

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
PEDAGÓGUS SZAKVIZSGA

A Kovács-módszer hatásvizsgálata különböző korosztályú
zeneiskolás növendékeknél.

SZAKDOLGOZAT

KÉSZÍTETTE: KOVÁCSNÉ SZÉL MÁRIA

KONZULENS: Dr. PÁSZTOR ZSUZSA

BUDAPEST, 2014.

TARTALOM

I. BEVEZETÉS	4
A gyermekek helyzete az oktatásban	4
Mi lehet a megoldás és kinek a feladata, felelőssége?	5
II. HELYZETKÉP	6
A zenészfoglalkozás ártalmai	8
Felismerések a 19. századtól kezdve	8
A hagyományos zenész életforma	8
A modern zenész életforma	9
A Kovács-módszer kialakulásának kezdete	9
III. A KOVÁCS-MÓDSZER ALKALMAZÁSA ZENEISKOLAI SZINTEN	10
Az egyik legfontosabb funkció a légzés	11
Az elfáradás problémája a zeneoktatásban	12
Zeneiskolás növendékek állapot-felmérése	13
Mérési eredmények / Testalkat	14
A légzés mérésének eredményei	16
A pulzusmérés értékei	17
Mérések utáni következtetések	18
A tervezés	18
Munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások	20
Kórus-foglalkozás	21
A lámpaláz leküzdése	26
Gitár-együttes	27
Egyéni foglalkozások	30
Zongora szakos növendékeim / Bettina fejlődése	30
Sebestyén foglalkozásai	36
Gergő bemutatása	39
IV. KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS ÉS EREDMÉNYEI	40
V. ÖSSZEGZÉS	43
VI. BIBLIOGRÁFIA	45
Melléklet/1. tanulói kérdőív	47
Melléklet/2. tanári kérdőív	49

„A zene életveszélyes foglalkozás,
sok szépen indult pálya tört ketté a
testi kondíció elhanyagolása miatt!”

(Robert Schumann)

I. BEVEZETÉS

A gyermekek helyzete az oktatásban

Zenetanárként sok évtizede kísérem figyelemmel tanítványaim életvitelét. Az egyéni foglalkozásokon kialakuló személyes kapcsolat mélyebb betekintést enged a gyermekek és családjaik életvitelébe, szokásaiba. Az órák vezetése nagymértékben függ a gyermek pillanatnyi fizikai és lelkiállapotától. A zenében való megnyilvánulás, az érzelmek kifejezése erős koncentrációt igényel, különösen a hangversenyek, vizsgák alkalmával. Erre fel kell készülni testileg és lelkileg egyaránt.

Sokszor tapasztaljuk tanárként, hogy növendékeink rossz tartással és lehangolt állapotban érkeznek a délutáni zeneórákra. Gyakran beszélgetünk róla, hogy mi lehet ennek az oka. Természetesen tudjuk a választ. A gyermekek a kötelező iskolai foglalkozásokon túl többféle választott tevékenységet folytatnak: iskolai szakkörök (pl. kézműves foglalkozás, néptánc), vagy iskolán kívüli különórák keretében (pl. nyelvi órák, sport, és szerencsére a zene is a kedvelt elfoglaltságok között van), melyekre adott esetben hosszabb utazással jutnak el. Legtöbbször szülői javaslatra teszik mindezt, amihez nem mindig érznek megfelelő hajlandóságot. Nagymértékben szerepet játszik ebben az a társadalmi kényszer, hogy a szülők munkaidő alatt nem tudják felügyelni gyermekeiket, ezért szükségesnek tartják, hogy lekössék őket, de természetesen a fejlesztésük is fontos. Sajnos azonban ez azzal jár, hogy az egész napjukat kitölti a sokszor felnőttek munkaidejét is meghaladó leterhelés, aktív figyelés, utazgatás, az elvárásoknak való megfelelés. A zenét tanuló gyermekeknél a különórák teljesítése mellé járul még a mindennapos otthoni gyakorlás szükségessége, hiszen ezen a területen e nélkül nem tudnak fejlődni. A napi „munka” közben teljesen elvész a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő önfelelt játék, szabad mozgás lehetősége. Pszichológusok, pedagógusok, társadalomtudósok egész sora foglalkozott már e

témával. Az 1970-es évektől számtalan fórum és televíziós¹ műsor igyekezett ránevelni a társadalmat arra, hogy mi a legjobb módja a gyermekek iskolai és iskolaidőn túli idejének leghatékonyabb kitöltésére. Nagy lekötöttségük miatt nélkülözik az egészséges élethatásokat. Milyen hatással van ez testi-lelki fejlődésükre, teljesítőképességükre? Ha már gyermekkorban beépül életükbe az állandó frusztráció és ezzel állandósul a stressz, hogyan válhatnak egészséges felnőttekké?

Mi lehet a megoldás és kinek a feladata, felelőssége?

Természetesen mindannyian tudjuk a megoldást: a szülők és a pedagógusok azok, akik befolyásolhatják ezeket a folyamatokat. Azt is tudjuk, hogy nem könnyű feladat, hiszen a létfenntartás és a munka a társadalom minden rétegére komoly terheket ró, és szinte állandósult a stressz. Látjuk tehát, hogy a felnőtteknek és a gyermekeknek egyaránt szükségük van segítségre életmódváltásra, mozgásra, egészségnevelésre. Gyakran gondolkodom el egy-egy helyzet kapcsán, a saját diákéveimen, hogyan volt ez velem akkor. Zenetanárként hogyan tudok segíteni a tanítványaimnak a saját tapasztalataim és a pedagógia lehetőségeivel, hogy amatőrként vagy a professzionális képzés felé orientálva, teljes embert nevelhessek, megfelelő, lehetőleg stressz mentes életmód felé irányítsam őket.

Kiváló lehetőség erre a zenei munkaképesség-gondozás, amellyel még fiatal pályakezdő tanárként találkoztam először. Akkori munkahelyemen továbbképzésre jelentkeztem, és a lehetőségek közül a zenei munkaképesség-gondozást választottam. Ekkor ismertem meg Dr. Kovács Géza tanár urat és munkatársát, Dr. Pásztor Zsuzsa tanárnőt, akik megalapozták bennem azt, mennyire fontos az egészséges életmód és a megfelelő, zenészfoglalkozásúak számára kialakított aktív mozgás. Tanításomban ezt gyakran próbáltam alkalmazni, ha lehetőségeim engedték. Az elmúlt tanév során azonban olyan mélységében ismertem meg a Kovács-módszer alkalmasságát, és alkalmazásának szükségességét, ami arra indított, hogy rendszeres egyéni és csoportos foglalkozásokat tartsak, felméréseket végezzek, s a két tanév alatt szerzett tapasztalataimat feldolgozzam és szakdolgozatomban összegezzem.

¹ Magyar Televízió: Szülők nevelők egymás közt (1968-tól). Kerekasztal beszélgetés, *televíziós sorozat péntek esteként*, rendező: Katkics Ilona
Magyar Televízió: Családi Kör (1983). *Magyar szórakoztató sorozat*. Műsorvezető: Kelemen Endre

II. HELYZETKÉP

A zenetanulás választott tevékenység. A gyermekek saját- vagy szüleik, pedagógusaik felismerése alapján zenei képességeik fejlesztése céljából hangszerrel választanak, zeneiskolába iratkoznak. Teszik ezt az iskolai elfoglaltságuk után, sok egyéb különóra mellett. Lelkesedésük, zeneszeretetük, tanáraikkal való személyes, jó kapcsolatuk ellenére is szembetűnő testi, szellemi fáradtságuk. Az egész napos elfoglaltság rossz testtartással az iskolapadban ülve, az állandó teljesítménykényszer hatalmas terhet ró a gyermekekre már kisdíák koruktól. Nehéz megfogalmazni azt a paradox állapotot, ami az ifjúság fizikai- és mentális egészségnevelését jellemzi.

„Ép testben ép lélek”² Gyakran használt célkitűzés, de hosszútávon nehéz megvalósítani egyénileg és társadalmilag is. Akarat, összefogás, támogatás szükséges minden résztvevő részéről.

Vajon hány embernek van elég akaratereje megvalósítani saját életében, csak önerőből testi-lelki egészségét? Pedig ez jó példaadás lehetne a gyermekeknek.

Az óvodai és iskolai testmozgás, testnevelés nagyon fontos. Az óvodák jelentős részében megoldott a gyermekek rendszeres mozgása foglalkozások keretében, valamint a szabadban való játék ideje alatt. Ilyenkor az önfeledt futkározás, mászókézés az életkori sajátosságaiknak megfelelő kötetlen játék testi-lelki feltöltődést jelent az egész napot óvodában töltő gyermekek számára. Kérdés, hogy minden óvodában van-e megfelelő körülmény, tágas, jó levegőjű udvar vagy kert, esetleg van-e a közelben jó feltételeket biztosító park? A szülők tudják-e biztosítani munkájuk mellett az önfeledt játék – mozgás – sportolás lehetőségét, örömet, vagy a gyermek hétvégén is a 4 fal között tölti tv nézéssel az idejét? Milyen lehetőségek adóttak az iskoláskorúak számára, hiszen az óvoda után egész napra iskolapadba ültetett gyermek ugyanúgy vágyik a játékos mozgásra, szabadban történő játékokra. Az iskolai testnevelés vajon mennyire tudja kompenzálni a sok ülést, van-e tornaterem, sportudvar, de legfőképpen idő a mozgásra? Balla István interjújából idézve: ... „a mai magyar iskola számos dolgot nem tud a gyerekekről, s nem is kíváncsi rájuk. Vekerdy Tamás úgy véli, amit régebben a tanítónők ösztönösen tudtak a kisdíakokról, már elfelejtettük, amit pedig a tudomány ma már egzaktan tud a gyerekekről, még nem jutott el az iskolákba. Így egy sor olyan dolog

² Mens sana in corpore sano – Iuvenalis római költőtől vett idézet, szöveggörnyezetéből kiemelve nem pontosan használt, mégis a mai napig ható közmondás.

történik a nevelés-oktatás során, amely nem veszi figyelembe a gyerekek testi-lelki fejlettségét.”³

2013 szeptemberében bevezették a mindennapos testnevelést,⁴ de ehhez nincsenek megfelelő körülmények. Nincsen elegendő tornaterem. Az úszás, vívás, egyéb sportolási lehetőség testnevelés óráként történő abszolválása, időbeni összehangolása olyan terheket ró a diákokra, pedagógusokra és az iskolára, mint intézményre, amitől minden érintett frusztrált. Ennek ellenére senki sem kételkedik abban, hogy mozgásra szükség van. A testnevelők megtesznek mindent az adott körülmények között. Az iskolai testnevelés azonban mégsem eléggé eredményes, mert nem alkalmaz differenciált, mindenki számára megfelelő módszereket, ezért a gyermekek sokszor kedvetlenül, vonakodva teljesítik az órai feladatokat. Ennek fő okát abban látom, hogy a testnevelők képzése nem terjed ki a különböző képességek figyelembevételére. A tanulókat egyforma feladatok egyforma minőségű elvégzésére kötelezik a tanárok. A gyermekek - bár lételemük a mozgás - nem tudnak minden mozgásformában egyformán teljesíteni, hiszen alkatukban és képességeikben is különböznek. Ha egy tanuló nem tud felmászni a kötélre vagy a rúdra, vagy nem bírja körbefutni sokszor az iskolaudvart, akkor nem kap egyéni terhelést, csak korholást, hogy milyen ügyetlen és rossz osztályzatot. A helytelenül, erőltetve végzett gyakorlatok nem a megfelelő izomszöveteket mozgatják, esetleg megerőltetnek olyan területeket, amivel inkább ártalmak, sérülések keletkeznek. A mozgás öröme helyett a megaláztatás és a kudarc-élmény komoly ellenállást vált ki az ilyen gyermekekben a testnevelés, sőt esetleg mindenfajta mozgás iránt. A Kovács-módszer a finom mozgások elsajátításának és a testnevelés elemeinek felhasználásával olyan komplex mozgáskultúrát tud kialakítani, ami az egészségnevelés, valamint a munkaképesség gondozás terén egyaránt megfelelő hatást ér el. Ahhoz azonban, hogy ez általánossá váljon, széles körben ismertté kell tenni. Meg kell mutatni, hogy miben rejlik a Kovács-módszer hatékonysága, lényegében mindenki számára.

