

Bertalanné Vekkerdi Mónika

## Zenei tábor a Kovács-módszer jegyében

*Jóllehet a zeneiskolai táboroztatás gazdag hagyománnyal rendelkezik, azonban a jelen kutatás az első, amely a zenei munkaképesség-gondozás módszereit alkalmazza a tábor pedagógiai munkájában. A dolgozatban bemutatott kutatás alapgondolata az a feltételezés, miszerint a zenei munkaképesség-gondozás, azaz a Kovács-módszer alkalmazása lényeges többlettel járul hozzá a zenei tábor életéhez, a résztvevők egészségfejlesztéséhez és zenei fejlődéséhez. A tábori munka tapasztalatai igazolták a hipotéziseket. A teljesítménymérések (Pieron-teszt és a mozgásfejlettség vizsgálata) valamint a megfigyelések és interjúk a tábor viszonylag rövid időtartama ellenére is mérhető pozitív eredményeket mutattak. A dolgozatban ismertetett kutatás másik programja az amatőr muzsikálók körében elvégzett kérdőíves vizsgálat a zenélés életvezetési, életszemléleti, egészségi hatásairól. A felmérés jelentőségét hangsúlyozza az amatőr muzsikálás társadalmi szerepe. A kedvtelésből muzsikálók alkotják a zenei élet derékhadát, közülük kerül ki a koncertek közönsége, ők a zenei oktatás igénylői és támogatói.*

# Tartalomjegyzék

<b>1.Bevezetés</b>	<b>3</b>
<b>2. Szakirodalmi áttekintés</b>	<b>4</b>
2.1. A táborozás szakirodalmából	4
2.2. Zenepedagógiai inspiráció	5
2.3. Adatok a zenei nevelésről	7
2.4. Az egészséggondozás eszméje a zenepedagógiában	8
2.5. A Zenei Munkaképesség-Gondozás (ZMG) avagy a Kovács-módszer bemutatása	9
<b>3.Kutatási kérdések</b>	<b>10</b>
<b>4.Hipotézisek</b>	<b>11</b>
<b>5.A kutatás beszámolója, módszere</b>	<b>11</b>
5.1. Az 1-es tábor	12
5.2. Megfigyelések, tapasztalatok, mérések	15
5.2.1. Empirikus megfigyelések	15
5.2.2. Pieron-féle figyelemteszt	17
5.2.3. A mozgásfejlettség mérése	18
5.3. A kettes tábor	22
<b>6.Kérdőíves vizsgálat</b>	<b>25</b>
6.1. A kérdőív elemzése	25
6.1.1. Demográfiai adatok	25
6.1.2. Zenei tanulmányok	26
6.1.3. A zenei tanulmányok „hasznosítása”	28
6.1.4. Egészségi panaszok	30
6.1.5. Életmód	32
6.1.6. A zenélés iránti motiváció	34
<b>7. Összegzés</b>	<b>35</b>
7.1. Kutatási kérdések	35
7.2A hipotézisek igazolása	36
7.3 Távlatok	36
<b>Szakirodalom</b>	<b>38</b>

## ***1. Bevezetés***

A koronavírus következtében elrendelt karantén jelentősen megváltoztatta mindannyiunk életét és munkáját, így a zenetanárokét is. Bebizonyosodott, hogy az online alapfokú zeneoktatás — kontaktuson alapuló előzetes tudás nélkül, illetve hosszú távon — kivitelezhetetlen. A hangszertartás, vonókezelés, testtartás, intonáció és hangminőség nem javíthatók megfelelően a képernyőn keresztül. A jelenléti oktatás hiánya hívta életre 2020. és 2021. nyarán azokat a zenei táborokat, melyeket a hegedűs és csellista növendékek és szüleik kérésének eleget téve szerveztünk.

Előfeltételezésünket a tábor sikerét illetően saját tapasztalatunkból merítettük. 2019. augusztusában férjemmel (Bertalan Örs brácsaművész-hegedűtanárral) részt vettünk a dr. Pásztor Zsuzsanna által vezetett 30 órás Zenei Munkaképesség-Gondozás továbbképzésen. Más tanfolyamokon fél napnál tovább nem tudtunk figyelni, de a ZMG-képzés harmadik napja után is frissen, élénken jöttünk ki. Ez a tény azonnali igazolása volt a tanult elméletnek, miszerint az ésszerű munkamódszer a mozgáspihezők alkalmazásával biztosítja a jó koncentrációt.

A Járdányi Pál Zeneiskola minden évben szervez nyári tábort növendékei számára. 2022-ben azonban sikerült a Kovács-módszer alkalmazásával a szokásostól eltérő, újszerű módon megszervezni a tábort, és ezzel, a nagy hőség ellenére, az eddigieknél nagyobb munkafegyelmet és hatékonyabb próbákat biztosítani.

Miért éppen tábor?

Tekintsük a tábort úgy, mint a szabadidőben végzett személyiség- és képességfejlesztő elfoglaltságot.

Mint tudjuk, a zeneoktatásban résztvevők kis százalékából válik csak hivatásos művész. A kívülállók időnként megkérdezik: Mi értelme van mégis a zenetanulásnak? A nem hivatásos zenészek körében végzett kérdőíves felmérésben a következő kérdésekre kerestem a választ. Miért zenélnek? Mi adta erre az indíttatást? Mit jelent számukra a zenélés? Mennyi ideig tanultak zenélni? Milyen pihenési forma jellemzi őket? Miben segíti a hivatásos, illetve a nem hivatásos zenésszé válást a táboroztatás? Hogyan kapcsolódik ehhez a Kovács-módszer? Ezt fejtem ki dolgozatomban.

A mi kis táborunk célja a tanár szemszögéből a kamarazenélés örömeinek megéreztetése és a Kovács-módszer, azaz a Zenei Munkaképesség-Gondozás (ZMG) gyakorlati alkalmazása volt. Törekvésünk egy életre szóló minta átadása a gyerekeknek arról, hogyan tudnak a

Kovács-módszer segítségével könnyebben és egészségesebben zenélni, dolgozni. E mellett a távlati nevelési cél mellett a szülők elvárásainak eleget tevő „értelmes időtöltést biztosító” gyakorlati célt is megvalósítottuk.

A tábor nyolc résztvevőjének életkora 8-12 év, zenei jártasságuk az első osztályostól a negyedik osztályosig terjedt.

A tábor minden pillanata a Kovács-módszer jegyében telt. A napi program összeállítása, az étkezés, a mozgásprogramok, de még a zenélésen kívüli tevékenységek is a Zenei Munkaképesség-Gondozás elvei szerint szerveződtek.

Elért eredményeink közül említem a szülőknek előadott koncertet, a kézműves tevékenységgel készített tárgyakat, valamint a kevésbé kézzelfogható élményeket és azok hatását. Ezek szubjektív eredmények. A tábor kezdetén és végén végzett Pieron-mérések és mozgásvizsgálatok összehasonlítása pedig tényszerűen jelzik a Kovács-módszer hatásosságát.

A „Járdányis” tábor mind létszámában, mind programjában más jellegű volt, mint az eddigiek, mégis – a Kovács-módszernek köszönhetően – eredményesebbre sikerült, mint a korábbi években szervezettek.

Összegzőképpen megállapíthatjuk, hogy a zenei tábor hozzájárul a zenét alapfokon tanulók személyiségfejlődéséhez. A gyermekkori szabadidős élmény befolyásolja a felnőttkori zenélést. A Kovács-módszer hozzájárul az élményszerzéshez, az egész életen át tartó zenéléshez, illetve az – ezt lehetővé tevő – egészséges életmódhoz.

## ***2. Szakirodalmi áttekintés***

### ***2.1. A táborozás szakirodalmából***

A táborozás pedagógiájával számos szerző foglalkozik a huszadik század második felétől kezdve. Zenei táborunk témájához különösen közel állnak az alábbiak.

Kádár Júlia (1967) azt vallja, hogy „a táborok kihatnak az egész gyermeki karakterre.”

A cserkész táborokról szóló írásban a szerzők úgy vélik, hogy „A nyári pihenés legszebb formája a táborozás.” (Béni et al. 1955, p. 5.)

Láng (1977) úgy fogalmazza meg, hogy a tábor évenkénti egyszeri alkalom a közösség összekovácsolására, az egészséges életmód megalapozására.

Nagy Ádám (2018) cikkében megállapítja, hogy a táborozásnak rengeteg meghatározása létezik. Ezek alapja általában az a tevékenység, amit az adott táborozók csinálnak. Pl. indiántábor, – mely szereplehetőséget kínál, a társadalmi együttélés rendszerét modellezi –, alkotótábor, vándortábor, cserkész-tábor, tánc-tábor stb.

A tábor nem az iskola meghosszabbítása, hanem annak kiegészítése. Célja a gyerekek szocializációjának segítése, az érzelmi és értelmi gyarapodás, az értékek és normák közvetítése, a helyes önértékelés elősegítése, egyéni képességek kibontakoztatása. (Váczi & Lakatos, é. n.)

Bodor (2014) definíciójában szerepel a lakóhelytől távoli helyszín, többnapos időintervallum, *„mely szocializációs, közösségfejlesztő és nevelési színtér, amely élményszerzéssel, a tábori programokba integrált képzésekkel, tartalmas és értékteremtő programokkal járul hozzá a fiatalok személyiségének fejlődéséhez”* (Bodor, 2014, p. 358.)

Szinte minden szerző hangsúlyozza az iskolai tanítástól időben és térben eltérő, valamint a rejtett, felszín alatt zajló szocializáció jelentőségét. Az időtartam tekintetében a szerzők megegyeznek abban, hogy az alsó határ öt nap, a felső pedig egy hónap.

Nagy Ádám (2018) hangsúlyozza, hogy a tábort a *„pedagógiai célzat különbözteti meg más szabadidős tevékenységektől (például fesztiváloktól) (...) Egy táborban mindenképp a szokásostól eltérő és intenzív szocializációs folyamatok zajlanak (élményalapú tevékenységek során zajló közösségképződés).”* (p.57.)

Révész György (é.n.) kéziratában így definiál: *„A tábor olyan – a résztvevők komfortzónáját jelentősen meghaladó körülmények között, legalább öt nap időtartamú, (...) – szabadidős közösségi tevékenység, melyben a táborozók önkéntesen vesznek részt, és jelentős rekreációs funkciója van.”* (Id. Nagy 2018. p.55) A szerző nem tekinti tábornak a kizárólag kognitív vagy jobb agyféltekés funkciókat fejlesztő együttléteket, mert az olvasás, a tánc, a nyelv vagy a számítógép olyan mértékű túlsúllyal szerepel, mely kizárja a tábor definíciójához tartozó rekreációt.

## **2.2. Zenepedagógiai inspiráció**

Zenei táborunk szellemiségének meghatározója a huszadik század zenepedagógia-történetének három K-betűs nagy egyénisége: dr. Kodály Zoltán, dr. Kovács Géza, dr. Kokas Klára.

Kodály Zoltán munkásságával megteremtette az éneklő iskola koncepcióját, Kovács Géza a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megalapozója, Kokas Klára pedig a mozgásos zenehallgatás módszerét alkotta meg.

Kodály Zoltán volt az első, aki az ötvenes években felfigyelt a zeneművészek és a zenész növendékek szakmai ártalmaira. A *Parlando* c. folyóiratban dr. Bárány István (1960) közli Kodállal történt beszélgetését. Itt a mester felhívja a figyelmet arra, hogy nagy szellemi és fizikai terhelést viselnek a zenészek. *„Zeneszerszámaikat órákon át mereven tartják, minden idegszálukkal figyelnek, ujjakkal gyors és szabatos mozgásokat végeznek. Munkájuk méterkilogrammban kifejezve megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!”* Köztudomású volt, hogy Kodály maga is naponta legalább félórát tornázott, ezenkívül úszott, korcsolyázott, gyalogolt, kirándult. A Zeneművészeti Főiskola 1953. évi tanévzáró ünnepélyén Schumann-t idézte, miszerint: *„A zene életveszélyes foglalkozás.”* (Kodály, 1854-1960. 8).

