

Varga Anna

A Kovács-módszer felhasználása a zeneiskolai szolfézsoktatásban

A zenei munkaképesség-gondozásnak a zeneiskolai tanításban való felhasználása napjainkban rejtetten meglévő szükséglet a tanulók extrém iskolai terhelése és az ebből következő egészségi ártalmak miatt. A szerző kísérleti munkájában megerősíti azt a pedagógusi tapasztalatot, hogy a napi munka során kialakuló elfáradás súlyosan gátolja a tanítás-tanulás hatékonyságát. A kutatás kiinduló pontja az a feltételezés, hogy a zenei munkaképesség-gondozásban kidolgozott mozgáspihenők alkalmazásával a növendékek elfáradása enyhíthető, és ezáltal az oktatómunka minősége javítható. Továbbá, hogy a mozgáspihenők segítik a sajátos nevelési igényű növendékek fejlődését, valamint fizikális és manuális előkészítésül szolgálnak a hangszeres feladatokhoz. A kísérleti munka eredményei igazolták a feltételezéseket. A mozgás integrálása meghozta a várakozásnak megfelelő eredményeket. A növendékek teljesítményének javulása önmagában is sikert jelent, de még ennél is fontosabb eredmény a motiváció erősödése, a zenélés örömének megjelenése az órákon és a gyermekek szociális kapcsolatainak normalizálódása.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	3
I.1. A zenei munkaképesség-gondozás	4
I.1.1. A zenei munkaképesség gondozás összetevői.....	5
I.1.2. A zenei munkaképesség-gondozás feladatkörei	5
I.1.3. A zeneszerű életforma.....	6
I.1.4. A zeneszerű életmód elemei.....	6
I.2. A zenei mozgás-előkészítés története a 17. századtól napjainkig	7
I.4. A legáltalánosabb mozgásformák a hangszerjátékban	10
I.5. A zenei mozgás-előkészítés eszközei	10
II. A ZENEI MOZGÁSELŐKÉSZÍTÉS INTEGRÁLÁSA A SZOLFÉZS ÓRÁKBA	11
II.1. Hipotézis.....	11
II.2. A mintaválasztás szempontjai	12
II.3. A kutatásban résztvevő osztályok bemutatása	12
II.4. A kutatás módszerei, eszközei	14
III. A KUTATÁS EREDMÉNYEI	14
III.1. Az órák felépítése	14
III.1.1. Óraterv előképző 2. osztály részére hangszeres mozgásfejlesztés beépítésével	14
III.2. A mozgásfejlesztés hatása a tanulók emocionális és fizikális állapotára, valamint társas kapcsolataira.....	19
IV. A KUTATÁSBAN FELHASZNÁLT ESZKÖZ NÉLKÜLI ÉS LÉGGÖMBÖS MOZGÁSOK	21
IV.1. Eszköz nélküli mozgások.....	21
IV.2. Léggömbös mozgások	24
ÖSSZEGZÉS	27
FÜGGELÉK	29
BIBLIOGRÁFIA	35

BEVEZETÉS

A 21. század nagyvárosi emberének életmódja óriási ellentmondásban van a természettel és az ember rendeltetés szerinti életével, és nem kedvez az egészség megmaradásának. A modern életkörülmények erőszakos változásokat hoznak, amihez hosszútávon az emberi szervezet nem tud alkalmazkodni.

Sajnos, a gyerekek életmódja hasonul a felnőttekéhez, ezt mint zenetanár nap, mint nap tapasztalom. A tanulók munkája túlterhelő, napi elfoglaltságuk meghaladja a felnőttek törvényben biztosított nyolcórás munkaidejét. A tanulmányi követelmények eltúlzottan magasak. Az iskolában eltöltött nap után még otthoni tanulás is vár a tanulókra. Sok gyermeket a gondos szülők külön órákra is járatnak, hogy megszerezzék mindazokat a készségeket, képességeket, amelyekre szükségük lehet későbbi életükben, és amelyeket az iskola nem ad meg számukra. A zenét tanuló gyerekek kettős terhelést viselnek, a közismereti iskola kötelességei mellett a zeneiskolai tennivalókat is teljesíteniük kell. A nagy időbeli lekötöttség mellett nem marad idő a családi együttlétre, ami a gyerekek egészséges lelki fejlődéséhez elengedhetetlen volna. Nem marad idő a felhőtlen, gondtalan játéokra, a friss levegőn való mozgásra, amire a fejlődő szervezetnek feltétlenül szüksége van. A gyerekek napi tevékenységében túlnyomó az ülő elfoglaltság aránya. Az egészséges mozgásos játékok helyett dominál a telefontal vagy számítógépes videójátékkal való foglalkozás már egészen kicsi kortól.

A zenetanár számára mindez tükröződik a sok gyermeknél tapasztalható tanulási nehézségekben. A zeneiskolában tanuló növendékek között sok az atipikus fejlődésű, sajátos nevelési igényű növendék. Egyre több az autizmus spektrumzavarral és egyéb pszichés és fizikális zavarral küzdő gyermek. Az eltérő fejlődés megnyilvánul a hangszerjáték során a kezügyesség, a fizikai alkalmasság hiányaiban is. A helytelen testtartás, a végtagok, az ujjak merevsége, valamint a figyelemzavar, a pszichés nyugtalanság nagyban megnehezíti a hangszeres tanulást és a nagy figyelmet igénylő elméleti tárgyakban való haladást.

Szolfézsstanári munkámban hatékony megoldást találtam mindezekre a problémákra a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) segítségével, melyet egyetemi tanulmányaim során a közelmúltban megismerhettem. A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának célja a könnyebb és egészségesebb muzsikálás segítése. A ZMG egyik területe, a tanórákon, valamint az otthoni gyakorlásban alkalmazható mozgáspihező módszere kifejezetten a tanítás-tanulás

könnyítésére szolgál. Az elmúlt iskolaévben már lehetőségem volt megtapasztalni a zeneiskolai szolfézs órákon a mozgáspihenők jótékony hatását. A tanórába beiktatott játékos lazító mozgások hatására a diákok figyelme, érdeklődése, motivációja, magatartása és teljesítménye nagymértékben javult, és amit a legfontosabbnak tartok, növendékeim nagyobb örömmel vettek részt a tanórákon. Ezen a pozitív élményen felbátorodva választottam dolgozatom témáját. Szeretném megfigyelni iskolai csoportjaim fejlődését a mozgáspihenők és hangszeres mozgásfejlesztés hatására.

I. ELMÉLETI HÁTTÉR

I.1. A zenei munkaképesség-gondozás

A zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) létrejötté Kodály Zoltán intézkedéséhez köthető. Kodály elsőként figyelt fel a zeneművész hallgatók és felnőttek körében gyakran előforduló foglalkozás ártalmakra. Az ő indítványa nyomán hívták meg a Liszt Ferenc Zeneakadémiára Dr. Kovács Gézát, az akkor Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatóját az egészségi panaszok okainak feltárására és a megoldás lehetőségeinek kidolgozására. Ezzel a meghívással kezdődött a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) pedagógiájának kialakulása.