Nagyszerű eredményeket lehetne elérni, ha a felsőfokú pedagógusképzés során általánossá válna a zenei munkaképesség-gondozás, a Kovács-módszer megismerése, oktatása, a testnevelés szakon és a tanítóképzésben pedig kötelező lenne elsajátítani.

³ Balla István: Az iskola megbetegít (2007). Interjú Vekerdy Tamás pszichológussal <http://fn.hir24.hu>

⁴ A 2011. évi CXCV. törvény a Köznevelésről 27. § (11), 97. § (6)

Meggyőződésem, hogy az így képzett, összehasonlító bíró pedagógusok sokkal hatékonyabban tudják megszerettetni a mozgást a gyermekekkel már óvodás kortól, s az így kialakuló jó mozgáskoordinációval valamint a finom mozgások hatásával komoly fejlődés érhető el a tanulás minden területén. Természetesen az amatőr- és a versenysport is nagyon fontos, de nem mindenki számára alkalmas.

A ZENÉSZ FOGLALKOZÁS ÁRTALMAI

Felismerések a 19. századtól kezdve

A zenészfoglalkozásúaknál, illetve a zenetanulás során gyakran tapasztalhatók testi vagy lelki ártalmak. Ezeket az ártalmakat sokáig a zenész életforma velejárójaként ismerték, kezelték a szakmán belül és az orvoslásban is. Lényegében ez igaz is, de nem szükségszerű, hogy így legyen.

A hagyományos zenész életforma

Évszázadokon át ugyanazokat a feladatokat rótták a zenészfoglalkozású emberekre a hagyományos zenész életforma, és sajnos a mai napig jelen van az aktív muzsikusok körében. Elsődleges oka, hogy a napi órák hosszát tartó gyakorlás, tanulás, próbák, koncertek, utazás, versenyzés, zeneszerzés, tanítás során nem fordítanak figyelmet a mozgásra, testi kondíció javítására, a szervezet, az idegrendszer regenerálására. Természetes volt, és ma is az, hogy a szolgálatot teljesíteni kell. A zenélés öröme, a technikák, stílusok, módszerek fejlődése előbbre való volt, mint a muzsikáló ember. De hogyan lehet tartósan magas színvonalú muzsikálást elvárni és produkálni, ha a zenélő ember gerinc bántalomtól, kézmegerőltetéstől, fájdmaktól szenved? Nem foglalkoztak a különböző ártalmak megelőzésével, de talán még a kialakult problémák kezelésével sem jelentős mértékben. A XIX. század zenepedagógiai alapelve az ernyedetlen szorgalommal való gyakorlás volt. Ebben a korszakban kivételes éleslátásra vall Clara Wieck – Robert Schumann felesége – édesapjának lánya számára kiadott napi utasítása, miszerint minden nap annyit kell sétálnia, amennyi időt gyakorlással tölt el. Wieck mester szerint ettől erősödnek az idegei. Sajnos ez a módszer nem vált közkedveltté. A hagyományos zenész életforma szükségszerű következménye a test és az idegrendszer elfáradása, a túlzásba vitt hangszeres játék pedig a játszó apparátus megerőltetéséhez vezetett.

A modern zenész életforma

A XX. századra már sokakban felmerül a problémák valamilyen mértékű megoldására való törekvés. A kor jelentős külföldi és magyar zenepedagógusai és művészei fokozatosan felismerik a fizikai alkalmasság és az idegi stabilitás fontosságát. Lassanként megfogalmazzák a modern zenész életforma meghatározását, és egyre többen hirdetik a mozgás, az elegendő szabad levegőn tartózkodás, a napfény, a helyes táplálkozás, az elegendő pihenés, alvás, regenerálódás fontosságát, a szakaszos gyakorlást, időbeosztást. (Dr. Kovács Sándor, Kálmán György, Gróf Endre, Kerényi Miklós György, Havas Kató.)⁵ A zenész ártalmak okainak felkutatása, és az okok megszüntetésére, megelőzésére kidolgozott módszer megalkotója Dr. Kovács Géza. Az Ő munkássága a betetőzése a múlt század törekvéseinek, felismeréseinek.

A legjellemzőbb foglalkozási ártalmak⁶

- Kézbántalmak - ínhüvelygyulladás, ganglion kialakulása
- tenisz-könyök, golf-könyök,
- a tenyér inainak duzzanata, zsugorodása,
- fokális disztónia.
- Testi fájdalmak - nyaki-, háti-, deréki izmok görcsös fájdalmai.
- Egyéb problémák - fúvósok anazats- és légzési problémái,
- énekesek hangszalag megerőltetése.
- Idegrendszeri kimerülések.

A Kovács-módszer kialakulásának kezdete

Az 1950-es évek végén Kodály Zoltán felismerte a helyzet kritikusságát a zeneakadémiai hallgatók körében, és a korabeli zeneakadémiai vezetés támogatta

⁵ Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer*. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió

⁶ Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer*. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió

kezdeményezését. Felkérték Dr. Kovács Gézát, a Magyar Testnevelési és Sporttanács munkatársát a zeneakadémiai hallgatók rossz fizikai és mentális állapotának kivizsgálására, aki 1960-tól az okok feltárását orvosi közreműködéssel meg is kezdte. A hosszú és alapos vizsgálódás eredményeként komoly egészségügyi problémákra, súlyos és kevésbé súlyos, de meglévő foglalkozási ártalmakra derült fény. Az okokra is sikerült rávilágítani. Ez után következett, hogy mit kell tenni, hogyan lehet visszaadni a teljes munkaképességet, feljavítani a mentális állapotot, érdekeltté tenni a hallgatókat egy másfajta, sokkal egészségesebb életmód elfogadására. Elkezdődött a kondicionáló mozgásfoglalkozás, fejlesztés, a konkrét ártalmak kezelése, és az eszköztár folyamatos fejlesztése. Dr. Kovács Géza sok évtizedes áldozatos és rendkívül következetes munkájának eredménye a kezdeti testnevelés szemléletből kibontakozó új pedagógiai koncepció, későbbi megnevezéssel a „zenei munkaképesség-gondozás”,⁷ a Kovács-módszer. Tekintettel a módszer komplexitására, már régóta nem csak a kialakult problémák kezelésére szolgál, hanem megelőző szerepe is van. A zeneoktatási intézményekben szakvizsgázott pedagógusok mára országsszerte sokfelé alkalmazzák a Kovács-módszert a zenetanulás kezdetétől a hangszeres mozgások előkészítésére és a foglalkozási ártalmak megelőzésére.

A zenetanárok tehát sokat tehetnek azért, hogy egészséges fizikummal bíró, hangszer-technikailag és lelkiileg jól felkészült zenészeket neveljenek, de az amatőr, zeneszerető fiatalok is fontos útravalót, életmód programot kaphatnak zenei tanulmányaik során. Optimális esetben generációk nevelődhetnek a Kovács-módszer segítségével, és talán egy egészségesebb társadalom fejlődhet hosszú távon.

III. A KOVÁCS-MÓDSZER ALKALMAZÁSA ZENEISKOLAI SZINTEN

A 2012/2013. tanév őszén kezdtem meg tanulmányaimat az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia- Pszichológia Karán Közoktatási vezető és pedagógus szakvizsga szakirányú továbbképzésén, Zenei Munkaképesség-gondozás szakon Dr. Pásztor Zsuzsa tanárnő vezetésével.

Már az első órák után feladatul kaptam a zeneiskolai rövid mozgáspihezők bevezetését saját tanítványaim óráin, illetve valamely csoportos foglalkozásokon, amely csoportoknál a kollégák beleegyezésével meg tudjuk valósítani. Remek kihívás ez

⁷ Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk. 2009). *Hommage à Dr Kovács Géza*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület

annak, aki tanári pályája során már korábban is alkalmazta a módszer bizonyos elemeit. Most önmagam is fejlődhettem a tanítva tanulás folyamatában. Tanítványaim nagyon örültek a mozgáspihenőknek, különösen a léggömbös gyakorlatoknak, de a két együttes is örömmel vette, hogy munkájukat segítem. Hamar kiderült számukra, hogy a gyakorlatok végzése semmilyen nehézségbe nem ütközik, sőt felfrissülnek. A zongora órán, a gitárzenekari-, illetve kórus foglalkozás második felében sokkal több figyelemmel tudnak dolgozni. Ahhoz azonban, hogy hosszú távú fejlesztésük igazán hatékony legyen, rendszeres foglalkozások bevezetését javasoltam. Különböző korú növendékek közül többen jelenleg is sportolnak, táncolnak, vagy sportoltak évekig. Mégis szembetűnő, mennyire rossz a fizikai állapotuk. Fáradtan érkeznek a zeneórákra, és túl hamar mutatkozik az elfáradás. Ennek oka a zenélés élettani ellentmondása:⁸ a fokozottan igénybe vett idegrendszer, valamint a finommozgást végző játzóapparat oxigén- és tápanyag ellátása akadályozott, hiszen a muzsikálás nyugalmi helyzetben történik, a keringés és légzés takarékszinten működik. Ennek következménye a sejtek energiadeficitje: a légzési lánc enzimek nem működnek az elégtelen keringés és a vér alacsony oxigénszintje miatt (anaerob glikolízis⁹). Hosszú távon ez a folyamat a szervezet elsavasodásához (acidózis) vezet. Az energiahordozók előállítására és a felhasználás közötti egyensúly felborul, melynek következménye az elfáradás.

Az egyik legfontosabb funkció a légzés.

