaztak. A léggömbös gyakorlatok rendkívül eredményesek voltak. Ezek elősegítették a testtartásának javulását, a helyes karhasználatot és az érzékeny billentést is. E. F. napi rendszerességgel gyakorolta a mozgásokat, az első félévben csak léggömbbel. Később ezeket a gyakorlatokat kiegészítettük labdás játékokkal. Ezeknek köszönhetően figyelemkoncentrációja javult, gyorsabbá váltak a reflexei. Ügyeltünk arra, hogy a súlyosabb labda használat ellenére mozgásai hajlékonyak maradjanak. A változás igen látványos volt. Testtartása sokat javult, háta jelentősen egyenesebb lett. Légzése, koncentrációja, teljesítménye is javult. A karjában és vállában korábban mutatkozó merevségek megszűntek. Kiegyenlítettebb, hajlékonyabb technikával kezeli a hangszeret. Ez meg is mutatkozik a dinamikai árnyalásaiban. Egyre többször mutat önálló, szuggesztív megoldásokat.

	Optimális	Október	Március
Testtömeg index	0	-17	-17
Bordai légzés index	12	5,26	6,09
Rekesz légzés index	12	6,34	7,54
Nyugalmi pulzus	60	92	81
Terheléses pulzus	90	107	94

6. táblázat: E. F. állapotfelmérésének adatai

M. V.-t (10. osztály) második éve tanítom. A tantestület azért döntött a felvétele mellett, mert bár nem túl jó technikai tudással mutatkozott be, egyénisége, zenei érzékenysége nyilvánvaló volt. Arra akkor még senki nem gondolt, hogy M. V. nem csak technikailag, hanem mentálisan sincs

felkészülve a középiskolai elvárásokra.

Növendékem szorgalmas, rendkívül törekvő. Érzékeny a környezetében történő eseményekre, változásokra. Gazdag, színes fantáziavilága van. Alkatilag átlagosan megfelelő a zongorajátékra. Rendkívül hajlékony és rugalmas a hangszerkezelése. Fizikailag jó kondícióban kezdte meg a 9. osztályt. A középiskolában számára váratlanul rázúduló terhek néhány hónap után szinte elviselhetetlenné váltak. A napi sok órás gyakorlás, az egész napos tanórai elfoglaltságok, felelések, koncertszereplések, a kollégiumi életvitel, utazások nagyon hamar kimerítették az idegrendszerét. Hatalmas stresszként élte meg mindennapjait. Ennek az állandósult stresszállapotnak igen komoly szervi és mentális tünetei mutatkoztak M. V.-nél. Gyakori fejfájások, rosszullétek, alvászavarok, egyre szaporodó légúti betegségek, izommerevségek jelentkeztek. December környékén izomgörcsök keletkeztek a hátán, vállain és a karjaiban. Egyre gyakrabban panaszkodott kézfájásra. A tanév végére egyik kezét sem tudta teljes mértékben használni. Bár kézfájásait orvosilag nem sikerült indokolni, munkaképtelenné vált. Tanulmányi eredménye rendkívül leromlott. Befele fordulóvá vált, társas kapcsolatai sem igazán alakultak ki.

Egy ilyen súlyos munkaképesség romlást csak teljes körű gondozással lehet helyreállítani. Újra vissza kellett állítanunk a szervezet optimális működését, a normális tápanyag ellátottságot és gázcserét, a jó vérkeringést, a kiegyensúlyozott idegvezérlést és az ideális hormon egyensúlyt.

M. V.-nél teljes életmódváltást javasoltam, amelyhez szülői segítséget is kértem. Az oxigénutánpótláshoz, az idegrendszer stabilizálásához napi egy órás friss levegőzést ajánlottam könnyű sétával esetleg frissítő kocogással. A levegőzést beépítettük a gyakorlási időbe is, félóránként frissítene

