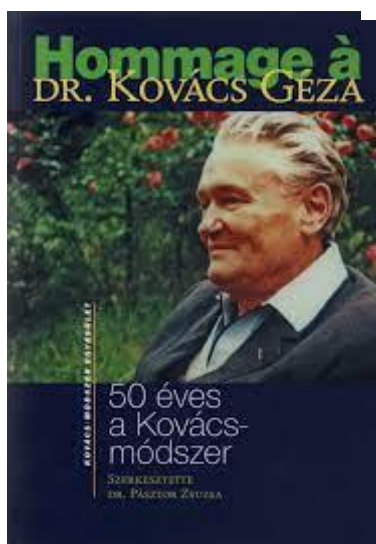


MENTÁLIS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

Kovács-módszer

„A zene első szerszáma maga az ember”

Dr. Kovács Géza



(2009)

Oktatás és egészségvédelem a tizenkilencedik századtól napjainkig

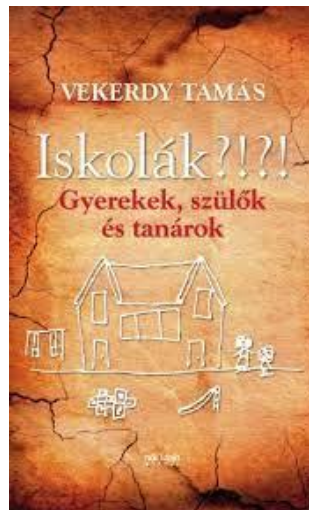
Az orvosi, pedagógiai és pszichológiai szakirodalom régóta foglalkozik a gyerekek iskolai túlterhelésével. Az első szakirodalmi adat 1885-ből Szirmai Józseftől származik [1]. *„A túlterhelés a népiskolában veszélyezteti a növendék szellemi- és testi fejlődését, eltompulást és közönyt von maga után, márpedig hol a részvétlenség kezdődik, ott megszűnik az igazi oktatás. Az ok a tanterv hamis felfogása. A súlyt a lélek- és módszertanra kell fektetni.”* – írja.

Az 1900-as évek elején a gyermekorvosok is felfigyeltek a problémára. Walter Gyula 1901-ben a túlterheléstől kialakult idegességről és emésztési zavarokról ír [2]. Legányi Gyula szerint az ideges panaszoknak az az oka, hogy túl sok az észgyakorlat, míg kevés a testgyakorlat [3].

Az 1920-as években újabb kutatási eredmények születtek a témában, amelyek felhívták a figyelmet a túlterhelésből következő kimerülés veszélyeire. 1961-ben a művelődési miniszter módszertani levele a maximalista tanterveket és tankönyveket nevezi meg a probléma okának,

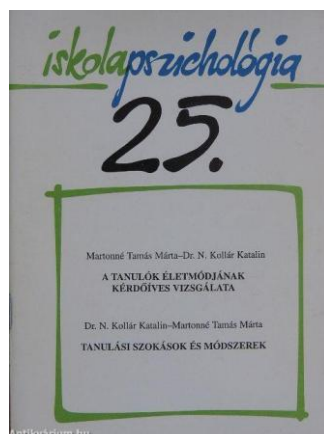
¹ Tanulmányok: Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola, Miskolc (1995) zenetanár, zongora; Eötvös Lóránd Tudományegyetem, PPK (2005) pedagógus szakvizsga, zenei munkaképesség-gondozás; Miskolci Egyetem, BBZI (2015) zongoratanár mesterfokozat 1992-től 2021-ig a kazincbarcikai Kodály Zoltán AMI tanára. Jelenleg a hátrányos helyzetű gyerekeket segíti a zenével Kazincbarcikán.

kitűzendő feladatként sorolja fel a tananyag csökkentését, a tanári maximalizmus visszaszorítását. Ezenkívül további javaslata, hogy az intézményvezetés gondoskodjon a pedagógus túlterhelésének elkerüléséről. Az 1960-as években egy átfogó kutatás kérdőíves és műszeres módszerrel vizsgálta a fáradás mértékét és okait. Eredményei a pihenés, a napi és heti terheléssel- oszlás fontosságára hívták fel a figyelmet. Leírja a fáradás tüneteit, melyek közül kiemeli a személyiségjellemzők változásait. A tartós fáradtság, a kimerültség csökkenti a teljesítményt, lelki problémákhoz, emocionális károsodáshoz vezethet.