Az ötvenes években megszorodtak a zenéléssel kapcsolatos egészségi ártalmak. A Zeneakadémia vezetése 1959-ben Kodály indítványa nyomán kérte fel dr. Kovács Gézát, az akkori Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatóját, a zenészek körében gyakran előforduló foglalkozási ártalmak okainak feltárására és a megelőzés stratégiájának kidolgozására. Kovács a *Parlando* c. folyóiratban így vall a kezdetekről: *„...a gyakorlat megmutatta, hogy a rendelkezésre álló módszerek ebben a különleges szakmában nem alkalmazhatók. A zenélő emberek számára valami egészen újat kellett létrehoznom.”* (Gyöngyössi, 1994, id. Pásztor, 2019). Dr. Kovács Géza, akit a „zenészek megmentőjeként” tiszteltek tanítványai, egy új pedagógiai ágazat, a zenei munkaképesség-gondozás alapjait rakta le. Négy évtizedes munkája során számos muzsikusként adta vissza elvesztett pályaalakosságát.

Dr. Kokas Klára a zenei nevelés új útját nyitja meg a mozgásos zenehallgatás módszerével, amely már korai életkorban képessé teszi a gyermekeket a zene teljes befogadására. A gyermekek zenére improvizált ösztönös mozdulataiban a zene minden eleme visszatükröződik, így például az idő, a dallam, a dinamika, a forma és az érzelmi, gondolati tartalom (Pásztor, 2016). A Kokas-pedagógiában a mozgásos zenehallgatáson kívül fontos eszköz a népzenei hagyomány őrzése és közvetítése, valamint a vizuális ábrázolás összekötése a zenehallgatással. Kokas Klára Kodály tanítványaként indult, majd mesterének tetteit a gyakorlatban bizonyította. Kodály így ír az 1964-es ISME-konferencián elhangzott Kokas-prezentációról: *„Számomra a legnevezetesebb előadás Kokas Kláráé volt, aki párhuzamos csoportok megfigyelése alapján kísérletekkel bebizonyította, hogy a zenélő,*

*éneklő gyerekek már óvodában is sokkal jobban fejlődnek testileg is, szellemileg is, mint a nem éneklők, vagy keveset éneklők.” Kokas erről az óvodai kísérletről a következőket fogalmazza meg: „Feltűnő, hogy valamennyi korcsoportnál jobb a dinamikus koordinációs, azaz egyensúlyi gyakorlatok eredménye a zenei csoportokban. A zenei nevelés és az egyensúlyi érzék fejlődésének összefüggése feltétlenül alapos vizsgálatokat érdemel. (...) a vizsgálatokból bizonyítottnak vehetjük azt a tényt, hogy a Kodály koncepciója szerint vezetett zenei nevelésnek van transzferhatása a gyermek egyéb képességeire, és pedig a mozgási, az egyensúlyozási és megfigyelőkészségre, azonkívül a számtani, valamint a helyesírási teljesítményekre.” (Kokas, 1972, p. 108.)*

### **2.3. Adatok a zenei nevelésről**

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a művészetoktatás zeneművészeti ágában Magyarországon a 2010/2011 tanévben 109 885 tanulóból 99 261, azaz az összes tanuló 90% tanult klasszikus zenét. A 2019/2020-as tanévben 117 305 tanulóból 105 071 növendéke volt a klasszikus zeneművészeti ágaknak, azaz összes tanuló 89,5%-a.<sup>1</sup> A zenét tanulók létszáma tehát egy évtized alatt nőtt és a klasszikus zene pártfogóinak létszáma nem csökkent lényegesen.

Azonban közismert, hogy a zenetanulás fontosságának megítélése a közgondolkodásban nem egyértelműen kedvező. A művészeti tárgyak presztízsveszteségének és háttérbe szorulásának oka a közismereti tantárgyak túlsúlya. (Szabó,1996).

Váradí, Kerekes & Kiss (2020) kutatásukban a család szerepét vizsgálták a zenét tanuló gyermekek körében. Úgy találták, hogy a zenei tudással nem rendelkező szülőkre is jellemző a gyermek zenei tevékenysége iránti érdeklődés és annak fejlődését szolgáló támogatás.

*„A család zenei környezete a gyermek zenei nevelését közvetlenül befolyásolja, míg az énektanárok a tanulók zenéhez fűződő attitűdjének formálásában töltenek be kulcsfontosságú szerepet...” (Pintér Tünde Kornélia 2021, p. 49).*

Csapó (2006) szerint a zenetanulás formái a következők:

Formális: hagyományos iskolai (szervezett, intézményben történő, végbizonyítványt adó, ide soroljuk minden iskolatípus énektanárait, s az általuk kifejtett befolyásoló hatást).

---

<sup>1</sup> KSH Központi Statisztikai Hivatal, <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1819.pdf>

1. Nem formális: iskolán kívüli, de szervezett tanulás (Pl. Jennesses Musicales, kurzusok.)
2. Informális: önképzés, hobby. Ez a többnyire hallás utáni tanulás a könnyű és a népzene tanulására jellemző, a zenehallgatással társulva.

A zenei nevelés a zeneiskolákban a következő rendben zajlik: 1-2 év zenei előkészítő, 6 év zeneiskolai osztály, 4 év továbbképző. Ez tehát 10-12 képzésben eltöltött évet jelent az általános és középiskolai tanulmányok mellett. Könnyű belátni, hogy a zenét tanuló növendék – ha pusztán csak az idői tényezőt tekintjük is, – az átlagosnál jóval nagyobb terhet visel. Ehhez adódik még a hangszer tartásából, megszólaltatásából adódó fizikai, valamint a szereplések alkalmával kiállt pszichikai igénybevétel. A zeneórák és a gyakorlások miatt a zeneiskolás növendéknek a szabadlevegőn, mozgással eltöltött ideje erősen lecsökken kortársaihoz képest. Nem csoda hát, hogy egyetemista korára már számtalan egészségügyi problémával küzd.

#### ***2.4. Az egészséggondozás eszméje a zenepedagógiában***

A huszadik században volt már néhány zenepedagógus, aki az erőlködő gyakorlás helyett a fizikai és idegi felkészítésben látta a siker zálogát. Ilyen volt pl. dr. Kovács Sándor, aki ilyen tanácsot ad: „*Figyelni csak akkor vagy képes, ha testileg egészséges és pihent vagy. Minden nap tessék sétálni és vasárnap kirándulni.*” (Kovács, id. Pásztor 2019, p. 14.)

Az 1920-as években Kálmán György Zenei tehetség és tehetségvizsgálat c. könyvében vázolja a zeneszerű életmódot a sportolók sportszerű életmódjának analógiájára. Jacques Dalcrose is azt hangsúlyozza, hogy a hangszerjáték nehéz és fárasztó, ezért szükséges a károkat megelőzni kora gyermekkortól végig a zenei nevelés során mozgásos játékokkal, ritmikus tornával.

Gróf Endre 1935-ben megfogalmazott tanácsai a napfény, víz, levegő, mozgás, táplálkozás és a pihenés szabályainak betartását, valamint a szünetekkel megszakított munkát tartalmazzák. Yehudi Menuhin a zenész életmód szerves részének tartja a mozgásgyakorlatokat, az elegendő pihenést és alvást. Kerényi Miklós György az énekes számára javasol légzőgyakorlatokat, sétát és szobatornát naponta. Havas Kató lámpalázzról írt könyvében (2000) a gyakorlással egyenértékűnek tartja az egészséges életmódot, az elegendő alvást, a könnyű testmozgást. (Havas, id. Pásztor 2019).



A fent felsorolt szerzőknél egyöntetűen megjelenik az egészséggondozás fontosságának hangsúlyozása. Ilyen értelemben ők a huszadik század közepén megjelent zenei munkaképesség-gondozás előfutárainak tekinthetők. (Pásztor, 2019, pp. 14–15.)

## **2.5. A Zenei Munkaképesség-Gondozás (ZMG) avagy a Kovács-módszer bemutatása**

*„A ZMG az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga, a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiája.”* (Pásztor, 2019, p. 16).

Célja a zenei pályán való helytálláshoz szükséges idegi-fizikai állóképesség biztosítása a résztvevők egyéni szükségletei szerint.

Feladatköre hármas: az előkészítés, a védelem és a helyreállítás. 1. Előkészíti a szervezetet a rá váró feladatokra, pl. rövid távú célként egy zeneórára, illetve hosszú távú célként a jó hangszertartásra, az állóképességre, a lámpaláz leküzdésére. 2. A védelmi funkció megnyilvánul az aszimmetrikus hangszertartások és mozgások ellensúlyozásában, a túleröltetés megelőzésében, a fáradtság feloldásában, a vegetatív idegrendszer stabilitásának fenntartásában, a hallószerv pihentetésében. 3. A leromlott munkaképesség helyreállítása az egészségzónán belüli egyéni optimális teljesítőképeség visszaszerzését jelenti.

Eszközei a természetes ingerhatások, mint a mozgás, a víz, a friss levegő, a napfény, a változatos táplálkozás, valamint a munka és a pihenés helyes váltakozása.

A ZMG, avagy a Kovács-módszer hat részterülete egymást lefedve, kiegészítve a következő:

1. Az egészséges zenész életmód programja.
2. Ésszerű munkamódszer (a munka és a pihenés megfelelő aránya).
3. Nevelési modell (mely a követelmények megfogalmazása mellett a teljesítés emberi feltételeit kívánja megteremteni).
4. Mozgáspedagógia (mely a zenei pálya kihívásainak megfelelő edzettség megszerzését és fenntartását szolgálja).
5. Zenei mozgás-előkészítés (a hangszerjáték manuális és fizikai alapkészségeinek fejlesztése).
6. Elméleti háttér, (a pedagógus számára szükséges anatómiai, élettani, didaktikai, metodikai ismeretek).

A ZMG egészségzónán belüli tevékenység. Elkülönül a természetgyógyásztól, az egészséggondozás egyéb területeitől és a gyógyítástól, tehát nem orvosi, hanem pedagógiai, ezen belül is zenepedagógiai terület. (Pásztor 2019).

A ZMG törvényi háttérét az Oktatási hivatal három rendelete biztosítja a különböző oktatási szinteken (zeneiskola, szakközépiskola, felsőoktatás).<sup>2</sup>

A ZMG-tanár feladatai: Zeneórai bemelegítés, mozgáspihenő megtartása. – Zenei mozgáselőkészítő csoportok vezetése. – Kézmasszázs, tanácsadás kézbántalmak esetén. – Tanácsadás a zenei életformával kapcsolatban. – Tanácsadás megerőltetés elkerülésére. – Tanácsadás foglalkozási ártalmakkal kapcsolatban. – Zenetanár kollégák munkájának segítése problémás esetekben. – Munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások tartása. – A zenei munkaképesség felmérése. – Szakemberhez irányítás a szakellátást követelő esetekben.

### **3. Kutatási kérdések**

1. A zeneiskolába járó tanulóknak csak kis százaléka lesz hivatásos zenész. A kívülállók gyakran kérdezik, akkor mi értelme van a zenetanulásnak? Aki csak egy-két évig tanul, milyen hasznát veszi élete folyamán zenei ismereteinek? Zenész emberek számára a válasz egyértelmű, vitán felül áll, hogy a zenetanulás a személyiségfejlesztés pótolhatatlan eszköze. Azonban ezúttal objektív adatokkal szeretném ezt az állítást alátámasztani.

2. Közismert, hogy a hivatásszerű zenélés foglalkozási ártalmakkal jár. Éppen ez volt az indítéka a zenei munkaképesség-gondozó pedagógiát elindító kutatásnak, melyről fentebb szóltam. Tudomásom szerint legutoljára Pásztor Zsuzsa (2007) végzett kutatást a zenei foglalkozási ártalmakról 2006-2007-ben. Ezt megelőzően csak amerikai, illetve nyugat-európai tanulmányok ismeretesek ebben a témakörben. Azonban a műkedvelő zenészek és énekesek között korábban még sohasem történt ilyen jellegű vizsgálat. Ők azok, akik a ledolgozott munkaidő, a családi és háztartási tennivalók után előveszik a hangszeret, a kottát, hogy szabadidejükben muzsikáljanak, énekeljenek. Feltételezésem szerint kevesen vannak

---

<sup>2</sup> FELSŐOKTATÁS: Az Emberi Erőforrások Minisztériumának rendelete (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a zenei munkaképesség-gondozás ismeretét a zenetanári felkészítés képzési és kimeneti követelményei között. <http://www.magyarokozlony.hu/pdf/15906>

SZAKKÖZÉPISKOLA: Az OKJ képzés kerettantervében a zenei munkaképesség-gondozás kötelező tárgyként szerepel. [14/2013. (IV. 5.) NGM rendelet.] [https://www.nive.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=440#table2](https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=440#table2)

ZENEISKOLA: A zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a zeneórákon.