kellett a levegőt a teremben. Napi két alkalommal elvégezte a mélylégzést is. A friss levegőzést, amennyire mód nyílt rá, összekötötte a napozással is, mely jótékonyan hatott idegrendszerére és hormonrendszerére. Minden reggel és este zuhanyfürdőzött, majd erős ledörzsöléssel erősítette a vegetatív idegrendszerét. Minden nap meghatározott időben étkezett és naponta két liter vizet fogyasztott. Pihenésére nagyon nagy hangsúlyt fektettünk. Nem ment könnyen, de egy idő után belátta, hogy a korai fekvés és a korai kelés nagyon jó hatással van az egész napi teherbírására. Így a tanulóidejét a késő esti időpontról áthelyezte a kora reggelire. Ezáltal szellemileg és fizikailag is aktív tudott maradni a nap folyamán. Idegrendszerének ápolása érdekében B-vitamin kúrát ajánlottam neki. Ezt négy hónapon keresztül alkalmazta is. Munkamódszerében is jelentős változásokat vezettünk be. Minden gyakorlását bemelegítő mozgással kezdte. Az első időszakban kézfájásai miatt nagyon rövid ideig gyakorolhatott, maximum 5 percre, és csak technikailag kímélő részeket. Minden egyes gyakorló szakaszt frissítő mozgással választott el. A nap végén, gyakorlásai befejeztével levezető gyakorlatsort alkalmazott. Ugyanezt az eljárást alkalmazta tanulóidejében is. Sokszor ha tehetett a szabad levegőn sétálva tanult. Ezen felül minden nap elvégzett egy 20 perces kondicionáló mozgásgyakorlatsort.

Tanítványom lelkiismeretesen elvégezte a rászabott programot. Ebben szülői segítséget is kapott. Néhány hét után már látszott az eredmény. Egyre kevesebbet panaszkodott kézfájására, az izomgörcsök szép lassan eltűntek. Kedélyállapota rohamosan javult. Egyre több baráttra tett szert osztálytársai közül. Tanulmányi eredménye látványosan javult. Figyelme, koncentrációja a zongoraórákon szembetűnően jobb lett. Magabiztosabban teljesített, egyre nagyobb lett a terhelhetősége. Gyakorlásai folyamatosan

eredményesebbé váltak. A zongoravizsgáján nyújtott teljesítményével felhívta magára az egész tanári kar figyelmét.

	Optimális	Október	Március
Testtömeg index	0	2	1
Bordai légzés index	12	3,09	5,27
Rekesz légzés index	12	3,75	5,91
Nyugalmi pulzus	60	84	71
Terheléses pulzus	90	105	86

7. táblázat: M. V. állapotfelmérésének adatai

N. I. (10. osztály) nagyon tehetséges növendékem. A tavalyi évben szépen, egyenletesen fejlődött. Évvégi vizsgáján magabiztosan, meggyőzően zongorázott. Ebben a tanévben viszont hónapról-hónapra romlott a teljesítménye, egyre szétszórtabb lett a figyelme, dekoncentráltság jellemezte. A darabok megtanulása, memorizálása egyre több időt igényelt számára. A megtanult művekben számtalan sok hiba maradt a korábbi órákon megbeszéltek ellenére. Sokszor fáradtan érkezett az órákra. Egyre kevésbé volt motivált, kilátástalannak és reménytelennek látta a jövőjét. Nem egyszer kétségbe esett. Hangulatát szomorúság, búskomorság jellemezte. Mindig nagy bizonyítási szándék uralkodott benne, folyton versenyzett valakivel. Néha légszomjra panaszkodott, teherbírása jelentősen visszaesett. A vizsgán jóval képességei alatt teljesített, amelyet kezelhetetlen lámpalázával indokolt. Mindezek a tünetek vegetatív labilitásra vallottak.

Miután kikérdeztem életviteléről, kiderült, hogy csak tanulással és gyakorlással töltötte minden idejét, hogy bizonyítsa alkalmasságát. Társas kapcsolatait is hanyagolta. Rendkívül keveset pihent. Gyakorlásra és tanulásra szánt idejét nagyon rosszul osztotta be. Órákat ült a feladata fölött

pihenés nélkül. Étkezéseire sem fektetett elég hangsúlyt és minimális mennyiségű volt a mozgásellátása. Nem csoda, hogy energiatartalékai teljesen kimerültek.

Teljes életmódváltást javasoltam neki is. A szabad levegőzés úgy, mint M. V. esetében, a napi háromszori étkezés, a megfelelő mennyiségű, megfelelő időben történő pihenés és a reggeli, esti zuhanyfürdőzés számára is elengedhetetlen volt egészséges állapotának visszaállítása érdekében. Fontos volt itt is a tanulási és gyakorlási idők ésszerű beosztása. A bemelegítő mozgások, mozgásfrissítők, pihentető mozgások részét képezték az egész napos munkafolyamatának. Napi kétszer mélylégzést végzett. Számára is ajánlottam a naponta elvégzendő 20 perces erősítő mozgásgyakorlatot, amely segítette a szervezete teljes kondicionálásában.