Már az első állapotfelvételeknél kiderült, hogy az idegrendszeri és mozgatórendszeri bántalmak mögött a mozgásszegény, egyoldalú életmód áll. A zenészek legtöbbje nem sportolt, részben az időhiány, részben a megerőltetéstől való félelem miatt. Így a zenei pályára lépő fiatalok fizikumuk nem tudott a nagy fizikai és idegi terhelésnek megfelelni.

A zenéléshez erőteljes munkabírás szükséges, ez azonban nem áll elő magától, a munkaképesség nem állandó tulajdonság, folyamatosan gondozni kell.

A munkaképesség meglétét magától értetődőnek vesszük, elvárjuk magunktól és a növendékeinktől, hogy mindig a legjobb formában legyünk. Ez azonban nem lehetséges. A jó munkaképesség az egész szervezet kedvező összműködésétől függ, és ezt a harmóniát a mindennapi élet számos tényezője befolyásolja az időjárás változásaitól kezdve a munkából adódó elfáradásig. Az egyensúly fenntartása tudatos gondozást igényel. A sikeres zenéléshez csúcsműködésben lévő szervezetre van szükség. Ahhoz, hogy ezt megközelítsük, teljesítenünk kell a szervezet biológiai igényeit.

Mindenekelőtt nélkülözhetetlen az elegendő alvás. Szükséges a helyes táplálkozás a nagy energiaszükséglet biztosításához. Az ésszerű munkavégzéssel segíthetjük a jó teljesítőképesség hosszútávú fennmaradását. Elengedhetetlen a foglalkozás terheléseit

ellensúlyozó mozgás. Nem nélkülözhető a friss levegő, és a napfény. Végül elhagyhatatlan a légzés tréningje a zenei tevékenységgel együtt járó nagy oxigénigény kielégítésére. Mindezeket a zenei munkaképesség-gondozás életmódprogramja kínálja a zenével foglalkozó fiataloknak és felnőtteknek. (Pásztor, 2019)

I.1.1. A zenei munkaképesség gondozás összetevői

1. Az egészséges zenész életmód programja – az egyénnek legkedvezőbb idegi és fizikai állapot megteremtésében kíván segítséget nyújtani a mozgások, a természeti hatások, a helyes táplálkozás és elegendő alvás segítségével.
2. Ésszerű munkamódszer, szakaszos munkavégzés, mely biztosítja a gyakorlás és pihenés helyes arányát, ezzel segít elkerülni a mély elfáradást és a foglalkozási ártalmak kialakulását.
3. Nevelési modell, amely azt hangsúlyozza, hogy nem elég meghatározni a növendék számára a követelményeket, hanem a teljesítéshez szükséges fizikai feltételeket is meg kell teremteni.
4. Mozgásprogram, mely a zenélés nagy idegi és fizikai terhelésére való alkalmasságot biztosítja.
5. Zenei mozgáselőkészítés és fejlesztés, mely a hangszeres tanuláshoz szükséges manuális és fizikális alapozást szolgálja.
6. Elméleti háttér, mely a zenepedagógus számára legfontosabb anatómiai és élettani ismereteket, valamint a ZMG didaktikáját és metodikáját tartalmazza. (Pásztor, 2019).

I.1.2. A zenei munkaképesség-gondozás feladatkörei

1. Az ember szervezetét előkészíti a várható feladatokra és megterhelésekre. Ez az előkészítés a hosszú és rövid távú feladatokra egyaránt vonatkozik. A rövid távú feladatok közé tartozik a zeneórákon végzett mozgáspihenők, frissítő mozgások óra előtt, közben, gyakorlások alkalmával, melyek a keringés frissítésére és a túlzott elfáradás megelőzésére szolgálnak. A hosszú távú feladatok közé pedig a hangszeres mozgások, tartások előkészítése, megalapozása, az állóképesség és légzés javítása, a túlzott lámpaláz leküzdése, valamint hangszeres technikai feladatok előkészítése, gyakorlása tartozik.
2. Védelmet nyújt a foglalkozási ártalmak ellen, amelyek a zenei pályán gyakori szükségszerűen adódnak. Segít ellazítani a hangszerjátékban elgörcsösödött, kifáradt

izmok, pihenteti a hallószervet, segíti a belső szervek és a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozott működését, korrigálja az aszimmetriás tartásokat stb.

3. Károsodás esetén segíti a munkaképesség helyreállítását az egészségzónán belül. Ez azt jelenti, hogy amíg a leromlás nem éri el a betegség szintjét, illetve, amikor az orvos már gyógyultnak nyilvánítja a páciens, akkor segíthet a zenei munkaképesség-gondozó tanár kímélő gyakorlási és mozgásprogrammal, mindig szem előtt tartva az egyén pillanatnyi állapotát. (Pásztor, 2019).

I.1.3. A zeneszerű életforma

A szokásos zenész életforma nagy megterheléseknek teszi ki a mind a felnőtteket, mind a zenét tanuló gyermekek szervezetét. A mindennapokban számos inger éri őket, melyek nemcsak pozitív, hanem negatív hatásokat is gyakorolnak szervezetük működésére. A felnőtt zenésztől és a gyerektől is elvárják, hogy mindig tökéletesen teljesítsen, a munkaképessége kifogástalan legyen. Viszont gyakran figyelmen kívül marad, hogy ez nem állandó állapot. Az ember munkaképessége változó, befolyásolják a már említett környezeti hatások, betegségek, vagy a pihenés hiánya, valamint a folyamatos túlterhelés. Az idegi és fizikai stabilitást hosszú távon csak a megfelelő és folyamatos gondozással lehet elérni. A munkaképesség az emberi szervezet, a sejtek, szövetek, szervek, az idegrendszer. Ennek az apparátusnak harmonikusan működése a jó teljesítmény alapja. A modern zeneszerű életforma biztosítja a szervezet alapvető biológiai igényeit az adott körülmények között.

Ahhoz, hogy a zenész, növendék jól tudjon teljesíteni *űrhajós fizikumra és kötéldegzetre* van szüksége. (Pásztor, 2019).

I.1.4. A zeneszerű életmód elemei

1. Ésszerű munkamódszer
2. Elegendő alvás
3. Mozgásellátás a zenei követelményekhez igazítva (egyéni szükséglet és változó állapot szerint)
4. Természeti hatások (napfény, víz, friss levegő)
5. Légzéstréning
6. Helyes étkezés (Pásztor, 2019).