Vekerdy Tamás gyermekpszichológus gyakran említi könyveiben, hogy az iskoláskorúak pszicho-fizikai tüneteit a túlzott iskolai követelmények okozzák, továbbá az, hogy a tananyag és a didaktika sokszor nem veszi figyelembe a gyerek valódi szükségleteit [4].

A 2000-es évek elején a gyermekek életmódja, aggasztó szomatikus és pszichés állapota ismét indokoltá tette az újabb felméréseket [5]. A vizsgálatok célja a tanulók fáradásának mértéke, a szomatikus és pszichés egészségét veszélyeztető tényezők feltárása, valamint az eredmények birtokában a kiváltó tényezők csökkentését szolgáló preventív- és korrekciós programok kidolgozása. Kitértek arra is, hogy a problémákat milyen mértékben ismerték fel a tanárok, s hogyan vélekednek azokról. Figyelemre méltó és elgondolkodtató, hogy nem ismerték fel az összefüggést a tanulói terhelés és az egészségi problémák között. A közoktatásban egyelőre nincs olyan módszertan, amely a túlterhelést csökkentené.



Az az új pedagógiai ág, amely megtanítja a pedagógust felismerni a tanuló túlterhelésből adódó egészségi problémáit, és megtanítja azt a módszert, amivel megelőzni és csökkenteni tudja az egészségzónán belül, a zenepedagógiából fejlődött ki. A zenélés összetett és bonyolult folyamat, ezért speciálisan veszi igénybe az emberi szervezetet, különösen az idegrendszert. Nem meglepő, hogy az első olyan egészségvédelemmel foglalkozó pedagógiai tudományág, amely integrálódott az oktatási gyakorlatba, a zenepedagógiából fejlődött ki.

Wieck mestertől a Kovács-módszerig

A zenész életmód megterheléseiből adódó egészségi problémákra már a múlt században is keresték a megoldást. Felismerték, hogy a betegségeket a megfelelő mozgás hiánya okozza. A zeneoktatást kiegészítő fizikai edzés szükségességét már a XIX. században is szorgalmazták, igaz, elég kezdetleges formában, mert ezek még a „zenén kívüli” mozgásrendszerek voltak. Clara Schumann apja, Wieck mester (Friedrich Wieck), aki egyben zongoratanára is volt, nagy gondot fordított lánya testi nevelésére. Tisztában volt azzal, hogy a rendszeres gyakorlás nagy idegi megterhelést jelent [6]. A XX. század eleji szerzők is hangsúlyozták a zeneoktatás mozgással való kiegészítését (Pl. Kovács Sándor a rendszeres testedzés, Kálmán György a fizikum és idegrendszer stabilitásának fontosságára hívta fel a figyelmet, Gróf Endre a mértékletes sportolás mellett a helyes táplálkozást és légzést hangsúlyozza). A külső edzések, sportok, játékok csak érintőleges segítséget tudtak nyújtani [7].

[Dr. Pásztor Zsuzsa: B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése](#)

(Parlando 2001/5.)

A következő években a különböző mozgásformák fokozatosan integrálódni kezdtek a zeneoktatásba, és egyre inkább alkalmazkodtak a zenészek igényeihez. Ilyen volt Plán Jenő hangszerjátékot előkészítő módszere a Fodor Zeneiskola mozgásművészeti- és higiénikus testképző tanfolyamának terve, Gát József kéztornája, és mint mozgás-előkészítés Dénes-Hevesi-Marosfalvi hegedű-előkészítő gyakorlatai. Kodály sportos életvitelével példát mutatott tanítványainak, szükségesnek látott egy olyan edzést, amely lazítja az izmokat, és pihentet is. [8]

[Dr. Pásztor Zsuzsa: 100 éve született dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megteremtője \(pdf\)](#)

(Parlando 2016/4.)