[https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/pem/muveszeti.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf) (2015.07.23.)

azok, akik ismerik a zenéléshez, a hangszertartások ártalmainak megelőzéséhez szükséges tudnivalókat, a zenei munkaképesség-gondozást. A kérdésem az, hogy vajon az amatőr zenészek egészségét, életvitelét befolyásolja-e a muzsikálás vagy éneklés? Vajon hogyan hat rájuk az a többletterhelés, amit a próbák, a hangszertartás, az egyhelyben állás jelent? Ez tényleg terhelés, vagy inkább töltetkezési lehetőség, rekreáció?

3. A zeneiskolai növendékek nyári szabadidős tevékenysége, azaz tábora hat-e zenélésükre, egészségükre, környezetükre? A Kovács-módszer alapú napirend hozott-e változást a már régóta ismert elvek szerint táborba?

#### ***4. Hipotézisek***

Feltételezem,

- hogy a nyári zenei táborban részt vevő gyerekek számára értékes fejlesztő hatással van a Kovács-módszer elvei szerint vezetett zenei tevékenység;
- hogy a kedvtelésből zenélők számára is jelentős könnyítést jelent a Kovács-módszer alkalmazása a zenei tevékenység folyamán;
- hogy a Kovács-módszer elvei szerint vezetett zenei tábor pozitív hatással van a részt vevő gyerekek egészségére és zenélésük minőségére;
- hogy a Kovács-módszer alapú napirend lényeges változást hoz a tábor életébe.
- 

#### ***5. A kutatás beszámolója, módszere***

A zeneiskolai táboroztatásnak megvan a maga hagyománya, keretei, módszerei. Helyenként, elvéve a Kovács-módszer néhány eleme is szerepel a gyakorlatban, mivel ez a módszer már eléggé ismert, több mint hatvan éve működik a zeneoktatásban alapfoktól az egyetemig. Azonban tudomásom szerint a zenei tábor metodikáját, formáit, szellemét tekintve jelen kutatás az első, amely teljes egészében a Kovács-módszer elveire épül. A nevelési célok, valamint a gyerekek és szülők érdekeinek szolgálata mellett az volt a törekvésem, hogy egy másfajta modellt kínáljak a zenei tábort vezető kollégáim részére. A Kovács-módszerrel való találkozásom és eddigi munkám nyomán arra a meggyőződésre jutottam, hogy ez a módszer lényeges többletet nyújt a zenei nevelés-oktatás számára.

A következő fejezetekben két tábor munkájáról számolok be. Az 1-es tábor a 2020-ban általunk rendezett magántábor, a 2-es tábor a Járdányi Pál Zeneiskola rendezvénye.

### **5.1. Az 1-es tábor**

A COVID járvány miatti karantén következtében kialakultingerszegénység érzése a szülőket arra ösztönözte, hogy gyermeküknek a nyár folyamán minél több élménygyűjtési lehetőséget biztosítsanak. A zeneiskola korábban jól bevált nyár eleji tábora elmaradt. Néhány szülő azzal a kéréssel fordult tehát hozzánk, hogy szervezzünk gyermekeik számára zenei tábort. Családi házunk alkalmasnak bizonyult erre. Az emeleten kialakított teremben a részt vevő 8 gyermek számára elegendő hely volt a muzsikáláshoz. Az étkezőben az asztal 10 személyes. Három mellékhelység állt rendelkezésre. A nappaliban és a teraszon a szabadidős tevékenységeket lehetett végezni. A gyermekek szülei az agglomerációban laktak, rendelkeztek autóval, így a megközelítés nem jelentett problémát. A tábor kitűzött pedagógiai célja a kamarazenélésre való képesség kialakítása, az együttes zenélés örömeinek megéreztetése, illetve a zenei munkaképesség-gondozás, Kovács-módszer gyakorlati alkalmazása volt.

A gyermekek között szelektálás, válogatás nem volt. Nagy életkori és tudásbeli különbséggel vettek részt. Volt, aki abban az évben kezdte meg tanulmányait, illetve volt olyan is, aki 4 éve muzsikált már B kategóriában. Ez szakmailag nagy kihívást jelentett a tanításban. Az életkori megoszlás 8-14 éves közötti, ami szintén elég széles sávnak tekinthető.

A táborok életkori felosztásának leggyakoribb módja az alsós, felsős felosztás. Itt tehát vegyesen voltak jelen mindkét korosztályból. A 8 gyermek hangszeres megoszlása a következő volt: 6 fő hegedű, (ebből 3 fő első, 3 fő pedig második hegedűt játszott a zenekarban), továbbá 2 fő cselló.

A tábor időtartama 5 nap volt, a programok 9-16 óráig tartottak.

A napirend általában:

9-9.30 Gyülekező, tízórai

9.30-10 Mozgásos bemelegítés

10-12 Egyéni és szólampróbák, közben mozgáspihenők

12-13 Ebéd

13-14 Kézműves tevékenység, udvari játék

14-14.20 Mozgásos bemelegítés

14.20-15 Zenekari próba

15-15.15 Mozgáspiheő

15.15-16 Zenekari próba, játék

1. táblázat. A zenei foglalkozásokon kívüli tevékenységek és azok pedagógiai céljai.

Tevékenység	Pedagógiai cél
Gyűjtőmunka az előadott művekről, zeneszerzőiről, a korról, az ütemmutatókról stb.	<ul style="list-style-type: none"><li>- a zenetörténeti lexikális tudás bővítése</li><li>- a beszédkésztség fejlesztése</li><li>- a szereplési készség fejlesztése</li></ul>
Zeneszerzők arcképeivel: 1. Ki ismeri fel? 2. Fekete Péter jellegű párosító kártyajáték 3. Memória 4. Halli Gali jellegű csengetős	<ul style="list-style-type: none"><li>- az azonosság-különbözőség felismerése</li><li>- a vizuális memória fejlesztése</li><li>- a reakciósebesség gyorsítása</li></ul>
Gumizás (népi játék, a 3 m hosszú gumi végei összevarrva, két szék közé kifeszítve)	<ul style="list-style-type: none"><li>- ruganyosság</li><li>- szem-láb koordináció</li><li>- a láb ügyesítése, melyen keresztül a transzfer hatás miatt a kéz ügyesítése is!</li><li>- az egyensúly fejlesztése</li><li>- a térlátás fejlesztése</li></ul>
Kirándulás	<ul style="list-style-type: none"><li>- szabadlevegőzés, mint a Kovács-módszer egyik fő összetevője</li><li>- séta</li><li>- az állóképesség fejlesztése (Ezek a gyermekek sosem sétálnak, mindenhová autóval viszik őket.)</li></ul>
Hangrudas zenélés (Különféle hosszúságú műanyagrudak, melyeket bárhová odaütve hosszúságuknak megfelelő hangot adnak.)	<ul style="list-style-type: none"><li>- a koncentráció fejlesztése</li><li>- az egymásra figyelés képességének kialakítása</li><li>- a belső hallás fejlesztése</li><li>- az időzítés, a kivárás gyakorlása</li><li>- a szolmizáció alkalmazása a gyakorlatban (A szolfézs ne maradjon írott malaszt.)</li></ul>
Fa íráskészség fejlesztő csukott szemmel	<ul style="list-style-type: none"><li>- a proprioceptív érzékelés fejlesztése</li><li>- a taktilis érzékelés fejlesztése (A látás kikapcsolásával a kéz érzékelésének finomítása, megfelelő izomtónusának beállítása, alkalmazkodás, formaérzékelés.)</li></ul>
Ayres <sup>3</sup> eszközök kipróbálása	<ul style="list-style-type: none"><li>- vesztibuláris ingerlés</li></ul>

<sup>3</sup>Anna Jean Ayres (1920-1988) amerikai pszichológus módszere. Szvatkó A. & Varga I (szerk.). (1995). *Szenzoros integrációs terápiák*. Kézirat belső használatra. Budapest: Fővárosi Pedagógiai Intézet és az ELTE Személyiség és Klinikai Pszichológia Tanszék.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptív válasz kialakítása a mozgásos helyzetekben</li> <li>- megfelelő izomtónus</li> </ul>
Kézimunka hangszertakaró készítése	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szem-kéz koordináció</li> <li>- a finommotorika fejlesztése</li> <li>- az arányérzék fejlesztése</li> <li>- szerialitás</li> <li>- az önállóság fejlesztése</li> </ul>
Látogatás - a hangszerész műhelyében - a Zeneakadémián	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a hangszerrel való kapcsolat mélyítése</li> <li>- mint távlati perspektíva.</li> </ul>

Zenei célkitűzések:

helyes hangszertartás

jó vonókezelés

kottaolvasási készség

zenekari ülésrend

egymásra figyelés

tiszta intonáció

zenekari pozíciók gyakorlása (elsőhegedű, szólamvezető, tutti)

a hangminőség fejlesztése

- megfelelő dinamika

- a zenei megformálás kialakítása.

- művek előadása: Mozart Varázsfuvola részlet, Handel Menüett

A felsorolt célok megvalósításához a zenei munkaképesség-gondozás, azaz Kovács-módszer pedagógiai eszközeit használtuk. Ezek pedig a természetes edzőhatások, mint pl. napfény, víz, friss levegő, táplálkozás, mozgás, valamint a munka és pihenés ésszerű váltakoztatása a gyermekek szükségletei szerint. Ezért a napirend, pl. a próbák hossza, valamint a mozgáspihenők időpontja a muzikusok teherbírásától függően változott.

A táplálkozás változatosságát és a megfelelő tápanyag összetételt, valamint a megfelelő mennyiség elfogyasztását úgy biztosítottuk, hogy a gyermekek által javasolt étteremből rendeltük a házas ebédet. Ott saját termesztésű biofűszerekkel és minőségi alapanyagokkal, az allergiások igényei szerint differenciálva főztek.

A próbákon és a reggeli mozgásórán kívül gyerekek minden percet friss levegőn töltöttek, amit az időjárás megengedett. A próbaterem ablaka folyamatosan nyitva volt, illetve az esős napon gyakori átszellőztetéssel frissítettük a levegőt. Az étkezések, a kézműves tevékenységek, a gumizás, a játékok a teraszon és az udvaron történtek.

Az udvari játékok és a kirándulás alkalmával a napfény jótékony hatását élvezhették a gyerekek gondolva a szervezetük D vitamin utánpótlására.

A víz, mint az emberi szervezet 75%-át alkotó anyag, folyamatos utánpótlásra szorul. Mindenkinek volt saját kulacsa, és mindig volt az asztalon kancsóban szűrt víz. A szünetekben a gyerekek lelkesen bíztatták egymást az ivásra.

A mozgásellátást elsősorban a reggeli mozgásórákkal, illetve a mozgáspihenőkkel, dr. Pásztor Zsuzsa (2011 és 2016) és Négyesi Anna (2014, 2015, 2016) által összeállított feladatsorokkal, valamint a kirándulással és a szabadidős labdázással, gumizással, hintázással, fára mászással biztosítottuk. Itt említeném meg, hogy a hat hegedűs közül öten járnak B. Ö. tanárúrhoz. Számukra a mozgáspihenő már bevett dolog, míg a két csellista és az egyik hegedűs gyermek itt találkozott a gyakorlatokkal először.



*1. kép mozgáspihenő*

A tábor első és utolsó napján felméréseket végeztünk minden gyermeknél. Az első tábor tapasztalatait a) empirikus megfigyelések, b) a Pieron figyelemvizsgáló eljárás; és c) a Kovács-féle mozgásvizsgálat alapján jegyeztem le.

## ***5.2. Megfigyelések, tapasztalatok, mérések***

### ***5.2.1. Empirikus megfigyelések***

- Felmerült a kérdés a szülők részéről, hogy vajon a gyerekek fogják-e bírni az intenzív zenei elfoglaltságot? A zenei munkaképesség-gondozásnak köszönhetően a napokat végig muzsikáltak a gyermekek fáradtság nélkül.
- A nagy életkori szórás ellenére a zenei érdeklődés és a közös tevékenység összekovácsolta a heterogén csoportot.
- A nagy technikai, tudásbeli eltérés ellenére az elfogadás elve, a türelem végig érvényesült a pedagógusok attitűdjében, és ennek következtében a gyermekek között is.