A felsorolt hat elem spontán megvalósulása a zenészek (és nem zenészek) életében igen ritka a mindennapokban felmerülő számos akadály miatt. Ezek hiányából ered a betegségek túlnyomó része. Már pedig a tehetség a jó munkabírás nélkül nem tud fejlődni. Mind a kettőt együtt kell ápolni, fejleszteni. Ebben segíti a zenetanárt a ZMG, avagy a Kovács-módszer alkalmazása.

I.2. A zenei mozgás-előkészítés története a 17. századtól napjainkig

A mai napig a zenetanárok többségénél nagy kérdés, hogyan lehetne a hangszertanulást gördülékenyebbé, egyszerűbbé tenni. Hogyan lehetne a hangszeres mozgásokat jól előkészíteni. Mit tegyenek, ha a növendék nagyon lámpaláz. Miért teljesít „rosszul” a tanítvány.

Sokan keresték már ezekre a kérdésekre a választ. A zenepedagógiában már egészen korán megjelentek az erre irányuló kísérletezések.

A barokk kor egyik neves zenésze, Francois Couperin 1717-ben kiadott *L'art de toucher le Clavein c. csembalóiskolájában* így utal a hangszeres mozgások előkészítésének fontosságára¹: „Azok, akik későn kezdtek, vagy akiket rosszul tanítottak, mivel inaik megkeményedtek, vagy pedig rossz szokásokat vettek fel, tegyék vagy tetessék ujjukat rugalmassá, mielőtt leülnek a csembalóhoz: azaz nyújtsák vagy nyújtassák ujjukat minden irányban. Ez felfrissíti a szellemet is, és szabadabbnak érezzük magunkat.”²

A 19. században megjelentek különböző készfejlesztő módszerek. Egyik ilyen találmány a chiroprast, melyet Thalberg jó szívvel ajánlott.³ Schumann is ennek egy változatát használta, és valószínűleg ez eredményezte végzetes kézmegerőltetését.⁴

Ebben a században még megjelent Edwin Ward Jackson *Finger- und Handgelenk-Gymnastik* című kötete, valamint Eduard Ernst írása, a *Gymnastik der Hand oder Vorschule der Music*. Fontos megemlíteni itt Fischer József nevét, aki Liszt egyik tanítványának, Lukács-Schuk Annának nagyapja volt. Kézturnát dolgozott ki unokája számára, hogy mentesítse őt a napi több órás etűdgyakorlástól. Lukács Schuk Anna *A zongoratanítás reformja* című könyvében. így ír a gyakorlásról: „Ez oly nehéz fizikai munka, amely idővel nem ritkán a kézizmok és inak részbeni bénulását is eredményezi. Ily naponkénti megerőltetés az egész szervezetet elcsigázza, és én hajlandó vagyok a hivatásos zeneművészek ismert nagyfokú

¹ Pásztor Zs.: Kovács-Módszer. Bp. 2019. 149.o

² Gát József: Zongoramethodika. Bp. 1978. 202.o

³ Pásztor Zs.: Kovács-módszer. Bp. 2019. 149.o

⁴ Petzoldt, R.: Robert Schumann élete képekben. Bp. 1958.

idegességét főképpen e körülményeknek tulajdonítani.” Liszt pedig így vélekedett: „Meg vagyok győződve, hogy a gyengébb növendékek, kik az új módszer szerint fognak taníttatni, csakhamar meghaladják a régi módra tanított legjobbakat is. Most pedig az egész dolgot egyelőre titokban akarjuk tartani, és csak tényekre és biztos sikerekre támaszkodva lépünk majd a nyilvánosság elé, mert csak így remélhetjük, hogy a régi iskolának, mely minden újítást ellenez, makacskodását legyőzzük.”⁵ Lisztnek szándékában volt kipróbálni ezt a módszert, de halála megakadályozta ezt.

1890-ben jelent meg Szentesy Béla *A zene, de leginkább a zongorázás bajai és azok orvoslása* című munkája, melyben javasolja a kéztornáztatást és a helyes kéztartás megtanítását már óvodás kortól kezdve.⁶

A huszadik században folytatódott a kutatás. Enrico Piccirilli 14 kéztorna gyakorlatot ad közre az 1911-ben megjelenő *Ginnastica e massaggio della mano* című könyvében. Ezeket maga Liszt is használta. Majd 1919-ben jelent meg Theodor Ritte *Mein Fingersportsystem c.* könyve.⁷

Amint láthatjuk, olvashatjuk az eddig felsorolt mozgáselőkészítési módszerek mindegyike kizárólag a kézre összpontosít. Még inkább a csuklótól az ujjakig terjedő területre, ami még kevés a jó hangszeres játékhoz. A korai hangszer nélküli kézfejlesztéseknek az a legnagyobb hiányossága, hogy ugyanúgy megerőltethetik a kezét, mint a túlzásba vitt gyakorlás, vagy a rossz technika. A későbbi szerzők felismerik, hogy nemcsak a kezét hanem az egész testet kell fejleszteni a jó hangszerjátékhoz.

Plán Jenő *Zenei játékos iskola* című könyvében egy 3 hónapos mozgáselőkészítést javasol kezdők számára, amiben kar- és vállerősítő, lazító és tartásjavító gyakorlatok is találhatóak. Véleménye szerint jobb teljesítmény várható azoktól a növendékektől, akik ilyen módon elő vannak készítve a hangszer tanulásra.

Gróf Endre zongoraművész ajánlja a könnyed sportolást, hangsúlyozza a helyes táplálkozás és légzés fontosságát, valamint a kézmegerőltetésekkel is foglalkozik *A zongorázás* című kiadványában.

1935-ben egy nagyszerű kezdeményezés indult útnak a Fodor Zeneiskolában. Egy testképző tantárgyat szerettek volna indítani, mely az egész testre, minden izomcsoportra fejlesztő hatással volna. Sajnos ez a tanfolyam nem valósult meg.

⁵ Lukács-Schuk Anna: A zongoratanítás reformja. 1897. Bp. Nagy Ny.

⁶ Szentesy Béla: A zene, de leginkább a zongoratanítás baja és azok orvoslása. Bp. 1890

⁷ Pásztor Zsuzsa: Hangszeres mozgások előkészítése. Bp. 2015

Kálmán György szintén kiemeli az idegrendszeri és fizikai stabilitás jelentőségét. Szerinte ahogy a sportemberek sportszerű életvitelt folytatnak, úgy a zenészeknek zeneszerű életmódot kell megvalósítaniuk.

Meg kell még említeni Gát József nevét, aki a *Kéztorna* című írásában hangsúlyozza a szabad kéz és karmozgások fontosságát és ezek edzését dolgozta ki.

Kovács Sándor a *Válogatott zenei írásaiban* kiemeli a rendszeres testmozgás/edzés és az elegendő pihenés jelentőségét a hangszeren játszóknak.