Itt tapasztaltam a legnagyobb hátrányt. A szervezet, a vérkeringés, a megfelelő idegállapot alapfeltétele a megfelelő oxigénellátás. A gázanyagcsere akkor hatékony, ha van megfelelő minőségű levegő és a belső ventilációs apparátus is kielégítően működik, edzett. A mindennapi tevékenységek végzése közben nem figyelünk a légzésre. Természetes, hogy lélegzünk, de többnyire nem tudatos a hatékony, jó légzéstechnika. A gyermekek többsége egyáltalán nem figyel arra, hogyan lélegzik. Döbbenetes volt látni az eredményt az adatok összesítésekor. Amikor az eredményekről beszéltem a növendékeknek, a legtöbben úgy gondolták, hogy az énekeseknek és a

⁸ Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió

⁹ oxigénhiányos cukorbontás

Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió

fúvósoknak fontos, hogyan lélegeznek, a többi hangszeresnél ez nem számít. Ezt a nézetet hamar megcáfoltam, és rávilágítottam, hogy a zenetanulás, zenészfoglalkozás mellett kivétel nélkül minden más embernek is elengedhetetlenül fontos a helyes légzés, a rekeszlégzés, azaz az úgynevezett csecsemőlégzés, amit mindenki ösztönösen használ természetes körülmények között. A napi tevékenységek közben azonban nem figyelnek tudatosan a helyes légzéstechnikára, sokszor észre sem veszik az oxigén hiányát, és folyamatosan **oxigéndeficit** állapotban dolgoznak, tanulnak. A zárt helyiségben nagy létszámban tartózkodó tanulók ezt az állapotot élik meg óráról órára. Nem érzékelik az oxigén – széndioxid arányának megváltozását, csak azt érzik, hogy lankad a figyelmük, elálmosodnak. Egy zenei munkaképesség-gondozást ismerő pedagógusnak ezt észlelni kell, és ablaknyitás mellett pár perces mozgáspihenővel máris felfrissül az osztály. Ismét Vekerdy Tamást idézve: ... „A gyerekek azért „nagy a feje”, mert kifejlett felnőtt agyveleje van. Tüdőlebenyeinek felszíne viszont ötöde a felnőttének. Tehát a gyerekszervezetnek egyötödnyi tüdővel kell ellátnia a felnőttével egyező méretű agyat. Ez csak akkor lehetséges, ha az a kisdíák négy-öt órát rohángál és üvöltözik a szabad levegőn. Az iskolában viszont rendesen kell ülni, netalán még a szünetben sem lehet kimenni az udvarra, mert ott sár van. Csak csendben, párosával lehet sétálni a példátlanul szűk folyosón. A gyerek folyamatos oxigénhiányos állapotban van az iskolában.”¹⁰

Az elfáradás problémája a zeneoktatásban

A másik fontos terület komplexebb, hiszen a testi-lelki fáradtság sokkal több együtthatóból következik. A nemzetközi zenei élet és a hazai pedagógia-pszichológia területén számtalan grémium foglalkozik az idegi elfáradás-, és annak következtében a fizikai állapot romlásának okaival. A zenész társadalomnak az általános emberi élet tényezőin túl a zenészfoglalkozás okozta túlterheltséggel is meg kell küzdeni. A felnőtt korú professzionális zenészek napi teendői ugyanolyanok, mint a más területeken dolgozóké: „család – munka – ügyintézés - család”, amihez hozzáadódik a foglalkozás szigorú követelménye, a napi több óra gyakorlás. Az így kialakuló állapot következménye a pszichikai, majd fizikai problémák sorát hozza magával. Ezek kezelése gyakran jut el az orvosi eset fázisába, de sajnos a kezelések nem mindig hoznak teljes gyógyulást. Az egyik, e témával foglalkozó nemzetközi konferencián több

¹⁰ Balla István: Az iskola megbetegít (2007). Interjú Vekerdy Tamás pszichológussal <http://fn.hir24.hu>

oldalról közelítették meg az ártalmak kialakulásának kiváltó okait. Az egyik megközelítés a pszichológiai problémák közül a félelmet az emberi élet természetes velejárójaként aposztrofálja, de hátrányos, ha túlzott mértékben jelentkezik. Dr. Helmut Möller¹¹ a túlzott félelmet, súlyos lámpalázat – kézremegés, izzadás, erős szívdobogás – rendkívül ártalmasnak véli, amelynek szoros következménye a koncentrációs probléma, emlékezet-kihagyás, intonációs probléma, pontatlan, irányíthatatlan játék. Az okokat elemezve kitér a tanítás-nevelés hibáira: a túlzott elvárások önbizalomhiányhoz, teljesítményromláshoz végül túlzott lámpalázhoz vezetnek, a hibákat, mint személyes kudarcot állítják be. Szerinte „hiba-kultúrát” kell létrehozni: „a hiba arra való, hogy tanuljanak belőle.” Javasolja többek között a testi rátermettség vizsgálatát, a félelem elleni stratégiaként az elegendő és kielégítő alvást, valamint a szakaszos gyakorlást.

Milyen nagyszerű, hogy Dr. Kovács Géza ezt már a '60-as évek elején megállapította, és a zenei munkaképesség-gondozás életmód programjába beépítette.

Zeneiskolás növendékek állapot-felmérése

A zeneiskola növendékei legfőképp általános iskolás és gimnazista korú gyermekek. Testi, lelki adottságaik, életkörülményeik feltérképezése bizonyos mérések alapján lehetséges. A mérések lehetővé teszik a fejlesztendő területek felismerését, a fejlesztés megtervezését, majd újabb mérések segítségével az eltelt időszak során elért eredmények megismerését. Csak így lehet megfelelő képet alkotni és felelősséggel kezelni a felmerülő problémákat, megelőzni a foglalkozási ártalmakat. Célkitűzés az egészségmegőrzés, egészséges életmódra nevelés, a kialakult ártalmak kezelése.

Fontos szempont azonban, hogy ne lépjük át a tanári kompetenciákat.

A Kovács-módszer tanár hivatásköre¹²

- Kizárólag saját intézményén belül végezheti tevékenységét a Pedagógiai Programba beépített Zenei munkaképesség-gondozás tanterve alapján.
- Mások véleményét tiszteletben tartva, felkérésre osztja meg tapasztalatait, véleményét.

¹¹ Masopust Katalin (2005). Nemzetközi Zenészegészségügyi Konferencia Feldkirchben *Parlando* 47(5) 34-38.

¹² Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve. In: Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.): *A Kovács-módszer*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió 13-14.

- Zeneórai bemelegítés és mozgáspihenő vezetése.
- Zenei mozgás-előkészítő csoportok vezetése az előképző keretében.
- Tanácsadás a muzsikáló kéz gondozásáról, kézbántalmak esetén lazító kézmasszázs.
- Tanácsadás a zenei életformával kapcsolatban.
- Tanácsadás a helyes gyakorlásról a megerőltetések elkerülésére.
- Tanácsadás foglalkozási ártalmakkal kapcsolatban az egészségzónán belüli esetekben.
- A kollégák segítése a zeneórai bemelegítés, a tevékeny pihenés, a mozgásos házi feladatok anyagismereteinek bővítésében.
- Munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások tartása növendékeknek és felnőtteknek.
- A zenei munkaképesség felmérése.
- Az egészségügyi szakellátást követelő esetek felismerése és szakemberhez irányítása.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK (1 év különbséggel 20 főnél) ¹³

1. táblázat. A különböző testalkatú növendékek súly és magasság értékeiből számított testtömeg indexének megoszlását mutatja.

Testalkat ref. érték: 0, +/-5	sovány	normál	kissé túlsúlyos	kövér
2012/2013				
Testtömeg index alapján / fő	11	6	1	2
2013/2014				
Testtömeg index alapján / fő	11	7	2	-

Az első év mérési eredményei: - soványak 55 %
- normál alkatúak 30 %

¹³ A mérés alanyai nem csak a foglalkozások résztvevői, olyan növendékeket is megkértem, akik alkatuk alapján veszélyeztetettek, vagy vizsgákon, hangversenyeken erősen lámpalázások.

- kissé túlsúlyos 5 %
- erősen túlsúlyosak 10 %

A második év mérési eredményei:- soványak 55 %

- normál alkatúak 35 %
- kissé túlsúlyos 10 %
- erősen túlsúlyosak 0 %

A testtömeg index alkati adottságokat mutat meg, amit feltétlenül figyelembe kell venni a mozgásfoglalkozások, mozgáspihiének megtervezésénél. Természetesen a fenti adatok bizonyos mértékű természetes, az életkorukkal járó változásokat is tükröznek, de konkrét fogyás is történt már felnőtt fiatal esetében. Ez egyrészt a szereplések alkalmával kapott öltözködési kritika, másrészt a mozgásfoglalkozások hatását is tükrözi. A mozgásszegény életmódot ugyanis a zenei munkaképesség-gondozás hatására egy sokkal tudatosabb életmód szemlélet váltotta fel. Ez az eredmény a fiatal lány önbizalmát, testi-lelki egyensúlyát megnövelte, így a zenei tanulmányaiban is jobb, koncentráltabb, tudatosabb előrehaladás mutatkozott. Gyönyörű hangja, bizonyos előadói ambíciói mellett sokszor volt bizonytalan a produkciója, nem volt stabil az intonációja, ami néha még jobban elbizonytalanította. Emellett a lámpaláz is erős negatív tényezőként súlyosbította a bizonytalanságát. Adva volt a feladat, de nem adatott elegendő idő, hogy külön foglalkozásokat kapjon, csak a kórus próba mozgásaival tudott töltekezni, ám azokat otthon is tudatosan alkalmazta. Igyekezete meghozta az eredményt, egyéb mozgásformákkal együtt (lovaglás és kocogás), valamint táplálkozási szokásainak megváltoztatásával jelentős változás állt be testsúlyában, több mint 10 kg-ot fogyott. Leleki egyensúlyának stabilizálódásával éneklésében is fejlődés indult, intonációja lassan biztosabbá vált. Mára már jelentősen csökkent a lámpaláz mértéke, tudatosabban irányítja, így az intonációs probléma is csak nagyon ritkán fordul elő. Mind az éneklésben, mind pedig a felkészülési folyamatokban jelen van a megtanult módszerek alkalmazása, ez a fejlődés pedig rendkívül jó példa a többi növendék számára, még akkor is, ha nem mindegyik képes még ilyen fokú tudatosságra. A kórusban szerepel még egy erősen túlsúlyos leány, aki nem vállalta a mérést, de a mozgásfoglalkozásokon rendszeresen részt vesz. Láthatóan a mozgás megterhelő számára, ám ez csak részben fizikai megterhelés, sokkal inkább a testméreteinek zavaró hatása. Igyekszik elsajátítani a gyakorlatokat, de hamar abba hagyja, illetve néha láthatóan kelleetlenül végzi. nem baj, majd idővel jobb lesz a hozzáállása, hiszen a zenei

munkaképesség-gondozás egyik alaptézise, hogy mindig annyit végezzünk a gyakorlatokból, amennyi a kondíció és képességek határain belül jól esik, ne legyen megterhelő. Fontos, hogy nem áll ellen, és a többiekkel együtt mosolyogva vesz részt a foglalkozásokon.

2. táblázat. A légzés mérésének eredményei. A mellkason és derékon nyugalmi helyzetben, majd a belézéskor, illetve kilézéskor mért különbségből számított értékeket tartalmazza különböző megfelelési szinteken.

Légzés	rendkívül gyenge	gyenge	elfogadható	jó
2012/2013				
Bordai légzés Ref.ért.: 12-15	10	5	5	-
Rekesz légzés Ref.ért.: 12-15	8	7	3	2
2013/2014				
Bordai légzés Ref.ért.: 12-15	9	5	6	-
Rekesz légzés Ref.ért.: 12-15	7	4	6	3

Bordai és rekeszlégzésük nagyon csekély mértékű, még azoknál is, akik sportolnak vagy nép táncolnak.