- Kezdetben mutatkoztak egyéni nehézségek. Nóra szorong, szemkárosodása miatt rendkívül gyengén lát, idegen helyen nem eszik. Annának tanulási nehézségei, jobb-bal tévesztései vannak. Lili kezdő, a jobb kéz helyzete nem megfelelő a hangszeren, könyöke lóg. Samu magatartási és figyelemzavarral küzd. Janka kissé merev.  
Ezek a problémák pár nap után rendeződtek. Anna a második hegedűben vezető szerepet kapott. Samu magatartási, figyelem problémáiból semmit sem tapasztaltunk. Janka önbizalmát nagymértékben növelte koncertmesteri szerepe. Lili felzárkózott, kéztartása sokat javult. Nóra szorongása sokat oldódott, harmadik napon nem akart hazamenni, a negyedik napon jóízűen evett.
- A táborzáró koncert igen erős motivációs hatású volt. (A művek konferálásaként minden gyermek elmondott a gyűjtőmunkájából kiemelve egy-egy mondatot, mely a műhöz, zeneszerzőhöz, műfajhoz kapcsolódott.) Ez nem csupán az ismeretek, jártasságok elsajátítására vonatkozik. A napról napra átélt intenzív fizikai együttlét hatására minden külső behatás nélkül, felismerve a lehetőséget és azonosulva a kialakult helyzettel, megalakult a *Hidegkúti Kamarazenekar*.



2. kép. *Hidegkúti Kamarazenekar*

- Íme a tábor fent említett közösségformáló ereje. Egyes szerzők a napközis tábort nem is sorolják a táborok közé, mert nincs éjszakai ottalvás, nem olyan intenzív az együttlét. Az együtt muzsikálás viszont az egész személyiségre ható, teljes bevonódást eredményezett. Itt mi az öt nap alatt szinte együtt lélegeztünk.
- Az együtt lélegzés nemcsak képletesen, hanem a szó szoros értelmében is igaz volt, hiszen a Kovács-módszer zeneszerű életformájának alapeleme a légzéstréning. A hatékony ventilláció, a teljes tüdő átszellőztetése mélyléggzéssel, énekléssel, edző



mozgásokkal fontos része volt a tábori programnak, és ezen belül a mozgásórának és a mozgáspihezőknek is.

- A szülőkkel és testvérekkel együtt való fellépés egészen felvillanyozott minden résztvevőt, különleges élményt adott. Természetesen a családokban nem játszik mindenki hangszereken. A szülők és testvérek különböző színű és hosszúságú, ennek megfelelően megütéskor eltérő hangot adó műanyagrudakat kaptak, és ezzel egy népdalt „játszottak el”. Kottaként zsinagregára fűzött színes lapok szolgálták, s annak sorrendjében kellett a rudakat megütni.

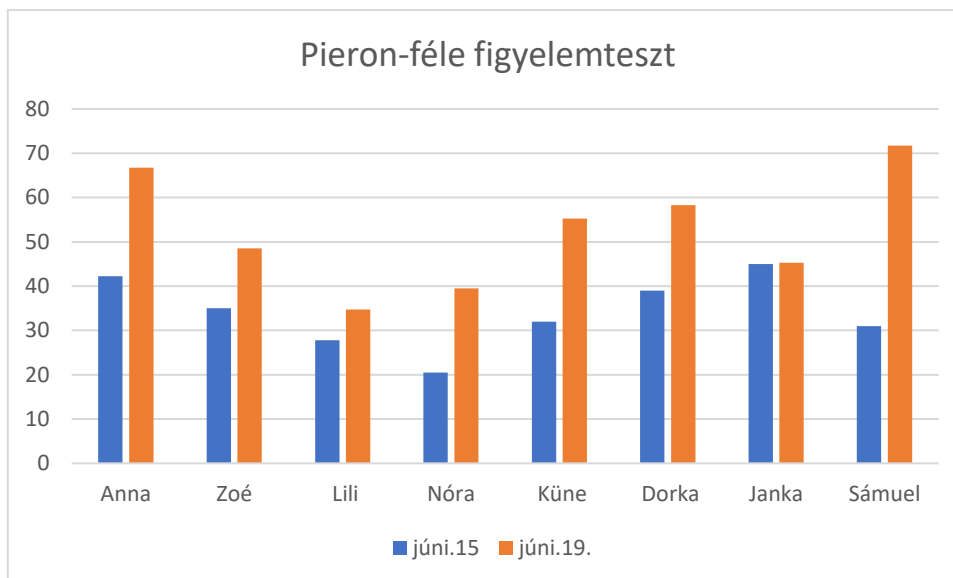


*3.kép A hangrudas zenélés kottája*

A szülők beszámolóiból kiderült, hogy „nem is olyan könnyű a megfelelő időben megszólaltatni a hangokat”, „nagyon kell figyelni, hogy mikor következem”. Más oldalról pedig: „Még sose muzsikáltam együtt a gyermekemmel!” Ezek az élmények pedig a szülő-gyermek, illetve a testvérkapcsolatokat erősítik. Mint tudjuk, a zenei képzés hosszú éveit alatt sok türelemre, támogatásra, toleranciára van szükség minden családtag részéről. Ezen az eseményen ehhez lehetett erőt meríteni.

### ***5.2.2. Pieron-féle figyelemteszt***

Ebben a tesztben absztrakt ábrák vizuális diszkriminációjának monoton munkája közben képet kapunk a koncentráció relatív teljesítményéről. A rendelkezésre álló 5 perc alatt kell minél több ábrát a megadott mintával azonosítani.



1. ábra. A figyelemteszt eredményei a táborban részt vevő gyermekeknél.

Megállapítható, hogy a tábor végeztével készült kontroll vizsgálat alkalmával Janka kivételével minden gyermek jobban teljesített ebben a próbában. Figyelmük terjedelme és minősége egyaránt javult. Mivel egyéb beavatkozás nem történt, ezért joggal következtethető, hogy a zenei munkaképesség-gondozás mozgásos feladatainak köszönhető a jobb eredmény.

### 5.2.3. A mozgásfejlettség mérése

Az ügyességi feladatok lejegyzésére és értékelésére korábban Heineremann György<sup>4</sup> a szolnoki zeneiskola hegedű tanára, illetve Pintérné Tasnádi Ágnes (2006) tett kísérletet. Dolgozatomban a dr. Pásztor Zsuzsanna javaslata alapján az alábbi négyfokozatú értékelési rendszert használom. Így lehetővé válik a gyors és áttekinthető eredmény akár egyes személyek szerint, akár feladatonként is.

Feladatok:

#### 1. Tenyérrel és kézháttal váltogatva pattogatjuk fölfelé a léggömböt.

- 1 pont – a léggömb össze-vissza száll
- 2 pont – többnyire sikerül, de túl magasra pattan, vagy kényszertartás tapasztalható
- 3 pont – a mozdulatok puhák, a léggömb a kéz közelében marad
- 4 pont – mindkét kéz gyors váltásra képes, miközben a másik kéz lazán marad.

<sup>4</sup> Heineremann György (é.n.) A léggömbös gyakorlatok értékelése. Kézirat. Szolnok.

Elért eredmények:

Az alábbi táblázatban a gyermek neve alatt láthatók a június 15-i kezdő állapot, illetve a június 19-i kontroll mérés adatai.

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI. 15.	2	2	2	3	3	4	2	1
VI. 19.	3	3	4	4	3	4	4	2

## 2. Léggömb pattogatása váltott kézzel lefelé

- 1 pont – mozgása egyenetlen, darabos, a léggömb mindenfelé elszáll
- 2 pont – mozgása egyenetlen, de meg tudja tartani a léggömböt a test közelében
- 3 pont – mozgása ritmikus, de nem érinti puhán a léggömböt
- 4 pont – mozgása kiegyensúlyozott, puhán érinti a léggömböt, egyenetlen a ritmustartása.

Elért eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI.15.	1	3	3	2	1	1	2	2
VI. 19.	3	4	4	4	4	4	4	4

## 3. Léggömb pattogatás: J tenyér - B tenyér – J talp, és B tenyér - J tenyér - B talp

- 1 pont – a végtagok sorrendje nem helyes, a léggömb messzire száll, lábbal nem tud pattintani
- 2 pont – végtagok sorrendje (kéz-kéz-láb) helyes
- 3 pont – végtagok sorrendje és az oldal is helyes (J kéz-B kéz-J láb)
- 4 pont – felismerte és kivitelezte, hogy a második ütés kisebb legyen

Eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI.15.	2	3	2	2	1	1	2	2
VI.19.	3	4	3	3	3	2	3	4

## 4. Léggömb pattogatás ujjakkal fölfelé

- 1 pont – kimaradnak ujjak
- 2 pont – 12345 sikerül

3 pont - 123454321 sikerül

4 pont – 123454321 sikerül + közben a pihenő kéz laza

Eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI.15.	1	2	2	1	1	2	2	1
VI.19.	3	3	3	4	3	3	3	3

### 5. Két labdával egyszerre pattogtatás

1 pont – 1-2 pattintás után megakad

2 pont – 3 pattintás sikerül

3 pont – 5 pattogtatás sikerül

4 pont – 10 pattogtatás egyenletesen sikerül

Eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI.15.	4	4	4	3	1	3	2	3
VI.19.	4	3	3	4	3	4	3	4

### 6. Egyensúlyozás fél lábon állva

1 pont – nem képes, kibillen

2 pont – kissé mozog, billeg

3 pont – arcával grimaszol, lábát összeszorítja

4 pont – nehézség nélkül, mozdulatlanul áll

Eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI. 15.	4	4	4	2	4	2	4	2
VI.19.	4	4	4	4	4	4	4	2

### 7. Ugrókötelezés

1 pont – nem sikerül

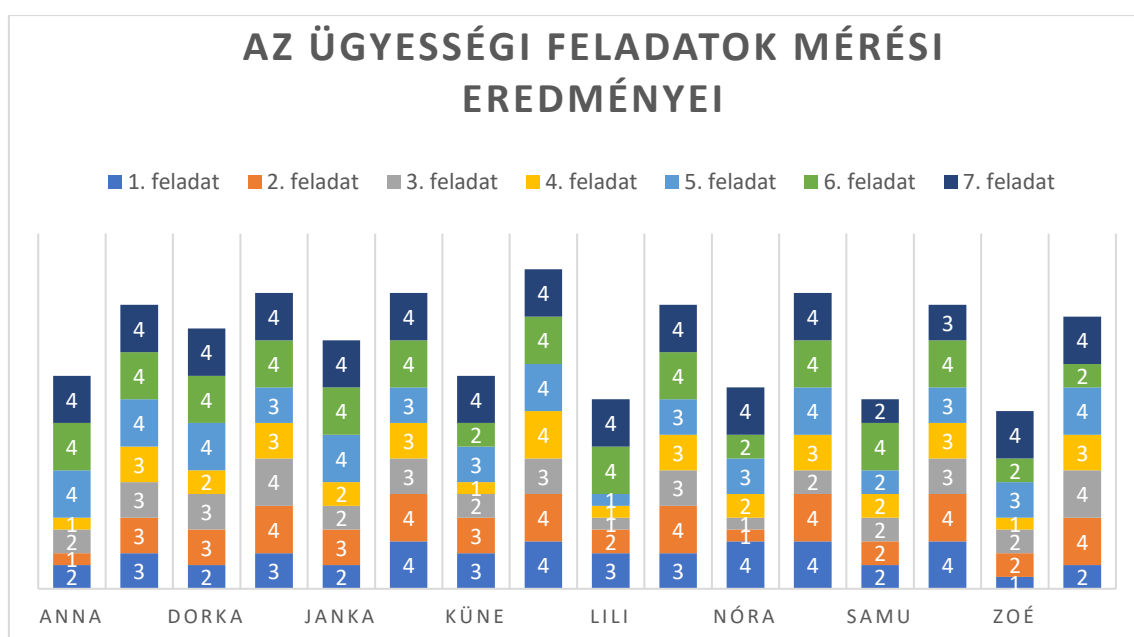
2 pont – 1-2 után megakad

3 pont – jó kivitelezés, de láthatóan elfárad

4 pont – harmonikus mozgással, könnyedén megy

Eredmények:

	Anna	Dorka	Janka	Küne	Lili	Nóri	Samu	Zoé
VI.15.	4	4	4	4	4	4	2	4
VI.19.	4	4	4	4	4	4	3	4



2. ábra. A mozgásfejlettség mérésének eredményei a gyermekeknél.