Bronyin orosz hegedűművész hangsúlyozta, hogy a hangszeres mozgásokat elő kell készíteni hangszer nélkül.

A Dénes-Réger-Németh féle, közismert Hegedű ABC-ben különböző játékos gyakorlatok találhatóak, melyek segítenek a laza testtartásban, a különböző mozgásérzetek kialakításában, melyek segítenek a hegedűjáték elsajátításában.

Az 1960-as években a zenei munkaképesség-gondozás részeként Dr. Pásztor Zsuzsanna dolgozta ki a hangszerjáték előtti mozgás-előkészítés módszerét. Ez egy komplex fejlesztő módszer mely közvetlen játzó szerveken kívül az egész szervezetre hat, mindig szem előtt tartja az egyéni pillanatnyi állapot szerinti adagolást⁸.

I.3. A mozgáselőkészítés célja

A szolfézsórákon minden egyes új ismeretet gondosan előkészítünk, mielőtt megtanítjuk, például egy új hangot, ritmust sok olyan dallal készítünk elő, amiben az adott hang, ritmusérték szerepel. Így az már egy ismerős érzetet ad, könnyebben megjegyzezi, tudatosítja a tanuló, van alapja, amihez tudja kötni az új ismeretet.

A mozgáselőkészítésnek is az a célja, hogy a legkülönbözőbb hangszeres mozgásokat, tartásokat begyakoroltassa, hogy mire a gyermek a zenetanulása azon fordulópontjához ér, hogy hangszeren kezd játszani, már meglegyenek az idegrendszeri, fizikális alapjai.

Magyarországon egyedülálló vívmány a szolfézsoktatás kétéves előképző osztálya. Itt a gyerekeknek a hangszer tanuláshoz szükséges elméleti háttér (kotta írás-olvasás) megalapozását biztosítjuk. Viszont a fizikális háttér megteremtésére szintén ennyi időt kellene szentelni, ez azonban hiányzik. A mozgáselőkészítés hiányából adódik, hogy tehetségesnek mutakozó gyermekeknek nehezen megy a hangszerjáték megkezdése. Merev a testtartása, nehézkesek kezei, nem tudja az ujjait külön-külön mozgatni.

⁸ Pásztor Zsuzsa: Zenei mozgások előkészítése. Bp. 2015

A mozgáselőkészítésnek az a célja, hogy ezt a hiányt pótolja, valamint az újabb feladatokra felkészítse a növendéket úgy, hogy a fizikai alkalmasság mindig az időszerű technikai feladat előtt álljon a tanulás, a zenei pálya egész folyamata alatt. Másképpen szólva: *a mozgáselőkészítés célja a zenélés fizikumbeli feltételeinek biztosítása, a hangszeres játék idegvezérlési, hormonális, keringési és izomanyagcsere-háttérének megteremtése. A hangszerjáték legáltalánosabb mozgásformáinak és érzeteinek alapozása, az élettanilag helyes légzéstechnika, valamint a normális alaptartás megtanítása, és mindezeknek a funkcióknak gondozása és megőrzése, mindenkinél az egyéni szükségletnek megfelelően és a változó állapot szerint.*⁹

I.4. A legáltalánosabb mozgásformák a hangszerjátékban

A hangszeres mozgások a mindennapi élethez szükséges mozgásformákra épülnek. Minden olyan mozgás felhasználható a hangszerjátékban, amelyet az ember anatómiája lehetővé tesz. Így az ujjak külön-külön mozgatása, a két kéz függetlensége, a csukló alkalmazkodása, a könyök és váll ízületek pontos működése, a gerincoszlop rugalmassága, valamint a lábak támasztó működése mind szerepet kap a hangszerjátékban. Ami azonban egyedi a zenei és különleges ezekben a funkciókban, az a mozgások finom adagolása, mértéke, mivel ezek jó együttműködése és mennyiségi arányai döntenek el a zene minőségét. Ezek a finom mozdulatok a köznapi életben nem fordulnak elő, csak a zenében, és ezt kell jól előkészíteni és fejleszteni. A mozgások jó és helyes előkészítése kíméli a zenét és a zenét tanuló növendéket is, hamarabb kialakulnak a hangszeres mozgások automatizmusai, így a növendék könnyebben tudja kifejezni magát a hangszerén.

I.5. A zenei mozgás-előkészítés eszközei

1. Léggömb. Nagyméretű, kerek léggömböt használunk. A léggömb a kontrollált mozgásokra tanítja a növendéket, valamint lazítja a karokat, érzékenyebbé teszi a tapintást. A léggömbös mozgások lassúak, nyugtató hatásúak. Emellett hagynak időt az előzetes pontos elképzelésre és precíz kivitelezésre. A színes léggömbökkel való játék felderíti a gyerekek hangulatát, és nagy örömet okoznak, ezáltal erősítik a motivációt, a gyerekeket teljesen elvarázsolják, így a mozgások könnyebben bevésődnek.

⁹ Dr. Pásztor Zsuzsa: Hangszeres mozgások előkészítése. Bp. 2015. 9.o.

2. Labda. Amikor már a léggömbös feladatok jól mennek, áttérünk a labdás játékokra. A közepes nagyságú, könnyű, jól pattintható labdákkal a gyorsasági reflexeket fejlesztjük, ami nélkülözhetetlen a hangszeres játéknál. A labdánál is szintén fontos, hogy színes legyen. A vizuális inger segíti a mozgások beépülését.
3. Ugrálókötél. Az ugrálókötéllel végzett mozgások fejlesztik a légzést, összerendezik a mozgásokat, megtanítják a növendéket a jó időzítésre, a gyors reagálásra.
4. Tornaszámoly. A tornaszámoly hasznos kellék a támaszmozgásokhoz, melyek a kéz erősítésére szolgálnak. Ennek az eszköznek a megléte nem mindig adott, így azt lehet helyettesíteni székkal, asztallal.
5. Bordásfal. Jó lenne, ha minden zeneteremben lenne bordásfal. A függőmozgások elengedhetetlen kelléke. A kar és kéz erősítésében nagy szerepet játszik, valamint a vállízület és gerinc gondozásában úgyszintén nélkülözhetetlen. Ha a bordásfal beszerzése nem lehetséges, akkor az ajtótok közé felszerelhető nyújtórúd szintén megfelelő.

II. A ZENEI MOZGÁSELŐKÉSZÍTÉS INTEGRÁLÁSA A SZOLFÉZS ÓRÁKBA

II.1. Hipotézis

Hazánkban már számos zeneiskolában foglalkoznak a hangszeres mozgások előkészítésével. Több helyen külön ZMG-mozgásra van biztosítva a zenét tanuló növendékeknek. Néhány szakgimnázium és zeneművészeti egyetem tantervében is szerepel a ZMG. Azonban ez még nem elég, holott óriási szükség lenne rá a zenei pálya egész folyamán át.