A Zenei Munkaképesség Gondozás (ZMG) pedagógiája a XX. század második felében kezdődött. Dr. Kovács Géza a Magyar Testnevelési- és Sporthivatal tudományos munkatársa volt. 1950-ben elindította, majd éveken át vezette a munkahelyi és iskolai tevékeny pihenés mozgalmát. Kodály szorgalmazására a Liszt Ferenc Zeneakadémia 1959-ben kérte fel a zeneművészek körében sűrűn előforduló foglalkozási ártalmak eredetének kutatására, és a megelőzés módjának kidolgozására. Ekkortól kezdődik munkatársával, dr. Pásztor Zsuzsa zenetanárral együttműködve a munkaképesség témájának kutatása, a gondozás módszerének kidolgozása, valamint ennek a zenepedagógia egészébe való integrálása.



Az első, még nem hivatalos továbbképzés dr. Pásztor Zsuzsa a hátsó sor jobb oldalán látható, a kép jobbszélén dr. Kokas Klára (1975)

A Kovács-módszer aspektusai, feladatai

A Kovács Módszer (KM) preventív terület. Nem orvosi, hanem pedagógiai tudomány, a zenei munkaképesség gondozásának pedagógiája. Nem a betegek gyógyítását, hanem az egészségek megelőző védelmét szolgálja. A jó teherbírás alapja az ember személyiségének kiegyensúlyozottsága. A KM ezt az optimális személyiség-állapotot a fizikum oldaláról közelíti meg a zenészek speciális terheléséhez kidolgozott természetes edzőhatásokkal. A sikeres zenetanulás és művészi munka háttérfeltételeiről a körülményekhez igazodva gondoskodik. Életforma, amely megtanítja, hogy önmagunk gondozását beépítsük a mindennapi életbe. Megtanít arra, hogyan alakítsuk élet- és munkarendünket, pihenésünket ahhoz, hogy a hivatásunkban és a magánéletben helyt tudjunk állni. Életszemlélet, amely arra tanít, hogy az ember pótolhatatlan értéke önmaga, saját fizikuma, személyisége, életcéljainak felelős és tudatos kezelése.

A KM a zenepedagógián belül három nagy feladatkört lát el számos felhasználási lehetőséggel: [9]

Előkészít a várható terhelésekre, feladatokra:

- hangszeres mozgás-előkészítés,
- mozgásos pihenő,
- felkészítés szereplésekre,
- hangszeres óra, otthoni gyakorlás előtti bemelegítés.

Védelmet nyújt a foglalkozási ártalmak ellen:

- megelőzi a mozgató rendszer megerőltetését,
- a mély-elfáradást,
- korrigálja az aszimmetrikus tartásokat,
- ellensúlyozza az egyoldalú terheléseket,
- védi és pihenteti a hallószerveket,
- segíti a belső szervek kiegyensúlyozott működését,
- megóvjva a vegetatív idegrendszer stabilitását.

Helyreállít, segíti a munkaképesség helyreállítását az egészség-zónán belül:

- kímélő gyakorlás,
- fokozatosan felépített mozgásedzés,
- regeneráló életrend.

A zenéléshez való idegrendszeri- és fizikai alkalmasság fejlesztésére és megőrzésére a természetes edzőhatások kombinációját használja fel az egyéni szükségleteknek megfelelően. Igazodik az alkathoz és a pillanatnyi állapothoz.

Az edző hatások:

- mozgás,
- víz,
- friss levegő,
- napfény,
- táplálkozás,
- megfelelő pihenés.

A Kovács-módszer jelenlegi oktatási formái:

- ELTE Pedagógiai- és Pszichológiai Kar, szakvizsga képzés.
- Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem
- fejlesztő pedagógus képzés
- Tanító- és Óvónőkészítő Kar
- A Fővárosi Pedagógiai Intézet és a Muzsikáló Egészség alapítvány szervezésében 30 órás továbbképzések.