Az összesítő táblázatból leolvasható gyermekeként a változás, illetve a feladatonkénti javulás is. A kontrollmérést mutató második oszlop eredményei minden gyermeknél meghaladták az elsőt.. A vizsgált csoport csekély létszáma mellett is megjelenik a Kokas Klára által igazolt Kodály-hatás, miszerint a zene erős transzferként hat a különböző képességekre. Emellett feltűnően megmutatkozott a Kovács-módszer mozgásprogramjának fejlesztő hatása. A táborban részt vett gyermekeknek nem csupán a dinamikus és statikus egyensúlya, ugráskészsége javult, hanem a szem-kéz koordinációja, finommotorikája, memóriája, vizuális differenciálása, koncentrációs készsége is kimutathatóan jobb eredményeket mutatott. A teszteknel is nagyobb eredmény a jól sikerült záró koncert, az arra való felkészülés öröme, a sok munkával járó, de apró sikerekkel tarkított s ezáltal könnyed és örömteli együtt muzsikálás.

### 5.3. A kettes tábor

A Járdányi Pál Zeneiskola 20 éve szervez nyári tábort növendékei számára. 2022. júniusában lehetőségem nyílt arra, hogy a Kovács-módszer alkalmazásával kipróbáljam annak hatékonyságnövelő hatását az 50 főt számláló zenei táborban.

A tábor annyiban tért el az eddigiektől, hogy a napirendbe mozgásórákat és mozgáspihenőket iktattunk. Reggelente mozgásórával kezdtünk. Ez a kb. 45-50 perces mozgásprogram előkészítette a gyermekek izomzatát a próba terhelésére, növelte a növendékek állóképességét, általános kondícióját. Számszerű mérésekre nem volt módom, de szemmel látható volt a változás. Napról napra ügyesebben és gördülékenyebben hajtották végre a feladatokat a növendékek. Alkalmazkodnunk kellett a körülményekhez, így pl. a szabadban, vizes fű esetén székes gyakorlatokat végeztünk.



4. kép Reggeli mozgásóra

A próbák szünetében alkalmazott mozgáspihenők kezdetben nehezen indultak. A régi táborosok kissé meglepődtek, hogy ágyon fekvés vagy telefonozás helyett léggömbözés a program, de később jó játéknak tekintették. Itt említeném azt a pedagógiai szemléletet is tükröző tény, hogy a gyermekek mobiltelefonjait összegyűjtve tároltuk, vacsora után megkapták, és lefekvésig használhatták. Általában valóban a kapcsolattartás céljára. A képernyőbámulás, mint tudjuk, kinyitása az észlelésnek, de blokkolása a gondolkodásnak. Biológiaiilag figyelemnek minősül, és ilyenformán igénybe is veszi a szervezetet, de nem fókuszált figyelem, ezért nem készíti az embert a magasabb rendű funkciók használatára, pl. analízis, szintézis, lényegkiemelés, általánosítás, összefüggések keresése stb. Az elektromágneses sugárzásról és a fénykibocsátásról a későbbiekben szólok. A szakaszos munkavégzés hatására a növendékek fáradtság nélkül bírták a próbákat.

A Balaton partján szervezett tábor teljes harmóniában volt a Kovács-módszer természetes ingerhatásaival, mint a napfény, a víz és a friss levegő. A próbák a teraszon zajlottak, a strandolás minden nap ebéd után volt. Felhívtuk a gyerekek figyelmét arra, hogy életük más területein is hatékonyan alkalmazható a Kovács-módszer mozgáspihenője, pl. dolgozatírás, vizsga előtt. Vacsora után már nem volt szervezett próba, de a gyermekek alkalmi kamarapartneri voltak egymásnak. Rendkívüli boldogság egy zenetanárnak ilyenkor a szobákból kiszűrődő örömmel hallgatni. Hisz az igazi cél nem a táborzáró, vagy a tanszaki koncert, hanem az örömmel muzsikáló gyermek.

A tábor után három pedagógussal készítettem interjút az alkalmazott mozgásórák és mozgáspihenők tapasztalatairól.

A tábor vezetésében résztvevő pedagógusokkal készített interjúk kérdései:

1. Hány éve tanít?
2. Hány éve táboroztatja a Járdányi Pál Zeneiskola növendékeit?
3. Milyen hangszert tanít?
4. Hogyan találkozott először a zenei munkaképesség-gondozással?
5. Volt-e saját ZMG tapasztalata?
6. Miben segített Önnek a ZMG?
7. A táborban alkalmazott reggeli mozgásóra az Ön megfigyelése szerint hogy hatott a gyermekekre?
8. Változott-e a gyermekek hozzáállása a reggeli mozgásórához a hét folyamán?
9. Korábban a szüneteket a gyermekek passzív pihenéssel töltötték (pl. beszélgetés, telefonozás, stb.). Most a mozgáspihenők hatására érzékelhető volt-e a gördülékenyebb újra indulás?
10. Tapasztalható volt-e a gyorsabb haladás?
11. Érzékelte-e, hogy nagyobb mennyiségű anyagot tudtak végezni az idei tábor folyamán?
12. A gyerekek adtak-e Önnek a ZMG-vel kapcsolatos visszajelzést?
13. Kipróbálná/ta-e Ön is ezeket a gyakorlatokat a saját zeneórája előtt/alatt?
14. Igényelné-e azt, hogy több információja legyen a ZMG-ről?

A tanárok közül egy férfi és két nő adott választ, akik közül ketten már 20 éve, harmadikuk pedig 9 éve táboroztatja a zeneiskola növendékeit. Hangszerük szerint két hegedű- és egy fuvolatanár. A két idősebb tanár csak továbbképzés keretében találkozott korábban a ZMG-vel, ahol ötleteket kaptak a tanítványok izomfeszességeinek lazítására. A fiatalabbik már a

szakközépiskolában is részt vett ilyen órán, ahol a helyes hangszertartás megtalálására, vállfájásának megszűnésére kapott segítséget.

A reggeli mozgásórákat mindannyian hasznosnak ítélték, mert megfigyelésük szerint: „felüdítette őket”, „felfrissültek, reggeli álmoságuk hamar elmúlt”, „aktívabban, éberebben kezdték a próbát, korábban legalább 20 perc volt az ébredés, mire belejöttek igazán”. A gyermekek hozzáállása a reggeli mozgásórákhoz úgy változott, hogy „eleinte próbáltak kibújni alóla, de a hét folyamán egyre inkább hozzászoktak és megéreztek pozitív hatását”, illetve „akik szívesen bekapcsolódtak, azok végig kitartottak”, „kezdetben kétségbe vonták a torna értelmét, aztán megjegyzések nélkül jöttek és csinálták, beleszoktak”. A szünetekben a passzív pihenés, telefonozás helyett mozgáspiheőket tartottunk, melynek hatására „feltöltődtek, felfrissültek”, „könnyebb volt újra összeszedni a gyerekeket és folytatni velük a zenekari próbát”, „kevésbé váltak dekoncentrálttá”. A gyorsabb haladást abban látták, hogy „figyelmük nem esett szét a szünet alatt, így azonnal folytatni lehetett a munkát”, „igen, egy kis mozgás után könnyebben koncentráltak a gyerekek”, „a gyermekek gyorsabban felfogták és meg is valósították az instrukciókat”. Nagyobb mennyiségű anyag végzését a mozgások hatásaként csak egy pedagógus érzékelt. A gyermekek visszajelzést egy tanárnak adtak. „Eleinte nem kedvelték, aztán belejöttek, pihentető közösségi szórakozásnak élték meg.”



*5. kép Mozgáspiheő a zenekari próbák között*

Mindhárom válaszadó kipróbálta azóta saját zeneórája előtt/alatt. „Volt már rá példa, hogy alkalmaztam”, „Igen, arra is volt példa, hogy szünetet kellett tartanom, olyan fáradt volt a tanítványom, és a néhány perc szünet alatt a folyosóra kimennev tornáztunk.” „Rendszeresen tartok bemelegítésként, illetve fáradás esetén mozgáspiheőket.”



Mindannyian megegyeztek abban, hogy” igen, szívesen venném”, „szívesen vennék részt egy ilyen szakmai napon”, „jó lenne, ha hallhatnánk róla többet, illetve fordulhatnánk ilyen szakképzettségű kollégához kérdéseinkkel”.

## ***6.Kérdőíves vizsgálat***

Kutatásom keretében internetes kérdőíves vizsgálatot végeztem nem hivatásos zenészek és énekesek körében. A megkérdezéssel célom az volt, hogy megismerjem ennek a populációnak az életmódbeli szokásait, egészségi problémáit, illetve az erre vonatkozó megoldási stratégiáit. Az általam feltett kérdésekre 218 válasz érkezett. A megszólított magánszemélyeken kívül pl. a Budavári Nagyboldogasszony Templom Zenekara és Énekkara, Semmelweis Kamarazenekar, A Műegyetem Zenekara, A Dombóvári Ifjúsági Zenekar, A Nagykovácsi Református Kórus, az Albinoni Kamarazenekar, A Pasaréti Szent Antal Kórus, A La mia Fonte Énekkar és a Szent István Bazilika Énekkara tagjai adtak választ kérdéseimre. A mintavétel lehetőséget adott széleskörű életkori korcsoport megszólítására.

### ***6.1. A kérdőív elemzése***

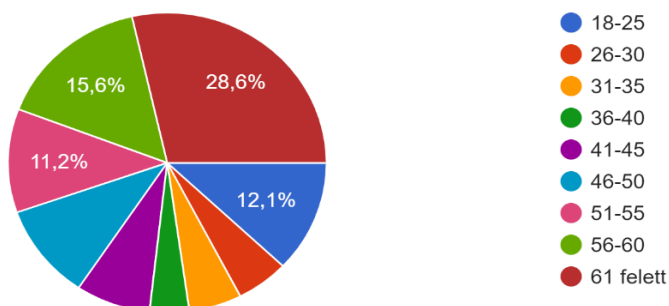
A műkedvelő zenészek és énekesek körében végzett kutatás 33 kérdést tartalmaz. Öt témakörbe csoportosítva a következő kérdéseket tettem fel:

1. demográfiai adatok,
2. zenei tanulmányok,
3. zenei tanulmányok „felhasználása”,
4. egészségügyi panaszok,
5. életmódbeli tényezők.

#### ***6.1.1. Demográfiai adatok***

A 218 megkérdezett közül nemi megoszlás szerint 147 nő és 71 férfi adott választ. (Ez 67,4% nő és 32,6% férfi arányt jelent.)

Életkor tekintetében minden életkori kategóriából kaptam választ 18-tól egészen 61 felettig, a döntő többség 29% (63 fő) a 61 év feletti kategóriából került ki.



3. ábra A válaszadók életkori megoszlása

A legkevesebb 4,1% (9 fő) a 36-40 éves kategóriába tartozik. Az összes válaszadó 56%-a az 50 év felettek köréből került ki. Ez némiképpen természetes, hiszen az aktív munkából visszavonult idősebb korosztálynak jellemzően több ideje van kedvtelésből muzsikálni, énekelni. Ezt alátámasztja a más oldalról az, hogy a családalapítással, karrierépítéssel elfoglalt nemzedékeknek csak kis hányada tud a művészet oltárán áldozni. A 26-40 éves korosztály, mely szintén három kategóriát ölel fel 15 % (33 fő) volt.

Családi állapot szerint 25,8% (56 fő) egyedülálló, valamint 74,4% (162 fő) házas, illetve kapcsolatban élő.

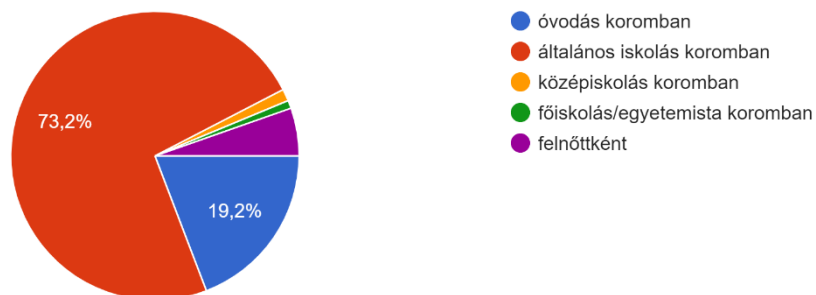
Lakhely szerint 72% (157fő) városban, 22,9% (50 fő) fővárosi agglomerációban, 5% (11 fő) kistelepülésen él.