A 2021/22-es tanévben már alkalmam nyílt a mozgáspihenők jótékony hatását meg tapasztalni zeneiskolai szolfézs osztályaimnál. Mivel délutáni oktatásról van szó, a gyerekek szinte mindig fáradtan értek be az órákra. Ekkor az óra elején elvégeztünk egy rövid mozgáspihenőt, általában nyitott ablaknál, és utána fennakadás nélkül kezdhettük az órát. Fáradás esetén a tanóra közben is tartottunk mozgáspihenőt. A gyerekek a mozgás után nyugodtabbak, pihentebbek voltak és jobban tudtak az órán figyelni. Ezek a kedvező tapasztalatok készítettek arra, hogy ne csak a rövid, fáradtság elleni mozgáspihenőt használjam, hanem a hangszerjátékot megalapozó mozgáselőkészítést is megkíséreljem beépíteni a szolfézs órákba.

Hipotézis 1. Feltételeztem, hogy a mozgáselőkészítés beépíthető a szolfézs órák menetébe, több részre bontva, az óra elején, közepén és végén tartva egy-egy mozgás sorozatot, anélkül, hogy ez a szolfézsóra rendjét megbontaná.

Hipotézis 2. Feltételeztem, hogy a zenei mozgáselőkészítés programja az autizmus spektrumzavarral küzdő, SNI-s, BTMN-es gyerekekre is jótékony hatást tesz majd.

II.2. A mintaválasztás szempontjai

Egy budai zeneiskolában tanítok szolfézs tanárként. Itt 2020 februárjában kezdtem dolgozni, majd az azt követő másfél iskolaévet, hol online, hol pedig tanteremi oktatásban végeztük. Ennek az időszaknak a hátrányai a mai napig érezhetők az oktatásban. Sok diáknak nagyon nehezen megy az írás, olvasás, a finommotorikus készségeik fejletlenek, ami a hangszeres tanulásnál akadályt jelent.

Kutatásomhoz négy osztályt választottam ki. Kettő előképző első és kettő előképző második évfolyamos csoporttal foglalkoztam. Azért választottam őket, mert a csoportlétszámok itt kicsit a szokásosnál magasabbak (13-15 fő), valamint ők hangszerválasztás előtt állnak, és szerettem volna a zenei tananyag mellett fizikálisan is felkészíteni őket a hangszer tanulásra. Mindegyik osztályban van autizmus spektrumzavarral élő és SNI-s gyermek. A gyerekek eltérő szociokulturális közegekből származnak, valamint érzelmi, értelmi és kognitív tulajdonságaikat tekintve is heterogén összetételűek a csoportok.

A csoportokkal heti két óránk volt. Igyekeztem minden órába beépíteni a mozgásos feladatokat.

II.3. A kutatásban résztvevő osztályok bemutatása

Az előképző 1.a osztályba 11 gyermek tanul, 6 fiú és 5 lány. A tanulóknak nagy a mozgásigényük, ami ebben az életkorban teljesen helyénvaló. A figyelmük igen szétszórt, rövid ideig tudnak összpontosítani, ezt szintén befolyásolják az életkori sajátosságok. A családi háttérrel nincs sok értesülésem, de annyit tudok, hogy a szülők többsége házasságban él, és törődnek a gyermekeikkel.

Az csoportban három gyermek BTMN-es, a többiek fejlődése megfelelő. Egy gyermek kiemelkedően tehetséges, de a többi diák is nagyon ügyes. A gyerekekkel jól lehet foglalkozni a tanórákon, nincs náluk különösebb viselkedési gond, amit ne lehetne orvosolni. Jól tudnak csoportban dolgozni, játszani.

Az előképző 1.b osztályt 4 fiú és 5 lány gyermek alkotja. Velük kicsit nehezebb, mint az előbb bemutatott osztállyal. Egy kislánynak napionta igen erős dührohamai vannak. Ilyenkor megfeszíti magát, elkezd zokogni, kiabálni, csúnyán beszélni. Nehezen lehet megnyugtatni. Másik két lány folyton veszekszik, bántják egymást, időnként megütik egymást, és van, hogy az osztálytársaikat is bántják szóban. A fiúkkal nincs különösebb probléma.

Ebben az osztályban nincs kimagasló tehetség, viszont van egy kisfiú és egy kislány, akik nagyon szorgalmasok. Nincs tudomásomban, hogy a csoportból valakinek lenne tanulási nehézségről szóló hivatalos dokumentuma.

Az előképző 2.a osztályt 14 gyermek alkotja, 3 fiú és 11 lány. A gyerekek mozgásigénye szintén nagy, figyelmük sokszor szétszórt. Több gyermeknek görcsös a testtartása, ami a jövőben megnehezítheti a hangszeren való tanulást.

A csoportban két lány autizmus spektrumzavarral küzd, viszont nagyon szépen fejlődnek. Járnak fejlesztésekre, a tanórákon nagyon szépen teljesítenek, valamint a csoportban is jól tudnak alkalmazkodni. Egy gyermeknek van igazolása BTMN-ről, valamint van még egy kisfiú, akinek nincs diagnózisa, mert a szülők nem szeretnék elvinni szakemberhez. Vele nagyon nehéz foglalkozni. Nem tud a csoporttal együttműködni, sokszor kiabál, vagy csak teljesen mást csinál a tanórákon, mint a többiek. Egyébként egy nagyon ügyes és okos kisgyermek. Vannak napok, amikor lehet vele is dolgozni, ilyen, pl. ha van nála egy plüss állat, vagy valamilyen játék, amit elhoz és vele együtt tanul, – a játékot is tanítjuk az órán. – A csoportban még két diáknak vannak időnként erősebb dührohamai, ez különösen az egyik kislányra jellemző. Nála ezt a rohamot bármi előhozhatja, az is, ha egy osztálytársa ránéz. Ilyenkor megfeszíti a testét, zokog és kiabál, néha földhöz vág dolgokat. Kellő nyugalommal ezt jól tudom kezelni az órákon.

Az előképző 2. b osztályban 12 gyermek tanul, 4 fiú és 8 lány. A gyerekek gyorsan tanulnak, ügyesek. Kimagasló tehetséget eddig nem véltem felfedezni. Sokuknak jó a hallásuk, pár gyereknek az éneklés nehézséget okoz, viszont ez még alakulhat náluk. Mozgásigényük koruknak megfelelően nagy, de különösebb probléma nincs velük.

A csoportban négy tanuló BTMN-s, de velük sincs különösebb gond. Közülük egy kisfiú az, akinek az írással nehézségei vannak, és a figyelme szétszórtabb, mint a társaié.

A csoportban vannak gyerekek, akiknek a szülei elváltak, de így is szépen törődnek velük.

Összességében a kutatásban résztvevő osztályok zenei képességei átlagosak, szinte minden osztályban található eltérő fejlődésű gyermek.