A mérések alapján:	<u>első év</u>	<u>második év</u>
<u>bordai légzés</u> - rendkívül gyenge	50 %	45 %
- gyenge	25 %	25 %
- elfogadható	25 %	30 %
- jó	0 %	0 %
<u>rekesz légzés</u> - rendkívül gyenge	40 %	35 %
- gyenge	35 %	20 %
- elfogadható	15 %	30 %
- jó	10 %	15 %

A légzés helyes alkalmazásával már egy év alatt is látható eredmény mutatkozott. A tanítás során a mozgáspihenők és a mélylégzés intenzív alkalmazása, valamint az otthoni rendszeres gyakorlás segít beépíteni a helyes légzésmechanizmust a mindennapi életvitelbe is, amennyiben a növendék tudatosan figyel erre. Ez a cél a továbbiakban is.

3. táblázat. A pulzuszám értékei. A vegetatív idegrendszer állapotára a pulzus mérésével következtethetünk a nyugalmi állapot és a terhelés utáni értékek összevetésével.

Pulzusszám/ perc	60-70 jó	70-80 elfogadható	80 fölött magas	100 fölött nagyon magas
2012/2013				
Nyugalmi pulzus / fő	5	9	6	-
Terheléses pulzus / fő	-	4	13	3
2013/2014				
Nyugalmi pulzus / fő	9	7	4	-
Terheléses pulzus / fő	-	8	10	2

Az első mérések eredményei kissé lehangolóak voltak.

➤ Pulzusszám:		<u>első év</u>	<u>második év</u>
<u>nyugalmi</u>	- jó	25 %	- 35 %
	- elfogadható	45 %	- 45 %
	- magas	30 %	- 20 %
	- nagyon magas	0 %	- 0 %
<u>terheléses</u>	- jó	0 %	- 10 %
	- elfogadható	20 %	- 30 %
	- magas	65 %	- 50 %
	- nagyon magas	15 %	- 10 %

A pulzus (a szívverés egy perc alatt), azaz a szívfrekvencia a növendékek vegetatív idegrendszerének állapotát mutatja. A fenti értékek növendékeink meglehetősen rossz vegetatív szabályozására utalnak. Első alkalommal kiegyensúlyozott, nyugodt idegállapotot, edzettséget mutat a megmért növendékek 25%-a, feszült, edzetlen a 45%-a, 30%-a azonban már nyugalmi állapotban is erősen feszült. Könnyű terhelés, 10 guggolás után a szívfrekvencia még több növendéknél, 65%-uknál mutat magas, 15%-uknál nagyon magas értékeket, ez már veszélyeztetett állapot. Mit jelent ez? Könnyű terhelés után az egészséges gyermek pulzus értékeinek 30 másodperc alatt kellene visszatérnie a nyugalmi értékre. Jelen helyzetben a tanulók több mint 2/3-a feszült, erősen feszült, illetve veszélyeztetett idegállapotban van egy olyan helyzetben, ahol még nincs okuk izgulni. Az edzetlen, feszült idegállapotú szervezet szinte állandó

stressz-állapotban van. A szervezet riadót fúj, hormonális és vegetatív változásokat indít el: adrenalin-szintemelkedés, szimpatikotónia (szívfrekvencia-fokozódás, légzésszám- és vérnyomás emelkedés, pupillatágulás). Mi várható akkor, ha a szereplés okozta lámpaláz is megjelenik? A vegetatív labilitás fokozódik, és teljesítményromláshoz vezet. A mérés egyrészt igazolta a dolgozatomban elején leírt meglátásaimat, felvetéseimet, másrészt újabb kihívások elé állított.

Mérések utáni következtetések

A mérések eredményeinek, valamint az eltelt egy év tapasztalatainak tükrében különböző következtetéseket vonhattam le:

- A növendékeknél olyan nagymértékű a túlterhelés, hogy szembetűnően fáradtak, kialvatlanok.
- Korán kelnek, későn fekszenek, az alvás hiánya komoly veszélyt rejt fejlődésben lévő szervezetükre és idegrendszerükre.
- Rendkívül nagy szükség van a változtatásra, ami a napi mozgás beépítése mellett életmódváltást is jelentene.
- Általában szeretik a mozgást, de hamar elfáradnak, nincs kitartásuk, ezért a testnevelés órák egyforma terhelést adó gyakorlatait, mozgásait nem tudják kielégítően végezni, vagy nem szívesen végzik.
- Milyen teljesítményt várhatunk ezek után? Közepes vagy gyenge produkciókat, és nagyfokú izgulást, alulteljesítést, kudarcot. Ezt a kérdést előre hoztam.
- Itt válik kihívássá a zenét tanuló gyermekek nevelése, irányítása:
 - egyénre szabott tervezet a finom mozgások elsajátítására,
 - rendszeres levegőzés, mozgás beiktatása a mindennapok hajszája közben,
 - korszerű táplálkozás, mint célkitűzés akár az egész család számára, amihez a szülőnek is partnerré kell válni,
 - nagyfokú tudatosság, rendszerezettség elsajátítása
 - a zeneórák során elsajátított finommozgások rendszeres gyakorlása otthon is.

A TERVEZÉS

Azon növendékeim óráinak beosztása, akik heti 2 alkalommal tudnak jönni, lehetővé teszi számukra a rövid mozgáspihenők állandó alkalmazását. A kisebb gyermekeket

szüleik kísérik órákra, így gyakran tudunk beszélni a mozgás hasznosságáról, valamint arról, hogyan lehetne a hangszeres gyakorlás és a tanulás, illetve az egész napos elfoglaltság ellenére sokkal egészségesebben élni, szervezni a mindennapokat. Persze könnyű beszélni az egészséges életmódról, de nehéz megvalósítani a mai stresszes, felfokozott élettempóban. Azért, hogy legalább a gyermekek befogadják a Kovács-módszer elemeit, a testalkatukból és a hangszernél leggyakrabban látható testtartás problémákból indultam ki, valamint abból a mindennapos tényből, hogy már túl vannak 5-6-7 tanítási órán, esetleg már egy másik különórán is. Láthatóan fáradtak, néha még motiválatlanok is. Fontos tehát a mozgás öröme, a könnyed játékosság, ami oldja a feszültséget. Erre kiválóan alkalmasak a léggömbös gyakorlatok. A jól megtanított mozgások pedig a játék örömeivel együtt a helyes testtartás fejlesztését is elősegítik.

Zongorista növendékeim okos, figyelmes, jó mozgáskészségű gyermekek, akik nagy odaadással fogadták és végezték a rövid mozgáspiheket. A zongoraórák elég szűk szobában zajlanak, ezért itt csak kis helyigényű gyakorlatokat tudunk végezni. Nagyszerű lehetőség, hogy szerdai napokon, a későbbi képeken látható növendékeimmel be tudunk menni a hangverseny terembe, és egy kis szervezéssel kicsit hosszabb mozgásfoglalkozásokat tudunk tartani. Ilyenkor a gyerekek választhatják ki a mozgásokat, de előre megbeszéljük, hogy érzik magukat, és gyorsan kielemezzük, milyen gyakorlatokra lenne szükségük. Így partnernek érzik magukat, és jobban figyelnek a gyakorlatok helyes végzésére, és jobban meg is jegyzik. A jól elsajátított gyakorlatokat otthon is szívesen alkalmazzák. Ezeken a foglalkozásokon természetesen a léggömbös finommozgások mellett energikus, kondicionáló gyakorlatok is bekerülnek a sorba, talajon ülve, fekvé vagy székek segítségével végezhető gyakorlatok. A gyermekek hamar megtanulták, hogy rendkívül fontos a gyakorlatok sorrendje: kar – láb – törzs – légzésserkentő – nyugtató mozgások, és a legfontosabb elem, a mélylégzés. Az egész napos ülés és görnyedés után az egyik legfontosabb cél a testtartás javítása, ezzel természetesen javul a légzés minősége. A hangszeres játék előkészítése szintén nagyon fontos cél. A testtartás javításával ehhez a célhoz is közelebb jutunk, hiszen felszabadul a játszó apparátus, feszültség nélkül tudnak játszani. A rövid mozgáspiheket gyakorlatait az idő szűkössége miatt tanári választás alapján végezzük, amiben mindig elsődleges szempont a gyakorlatok azonnali hasznossága az adott állapot javítására.

A csoportok foglalkozásait hasonló elvek mentén igyekszem kivitelezni. Problémát jelent azonban az, hogy nincs mindig minden csoporttag jelen. Ezért a hiányzók miatt

újra és újra el kell magyarázni az újabb gyakorlatokat, ami unalmas lehet a többiek számára. Pozitív mégis a hozzáállásuk, és az hogy szívesen végzik a gyakorlatokat, pedig a lányok nem mindig a legmegfelelőbb ruhákban vannak, átöltözésre pedig nincs mód. Így tehát az is egy szempont a gyakorlatok kiválasztásánál, hogy ilyen öltözékben is elvégezhető, jól eső és hasznos is legyen. A foglalkozások leírása és a képek jól ábrázolják a foglalkozások körülményeit, a kiválasztott gyakorlatok szükségességét és hasznosságát, a foglalkozások hangulatát.

A tervezés mégsem volt nehéz, hiszen a Kovács-módszer eszköztára nagyon gazdag, azonban a kivitelezhetőség nagy kihívást jelentett. A zeneiskola központja egy belvárosi bérház első emelete, ahol kevés megfelelő méretű és adottságú terem áll rendelkezésre csoportos foglalkozás megtartásához. Hiába a nagy belmagasság, szoba méret, a hangversenyeremben a csillár, a nagy zongora, a sok szék, a szabad rendelkezésre állás időbeni szűkösége, bordásfal hiánya, és az ugrókötelezéshez sem elegendő hely, ezek a tényezők sajnos mind szűkítették a lehetőségeket. Mégis sikerült jól eső, hatékony mozgáspiheket, mozgásfoglalkozásokat szervezni.

Munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások

Már a tanulmányaim kezdetekor elkezdtem foglalkozni a saját zongora szakos növendékeimmel. Mint a bevezetőben írtam, tanári pályafutásom során gyakran alkalmaztam a továbbképzésen megismert gyakorlatokat, azonban ez nem volt olyan rendszeres, mint jelenleg. Amit az egyetemi foglalkozásokon gyakoroltunk, azokból a mozgásokból első időkben főleg a léggömbös gyakorlatoknak láttam értelmét és nagy hasznát, hiszen a gyerekek szívesen „játszanak” a színes léggömbbel. Növendékeim mozgáspiheket a helyszínhez alkalmazkodva, valamint a gyermek alkata és állapota szerint válogattam. Kis idő múlva már ők maguk is jelezték, hogy mit szeretnének. Ennek nagyon örültem. Néhány alkalom után időről-időre csatlakozott hozzánk 1-1 növendék és tanár kolléga. A vendég növendékek, ha egyszer-egyszer elmaradt a foglalkozás, a következő alkalommal elmondták, hogy hiányolták a mozgáspiheket, de otthon kicsit gyakorolták. Később, a mérések megkezdése után két csoport, a kamarakórus és a gitár együttes foglalkozásai indultak el. A kórusfoglalkozások a mai napig – kisebb kihagyásokkal – rendszeresen működnek, a gitár együttesel azonban komoly órarendi ütközések miatt csak nagyon ritkán van lehetőség mozgáspiheket

tartani. Bízom benne, hogy a nyári zenei tábor¹⁴ jó alkalom lesz a további foglalkozások újra alapozásához.