Az N. I. teljesítményében történt változások kevésbé látványosak, viszont hangulatában pozitív változás tapasztalható. Memóriaproblémái, bizonytalanságai már kevésbé mutatkoznak. Az órákra mindig kipihent állapotban érkeznek, ami nagyon nagy eredmény. Színpadi szereplései még változó színvonalat mutatnak, vannak jól sikerült produkciói és némelyek még a múltat idézik.

	Optimális	Október	Március
Testtömeg index	0	-11	-11
Bordai légzés index	12	7,30	7,40
Rekesz légzés index	12	7,14	7,20
Nyugalmi pulzus	60	75	71
Terheléses pulzus	90	97	95

8. táblázat: N. I. állapotfelmérésének adatai

F. M. (11. osztály) esetét egy kézsérülés miatt említem meg. Tanítványom rendszeresen futballozik egy egyesületben. Az egyik edzésen

ráesett a kezére. Bár nem tört el, a sérülése olyan mértékű volt, hogy hetekre kimaradt a munkából. Miután az orvos újra alkalmasnak tartotta a kezét a zongorázásra, olyan intenzitással folytatta a gyakorlást, mint amikor kényszerűen abbahagyta. Nem sok idő múlva a bal mutatóujj ujjfeszítő izmán két csomó jelent meg. A nagy fájdalom, amit ez okozott újra munkaképtelenné tette.

A legelső dolog az elsősegély alkalmazása volt. Mindenek előtt a gyakorlást szüneteltetni kellett. Ez csak két-három napig tarthatott, hogy a kéz mozgatószervei ne fejlődjenek vissza. F. M.-nek olyan mozgásgyakorlatokat ajánlottam, melyeket a gyakorlás előtt és közben is kellett végeznie. Ezek a gyakorlatok nem csak a kéz, hanem az egész szervezet normál keringését is biztosították. A gyakorlás mennyisége nem haladhatta meg az 1-5 percet. A gyakorlást kis adagokban kellett elvégeznie, maximum ötször egy nap. Rábíztam a gyakorlás összmennyiségének mértékét aszerint, ahogy a kézfájdalom megengedte. Ilyen módon néhány hét alatt elérte a húszperces játékidőt. Kiegészítő kezelésként még forró vizes zuhanykezelést alkalmazott naponta háromszor. Ennek lényege, hogy kézi tusolóval nagy nyomáson elviselhető forróságú vízzel körülbelül egy centiméter távolságról zuhanyozzuk a fájó területet a könyöktől az ujjvégig oda-vissza 10 másodpercig. Előbb tenyéri majd kézháti oldalon. Ezután betakarjuk meleg ruhával, hogy a vérbőség tovább fennmaradjon. Ennek köszönhetően a kéz hajszálerei megnyílnak és megindul a kedvező sejttáplálás és megtörténik az ártalmas salakanyagok elszállítása. A főtárgyórákat mindig kézmasszázsral kezdtük. Ez segítette a vérbőség kialakulását a zuhanykezelések közötti időszakban is.

A szervezet megfelelő mennyiségű oxigénellátása érdekében F. M. is elvégezte naponta kétszer a mélylégzést.

Tanítványom egy hónap múlva már teljesen egészségesen, maximális teherbírással jelent meg a zongoraórákon. Annak érdekében, hogy elkerüljük a későbbi megerőltetéseket, gyakorlásnál és a zongoraórákon is alkalmazzuk a szendvics-szerkezetet. A mélylégzés napi rendszeres alkalmazását a továbbiakban is javasoltam számára. A munkamódszerében történt változás hatására hangszerttechnikailag is és figyelemkoncentrációban is sokat javult.