Az elfáradás élettani háttere

Az ember szervezte is ugyanazokból az anyagokból épül fel, mint a környező világ. Az emberi sejtekben a különféle elemek molekulái, elemi részecskéi jellegzetes elrendeződéssel és mennyiségi aránnyal alakítják ki a sejtmag, a kocsonyás protoplazma és a sejthártya szerkezetét. A sejtek lényegesen különböznek egymástól, aszerint, hogy milyen feladatokra specializálódtak a sokmillió éves fejlődés során. Az energiaszintézis a sejtek mitokondriumában történik, ahol a felvett tápanyaggal (glükóz) és oxigénnel reakcióba lépve adenzintrifoszfátot és más foszfát vegyületeket állít elő. Ez az aerob anyagcsere. Hogyha a felvett tápanyag vagy oxigén kevesebb, mint amennyire a sejteknek szüksége van, a szervezet vegetatív szabályozása mozgósítja a stressz mechanizmust. Gyorsul a szívverés, az anyagcsere, növekszik a sejtek cukorfogyasztása, hogy a szervezet biztosítsa az ellátást. Ez az akarattól független mechanizmus a szervezetnek az életkörülményekhez való alkalmazkodását szolgálja, viszont ezzel az energiataralékokat mozgósítja. A készenléti reakcióit minden olyan hatás kiváltja, amely a szervezet belső egyensúlyát fenyegeti, függetlenül attól, hogy ez külső vagy belső történés,

fizikai, érzelmi, értelmi. Ha a stressz mechanizmust kiváltó körülmények tartósan fennállnak, a szervezet kimerüléséhez vezet. Hogyha ezek a kiváltó körülmények megszűnnek, visszaáll a szervezet normális funkcióegyensúlya a nyugalmi helyzetbe, helyreáll az oxigén és tápanyag-ellátás, valamint a sejttanyagcsere végtermékeinek az elszállítása. Az emberi szervezet önműködő szabályozásának sajátossága, hogy nyugalmi helyzetben a légzés csak a legszükségesebb takarékszinten üzemel. Zenélés közben a fizikum nyugalmi helyzetben van, miközben az idegrendszer és a hangszeres játékokban résztvevő izomcsoportok átlag feletti terhelésnek vannak kitéve. Ezért a légzés a zenepedagógiában régóta tárgyalt probléma. Enyhébb formában, de ugyanez a helyzet a közismereti iskolákban, ahol a teljes tanítási napot végig ülik a gyerekek.



A zenélés közben jelentkező elfáradás oka a központi idegrendszer megterhelése. Az elfáradás feloldásának legeredményesebb és leginkább gazdaságos módja a jól felépített mozgásos pihenő, mert a központi szabályozás idegi és hormonális vezérlésére hat, azáltal, hogy helyreállítja a légzést és a keringést. Az elfáradás a szervezet energiadeficitjének a jelzése. Ezek megnyilvánulnak a teljesítményben, a hangszeres mozgásban, a hangszeresjátékokban, és a viselkedésben. A pulzus mérhető, objektív jelzése az idegrendszer állapotának. Már az enyhe fáradtság esetén is magasabb a pulzusszám, amely az oxigén megfelelő adagolásával helyreáll.



Mélylégzés tanulása az előképzősök mozgásóráján

A légzőrendszer gondozása

A jó légzés a zenében döntő fontosságú, mert az idegi igénybevétel igen nagy, és az idegrendszer a szervezet legnagyobb oxigénfogyasztója. Az idegi, fizikai, hormonális panaszok hátterében mindig megtalálható a légzés gyengesége. A korlátozott légzés és keringés nemcsak az oxigénfelvételt, hanem a széndioxid leadást is lassítja. A nehéz esetek mostanában is sok gondot okoznak a pedagógusoknak, mert a szervezet nem érzékeli az elégtelen légzésből adódó oxigénhiányt. Az oxigén-ellátottság az oktatás mindennapos feladata. A légzésgondozás nemcsak a zenepedagógia kulcskérdése, hanem minden más pedagógiai tevékenységnek is. A légzés hatásfoka az egész személyiséget befolyásoló tényező. A zenélés az a terület, ahol a légzés problémái nagyon hamar megmutatkoznak, viszont a jó eredmények is. Éppen ezért az a terület, amely a legalkalmasabb a légzés gondozására. A normális légzés külső- és belső feltételeiről is gondoskodni kell. A tanterem és a gyakorlóhelyiségek levegője tiszta legyen. Ahhoz, hogy a tanítás, gyakorlás sikeres legyen, előtte be kell állítani a légzés megfelelő munkáüzem szintjét, és ezt a munka folyamán meg is kell tartani. Az óra előtti bemelegítés és a jól megválasztott, egyéni szükségletek szerint adagolt, mozgásos pihenő periódikusan tagolja a gyakorlást, ezáltal elkerüljük a szervezet túlterhelését. A légzés ne legyen kapkodó, hanem nyugodt. A légzésgondozás, a mélylégzés megtanulása minden zeneszakon fontos feladat. Megtanulásának módját a Légzéstémák a zeneoktatásban c. jegyzet részletesen tartalmazza [10].