Kórus foglalkozás

Első alkalom: a foglalkozás lényegének ismertetése, a Kovács-módszer rövid bemutatása. Mi a célja, mit várhatnak az itt elsajátított gyakorlatok rendszeres végzésétől. Bemutattam néhány mozgást léggömbbel és léggömb nélkül, így láthatták, hogy nem megerőltető, és átöltözés nélkül is hatékony, végül bemutattam és elmagyaráztam a mélylégzést. Ezután következtek a számukra összeállított gyakorlatok. A tervezésnél fontos szempont volt, hogy az egésznapos görnyedt, ülő testtartást ellensúlyozó mozgásformákat keressek, és megtanítsam a mélylégzést. A kórust vezető kolléganővel megállapodtunk abban, hogy a próba elején tartom a foglalkozást. Ennek nagyon örült, mert így felszabadult, felfrissült énekesekkel próbálhatott.



1. kép. A levegőben röplabdázó léggömb-átadás, utána egy páros karkörzés hátra.

¹⁴ Minden nyáron szervezünk a következő tanévre felkészítő zenei tábor, ahol a gitár együttes második alkalommal vesz részt.



2. kép. Röplabdázó átadás, utána láblendítés előre nyújtott lábbal, ellentétes kézzel taps a bokán.

A kórustagok az első próbálkozások után látható fejlődést mutatnak a gyakorlatok végzésében, a jól megértett és kivitelezett mozdulatokban a további foglalkozások képein.



3. kép. Egy másik foglalkozás kezdő gyakorlata: kallózó karmozgás nyújtott karral.

Néhány alkalom után a növendékek próba alatti testtartásában, ezáltal a légzéstechnika jobb alkalmazásában látható javulás mutatkozott. Sajnos azonban otthon csak egy-két tanulóknak jutott néha eszébe gyakorolni a már elsajátított mozgásokat.

A kallózó mozgást a következőkben nem szembefordított, hanem lefelé fordított tenyérrel végeztem, mert sokkal energikusabban, nagyobb lendülettel kedvezőbb a hatása.



4. kép. Láblendítés magasra, tapsolás a comb alatt egyenes testtartással.



5. kép. Könyökkörzés, a vállövet, kart, a törzs felső izmait és a lapockát jól megmozgató mozgás, a felvételen jól látszik a javuló testtartás.



6. kép. Egy törzshajlítás előre, majd felegyenesedve rézsútos karhúzóztatás hátra háromszor.

A mozgások végzésekor fontos szempont, hogy nem mennyiség, hanem a helyesen végzett mozdulat, ami elsődleges, és mindenki annyiszor végzi, amennyiszer jól esik, de ha kell, újra és újra elmondom, megmutatom, mint például a lábrendítés comb alatt tapsolás esetében. Nem ráhajolunk a kissé fölemelt lábra, hanem jó magasra lendítjük, lehetőleg egyenes testtartással tapsolva. A kórust vezető kolléga szófogadása és a lábrendítés-testtartás példaértékű.

A növendékek általában kevésbé ruganyosak, lazák, mint az énekes kolléganő, és nem is az a szempont, hogy ugyanolyanok legyenek. Az a fontos, hogy a foglalkozásokon, a gyakorlatok végzése közben megismerjék saját testi lehetőségeiket, korlátaikat. Felfedezzék, mi az, ami könnyen megy, miben kell fejlődniük. Az én felelősségem, mint Kovács-módszer tanár, hogy jól megválasztott és gondosan bemutatott, elmagyarázott gyakorlatokkal segítsen őket a felismerésben és a fejlődésben.

A foglalkozás vezetése közben sajnos nem mindig könnyű jól elkapni a helyesen végzett mozdulatok legszebb pillanatait, de így is látni, hogy nem egyszerre „vezényszóra” mozognak, mégis jól esően végzik a feladatokat, mint az alábbi légzésserkentő mozgás vagy a fejkörzés, ami láthatóan laza, pihentető mozgás.



7. kép. Nyusziugrás székre támaszkodva a gyakorlat után csukló lazítással.



8. kép. Nyugtató mozgásként nagyon szép, lazán végzett fejkörzés.



9. kép. Mélylégzés, amikor még tanulták. Fontos a megfelelő technika elsajátítása tanári segítséggel.

A szűkös körülmények ellenére, tornatermi felszerelések, lehetőség nélkül is igyekeznek elsajátítani a gyakorlatokat, és megfelelő minőségben végezni. Ez a megfelelés az általam fentebb jelzett kihívásra, és ez nagyon pozitív eredmény.

A lámpaláz leküzdése

Egy alkalommal az egyik kórustag, aki magánének tanszakos, hangversenyen szerepelt. Láthatóan nagyon izgult. Hogy oldjam a stresszes állapotát, rövid mozgáspihenőt alkalmaztam:

kar – ökölvívó mozdulatok intenzíven, beleadva a vállát is- ez a gyakorlat jól bemelegíti az izgalom feszültségében megmerevedett izomzatot, és a légzést is serkenti,

láb – térdkörzés először hátrafelé, majd előre is egyik, majd másik lábbal- kilazítja a merev izomzat miatt bekötött csípőízületeket, ami az énekes álló pozíciójában stabilabb légzéstechnikát, biztosabb hangképzést eredményezhet,

törzs – mindkét kar magas tartásban, nyújtott könyökkel, laza csuklóval, egy törzshajlítás előre mélyen, talaj érintéssel, majd felegyenesedve karhúzogatós hátra

háromszor rézsútos kartartással- nyújtja a gerincet és megmozgatja a törzs izmait, kinyitja az izgalomtól összeszorított mellkast, rekeszizmot,

légzésserkentő – szökdelés páros lábbal magas sarokemeléssel- izgulás, stressz esetén a légzés is kontrollálatlan, ezzel a mozgással felgyorsul gázanyag csere, oxigéndús vér jut az agyba, jobb lesz a teljesítmény,

nyugtató mozgás – kis terpeszben lazán előre lógatott fejjel indítva fejkörzés néhányszor jobbra és balra- szintén fokozza az agy vérellátását, a nyaki izomzat lazulását, a gerincből kilépő idegpályák felszabadulnak, így a játszó apparátust feszültség nélkül lehet használni,

mélylégzés kétszer, amit már nem kellett magyarázni, hiszen a kórusban jól elsajátította. Annyira beleélte magát a mozgásba, hogy megfeledkezett a koncertről, és szerencsére az izgalom is alább hagyott. Tanára legnagyobb öröme a produkció remekül sikerült, Kolléganóm és a növendék is egyértelműen a mozgáspihenőnek tudta be a feszültségmentes éneklést. Erről beszámoltak a kóruspróbán, amivel alátámasztották a foglalkozások hasznosságát és fontosságát. Ettől kezdve még nagyobb odafigyeléssel „gyakorlatoztak” a fiatalok.

Valahányszor megethetem, hangversenyek, vizsgák során alkalmazom a Kovács-módszer mozgásait a túlzott lámpaláz leküzdésére, a megfelelő szereplési alkalmasság érdekében. Ilyenkor olyan növendékek is ízelítőt kapnak a módszer hatékonyságából, akik nem ismerik, nem járnak mozgásfoglalkozásokra.

Gitár együttes

Az együttes foglalkozása sajnos egybe esik a növendékeim zongoraórájával, így elég rövid mozgáspihenőket tudunk beiktatni. Amikor az első foglalkozásra érkeztem, a következő kép tárult elém: görnyedt testtartás, élvezet nélküli játék, fáradt, kedvetlen fiatalok.

Rögtön arra gondoltam, milyen mozgásokkal lehet felfrissíteni, jobb testtartást kialakítani, kicsit élettelibb muzsikálásra biztatni a csoportot. Megbeszéltük, hogy a zenekari foglalkozások közötti szünetben tartunk egy rövid mozgáspihenőt, amivel ízelítőt kapnak egy hatékony, zenészfoglalkozásúak számára kialakított módszer mozgás elemeiből. Amint a képen is látszik, igen szűkös körülmények között – jelen esetben 6 növendék hiányzik! – próbál az együttes.



10. kép. Fáradt, görnyedt testtartás, így nem lehet jól teljesíteni az órán.

A szomszéd helyiség a hangversenyek, vizsgák helyszíne, a zeneiskola kamaraterme, mint korábban említettem a sok szék és a csillár komoly akadályokat jelent, de a próba helyszínénél egy kicsit jobb lehetőség mozgásfoglalkozás tartására. A növendékek együtt, a koruknál fogva is eléggé felszabadultan tudnak viselkedni, és a léggömböket meglátva hangos lelkesedéssel fogtak hozzá a Kovács-módszer gyakorlatainak megismeréséhez. Röviden ismertettem a módszer lényegét, és felhívtam a figyelmüket, hogy minden gyakorlatot annyiszor végezzenek, amennyiszor jól esik, nem vezényszóra végezzük, nem kell ugyanannyiszor végrehajtani, mint a társaid. Ezután a tanár úrral párba állva bemutattam az első gyakorlatot:

- Röplabdázó átadással üsd a léggömböt a társadnak, és végezz páros karkörzést hátrafelé nyújtott könyökkel, nyugodt mozdulattal, majd a társad is végezze ugyanezt. A két kar laza kézfejjel indul felfelé, majd a füled vonalában kifelé forduló kézfejjel halad tovább.
- Röplabdázó átadás után láblendítés nyújtott lábbal előre, jó magasra, és közben az ellentétes kézzel tapsolás a belső bokán, mindkét lábaddal végezd 4-5-ször. Akkor végzed helyesen, ha a lábad lendül magasra, és a törzsed minél egyenesebb marad.
- A párok álljanak egymásnak kb. egy lépés távolságra, és a mellmagasságban páros kézzel előrenyújtott léggömböt törzsfordítással átadjuk a hátunk mögött álló párunknak. Balra és jobbra is végezzétek néhányszor, jól eső adagban, és a szemetekkel nézzetek a társatokra mosolyogva.



11. kép. Törzsfordítás léggömb átadással a háttal álló párnak néhányszor jobbra, majd balra.

- Tegyétek félre a léggömböket és fogjatok meg egy-egy széket, helyezétek középre ülökével egymásnak fordítva. Álljatok a szék mögé, támaszkodjatok a támlára, a fejetek lazán lógjon lefelé, emeljétek a térdeteket az arcotokig, miközben domborodjon a hátatokat, majd lendítsétek hátra a lábatokat jó magasra, és homorítsátok a hátatokat, a tekintetekkel nézzetek jó magasra. Végezzétek mindkét lábatokkal néhányszor jóleső adagban, lendületesen.¹⁵
- A támaszkodás megterheli a csuklót, ezért lazító csuklókörzés következik. Támaszmozgások után mindig végezzünk lazító mozdulatokat.
- Álljatok kis terpeszbe laza, egyenes tartással. Lógassátok előre a fejetekeket, majd végezzetek fejkörzést jobbra és balra is, lassú, nyugodt mozdulattal.
- Végezetül a mélylégzést tanulták meg a növendékek, és többen hangot adtak tetszésüknek, miszerint ezt az iskolai órák alatt is könnyű felfrissíteni 2 mélylégzéssel az agyukat. Kedves egészségetekre, s további jó munkát kívánok!

¹⁵ A két utóbbi gyakorlat nagyszerűen megmozgatja a gerincet és a törzs izomzatát, jól ellensúlyozva a görnyedt, kissé ferde gitáros testtartást.