	Optimális	Október	Március
Testtömeg index	0	0	0
Bordai légzés index	12	7,77	8,45
Rekesz légzés index	12	3,84	5,27
Nyugalmi pulzus	60	62	61
Terheléses pulzus	90	90	90

9. táblázat: F. M. állapotfelmérésének adatai

Összegzés

Bár még nincs hosszú távú tapasztalatom a Kovács-módszer alkalmazásában, de már rövid idő alatt is érzékelhető javulást tapasztaltam a növendékek teljesítményében a mozgásgyakorlatok alkalmazásától. A problémás növendékeknél az életmódprogram bevezetésével már néhány hónap alatt átütő javulást értem el. Ugyanakkor érzékelttem azt is, hogy a tanárookra nehezedő legnagyobb kihívás a Kovács-módszerrel kapcsolatban, annak elfogadtatása a serdülőkorban levő diákokkal. Ezt az is nehezíti, hogy a módszer kevésbé ismert a tanárok körében, mivel jelenleg a tanárképzésnél a módszertani oktatásban semmilyen mértékben nem fektetnek hangsúlyt a hangszertanítás fizikai edzéssel való kiegészítésére.

Pedig, amint azt dolgozatomban is megállapítottam, ennek szükségessége megtalálható az európai és a magyar zeneoktatás hagyományai között is.

Feladatomban tartom, hogy pedagógus- és művészkollégáim megismerjék és pedagógiai munkájukban, valamint a mindennapi életükben is alkalmazzák a Kovács-módszert. Pedagógiai célom a Kovács-módszer hosszabb távú alkalmazásával elérni növendékeim jobb eredménye mellett személyiségük fejlődését is. Szeretném, hogy kiegyensúlyozottabb és boldogabb emberek legyenek.

Jegyzetek

- 1: Pedagógiai program. <http://lnk.bz/CFc>, 34-36. oldal
- 2: Eckhardt Gábor: A zenész szakképesítés központi tantárgyi programja. Budapest, 1997, 3-5,18-22. oldal
- 3: Dr. Pásztor Zsuzsa: A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Kovács-Módszer Stúdió, 2009, 10. oldal
- 4: Gát József: Zongoramethodika. Zeneműkiadó Budapest, 1978, 202. oldal
- 5: Gát József: Zongoramethodika. Zeneműkiadó Budapest, 1978, 74-75. oldal

Irodalomjegyzék

ÁBRAHÁM MARIANN: Varró Margit és a XXI. század. Zenetanárok Társasága, Budapest, 2000.

ECKHARD GÁBOR: A középfokú zenész-szakképzés, a zeneművészeti szakközépiskolák helyzete az elmúlt 20 évben. Magyar Zenei Tanács, Budapest, 2009.

GÁT JÓZSEF: Zongoramethodika. Zeneműkiadó Budapest, 1964.

KOVÁCS GÉZA-NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSA: Zeneórai munkaképesség-gondozás zeneiskolákban és zeneművészeti szakközépiskolákban. A XX. ker. Tanács kiadása, Budapest, 1980.

KOVÁCS GÉZA-PÁSZTOR ZSUZSA: Hallás. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

KOVÁCS GÉZA-PÁSZTOR ZSUZSA: Hangszeres kézmegeröltetések. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

KOVÁCS GÉZA-PÁSZTOR ZSUZSA: Légzéstémák a zeneoktatásban. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

KOVÁCS GÉZA-PÁSZTOR ZSUZSA: Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

KOVÁCS GÉZA-PÁSZTOR ZSUZSA: Zenei munkaképesség-gondozás az iskolában és otthon. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

KOVÁCS GÉZA: A zenei munkaképesség fejlesztése és gondozása. Parlando Budapest, 1976/3. 16-23., 1976/4. 6-12., 1976/6. 14-17.

KOVÁCS GÉZA: Zeneművész növendékek és művészek munkaképességéről. Parlando Budapest, 1965/1-2. 34-39.

PÁSZTOR ZSUZSA: A túlzott lámpaláz legyőzésének fizikális eszközei. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2003.

PÁSZTOR ZSUZSA: Hommage à Dr. Kovács Géza. Kovács Módszer Egyesület, Budapest, 2009.

VARRÓ MARGIT: Tanulmányok, előadások, visszaemlékezések. Zeneműkiadó, Budapest, 1980.

VARRÓ MARGIT: Zongoratanítás és zenei nevelés. Editio Musica, Budapest, 1989.

VEKERDY TAMÁS: Kamaszkor körül. Móra Kiadó, Budapest, 1980.



Kolbné Dancsik Nóra az SZTE Vántus Istvbán Gyakorló
Zeneművészeti Szakközépiskola tanára (zongora, kötelező zongora, zenei
munkaképességmegőrzés tanár, korrepetítor)