II.4. A kutatás módszerei, eszközei

A mozgásfejlesztő feladatok megkezdése előtt, a tanítónőkkal, a szülőkkel és a zeneiskola igazgatójával egyeztettem a tervezett programról. A szülők beleegyezésüket adták, hogy a diákokkal való munkát fotókkal és videókkal dokumentáljam.

A kutatáshoz a tanítónőkkal a konzultációs módszert választottam. A kutatás folyamán végig kapcsolatban álltunk egymással. Tájékoztattak, hogy az osztályokban kik küzdenek különböző tanulási nehézségekkel (autizmus spektrumzavar, SNI, BTMN), valamint a gyerekek családi hátteréről is adtak információkat.

A diákokkal végzett kutatásomat megfigyeléssel végeztem. A tanórák alatti mozgásokról videófelveteleket és fotókat készítettem, melyek nagyban segítettek munkámat. A gyerekek viselkedését nem befolyásolták a felvételkészítések, nem zavarta őket a videózás. Kontrollként maguk az osztályok szolgáltak olyan módon, hogy időnként egy-egy szolfézs órán nem végeztünk mozgásokat. Így kaptam visszajelzést arról, hogy milyen a gyerekek viselkedése a mozgásos, illetve a mozgás nélküli órákon.

III. A KUTATÁS EREDMÉNYEI

III.1. Az órák felépítése

A tanórák során a mozgásgyakorlatokat három részre osztottam. Az óra elején, közepén és végén végeztük őket. Az alábbiakban egy előképző 2. osztályos szolfézs óra felépítését mutatom be egy óraterven keresztül. Ehhez hasonlóan épült fel az előképző 1. osztályos csoport szolfézsórája is. Az óratervben szereplő teljes mozgásfejlesztő programot Négyesi Anna állította össze. Az óra végén alkalmazott mozgáspihenőt szintén Négyesi Anna *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak c.* füzetéből választottam.

III.1.1. Óraterv előképző 2. osztály részére hangszeres mozgásfejlesztés beépítésével

Óra: Szolfézs

Tantárgy: Előképző 2. osztály

Tanár: Varga Anna

Intézmény: Alsófokú zeneoktatási intézmény

Az óra menete, idő	Tanári, tanulói tevékenység	Módszerek, munkaformák	Eszközök, megjegyzés
Ráhangolódás az órára 1'	1. Köszönés és névsorolvasás		
Ismétlés 3'	2. Csipkefa bimbója – a dal hallás utáni felismerése, majd közös eléneklése fennállva	A zongoráról való hallás utáni felismeréssel fejlődik a gyerekek hallása, ritmusérzéke és memóriája.	- zongora
Mozgásfejlesztő gyakorlatok 10'	3. Léggömbös játékok – minden gyerek kap egy léggömböt. A feladat elmondása és bemutatása után kezdenek a diákok a gyakorlatokat. Akinek nehézséget okoz egy-egy gyakorlat, azt javítom, segítek neki.		1. Páros kézzel léggömbpattogtatás 2. Léggömbfogás két kézzel, váltott térdel érintés 3. Két kézzel léggömb feldobás és halk elkapás 4. Léggömb feldobás magasra páros kézzel, és széttárt karokkal, mellkassal felütés (szárnyas angyal) 5. Léggömb megölelése két karral és páros lábbal szökdelés magunk körül 6. Széken ülve fél kézzel léggömb fogás, a másik kéz ujjával pedig léggömb érintés a hüvelykujjtól a kisujjig sorban majd vissza is.

			Ugyanígy a másik kézzel is.
Dal 3'	4. Az árgyélus kis madár – hallás utáni felismerés a népdal egy soráról, fennállva közösen éneklés	A hallás utáni felismerés fejleszti a hallás, a memóriát, ritmusérzéklet és figyelmet	- zongora
Készség- fejlesztés 5'	5. Visszhang – 3-4 hangos dallamot éneklek, melyet a gyerekek visszaénekelnek (kézzel mutatjuk) 6. Zongoráról visszhang – az előzőhöz hasonlóan 3-4 hangos dallamot most zongorán játszok, melynek az első hangját megadom. Aki egy dallamot kitalál, az kap egy csillagot és leülhet.	A visszhang játék első fele fejleszti a figyelmet, a memóriát, a hallást és előkészíti a következő nehezebb feladatot. A dallamfordulatok a két hallásgyakorlatnál hasonlóak.	- kézzel, zongora
Mozgás- fejlesztő gyakorlatok 10'	7. Léggömbös mozgások – ismét mindenki kézbe veszi a léggömbjét. Az előzőhöz hasonlóan, először felolvasom a feladatot, majd megmutatom, és ezt követően kezdhetik a gyerekek. Akinek		1. Léggömb feldobás két kézzel, taps és halk a léggömb halk elkapása 2. Léggömb feldobás, egyik láb térdnél hajlítva derék magasságig felemelése és két kézzel tapsolás a térdén, majd a léggömb halk elkapása

	szükséges egyénileg is segíték.		<p>3. Két kézzel kétszer léggömbpattintás majd a fejjel is lefelé (kiskecske)</p> <p>4. A léggömböt a két boka között fogjuk, aztalon tenyerelés és páros lábbal ugrás, úgy, hogy a lábakat hátrafelé emeljük (szuszi ugrás)</p> <p>5. A tenyerünkre tesszük a léggömböt és onnan lefűjjük</p> <p>6. Ülve az ölünkben tartjuk a léggömböt és előre-hátra fejbólintást végzünk</p>
Kotta- olvasás és írás 7'	<p>7. Dó pentachord hangjai a vonalrendszerbe G dó szerint – a táblára G-D-ig felírom a hangokat (felül szolmizálva, alá ABC-s nevekkel) és innen éneklünk (először szolmizálva amit mutatok, majd ABC-s nevekkel, majd a kettőt összekeverve)</p> <p>8. Fordítós játék – Pár hangos dallamot éneklek szolmizálva és azt a gyerekeknek ABC-s névre kell lefordítaniuk.</p>	Fejlesztik a gyerekek memóriáját, hallását, a kottaolvasási és írási készségeket	

	<p>9. Kottázás – az előzőhöz hasonlóan 3-4 hangos dallamot éneklek szolmizálva, és azt le kell kottázniuk a gyerekeknek (a kezdőhangot mindig megadom)</p>		
<p>Ritmus- gyakorlat 4'</p>	<p>10. Ritmus visszhang – egy 2 ütemes 2/4-es ritmust tapsolok, aki kitalálja, az kap érte egy csillagot, és az a 2 ütem felkerül a táblára. Összesen 8 ütemes a játék, a végén az egészet eltapsoljuk és mondjuk együtt, ha van rá idő még különböző variációkban is.</p>	<p>- ritmusérvék, figyelem</p>	<p>- tábla</p>
<p>Az óra lezárása 3'</p>	<p>11. Mozgások – a tanóra végén levezető mozgásként elvégzünk egy rövid eszköz nélküli mozgáspiheőt.</p>		<p>1. Malomkörzés hátra 2. Helyben lépegetés, a lábat nyújtva előre magasra lendítjük 3. Széken ülve a szék alá bebújás majd felegyenesedés 4. Asztalon támaszkodva páros szökdelés magasra emelt lábbal (nyusziugrás)</p>