12. kép. Remek gyakorlat a gerinc és a törzs izmainak megmozgatására a hát domborítása, majd homorítása, és egyúttal légzésserkentő mozgás is a láblendítés intenzitásával.

Gitáros kollégám, aki a gyerekekkel együtt végezte a gyakorlatokat, megköszönte a foglalkozást, majd a próba után beszámolt a további munka minőségi változásáról. A gyerekek, kamaszos rendetlenségük ellenére örömmel fogadták a nem túl nehéz, de kellően frissítő, sőt a léggömbökkel kifejezetten szórakoztató mozgásfoglalkozást. A rendszeres mozgáspihenők hatására fokozatosan javult a próbák második felében a munka minősége. A kamaszos hevület okozta jókedvű viccelődések megmaradtak, bár szelídültek valamelyest. Mindez azért fontos, mert közeledtek a gitár fesztiválok, kamarazenei versenyek, és a csapatnak helyt kellett állnia. Sajnos a programok előtt nem voltam velük, így nem tudtam a lámpalázás állapotukat helyben enyhíteni, de tanácsomra a megismert mozgások és mélylégzés segítségével erőt tudtak meríteni.

Egyéni foglalkozások

Zongora szakos növendékeim intenzívebb foglalkozásokon vesznek részt. Ezek hol rövid mozgáspihenők, hol pedig kicsit tartalmasabb foglalkozások. Sajnos az órarendi beosztásuk nem teszi lehetővé, hogy egy órás foglalkozásokat iktassunk be, de így is gyors fejlődés, és hosszú távú megtérülés mutatkozik.

Bettina 9 éves, fuvolista, zongorát is tanul, balettozik, versenyszerűen síel, emiatt gyakran van külföldön a téli szezonban. Kissé szorongó alkat fokozott eredmény centrikussága miatt, a sok elfoglaltsággal meglehetősen túlterhelve. Keze éppen a szorongó alkata miatt gyakran erősen feszült, és könnyen sírásra görbül a szája, ha nem sikerül jól játszania. Elsőként a léggömbös gyakorlatokat vezettem be, ami oldja a feszültségét és egyúttal javítja a kéztartást, ujjmunkát. Jó döntésnek bizonyult, mert hamar mutatkozott a fejlődés: javult a kéztartás, könnyebben tudta összefogni az ujjait, szebb hangszínek szólaltak meg. A síelés azonban mindig megtöri a jó folyamatokat, és vissza-visszatérnek a rossz beidegződések. Szerencsére a léggömb megfelelő varázsszer.

A kezdetek



13. kép. Léggömb ütögetése felfelé kézháttal, szép laza kéztartással.

14. kép. Léggömb pattintása felfelé ujjhegygel, minden ujjal külön-külön.

A legelső léggömbös gyakorlatokon máris példásan laza a kéztartás, de jól látszik az ingerátsugárzás. Erre figyelni kell a következő alkalmakkor.

A második alkalommal ismét léggömbös gyakorlatokkal oldottuk a fáradtságot és a teljesítmény-kényszer okozta feszültséget. Bettina gyönyörű tartással végezte és nagyon ügyesen érzékelte, mikor a legjobb fejelnie.

Ezek a gyakorlatok a léggömbbel végzett finom mozgás segítségével jól előkészítik a hangszeres játékhoz megfelelő testtartást, fejlesztik a mozgáskoordinációt.

Egy másik új gyakorlat a léggömb feldobása, ujjhegyre ültetve leengedni a padlóig guggolással. Az egész test mozgásban van, miközben a precizitás és az egyensúlyozás nagyfokú koncentrációt igényel.

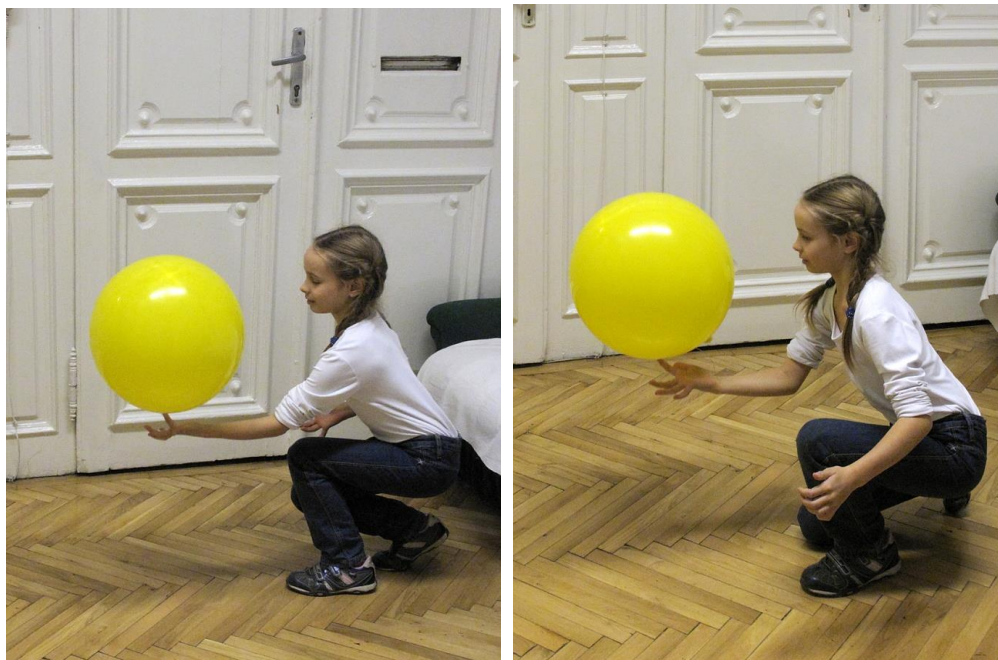


15. kép. jobb kéz hát-bal kéz hát felváltva felfelé ütögeti a léggömböt.

16. kép. Léggömb ütögetése lefelé kéz hát-tenyérrrel váltakozva majd...



17. kép. ... fejével lepattintja a léggömböt. A balettos, sportos előzmények segítik a mozgások kecses mozdulatokkal történő végrehajtását.



18-19. kép. „Úrhajós gyakorlat” egyik mozzanata. A léggömböt feldobás után az ujjhegyre ültetve levezetjük a talajig egyik, majd mási kézzel, felváltva néhányszor. Jól látható mindkét képen az ingerátsugárzás.

A képek mindig tanulságosak, remekül láttatják a fejlesztendő területeket. Ezeken a képeken is jól látszik, hogy az éppen nem dolgozó kéz hogyan „koncentrál” a másik kéz mozgására.¹⁶ Ez teljesen természetes, de éppen a finommozgásokkal fejlődik annyira, hogy oldódik a feszültség, a laza kéztartás természetessé válik.

Növendékem lelkesedése és kecses tartása hamar hozzásegítette, hogy megtalálja a módját a laza, örömteli mozgásnak.



20. kép. Szék ülőlapjára támaszkodva oldalsó fekvőtámasz, a szabad kézzel fölfelé ütögetve a léggömböt, váltva kézháttal, tenyérrrel.

21. kép. Betti pókjárással körbe viszi a léggömböt a teremben.

¹⁶ Ingerátsugárzás

A támaszmozgások erősen megterhelik a csuklót, ezért ezek után mindig végeznünk kell csukló lazító gyakorlatot. Nem csak a nehéz, a csuklóízületet erősen igénybe vevő gyakorlatok után fontos a lazítás, hanem a hangszeres órákon is. A zongorajáték – de a többi hangszeres játék – közben is rendkívül fontos, hogy a feszültséggel járó mozdulatokat ki tudja oldani a növendék. Ezt remekül elő lehet készíteni a léggömbös gyakorlatokkal, valamint a csukló lazító gyakorlatokkal.



22-23. kép. „Angyalszárny és cicahát”¹⁷, Betti kedvence. A léggömb feldobása a levegőbe, majd felütése háttal (cicahát) és mellkassal, rézsút magasba tartott karral (angyalszárny).

Zsófi cimbalom szakos, tanárával együtt szívesen és gyakran csatlakozik a szerdai mozgáspihenőkhöz. Kolléganóm minden alkalommal elmondja, hogy mit tapasztal Zsófinál a foglalkozás utána az órai munkában. A felfrissülés jobb koncentrációt és testtartást eredményez, ami már időnként saját figyelméből is megtörténik.

¹⁷ Dr. Pásztor Zsuzsa tanárnő kedves, nagyon találó és jó hatású elnevezései, amit a gyerekek nagyon szeretnek, és könnyebben megértik a mozdulatok értelmét.



24-25. kép. Nem könnyű a mellkassal felütni a levegőbe a léggömböt(angyalszárny) vagy az ujjhegyre ültetni (úrhajós gyakorlat) ilyen gyönyörű kéztartással.



26-27. kép. Még a csillár is mosolyog a zongorán tükröződve a gyönyörű mozdulatok láttán.

A rendszeres óra előtti mozgáspihenők eredménye az alábbi képen jól látható. A zongoraórai mozgás is oldott, természetes, pedig este 17:30-kor tartjuk, és ekkorra már az egész napos iskola után egy fuvola órán is túl van a kislány. Már csak aludni kellene sokat, mert erre kevés ideje jut.



28-29. kép. Skálázás az óra elején a mozgásfoglalkozás után, oldott mozgással.

Másik tanítványom **Sebestyén** a mozgásfoglalkozások kezdetekor 10 éves volt, 4. osztályos, vékony, kedves, szerény és nagyon okos. Szeret mozogni, jár fociedzésre, de szerencsére nem készül focistának. Igaz, zongoristának sem. Vidéken él szüleivel, 2 nővérével, akik szintén tanulnak hangszereken. Minden nap autóval jönnek be Budapestre, egész nap az iskolában vannak, s délután a külön foglalkozások egyike a zeneiskolai óra, ami szerda délutánra koncentrálódik. Fáradtan érkeznek, a mozgáspihihőt mégis a 60 perces óra felére iktattuk be, így mutatkozott hatékonyabbnak.

A kisfiú vékony alkata és mozgékonyága nagyfokú koncentrációval párosul, és a mozgás szeretete megkönnyíti számára a feladatok végzését. A legszembetűnőbb változás a kéztartásban jelentkezett, hiszen a léggömbös gyakorlatok jó irányba fejlesztették. Otthoni hangszere sajnos nem alkalmas a dinamikus játékokra, ezért a hangszín érzékenységet csak órán tudjuk fejleszteni. Testvéreivel rendszeresen kamaráznak, szerepel hangversenyen. Lámpalázat kis mértékben mutat, amit egészséges természete, jó koncentrációs képessége elég jól kompenzál. Ahhoz, hogy ez a jövőben is így maradjon, továbbra is szükséges a zenei munkaképesség-gondozás gyakorlatainak alkalmazása, annál is inkább, mert fejlődésben lévő szervezete a következő években várható gyors növekedése miatt még vékonyabb lesz, amit kondicionálni kell. Fejleszteni kell a belső csípőizmokat, hogy a görnyedt testtartást ellensúlyozzuk, a törzs izomzatát, különösen a gerincoszlop tartóizmait. Nyújtó, erősítő gyakorlatokra van szükség, valamint az Ő esetében is sokkal több alvásra. A jó levegő szerencsére vidéki házukban adott és a szabadban eltöltött mozgás, játék is.