Lakáskörülményeiket illetően a ház 51,4% (112 fő) és lakás 48,6% (106 fő), kb. fele-fele arányú. Ez olyan szempontból lehet befolyással a zenélésre/éneklésre, hogy a szomszédok miatt van-e lehetőség a gyakorlásra.

### 6.1.2. Zenei tanulmányok

A válaszadók 58,7%-a, azaz 128 fő válaszolta azt, hogy külső hatásra kezdte el zenei tanulmányait, 41,3%, azaz 90 fő saját elhatározásból. Markáns különbség nem mutatkozik.

A zenei tanulmányok életkori megoszlásában 72,9% (159fő) az, aki általános iskolás korában, 19,4% (43 fő) óvodás korában, 5,5% (21 fő) felnőttként, 0,9-0,9% (2-2 fő) középiskolás ill. egyetemista korában kezdett zenét tanulni.



4.ábra A zenei tanulmányok megkezdésének ideje

A zenetanulásra ösztönző erő 56% (122 fő) esetében a család, 31% (69 fő)-nél a tanárok, 22% (49 fő)-nél az iskola, 18% (39 fő)-nél a kortársak, 24% (52 fő)-nél egyéb kulturális hatások, saját érdeklődés 10% (23 fő)-nél, a zenekarban való zenélés 5% (12 fő)-nél volt. A táborban a szülők, a tanárok az iskola és a kortársak ösztönző hatása egyszerre érvényesül, ezért az ott történtek nyomot hagynak a személyiségben.

A zenetanulás ideje 53.2% (116 fő) esetében tartott 10 évnél tovább. Ez azt jelenti, hogy az alapfokú művészetoktatást végig kijárta. A legrövidebb ideig tartó iskolarendszerű oktatásban zenét tanulók száma 2,3%, (5 fő). A népzenei tanulók körében gyakori, hogy aránylag kevés iskolarendszerű képzés után nem formális, vagyis iskolán kívüli, de szervezett, vagy informális önképzésben, hallás utáni képzésben vesznek részt. Hazánkban 2007-óta van lehetőség középszinten az Óbudai Zeneiskolában, illetve a Zeneakadémia népzenei tanszékén népzenei tanulmányokat folytatni.

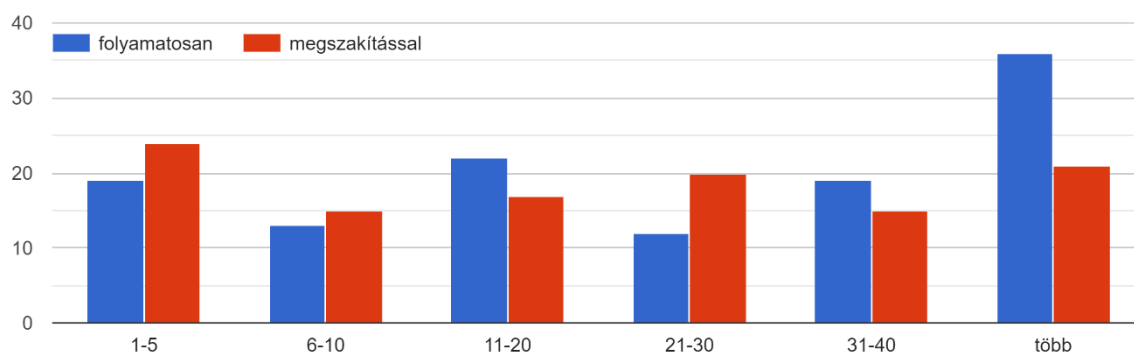
A zenei tanulmányokhoz a környezet viszonyát illetően négy kategóriából lehetett választani. Támogató, közömbös, akadályozó, ellentmondásos. A szüleiről 88% (197) fő írta, hogy támogatták, 8% (19 fő) pedig azt felelte, hogy közömbös volt a szüleinek a hozzáállása. Valójában a szülő akkor is támogató, ha nem érdeklődő, mert hiszen a tandíjat ő fizeti, a kottát, hangszert, gyantát, vonót, tokot megvásárolja, a gyermeket az órára elviszi, elengedi. A rokonok és a tágabb környezet körében is magasabb volt a támogatás (148, ill. 120 fő) mint a közömbösség (68, ill. 94 fő). Ellentmondásos viszonyulást a szülők körében 2 fő, a tágabb környezetében 4 fő érzékelt. Akadályozó hozzáállást senki nem jelölt.

A zenetanulás hasznosságáról szöveges választ kértem, melyet a következő kategóriákba tudtam besorolni: Örömet, élményt ad. Közösséget, társaságot biztosít. Fejlesztő hatása van a személyiségre, kognitív képességekre, érzelmi intelligenciára. Felemel, kiemel a hétköznapiakból, flow-élményt ad.

### 6.1.3. A zenei tanulmányok „hasznosítása”

Arra a kérdésre, hogy „Miként hasznosítja zenei tanulmányait”, a szöveges válaszadásban a legtöbben az énekkart, a kamarazenélést és a tanítást írták. Megjelent még a szórakozás, az önkifejezés, rendezvényszervezőként, táncban, és – ami nagyon fontos a zeneoktatás szempontjából „Értőn hallgatom a koncerteket, illetve a „gyermekeimet segítem zenetanulásukban”. Ezek a vélemények azért is nagyszerűek, mert teljesen illeszkednek a Kodály-koncepcióhoz és a mesternek ahhoz a gondolatához, hogy: „A zeneoktatást az anya születése előtt kilenc hónappal kell elkezdni.”

A tanulmányok befejezése utáni muzsikálás/éneklés idejének megkérdezésekor annak folyamatos vagy megszakításos mivolta a következőképpen alakult: A legrövidebb intervallumban (1-5 év) magasabb volt a megszakítással 8% (19 fő) folyamatos 10% (23fő megszakításos), míg a 40 évnél több ideje muzsikálók körében a folyamatos zenélés/éneklés (15%34 fő folyamatos, 9% 21 fő megszakításos) volt a több.



5.ábra A zenélés időtartama a tanulmányok befejezése óta

Ez ezért érdekes, mert a hosszú idő alatt nagyobb a valószínűsége, hogy az élet akadályokat gördít elénk. Logikátlanak tűnik, de mégsem az. A válasz a zene ereje, hatása az emberre. Gondoljunk csak a korábban feltett kérdésekre! Ott válaszaikban többen elmondták már, hogy a zene boldogít, okosít, ellazít, örömet ad, közösséget ad. S aki már megtapasztalta saját magán mindezeket a pozitív hatásokat, az ragaszkodik hozzá.

A hangszerek megoszlása a válaszadók között: énekes 50% (109 fő), billentyűs 34% (75 fő), vonós 33% (73 fő), fafúvós 12% (26 fő), pengetős 8% (17 fő), rézfúvós 2% (5 fő), ütős 0.9% (2 fő), megjelenik a számítógép 1 fő, és a vezénylés 1 fő részéről. Itt több válasz is

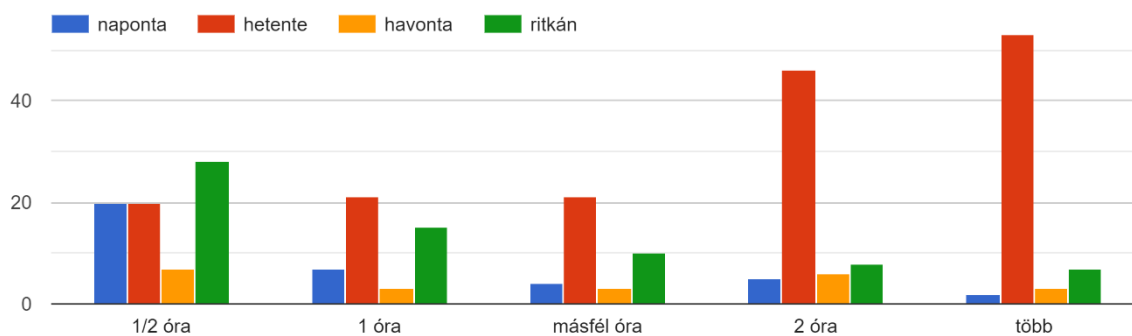
megadható volt. A feltételezéseimnek megfelelően a nem hivatásos zenészek gyakran nyúlnak többféle hangszerhez is.

A zenélés/éneklés gyakoriságában a döntő többség 70,2% 153 fő számára heti elfoglaltságot jelent. A maradék 30 % majdnem egyformán oszlik el a három kategória között. Naponta és ritkán 11,1-11,1% (24-24 fő), havonta pedig 7,8% (17 fő) játszik/énekel.

A bemelegítési szokások szomorú képet mutatnak egy zenei munkaképesség-gondozó tanárnak. (Több válasz is megadható volt.) 53,5% (117 fő) beénekel, 30% (65 fő) skálázik, 8,8% (19 fő) befúj, 2 fő etüdozik, 2 fő ujjgyakorlatokkal, 1 fő felhanggyakorlatokkal, 1 fő a kedvenc dallamaival, 1 fő a repertoár egyszerűbb részeivel, 1 fő halk kezdéssel melegít be. 29%, azaz 63 fő egyáltalán, sehogyan sem szokott bemelegíteni! Volt olyan válaszadó, aki válaszként azt írta, hogy a bemelegítés a sportra vonatkozik. Mindössze 1 fő írta, hogy légyógyakorlatot végez, 17 fő (7,8%) jelezte, hogy tornázik. Itt kezdődnek a bajok. 218-ból 17 tornázik muzsikálás/éneklés előtt! Pedig aki valaha is próbálta bármelyiket, az saját tapasztalatából tudhatja, hogy bizony kemény fizikai munka mindkettő. (Magyarországon a jegyrendszer idején az operaénekeseknek a bányászokkal egyforma fejadagot állapítottak meg.) Dr. Pásztor Zsuzsanna tanórákon gyakran elhangzott szavaival élve: „A zenéléshez úrhajós fizikum és kötélidegzet kell!”

Ilyen kemény munkát nem lenne szabad elvárni egy olyan szervezettől, ami nincs arra előkészítve. Ehhez társul még a gyakorlás rendszeressége, vagy inkább rendszertelensége. Rendkívül nagy a sérülésveszély, a foglalkozási ártalom kialakulásának esélye. Ezért lenne nagyon szükséges a bajok megelőzéseként a zeneiskolai tanulmányok alatt a zenei munkaképesség-gondozást elsajátítani!

A gyakorlások rendszeressége és időtartama egybevágh a korábban feltett kérdéssel a muzsikálás és éneklés gyakoriságára vonatkozóan. A szélső értékek a ritkán ½ órányi gyakorlás és a naponta több, mint 2 órás gyakorlás. Az előbbit 27 fő, az utóbbit mindössze 2 fő írta. A legtöbben pedig (51) fő hetente 2 óránál többet gyakorolnak, illetve 45 fő hetente 2 órát gyakorol.



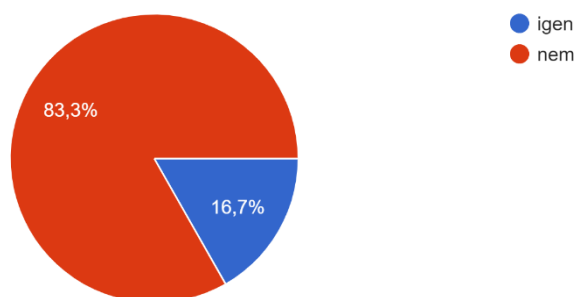
6.ábra A gyakorlás mennyisége

#### 6.1.4. Egészségi panaszok

A zenélésben/éneklésben akadályozó egészségi panasza 80%-nak (174 fő) volt.

A szöveges válaszokban megjelenik a hátfájás, vállfájás, ujjtörés, műtétek, gerinc probléma, fülzúgás. A leggyakrabban említett panasz a rekedtségi, a torok- és gégeproblémák, ami nem is csoda, hiszen a válaszadók több, mint fele énekes.

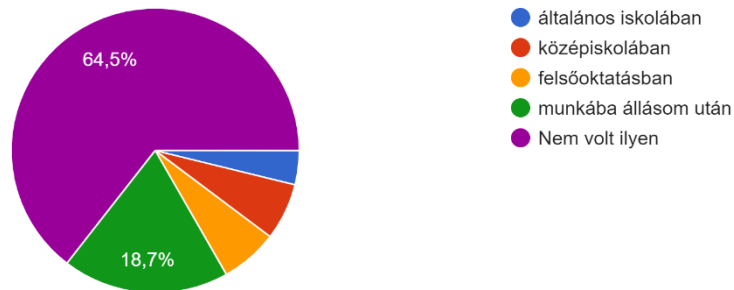
Arra a kérdésre, hogy maga a zenélés okozott-e egészségügyi panaszt, 88% (174 fő) nemmel válaszolt.