			<p>5. Széken ülve előre nyújtott lábakkal a lábfej le- és felfelé feszítése</p> <p>6. Ülve az ujjal egymással érintése, hüvelyk + mutató, középső stb. Ezt lehet egy megadott ritmusban pl. titi tá.</p>
	<p>12. Elköszönés és csillagok beírása</p>		

A megtervezett tanórákhoz mindig igyekeztem tartani magam, a megadott időkeretekkel. Viszont ezt időnként átalakította a csoportok pillanatnyi állapota. A mozgásokat mindig megtartottam. Volt, hogy több nyugtató mozgásra volt szükségük a gyerekeknek, amelyek nem csak a mozgássorozatok végén, hanem közben is helyet kaptak.

A mozgások beépítése ellenére, nem maradtunk le a tananyaggal, sőt, jobban lehetett a gyerekekkel dolgozni, produktívabbak voltak az osztályok.

III.2. A mozgásfejlesztés hatása a tanulók emocionális és fizikális állapotára, valamint társas kapcsolataira

A kutatáshoz kiválasztott osztályokban tanuló gyerekek szinte mindegyike már ilyen kicsi korban túlterhelt. Reggeltől délután 4-ig iskolában vannak, és ezek után jönnek még a különórák, szakkörök, sport tevékenységek. A zeneórák valamivel korábban, kora délután vannak az általános iskolában, így erre nem kell őket külön elvinni, hanem én megyek értük.

Az órák előtt rendszerint ebédelnek, vagy az osztályteremben ülnek, ahol nincs szellőztetés, meleg van és rossz levegő, vagy pedig jobb esetben kint játszanak az udvaron. Utóbbi esetben természetesen nem szeretnék bejönni, érthető, hogy jobb nekik kint a friss levegőn szaladgálni. A kisgyerekek szervezetének nagy az oxigén igénye, mivel tüdejük a felnőttének tized része, ugyanakkor a felnőttével majdnem egyező méretű agyat kell ellátnia oxigénnel Szolfézs órára igyekezve sok esetben pár diák dührohamot kap, vannak, akik elkezdenek sírni, kiabálni, esetenként káromkodni. Diáknak, tanárnak egyaránt nehéz így elkezdenie egy órát, aminek az a célja, hogy jól érezze magát mindenki, és megszeressék a növendékek a zenét.

Amióta az órákba beépítettem a zenei mozgáselőkészítő játékokat, a gyerekek örömmel járnak a szolfézs órákra.

Az elmúlt hónapokban eszköz nélküli és léggömbös feladatokat végeztünk. Az előbbieket is nagyon élvezték, mindig várták, hogy végre játszhassanak. A léggömbös mozgásokat viszont még jobban kedvelték.

Ezzel kapcsolatban volt egy nagyon értékes és jó tapasztalatom. Az előképző 2/a osztály egyik fiú tanulója magatartási és figyelmi nehézségekkel küzd. A tanórákon mindig valami mással foglalkozik, időnként elkezd kiabálni, zavarja a társait. Mikor bevezettem a szolfézs órákon a mozgásos feladatokat, először nem akarta velünk együtt végezni. Az eszköz nélküli feladatokból szinte semmit nem csinált, később ülve végzett gyakorlatokhoz már ő is csatlakozott. Majd mikor a léggömbös játékokat elkezdtük, a nagy színes léggömböktől teljesen elvarázsolt. Minden feladatot ügyesen megcsinált, együttműködő volt, nem zavarta a társait. Majd ennek jótékony hatása az órák többi részén is megnyilvánult. Tudott figyelni, nem kiabált, nem bántotta a társait, aktívan részt vett a szolfézs órákon.

Szintén ebbe a csoportba jár még két autista kislány. Egyikőjüknek könnyedén megy a közösséghez való alkalmazkodás, ez valószínűleg annak köszönhető, hogy 13-an vannak testvérek. A másik kislánnyal sincsenek különösebb gondok. Mind a ketten kicsit visszahúzódóak, leginkább a beszéddel és énekléssel való megnyilvánulás okoz számukra nehézséget. A mozgáspihenők során nagyon felszabadultak, ennek következtében az órákon már többször előfordult, hogy jelentkeztek, hogy egyedül szeretnének egy dalt elénekelni. A tanórákon végig tevékenyen részt vettek.

A többi csoportban több BTMN-es gyermek tanul, a mozgásfejlesztő játékok rájuk is nagyon jó hatást gyakoroltak. A figyelmüket felfrissítette, viselkedésüket lenyugtatta, így tudtak figyelni és tanulni az órákon.

Az osztályközösségek különbözőek, van, ahol a gyerekek összetartóbbak, máshol nagy rivalizálás van a gyerekek között. Az előképző 1/b osztályos gyerekek között a lányok szinte mindig összevesznek, verekszenek, kiabálnak a társukra. Az egyik kislány naponta többször dührohamot kap bármitől, már attól is, ha valaki csúnyán néz rá. A mozgások rendszeres bevezetésével egy idő után, (nagyjából két hónap elteltével) a gyerekek egymással való viselkedése kezdett normalizálódni. Az imént említett kislány a szolfézs órák ideje alatt már nem kapott dührohamokat. Egy másik kislány, aki elmondása szerint utál órákra járni, (ennek oka, hogy pont az udvari játék idejében van a szolfézs óra), egyik napról a másikra megváltozott és örömmel jön, várja a szolfézszt.

Összességében a megfigyeléseim alapján, arra következtettem, hogy a gyerekek érzelmeire, társas és közösségi kapcsolataira nagyon pozitív hatást gyakorol a zenei mozgásfejlesztő program. A szolfézs csoportok összetartóbbak, egymás iránt segítőkészebbek

lettek, örömmel járnak az órákra, ami nagyban segíti a tanulásban való előrehaladást. A tanár-diák kapcsolatok is erősödtek, elmélyültek a kutatás ideje alatt.

A gyerekeken a kutatási idő alatt fizikális változásokat is megfigyeltem. A diákok többségének a mozgása görcsös, kapkodó volt. Sokuk nem tudta fogni a ceruzát. Három hónapi mozgásgyakorlás után a gyerekek kezei kilazultak, puhák lettek, görcsös testtartásuk kezdett felengedni. Ezek a változások nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a hangszeres tanulmányaik megkezdése gördülékenyebb legyen. Ezek a változások sokat javítottak áttételesen az íráskészségükön is, továbbá javulást véltem felfedezni a hallásukban, az éneklésük tisztább lett, valamint a ritmusérzékük is észrevehetően fejlődött.