30-31. kép. A felszabadult, örömteli mozgás gyakorlatait könnyű jól végezni.



32. kép. Hanyattfekvésben a boka közé fogott léggömböt a feje mögé emeli a padlóig, majd visszaviszi kiinduló helyzetbe.

33. kép. Léggömb feldobása után karkörzés hátra nyújtott karral, majd a léggömb elkapása.

Figyelemre méltó, hogy a gyermek a léggömböt páros lábbal a feje mögé emelő nehéz gyakorlat végzése közben milyen szép lazán tartja mindkét kezét. A másik két képen társa is akadt a hárfás kislány személyében, akivel ekkor ismerkedtek meg, mégis olyan összhangban végzik a gyakorlatokat, mintha régóta együtt gyakorolnák. Gyönyörű kéztartás, repülnek a léggömbök. A helyhiány miatt egy alkalommal az igazgatói irodába kényszerültünk, és mindjárt az öklözéssel kezdtük, amivel jó lendületesen megoldoztattuk a vállizomzatot és ízületet. A szőnyeg lehetővé tette, hogy a földön is végezzünk gyakorlatot, kallózó mozgást, ami erősíti a belső csípőizmokat, hasizmot, és jó, hogy volt, aki fényképezett, mert így együtt végezhetjük a gyakorlatokat.



34. kép. Egy újabb csatlakozóval, Julcsival közös foglalkozás nyugtató mozgása.

35. kép. Öklölvívó karmozgás, helyszín az iroda.



36. kép. Kallózó lábmozgás a kényelmes, puha szőnyegen.

37. kép. A frissítő mozgáspihenő után a zongoraórai a szép, oldott kéztartás látható.

Ezután folytatódott a zongoraóra rugalmas, engedelmes kéztartással, nagyon tartalmas munkával. Sebi megállapítása: „hát ez ma nagyon jól esett” teljes mértékben kifejezte a zenei munkaképesség-gondozás jótékony hatását. Növendékeimmel és a csatlakozókkal idén is folytattuk a szerdai foglalkozásokat. Hogy egy év múltán mennyit fejlődtek, ahhoz rengeteg képre lenne szükség, de hogy mennyit nőttek, az jól látszik a cimbalom tanárnőhöz képest, és a jól végzett gyakorlatról a laza kéztartásuk árulkodik.



37. kép. A cimbalmos Zsófi és tanára, valamint Sebestyén 1 évvel „öregebben”.
Milyen szép, laza a kéztartásuk!

Gergő 8 éves kis örökmozgó. Okos, rendkívül érdeklődő és figyelmes, de hétfőn és szerdán 17:30-ra jön órára az iskolából, s egyáltalán nem tudott 5 percnél tovább figyelni, nyugodtan ülni. Az ujjait nehezen állítja ujjvégre, de igyekezete lassan eredménnyel jár. Köszönhető ez a rendszeres léggömbös gyakorlatnak és egyéb ujjvég erősítő módszereknek. A gyakorlatokat otthon is végzi, és szívesen veszi a mozgásfoglalkozásokat.



38. kép. Léggömb pattogtatás jobb és balkézrel felváltva.

39. kép. Szeptember óta rendszeres a mozgás, és látható az eredmény, laza kéztartás.



40. kép. Léggömb feldobása után egy páros karkörzés hátra nyújtott karral.

41. kép. Még nem tökéletes angyalszárnyak, de átszellemült, játékos a mozgás.



42. kép. Rendszeresen „működik” a mélylégzés.

43. kép. A jóleső mozgásfoglalkozás után férfiasan elegáns tartással zongorázik.

IV. KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS ÉS EREDMÉNYEI

Azok a növendékek, akik rendszeresen részt vehetnek valamilyen mértékű mozgásfoglalkozáson, mindig szívesen veszik a lehetőséget, és örömmel végzik a gyakorlatokat. A zeneiskola tanulói létszámához viszonyítva azonban ez nagyon kevés növendéket érint. A kerület iskoláiban szétszórtnan tanító kollégák és az ugyanott tanuló növendékek, különösen az alsó tagozatos korúak nem nagyon találkozhattak a zenei munkaképesség-gondozás mozgásaival. A nagyobb diákok közül is inkább csak azok, akik az általam vezetett foglalkozásokon vettek részt. Néhány olyan alkalom adódott, amikor egyes növendékek vagy kisebb csoportok kaphattak ízelítőt egy-egy program előtti izgalom levezetésekképp. Nagyon pozitív visszajelzés volt ezekről a pedagógus kollégák részéről, de a diákok már nem emlékeztek a részletekre, csak arra, hogy „kicsit tornáztak” a koncert vagy vetélkedő előtt. Ezek az esetek és a kérdőívekből levonható következtetések igazolják azt a tényt, hogy megfelelő körülmények nélkül nem lehet hosszabb, tartalmasabb foglalkozásokat tartani. Szakvizsgázott pedagógusként szeretném az elfogadott pedagógiai program szerint rendszeresen, órarendbe építve alkalmazni a Kovács-módszert. Ezért kérdőíves felmérést végeztem a résztvevők és tanárai körében az elvégzett programmal kapcsolatban. Szerettem volna a nyilvánvaló objektív eredmények mellett a szubjektív véleményeket is megismerni.

A tanulói kérdőív az iskolai testnevelés és a Kovács-módszer foglalkozás összehasonlításával az azonosságokat és különbségeket, valamint a módszer iránti érdeklődést, a résztvevők által tapasztalt hatásokat kívánta felmérni.

A megkérdezettek:

75%-a szereti az iskolai testnevelést, 15%-a nem szereti, 10% nem válaszolt.

65%-a hallott a Kovács-módszerről, 35% nem ismeri.

50%-a résztvevőként ismeri, 10%-a hallomásból, 40% nem válaszolt.

60%-a hasznosnak érzi a mozgásfoglalkozásokat, 25% nem.

15%-a gyakorolja a mozgásokat otthon is, 65% sajnos nem.

30%-a tapasztalt fejlődést, javulást hangszeres tanulmányaiában.

50%-a szívesen venne részt hosszabb foglalkozásokon.

A kérdőíven öviden megfogalmazott vélemények alapján a két mozgásfoglalkozás, az iskolai testnevelés és a Kovács-módszer között csak nagyon kevesen tudnak szabatosan megfogalmazott hasonlóságot és különbséget tenni. Természetesen látják, hogy van

hasonlóság, de más érzelmekkel viszonyulnak a foglalkozásokhoz. Az alábbi vélemények jól tükrözik érzelmeiket:

- Mind a kettő hasonló dolgokban fejleszt. Az iskolában kötöttebbek és kevésbé játékosak a feladatok.
- Nincs hasonlóság. A Kovács-módszer nyugodtabb és kevésbé rohangálás.
- Nincs hasonlóság. Mindenben különbözik.
- Nincs hasonlóság. Mozgalmasabb és intenzívebb az iskolai tesi óra.
- Nincs hasonlóság. Az iskolában gyakran nem azért játszunk/tornázunk, mert szeretjük, hanem csak mert a tanrend része. Az iskolai lényege, hogy egy-egy sportágba betekinthessünk, de csak a szórakozás/kikapcsolódás kedvéért nem játszunk.
- Nem szereti a testnevelést: mert következetlen, egyéni igényeket figyelmen kívül hagyó, elavult módszerű, csak az erőnlétre koncentráló, szórakozás nélküli mozgásóra.
- Részben hasonlóak a bemelegítési gyakorlatokhoz.
- Van hasonlóság. (a Kovács-módszer) felfrissít, mielőtt az órán kell teljesíteni. A testnevelés óra nagyon kifáraszt, míg a másik módszer felébreszt, átmozgat. Jól megmozgat éneklés előtt.
- Nem szereti a testnevelést: mert óra előtt át kell öltözni. Hasonlóság: egy kicsi a gimnasztikai gyakorlatokban. Különbség: a Kovács-módszer csak a zenéhez szükséges testrészeket mozgatja. Nem fáj annyit a kezem.
- Nem szereti a testnevelést: mert nem magyarázzák el, hogyan kell helyesen elvégezni a gyakorlatokat.
- Egy növendék nem tud különbséget tenni, de nagyon jó emléket őriz egy kórus találkozón lezajlott félórás léggömbös csapatjátékról, amit Dr. pástor Zsuzsa tanárnő tartott. A pontos feladatokra már nem emlékszik, de nagyon hasznosnak tartja.

A tanári kérdőívet csak kevesen töltötték ki.

- 100%-uk hallott már a Kovács-módszerről.

- 45% szívesen részt venne ilyen foglalkozáson.
- 40% alkalmazza a rövid mozgáspihenő elemeit növendékeinél.
- 50% hasznosnak érzi a mozgáspihenőket, mozgásfoglalkozásokat.
- 40% a saját mindennapjaiban is alkalmazza a gyakorlatokat.
- 20%-ának jár növendéke a zeneiskolában megtartott csoportos, illetve egyéni foglalkozásokra.
- 15% tapasztalt változást, fejlődést növendékeinél.
- 25% venne részt hosszabb foglalkozásokon.
- 50% ajánlaná növendékeinek, ismerőseinek a Kovács-módszer megismerését.

Meglátásom szerint a módszer szélesebb körben ismert a tanulók között, de nem mélyrehatóan, és nem szabatosan fogalmazva a módszer nevét. Ez érthető a korábban vázolt körülmények ismeretében.

A tanárok mindannyian ismerik, legalább informálisan, de sokan tapasztalati úton, továbbképzésen, előadáson vagy a zeneiskolai foglalkozásokon. Értekezleten szinte mindenki végzett rövid mozgáspihenőt. Olyan mélységében azonban sajnos nem ismerik, ami a rendszeres alkalmazásra indítaná a kollégákat. Sokkal többen alkalmazhatnák a saját óráikon, és itt nem csak a zenetanár kollégákra gondolok, hanem a közismereti oktatásban dolgozóakra is, ha az adaptív oktatás szemléletét szélesebb körben ismernék.