7.ábra Okozott-e a zenélés egészségügyi panaszt?

Az igennel válaszolók (12%) a gyakoribb panaszok között a megfázást, a torok, a gerinc, valamint a kéz fájdalmait említik.

Közülük 4% már az általános iskolában észlelte ezeket a tüneteket, míg munkába állásuk után csak 18,2%.



8.ábra Az egészségügyi panaszok észlelése

Legtöbbjüknek időszakosan visszatérő, pár napig tartó, a felének pedig jelenleg is tartó fájdalmai vannak. A hivatásos zenészek/énekesek körében végzett vizsgálat (Hamar Éva ELTE-hallgató munkája) ebben a kérdésben a következő arányokat mutatta: A zenélésből/éneklésből fakadó panaszokat 62% említi, észlelése általános iskolában itt is hasonló (3%), ám a munkába állás után tapasztalt egészségügyi probléma esetükben 50%. A zenei foglalkozási ártalmakat a következő csoportokba sorolhatjuk:

A mozgásrendszer megbetegedései

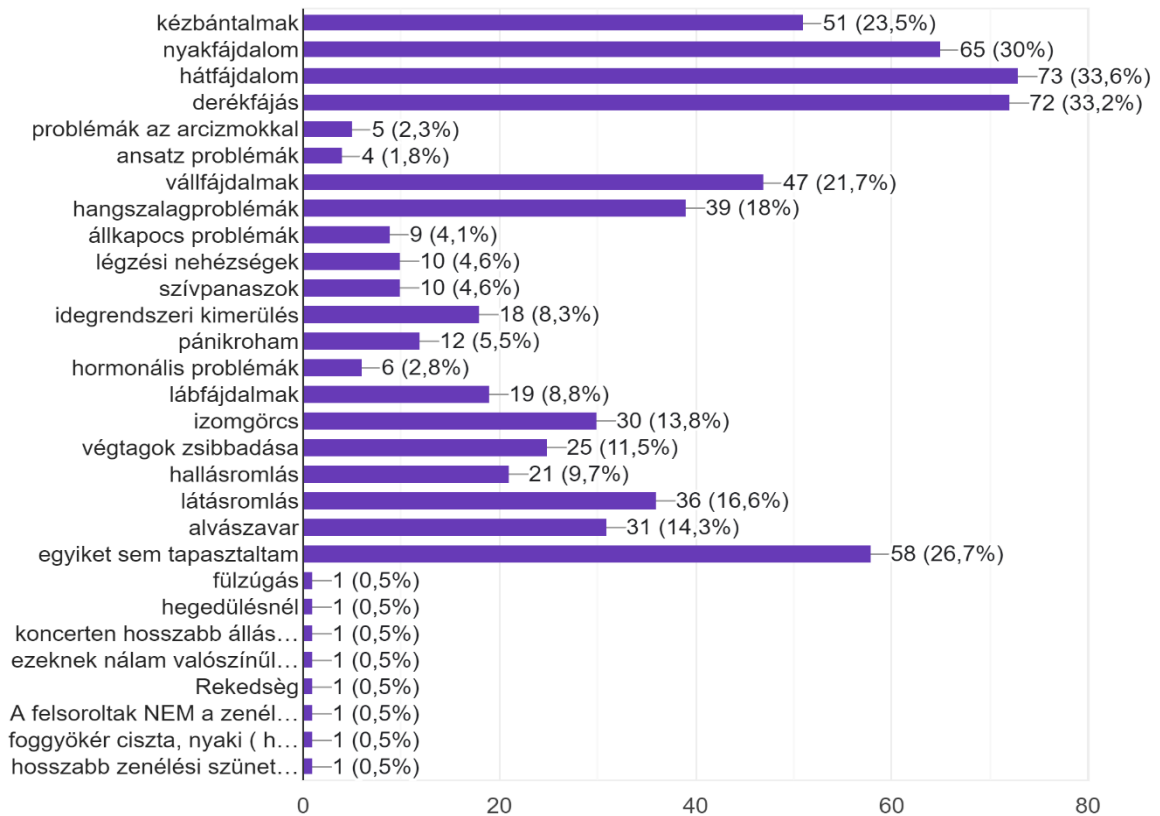
Légzési elégtelenség

Keringési elégtelenség

Idegi kimerülés

A hormonrendszer kibillenése.

Az alábbi ábrán látható, hogy minden csoportra találunk példát.



9.ábra A tapasztalt fájdalmak és tünetek előfordulása

### 6.1.5. Életmód

Vizsgáljuk meg most azt, hogy ezekhez a problémákhoz milyen életmód társul! Mint azt a dr. Pásztor Zsuzsanna (2019) hangsúlyozza: „Ahhoz, hogy szervezetünk épségét és munkára való alkalmasságát megőrizzük, olyan életmódot kell megvalósítanunk, amely a szervezet alapvető biológiai igényeinek kielégítését biztosítja.”

Étkezés tekintetében megállapítható, hogy ebédelni szinte mindenki szokott. 2 fő aki nem, és 4 fő, az aki inkább nem ebédel. Reggelit és a vacsorát szintén sokan fogyasztanak: (mindig 78%), tízórait és uzsonnát inkább nem (92%) és egyáltalán nem (65%). A nassolás kb. 50%-ra jellemző.

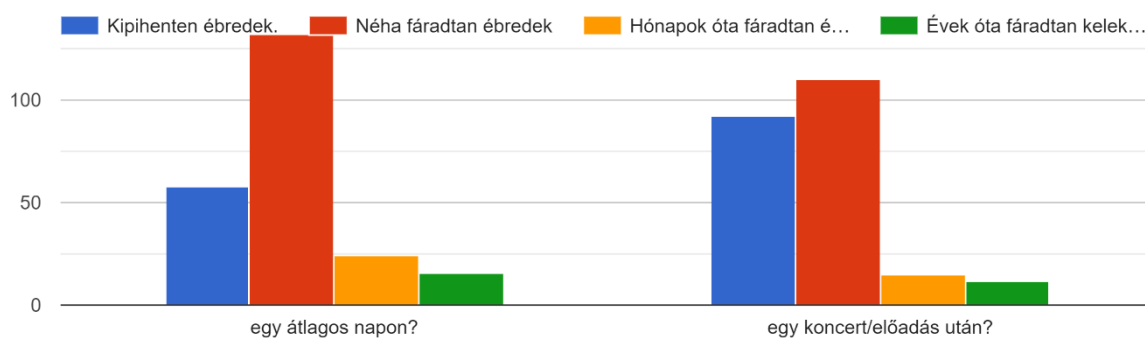
A vízfogyasztás az átlag populációnak, illetve a közismert ajánlásoknak megfelelő. A válaszadók 40%-a napi 1,5 liter vizet fogyaszt. Két liternél többet 13%. A hivatásos énekesek a kiszáradás elkerülése érdekében két liternél többet fogyasztanak. A vizet a zenei munkaképesség-gondozás külsőleg is alkalmazza. 1) Kézmegerőltetés esetén regeneráló



forró vizes zuhanyként. 2) A gyors zuhanyfürdő a megfázások elleni védekezésésként, illetve reggel frissítőként, este az elalvás segítőjeként javasolt.

Állapotunkat jelentősen befolyásolja az alvás. A fény és a sötétség váltakozásához igazodó biológiai óránk (cirkadián ritmus) meghatározza az alvás és ébrenlét viszonyát. Ez minden embernél más. Fokozott terhelés esetén, elfáradás esetén nincs probléma, ha utána azt ki tudjuk pihenni. Az alvásadósságot azonban ajánlatos pótolni, hogy legalább heti átlagban meglegyen a normális alvásmennyiség. A kialvatlanság halmozódása az immunrendszer legyengülésével és a mozgatórendszer sérülékenységevel jár. Az állandósult fáradtság pszichés megbetegedést is okoz.

A kérdőívben az elalvási és ébredési szokásokra vonatkozóan a következő válaszokat kaptam. Egy átlagos napon a válaszadók 70% könnyen alszik el, koncert után 59% tud könnyen elaludni. Előadás után nehezebben alszanak el, viszont fele annyian ébrednek fel alvás közben. Az elalvás előtti tevékenység a válaszadók 55%-ánál könyvolvasás, 45%-ban filmnézés, illetve 34%-ban telefonozás. Mint ismeretes a monitor kék fénye, az elektromágneses sugárzás akadályozza a nyugodt alvást. Az alkohol 7%-ban, a cigaretta 2,3%-ban szerepel. Megjelenik még az imádság és a bibliaolvasás, valamint a zenehallgatás. A melatoninszedést 1 fő jelezte. (Ez a gyógyszer szervezet tobozmirigy által termelt alváshormonját pótolja. Hosszú távon a tobozmirigy, illetve az egész hormonháztartás működésének felborulásával jár.). A zenei munkaképesség-gondozó szakember egyik legfontosabb feladata, hogy az alvás jelentőségére felhívja a hozzá fordulóknak figyelmét. A korai lefekvés az immunrendszert erősíti, mert 22-24 óra között a legaktívabb a kórokozók elleni védelem, valamint az idegrendszer ekkor végzi az ingerfeldolgozást, szelektálást, regenerálást. Az ébredési állapotról feltett kérdésekre meglepő választ kaptam. Az átlagos napon kipihenten 25% ébred, néha fáradtan ébred 60%, a koncert utáni napon viszont 40% kipihenten ébred, és 50% néha fáradtan ébred. A koncert utáni napon a hónapok óta és az évek óta fáradtan ébredők száma is a felére csökken!



10. ábra Az ébredés jellemzői

Úgy tűnik a koncert felhangoló hatása ebben is megnyilvánul. A hivatásos zenészek/énekesek felmérésében<sup>5</sup> az előadás utáni napon kipihenten ébred 12%, néha fáradtan ébred 67%.

Az alváson kívüli pihenési módokat kérdezve, a legtöbben zenét hallgatnak (66%). Olvas 62%, tornázik 33%, de gyakran említett pihenési mód a séta, a kirándulás és a kertészkedés is. A hivatásos zenészek 5%-a hallgat zenét, 20%-a tornázik.<sup>6</sup> Ez azért elszomorító, mert a zenéléshez, énekléshez, erőteljes fizikum kell. Ennek megszerzéséhez pedig megfelelő mozgásellátásra van szükség.

A heti rendszerességű edzés a válaszadók 50%-ánál a séta, 32%-ánál az egyéni edzés, 18%-ánál a kirándulás, 13%-ánál a futás. Zenei munkaképesség-gondozást 4% jelölt meg. Semmilyen rendszeres edzést nem végez 13%. Az alvászavarok és a mozgáshiány következtében stresszállapot alakul ki. Felborul a neurohormonális rendszer működése. A megfelelő mozgásellátás nélkülözhetetlen a test szöveteinek, sejtjeinek optimális oxigénellátásához.

#### 6.1.6. A zenélés iránti motiváció

Erre a kérdésre szöveges válaszokat kértem. A legtöbben a zene szeretetét említették, illetve a társas kapcsolatokat, valamint az örömszerzést önmaguknak és a közönségnek.

<sup>5</sup> Hamar Éva (2023) Felmérés a hivatásos zenészek/énekesek körében. A szerző engedélyével közölve

<sup>6</sup> Hamar Éva (2023) u. o.

A záró gondolatok között többen javasolják az általános iskolai ének-zene oktatás megújítását, illetve a kóruséneklés megújítását.

## **7. Összegzés**

Szakedolgozatom témája a zenével foglalkozó emberek két csoportját érinti, az alsófokon tanuló növendékeket és a felnőtt amatőr muzsikálókat.

### **7.1. Kutatási kérdések**

Kutatási kérdéseimre az elvégzett munkám során kielégítő válaszokat kaptam.

A) Az első kérdésekre, miszerint veszi-e hasznát a zenetanulásnak az az ember, aki nem kíván zenei pályára lépni, egyértelműen pozitív választ kaptam a kérdőíves vizsgálatból. A válaszadók ragaszkodnak a zenéléshez, életük fontos részének tartják és a válaszaikban a zeneoktatás, valamint a kóruséneklés megújításának perspektívája is felmerül.