Az alábbi táblázat öt növendékem zongoraóra előtti és bemelegítés utáni pulzusszámát mutatja [11].

		1 percig mért pulzus 5 másodperces felbontásban												Összesen
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
S. D.	Iskolai órák után	10	9	8	5	5	6	7	8	6	8	10	8	90
	Mozgás után	5	5	5	6	7	7	9	6	7	5	4	5	71
B. K.	Iskolai órák után	9	8	7	5	5	7	7	7	8	8	8	7	86
	Mozgás után	6	7	5	5	5	6	6	5	6	7	5	4	67
K. D.	Iskolai órák után	7	8	10	8	9	10	9	9	10	8	5	7	100
	Mozgás után	7	6	5	4	4	5	4	5	5	5	6	7	63
S. I.	Iskolai órák után	7	7	7	5	5	7	5	7	7	4	6	7	74
	Mozgás után	5	6	5	6	6	5	5	7	5	5	5	5	65
S. E.	Iskolai órák után	7	6	8	8	6	8	7	6	5	5	6	8	80
	Mozgás után	5	6	5	5	5	4	6	5	6	5	6	5	63

A háromperces bemelegítés után a mozgás hatása megmutatkozik a pulzus nyugodtabbá és egyenletesebbé válásában. Az órák közti mozgásos pihenőkhöz általában egy-két gyakorlat is elég.



Kovács-módszer tanárképzés mozgásgyakorlata az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán
dr. Pásztor Zsuzsa vezetésével

A Kovács-módszer mozgáspedagógiája

A gyakorlatok szigorú kompozíciós sorrend szerint következnek egymás után. A mozgásanyagának van egy állandó része, amely minden kompozícióban megtalálható. Ezek az alapmozgások. Mindig szerepelnek a kompozíciókban, azonos formában vagy különböző variációkban. Az egyes mozgások között szüneteket, mikropihenőket kell beiktatni. Ezalatt a szervezet kipiheni az előző igénybevételt. Fontos, hogy a pulzusszám ne emelkedjen és a légzés sem legyen pihegő. Semmit sem szabad erőltetni. Az edzésnek mindig az egyénhez és az egyén állapotához igazodónak kell lennie, csoportos foglalkozáson is. Mindenki a saját tempójában, tetszés szerint ismételve, semmit nem erőltetve. Mozgás közben nincs zene, kötött ritmusú mozgást csak könnyű gyakorlatoknál szabad alkalmazni. A bemelegítés ideje 3 perc.



Egy vidám kép dr. Pásztor Zsuzsával és tanítványaival
(kovacsmethod.com)

A vegetatív idegrendszer állapotának szubjektív jelzései, mérés,

A zenélés legfontosabb eszköze az emberi szervezet. Akkor tudunk sikeresen bánni vele, ha ismerjük. A zenepedagógiában kiemelten fontos a vegetatív idegrendszer témája, mert a zenei teljesítmény függ a vegetatív egyensúlytól. A vegetatív szabályozás a szervezetben kétféle

módon történik. A szervezetben mindkét rendszer befolyása egyszerre érvényesül. Az idegrendszer állapotára következtethetünk az értelmi, érzelmi, alkati-tartás és mozgásjelenségek-ből. [12]

Értelmi: figyelem, új ismeretek gyors megértése, erőlködés nélküli emlékezetbe vésése, megtanulása. Régi ismeretek gyors felelevenítése.