Adaptív oktatás: „szubjektum központú” gyakorlat, olyan pedagógiai munka megjelenését igényli, amelyben az egyes tanulók optimális fejlesztése az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságokra tekintettel levő egységességet egyaránt jelenti.¹⁸

Oktatási rendszerünk komoly hiányosságokkal küzd a közoktatás minden szintjén. Vekerdy Tamás véleménye szerint: „A pedagógusképzésnek a gyerekről kéne szólnia. A gyerekek folyton változó testi-lelki igényeit és a velük való kommunikációt kellene megtanítani a leendő tanároknak. Ez utóbbit mindig elfelejtik. Pedig Magyarországon már a hetvenes évek elején folyt egy olyan vizsgálat, ami arra volt kíváncsi, hogy egy

¹⁸ M. Nádasi Mária (2007). Adaptivitás az oktatásban. In: M. Nádasi Mária (szerk.): *Adaptivitás az oktatásban*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 5-6.

egyetemen nagyszerűen kiképzett biológiatanár, vagy a tanító néni tud-e jobban a kilencéveseknek biológiát tanítani. A vizsgálat egyértelműen bebizonyította, hogy a tanító néni. Pedig neki eredetileg fogalma sincs a tananyagról, de megnézi és utána közvetíti a gyerekeknek. Nem a szaktárgyban kell tehát szakembernek lenni, hanem a gyerekekben. A mai magyar iskola intézményközpontú, más szóval tantervközpontú, ahelyett, hogy gyerekközpontú (személyközpontú) lenne. Vannak azért kivételek.”- folytatja a pszichológus.¹⁹

Sajnos én is így tapasztalom, az oktatás intézmény-, tanterv- és adminisztráció központú. Nem ismerek adatokat arra nézve, hogy a pedagógus társadalom milyen arányban képviseli ezt az egységességen alapuló oktatási mechanizmust, és hányan vannak, akik – akár utólagos képzés nélkül is – az adaptív oktatást képviselik, differenciáltan, kreatívan tanítanak. Remélem, hogy egyre többen lesznek ilyen típusú pedagógusok, mert a gyorsan változó világhoz alkalmazkodó gyermek nemzedékek hamar túlnőnek rajtuk! Nem könnyű egy olyan oktatási rendszerben felvállalni ezt, ahol a felsőoktatásban tanítják az adaptív oktatás módszereit, ugyanakkor pedig a törvényi szabályozás szoros keretek közé szorítja a pedagógusokat és a lehetőségeiket

V. ÖSSZEGZÉS

Amikor elkezdtem a foglalkozásokat, méréseket, játékos kihívásnak éreztem a zenei munkaképesség-gondozás foglalkozásokat. Ma már fontos elköteleződésnek tartom. Egy év távlatában persze nem lehet messzemenő következtetéseket levonni, különösen úgy nem, hogy az idő- és térbeli lehetőségek és a körülmények nem megfelelőek a hosszabb mozgáspihezők, mozgásfoglalkozások tartásához, a Kovács-módszer gazdag eszköztárának kihasználásához. Ez alatt az egy év alatt én mégis nagyon sokat tapasztaltam, tanultam és profitáltam a mozgásfoglalkozások megtartásával. Az egyik legfontosabb tapasztalatom az, hogy nem elég a rövid mozgáspihező, de még az sem, ha pár perccel több időt szánunk rá, és kétszer annyi gyakorlatot végzünk. Természetesen az adott pillanatban nagyon hasznos, hiszen pontosan azt érzük el a növendéknél, hogy felfrissüljön, és a félórás hangszeres órát maximális hatékonysággal tudjuk kihasználni. Ahhoz azonban, hogy a Kovács-módszer, mint életmód program, részévé váljon a gyermekek életének és hosszú távra hatóan megóvja őket a zenészfoglalkozási

¹⁹ Balla István (2007). Az iskola megbetegít. Interjú Vekerdy Tamás pszichológussal *Belföld* 2007. 09.

03. <http://fn.hir24.hu>

ártalmaktól, vagy akár egyéb foglalkozások hátrányos következményeitől, ártalmaitól, mélyrehatóbb ismeretátadásra van szükség. Nem csak a növendékeknek, de a pedagógusoknak és a gyermekek szüleinek is meg kell ismerniük a „zeneszerű” életforma, elemeit:

- az ésszerű munkamódszert – az elfáradás megelőzésére,
- elegendő alvást, pihenést – biztosítani a szervezet regenerálódását,
- mozgásellátás – egyéni szükséglethez, állapothoz, zenei követelményekhez igazodva,
- alapvető biológiai szükségletek – a természeti hatások: napfény, levegő, víz
- légzéstréning tudatos és rendszeres alkalmazása – az állandó oxigéndeficit kiegyenlítésére
- Tudatosan helyes étkezés – megfelelő minőségű és mennyiségű táplálék bevitele.

Talán idealisztikusnak tűnik, hogy mindez megvalósuljon? Ahogyan a pedagógiában célszerű lenne az adaptivitás, úgy az egyes ember, gyermek életében is szükség van a megismerő, befogadó szemléletmódra, ha szeretnénk mentálisan és fizikailag is egészséges generációkat nevelni. Úgy gondolom, a Kovács-módszer teljességgel alkalmas és kiváló program mindezek megvalósítására mind a zenész- mind az egyéb foglalkozásúak számára.

Szeretném megtalálni a lehetőséget ahhoz, hogy jól felszerelt, a tantervi előírásoknak megfelelő teremben tarthassak rendszeres mozgásfoglalkozásokat. A rövid mozgáspihenőket sajnos eddig is a jelen körülmények között végeztük, ami igény szerint fenntartható, de fontos lenne ebben is gazdagítani az eszköztárat. Látom, hogy szélesebb körű igény lenne rá. Bízom abban is, hogy a pedagógusképzés minden szintjén általánossá válhat a zenei munkaképesség-gondozás tanítása, alkalmazása, kiegészítve a testnevelés tantárgyi kötöttségekkel behatárolt lehetőségeit a Kovács-módszer egyéni képességeket, alkati adottságokat figyelembe vevő igen gazdag eszköztárával.

BIBLIOGRÁFIA

- Ábrahám Marianna (szerk. 1991). *Két világrész tanára Varró Margit*. Budapest, 1991.
- Balla István (2007). Az iskola megbetegít. Interjú Vekerdy Tamás pszichológussal *Belföld* 2007. 09. 03. <http://fn.hír24.hu>
- Családi kör (1983). Televíziós szórakoztató sorozat. Műsorvezető: Kelemen Endre. www.mediaklikk.hu
- Gát József (1978). *Zongoramethodika*. Budapest: Zeneműkiadó
- Gyöngyössy Zoltán (1994). Meghívó egy ünnepi koncertre. *Parlando*, 36 (1), 19-24.
- Dr. Kovács Géza – Négyesiné Pásztor Zsuzsa (1983). *Zeneórai munkaképesség-gondozás a zeneiskolákban*. Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1983.
- Dr. Kovács Géza (1990). A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere. *Tanévzáró beszámoló részlete. Parlando* 51 (4), www.parlando.hu
- Kokas Klára (2012). *Megfésültem a felhőket. Gyermekeim zenébe bújó történetei*. Budapest: Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány
- Négyesiné Dr. Pásztor Zsuzsa (1995). Fúvós panaszok, fúvós ártalmak. *Parlando* 37 (4), 13-17.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2000). A lámpaláz leküzdése. *Parlando* 42 (2), 18-26
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2001). B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése. *Parlando* 43 (5), 2-9.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando* 49 (4), 21-30.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2007). *Új utak a zeneoktatásban. A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban*. Budapest: Trefort Kiadó
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2007). *Új utak a zeneoktatásban. A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig*. Budapest: Trefort Kiadó
- Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.2009). *Hommage à Dr Kovács Géza*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió

- Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Negyven mozgásóra*. Budapest: Kovács.Módszer Stúdió
- Dr. Pásztor Zsuzsa *A munkaképesség-gondozó pedagógia szerepe a tehetségek segítésében*. www.tehetsegpont.hu/documents/pasztorzsuzsa.doc
- Masopust Katalin (2012). Motiváció és értékelés a művészeti oktatásban I-II. *Parlando* 54 (3), www.parlando.hu
- Masopust Katalin (2005). Nemzetközi Zenészegészségügyi Konferencia Feldkirchben *Parlando* 47(5), 18-24.
- Pintérmé Tasnádi Ágnes (2006). *Mozgásfoglalkozások az óvodában. A Kovács-módszer alkalmazása*. Budapest: Trefort Kiadó (2006)
- Szülők nevelők egymás közt (1968). Kerekasztal beszélgetés péntek esténként. Televíziós sorozat. <http://mek.oszk.hu>
- Nyesténé Raizer Márta Gyakorlati módszerek a tehetséges tanulók játéktechnikai és stílusbeli érzékenységének növeléséről. Zenei munkaképesség-gondozás a Kovács-módszer alapján. www.viakrzeneiskola.hu
- Zenei munkaképesség-gondozás. Kovács-módszer tanszak. www.lajthaamipesterzsebet.hu
- Orbán Judit (2012). Zenészek mozgásszervi panaszainak felmérése. www.zene-kar.hu
- Elbert Gábor (2010). Az iskolai testnevelés helyzetének, szerepének változása az 1990-es rendszerváltás után Magyarországon. <http://phd.sote.hu>
- Porkolábné Balogh Katalin: A tanulási képességet meghatározó pszichikus funkciók fejlődése, a tanulási nehézségek korai felismerésének lehetőségei, a fejlesztés perspektívái <http://mek.oszk.hu>

Melléklet/1.

KÉRDŐÍV zeneiskolai tanulóknak (névtelenül)

Felmérés a „Kovács-módszer hatáselemzése különböző korosztályú zeneiskolás növendékeknél” című szakdolgozathoz

Köszönöm, hogy az alábbi kérdésekre válaszolva segíted munkámat.

1. Szereted-e az iskolai testnevelés órákat? Igen Nem
2. Ha igen, milyen mozgás fajtákat szeretsz jobban/ miben vagy eredményesebb?
 Gimnasztika Atlétika Labdajátékok
 Egyéb:
3. Ha nem, röviden írd le, miért nem szereted:
4. Hallottál-e a Kovács-módszerről, a zenei munkaképesség gondozásáról?
 Igen Nem
5. Ha igen, milyen módon?
 Résztvevőként Hallottad valakitől
6. Ha nem, szívesen részt vennél-e egy ilyen foglalkozáson?
 Igen Nem
7. Résztvevőként, tapasztalataid alapján: van-e hasonlóság a Kovács-módszer foglalkozás mozgásai és az iskolai testnevelés órákon ismertek között?
Írd le röviden:
8. Miben különbözik a kétféle mozgásóra?
Írd le röviden:
9. Hasznosnak érzed-e az eddigi mozgáspihenőket, mozgásfoglalkozásokat?
 Igen Nem

10. Gyakorlod-e otthon a megismert gyakorlatokat?

igen nem

11. Résztvevőként tapasztaltál-e javulást, fejlődést a hangszeres tanulmányaidban?

igen nem

Igen válasz esetén írd le a pozitívumokat:

12. Szívesen részt vennél hosszabb időtartamú foglalkozásokon?

igen nem

Melléklet/2.

KÉRDŐÍV zeneiskolai tanároknak (névtelenül)

Felmérés a „Kovács-módszer hatáselemzése különböző korosztályú zeneiskolás növendékeknél” című szakdolgozathoz

Köszönöm, hogy az alábbi kérdésekre válaszolva segíti munkámat.

1. Hallott-e a Kovács-módszerről, a zenei munkaképesség gondozásáról?
 igen nem
2. Ha igen, milyen módon?
 továbbképzés résztvevőjeként hallotta valakitől
 egyéb:
3. Részt venne-e ilyen foglalkozásokon?
 igen nem
4. A rövid mozgáspihenőt alkalmazza-e növendékeinél?
 igen nem
5. Ha igen, rendszeresen vagy ötletszerűen?
 igen nem
6. Hasznosnak érzi-e a mozgáspihenőket, mozgásfoglalkozásokat?
 igen nem
7. Van-e lehetősége saját mindennapjaiban alkalmazni a megismert gyakorlatokat?
 igen nem
8. Jár-e növendéke a zeneiskolában rendszeresen megtartott csoportos vagy egyéni foglalkozásokra?
 igen nem
9. Ha igen, tapasztalt-e változást, fejlődést?
 igen nem
10. Részt venne hosszabb időtartamú foglalkozásokon?
 igen nem
13. Ajánlaná-e növendékeinek, illetve ismerőseinek a Kovács-módszer megismerését?
 igen nem