B) A második kérdésekre adott válaszokból az derül ki, hogy a nem hivatásosok számára a zenélés nem jelent megterhelést, szemben a hivatásos zenészek helyzetével, akik gyakran szenvednek a túlterhelésből származó ártalmaktól. A nem hivatásos zenészek számára a zene nem megterhelést, hanem feltöltődést jelent.

C) A harmadik kérdés arra vonatkozott, hogyan hat a zenei tábor a résztvevő gyerekek zenélésére, egészségére, környezetére és hogyan változott a tábor élete a Kovács-módszer alkalmazásával. A kutatásban nyert válasz kedvező. Javult a táborokban résztvevő gyerekek egészségi állapota, hangulata, motivációja, teljesítménye és a szociális kapcsolataik. Ezek az eredmények tükröződtek a környezet visszajelzéseiben is. Nőtt a családtagok, rokonok elismerése a gyermekek zenei erőfeszítése iránt. A szóbeli visszajelzésekből kitűnt, hogy a gyermekek hozzátartozói felméri az elvégzett munka nagyságát. „Ennyi művet ilyen rövid idő alatt megtanultatok!” Ez a teljesítmény kétségkívül a szakaszos munkavégzés, a megfelelő mozgásellátás, és a természeti tényezők (napfény, víz, levegő), valamint a megfelelő táplálkozás következtében, vagyis a Kovács-módszer alkalmazásának köszönhető. Jó szakmaiságú, játszva tanító műhely jött létre táborainkban, a zenei munkaképesség-gondozás eszközeinek felhasználása eredményeként. A táborban a szülők, a tanárok, az iskola és a kortársak ösztönző hatása egyszerre érvényesült, ezért az ott történtek személyiségformáló ereje nyomot hagytak a gyerekek zenéhez való kapcsolatában.

Azóta Janka, Küne, Zoé és Alma egy vonósnégyesben játszanak. Anna, aki abba akarta hagyni a hegedülést, a tábor után saját hangszer vásárlását kérte szüleitől. Lili azóta nem kezd el zenélni, amíg nem tornázott.

A tábori élet olyan erőteljes pszichés és fizikális hatásokat közvetít, amelyekre a tanévi oktatásban nincs lehetőség. A tanév folyamán, a legjobb esetben csupán rövid mozgáspihenőre van lehetősége a hangszeres tanárnak, általában a hét egymástól távoleső napjain, a maximum 30-45 perces órán. Viszont mindkét táborban az egymást követő napokon, napszakokban az ismétlődő mozgásleckék intenzívebb stimulációt jelentettek a gyermekek számára, ezért hatásuk is jelentősebb volt. A tapasztalatok alapján elmondható, hogy rendkívül sokat jelentene a hetente egy – zenei munkaképesség-gondozó tanár által vezetett – mozgásóra minden hangszeres növendéknek.

### **7.2A hipotézisek igazolása**

Az első hipotézisem beigazolódott. A Kovács-módszer elvei szerint vezetett zenei tevékenység erőteljes fejlesztő hatással volt a zenei táborokban részt vett gyerekek fizikális és pszichés állapotára.

A második feltételezésem nem volt igazolható. A kedvtelésből zenélők körében a Kovács-módszer kevéssé ismert, így ők a Kovács-módszer előnyös hatásairól nem győződhetek meg.

A harmadik feltételezésem viszont teljes mértékben helyesnek bizonyult. A zenei tábor erőteljes fejlesztő hatást tett a résztvevő gyerekek egészségére és zenélésük minőségére.

Végül a negyedik feltételezésem szintén igazolást nyert. A Kovács-módszer alkalmazása lényeges változást hozott a tábor életébe az eddigi gyakorlathoz képest.

Jóllehet a kutatásban szereplő kis létszámú minta alapján nem lehet messzemenő következtetéseket levonni. Azonban az objektív adatokkal alátámasztott eredmények kijelölhetik egy későbbi, nagyobb léptékű vizsgálat irányvonalait.

### **7.3 Távlatok**

Eddigi pályám tapasztalatai alapján állíthatom, hogy a nem hivatásos zenészek/énekesek körében végzett kérdőíves kutatásban felszínre került egészségügyi panaszok jelentős része

elkerülhető, illetve enyhíthető lenne, ha a zenészek ismernék és alkalmaznák a zenei munkaképesség-gondozást. A Kovács-módszer életmód programja megteremti a szervezet optimális működésének feltételeit, ezáltal megelőzhetők az ártalmak, illetve a kialakult sérülések orvosolhatók annak érdekében, hogy kiegyensúlyozott és harmonikus életet élve sokáig zenélhessünk. Annál is inkább, mert mint az amatőr muzsikálók a kérdőívre adott válaszaiból kiderült, a zenélés/éneklés életük elidegeníthetetlen részévé vált.

A Kovács-módszer alapú zenei táborok tapasztalatai szintén arra figyelmeztetnek, hogy zeneoktatás minden szintjén szükséges volna figyelembe venni a zenei munkaképesség-gondozás oktatását támogató rendeleteket, és az intézményekben zenei munkaképesség-gondozó tanárok segítségét igénybe venni. Megnyugtató megoldás pedig a Kovács-módszer integrálása lenne a zenetanárok képzésébe, követelményrendszerébe rendes tantárgyként. Még egy konklúzió a zenei táborok tapasztalatai alapján. Nem feledkezhetünk meg arról, hogy a jó eredményhez nem pusztán, a tanuló, hanem a tanár optimális munkaalkalmassága is szükséges. Jó pedagógusként másokat csak úgy tudunk segíteni, ha magunk fizikailag és idegileg kiegyensúlyozottak vagyunk. Ezek hiánya esetén pedig nem a jelentkező tüneteket, hanem a kiváltó okokat kell megszüntetni. A tanár nem várhatja el önmagától a megfelelő munkaképes állapotot, ha nem tesz érte, nem gondozza azt.

A hangszertartás káros hatásait (aszimmetrikus tartás, bizonyos izmok rendkívüli megterhelése stb.) csak bizonyos mértékig tudja kompenzálni a zene iránti érzelmi motiváció, ezért az ártalmak szükségszerűen megjelennek a nem hivatásos zenészek/énekeseknél is. Megfontolandó lenne egy önálló összehasonlító elemzés készítése a foglalkozási ártalmakról a hivatásos és nem hivatásos zenészek/énekesek körében.

Miért érdemes kedvtelésből zenélni? A válaszadók véleményeiből idézek: „Szélesíti a műveltséget.” „Segít kitartóvá válni.” „A zene műveltség és szórakozás.” „Kiemel a mindennapokból.” „A zene építi a lelket.”

## Szakirodalom

- Acsády László (2003). A zenetanulás idegrendszeri háttere. *Parlando* 45 (1-2).
- Acsády László (2000). Jegyzetek a zenepszichológiáról *Parlando* 42 (3-4).
- Altenmüller, Eckart – Jabusch, Hans-Christian (2006) Krónikus fájdalmas zenélés közben. *Zenekar*, 13 (1), 42-45.
- Az emberi test. Medicina Budapest, 2005.
- Bárány István (1960). Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. *Parlando*, 2 (3), 14.
- Béni Miklós, Förster Vera, Gaál Ferenc, Kroó György, Ligeti Mária, Lukács Béla & Pokorny Róbert (1955). *Nyári diákélet*. Ifjúsági Lapkiadó. Budapest.
- Bodor Tamás (2006). *Táborszervezés, táborvezetés ifjúságsegítőknél és érdeklődőknek*. Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Szombathely
- Dorka Péter (é.n.). Táborszervezés, vezetés, természetjárás, túrázás. Letöltés: [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_reki\\_1/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/index.html) utolsó letöltés 2023. április 2.
- Havas Kató (2000). *A lámpaláz*. Forsmann Zsuzsanna kiadása. Budapest.
- Heimann Ilona (2006). A táborozás. In: Heimann Ilona, Lénárd Sándor, Mészáros György, Rapos Nóra, Trencsényi László: *Iskolán kívüli nevelés – A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése*. Bölcsész Konzorcium, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet, Budapest. Letöltés: <http://mek.niif.hu/05400/05462/05462.pdf> utolsó letöltés: 2023. április 2.
- Honbolygó Ferenc (2007). A zene észlelése. In: Csépe V. – Györi M. Ragó A. (szerk.) (2007). *Általános pszichológia 1. Észlelés és figyelem*. Budapest: Osiris.
- Kádár Júlia (1967). Gyermekeküldetés tapasztalatok pszichológiai elemzése. *Pedagógiai Szemle* 17. 7–8. sz.
- Kodály Zoltán (1954-1960). *Ki a jó zenész?* Beszéd a Zeneművészeti Főiskola 1953.évi tanévzáró ünnepélyén. Budapest. Zeneműkiadó Vállalat. 8.
- Kodály Zoltán (1964). Az ISME budapesti konferenciájáról. Nyilatkozat. In: *Visszatekintés III*. Közreadja Bónis Ferenc (2007). Budapest: Argumentum. 125.
- Kokas Klára (1972). *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest: Zeneműkiadó
- Kokas Klára (1992). *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- KSH Központi Statisztikai Hivatal.  
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1819.pdf> Utolsó letöltés: 2023. április 2.
- Láng Péter(szerk.1977) Úttörőtáborozás, turisztika – Úttörővezetők kiskönyvtára 2. Ifjúsági és Lapkiadó Vállalat.Budapest.
- Masopust Katalin (2011). *A zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a pedagógia különböző területein*. Doktori disszertáció. Budapest: ELTE. p.275
- Nagy Ádám: *Ifjúságügy, ifjúsági szakma, ifjúsági munka* módszertani kézikönyv. Mobilitás. Új Mandátum. Excenter. Budapest.

- Nagy Júlia (szerk.) (1985). *Táborozni megyünk*. ILK. Budapest
- Négyesi Anna (2014). *Mozgástár* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Négyesi Anna (2015). *20 mozgáspihenő*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Négyesi Anna (2016). *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak* Kovács-Módszer Stúdió Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a foglalkozási ártalmakról. *Parlando*, 49 (4), 21-30
- Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Kovács-Módszer. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2016). *Tanulmányok a Kokas-pedagógia köréből*. Kovács-Módszer Stúdió Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2016). *10 rövid mozgáslecke* Kovács-Módszer Stúdió Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer*. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pintéerné Tasnádi Ágnes (2006). *Mozgásfoglalkozások az óvodában*. Trefort Kiadó. Budapest.
- Pintér Tünde Kornélia (2021) [https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10955/1/Pint%C3%A9r%20T%C3%BCnde%20Korn%C3%A9lia%20%282021%29\\_PhD%20%C3%A9rtekez%C3%A9s.pdf](https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10955/1/Pint%C3%A9r%20T%C3%BCnde%20Korn%C3%A9lia%20%282021%29_PhD%20%C3%A9rtekez%C3%A9s.pdf) p. 49 Utolsó letöltés: 2023. április 2.
- Révész György (é. n.) *A táborozás meghatározásáról* (kézirat)
- Szabó, Helga. (1996). Az énektanárképzés helyzetéről. *Parlando*. 38(1)
- Szabó László Tamás (1999). *A „rejtett tanterv”*. In: Meleg Csilla (szerk.): Iskola és társadalom II. JPTE Tanárképző Intézet Pedagógia Tanszéke, Pécs.
- Szvatkó A. & Varga I.(szerk.). (1995). *Szenzoros integrációs terápiák*. Kézirat belső használatra. Budapest., Fővárosi Pedagógiai Intézet és az ELTE Személyiség és Klinikai Pszichológia Tanszék.
- Tóth Ákos (2015). *Táborozási ismeretek*. Letöltés: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztés/alternativkornyezetben-uzheto-mozgasformak/taborozasi-ismeretek> Utolsó letöltés: 2023. április 2.
- Váczai Márta és Lakatos György (é.n.) *Módszertani ajánlás cigány gyermektáborok szervezéséhez*. Nemzeti Egészségvédelmi Intézet. Budapest
- Váradi, Kerekes & Kiss (2020) [https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/426/3/Varadi\\_J\\_Kerekes\\_R\\_Kiss\\_J\\_Az\\_extrakurrikularis\\_muveszeti\\_tevekenyseg\\_lehetosege\\_az\\_enek](https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/426/3/Varadi_J_Kerekes_R_Kiss_J_Az_extrakurrikularis_muveszeti_tevekenyseg_lehetosege_az_enek) Utolsó letöltés: 2023. április 2.