Érzelmi: érdeklődés, motiváltság, kitartás

Alkati-tartás és mozgásjelenségek: gazdaságos mozgás

Az izomtónus az idegállapot és a sejttanyagcsere függvénye. A jó izomtónus nélkülözhetetlen feltétele a szép hangnak és a biztonságos technikának. Ez megnyilvánul a mozgásban is. Ezért a hangszeres játék minőségéből következtethetünk az idegrendszer állapotára. Az idegrendszer fáradásából adódó kapacitásváltozást kevés pedagógus veszi figyelembe. A tanítványainkat a kitartó munka mellett a gazdaságos, hatékony tanulásra is meg kell tanítani. A sikeres pedagógiai tervezéshez a szubjektív-intuitív, tapasztalati tájékozódás mellett az objektív adatokra is szükségünk van. A zenei munkaképesség mérése c. jegyzetből és a továbbképzéseken lehet megtanulni.

A zeneoktatás egyéni tanterve lehetőséget ad, hogy a terhelést az aktuális teherbíráshoz igazítsuk.

A zeneoktatás, mint társadalmi feladat

A pedagógiai tervezés fontos részét képezik azok a nevelő hatások, amelyek a szervezet szabályozásának csekély egyensúlyvesztését is normalizálni tudják. Már egy csekély funkcionális egyensúlybillenés is észrevehető a hangszeres játékban, ezért azokat a szubklinikai elváltozásokat, amelyek még az egészségzónán belül vannak, ezért a tanár és diák rendbe tudja hozni.

Ezáltal meg lehet előzni azokat a napjainkban nagyon gyakori mentális betegségeket, amelyek már orvosi segítséget igényelnek. Gyakoriságuk miatt a társadalomra nézve is következményei vannak. Mivel jelentős részben az iskolai túlterheléssel kezdődnek, fontos az időben való felismerésük. A KM a zenészek számára dolgozta ki egyedülálló egészségvédő módszerét, amely más pedagógiai területen is alkalmazható. Ezért a zeneoktatás egy fontos társadalmi feladatot képes ellátni. A zeneiskolák egyik fontos feladata a zenei hivatást választók tehetséggondozása, pályára való felkészítése. Ha csak a tehetségeket választjuk ki, csak őket tanítjuk, akkor a zeneoktatás a közoktatás egy jelentéktelen kis része lesz. Másik fontos feladatunk azoknak a nevelése, akikből zeneileg művelt, hangverseny látogató emberek lesznek. Mivel a zene a közösségi élet fontos része, ezért van ekkora társadalomformáló szerepe. Ezért kell az igényes zenének minél több emberhez eljutni, mert ez az egész társadalom érdeke.

Felhasznált irodalom

- [1] Szirmai József: A túlterhelés és a Herbart–Zilleristák. Franklin Budapest (1885)
- [2] Walter Gyula: Az iskolai munka és pihenés, Stephaneum nyomda, Budapest, (1901)
- [3] Legányi Gyula: Az oktatás egészségtana különös tekintettel az elemi és középiskolai megterhelésre, László nyomda, Debrecen, (1905)
- [4] Vekerdy Tamás: Iskolák?!?! Gyerekek, szülők és tanárok, Central Kiadói Csoport, Budapest, (2020) ISBN 978-963-341-092-9
- [5] Martonné Tamás Márta - Dr. N. Kollár Katalin: A tanulók életmódjának kérdőíves vizsgálata, Budapest, MondAt Kft (2001)
- [6] Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsa: A zenei munkaképesség mérése, Kovács Módszer Stúdió, Budapest, (2003)
- [7] Dr. Pásztor Zsuzsa: B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése - Parlando, (2001) 5
- [8] Dr. Pásztor Zsuzsa. 100 éve született dr Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás megteremtője (2016) www.parlando.hu/2016/2016-4/Kovacs-Pasztor.pdf
- [9] Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsa: Zenei munkaképesség gondozás az iskolában és otthon, Kovács Módszer Stúdió, Budapest, (2003)
- [10] Dr. Kovács Géza - Négyesiné Pásztor Zsuzsa: Légzéstémák a zeneoktatásban. Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, (1988)
- [11] Marossy Éva: A zenei munkaképesség gondozás. Kovács Módszer felhasználása az alsófokú zongoratanításban, Szakdolgozat, ELTE, PPK, Budapest (2005)
- [12] Dr. Kovács Géza – Négyesiné Pásztor Zsuzsa: Az idegrendszer zenei foglalkozási ártalmi. Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, (1990)