IV. A KUTATÁSBAN FELHASZNÁLT ESZKÖZ NÉLKÜLI ÉS LÉGGÖMBÖS MOZGÁSOK

IV.1. Eszköz nélküli mozgások

1. mozgássor

1. Fél kézzel karkörzés hátra
2. Váltott térdemelés, ellentétes kézzel taps a térden.
3. Szék előtt állva, törzshajlítás előre, tenyér az ülőlapra megy (Kisvakond)
4. Vízszintes kaszálás, a két tenyér szemben egymással, a kézfej lazán csapódik a hátra fordulásnál.
5. Ti-ti tá ritmusban szökdelés, váltott lábbal.
6. Gyertyafújás.
7. Széken oldalról ülve kallózás.
8. Arcon zongorázás két kézzel egyszerre, sorban minden ujjal, hüvelykujjtól kisujjig és vissza.
9. Terpeszállásból felugorva bokázás a levegőben, ha ez nehéz, akkor asztalon támaszkodjanak kéz kézzel közben.
10. Ujjkörzés minden ujjal sorban kifelé majd befelé.

2. mozgássor

1. Két kézzel taps a fej fölött magasan, taps a combon és taps hátul a derék mögött, lehetőleg kapkodás nélkül.

2. Taps jobb kézzel jobb külső bokán, majd bal kézzel bal külső bokán, váltogatva.
3. Kis terpeszállásban csípőn a kéz, törzshajlítás jobbra-balra, lógó fejjel. Ezután vállhoz tett kézzel, majd magasra nyújtott kézzel.
4. Asztalon vagy széktámlán támaszkodva két kézzel, törzsdöntésben mellkas ejtegetés. A láb előrébb van, mint a popsi, és a fej előre tekint.
5. Páros szökdelés magunk körül jobbra majd balra. (Kis veréb)
6. Széken ülve egyenes háttal bólogatás előre-hátra.
7. Széken ülve oldalról, keresztező láblengetés.
8. Hüvelykujjon csipegetés sorban mindegyik ujjal. Lehet rövid ritmusban, pl.: tá ti-ti tá tá.
9. Zárt lábbal indulunk, két kéz a comb mellett lóg. Terpeszállásba ugrunk, és fej fölött tapsolunk, majd visszaugrunk a kiinduló helyzetbe (paprikajancsi).
10. Ujjkörzés minden ujjal sorban kifelé majd befelé. Ha megy, akkor csinálhatják önállóan az ujjak, ha nem, akkor segítsen a másik kéz.

3. mozgássor

1. Fél kézzel karkörzés hátra, nagyon ügyelve a tudnivalókra: nyújtott könyök, fül mellett a kar, kézfej, ujjak lazák.
2. Taps jobb kézzel bal belső bokán, majd bal kézzel jobb belső bokán, váltogatva.
3. Széknek háttal állva kis terpeszben törzsfordítás jobbra-balra.
4. Széknek háttal állva hátra hajlás két kézzel megérintve a szék ülőlapját.
1. Ilyenkor lehetőség szerint a fejünket is hátra hajtjuk.
5. Leguggolunk, átöleljük a két térdünket, és lehajtjuk a fejünket. Majd felállunk, felnyújtjuk a két karunkat, és húzogatjuk a fülünk mellett hátra kétszer.
6. Csukott szemmel fél lábon állva egyensúlyozunk. Közben el lehet énekelni egy dalnak egy-két sorát. Lehet támaszkodni a szék támláján.
7. Széken keresztben hason fekve kallózás. Az egyik sor csinálja, a mellette ülő párja pedig fogja a kezét, és tartja. Utána csere.
8. Ülésben trillamozgás utánzása egyszerre két kézzel, két-két ujjal, mutató és középső ujjal kezdve, majd középső - gyűrűs, gyűrűs - kisujj, és hüvelyk - mutatóujjal.
9. Ti-ti tá ritmusban szökdelés váltott lábbal.
10. Bal kezünket feltartjuk tenyérrel lefelé, és másik kézzel zongorázunk a kézhátunkon sorban minden ujjal, hüvelyktől kisujjig és vissza. Ezután kézcsere következik.

4. mozgássor

1. Malomkörzés hátra nyugodt tempóban, figyelve a nyújtott könyökre, és a laza kézfej- és ujjtartásra.
2. Váltott lábbal saroklendítés hátra, taps a talpon.
3. Lovagló ülés a széken, szemben a támlával, két karunkat felnyújtjuk magasra, majd lehajolunk a jobb bokánkhoz, és a fejünket is lehajtjuk. Ezután megint felnyújtózkodunk, majd lehajolunk a bal bokánkhoz. Előre hajlásnál mindig kifújjuk a levegőt.
4. Szék szélén ülve oldalról, kapaszkodunk a támlába és az ülőlap szélébe és picit hátra dőlve váltott lábbal biciklizünk 4-6-ot lábanként.
5. Váltott lábbal szökdelés és ellentétes kar fellendítése (indián szökdelés)
6. Széken ülve fejingatás jobbra-balra.
7. Szék ülőlapján tenyerelve hátrafelé lábemeléssel futás (nyuszifutás)
8. Kézfejkörzés kifelé és befelé váltogatva. A kézfej és az ujjak legyenek lazák.
9. Szökdelés jobb lábon kétszer, bal lábon kétszer, váltogatva. Ha valakinek ez nagyon egyszerűen megy, akkor megpróbálhatja, hogy az éppen nem ugró lábát először hátra viszi, utána meg előre, a másik láb két ugrása alatt.
10. Arcon zongorázás két kézzel egyszerre, sorban minden ujjal, hüvelyktől a kisujjig és vissza.

5. mozgássor

1. Kartárás és keresztezés. A két kar oldalt vállvonalban, ebből a helyzetből indulva átöleljük magunkat, először úgy, hogy a jobb kar van felül, majd úgy, hogy a bal kar van felül.
2. Fél kézzel fogjuk a szék támláját, vagy kapaszkodunk az asztalba, és a külső lábunkkal térdkörzést végzünk hátrafelé.
3. Lovagló ülésben ülünk a széken, két kézzel megfogjuk az ellentétes könyökünket, és törzsfordítást csinálunk jobbra-balra. Arcunkat is hátra fordítjuk, és szemünkkel is hátra nézünk, amennyire csak tudunk.
4. Megtámasztott széken hátsó fekvőtámaszban csípőlengetés. Behajlítjuk a karunkat, kicsit leengedjük a popsit, mint a le akarnánk ülni a padlóra, és előre hajtjuk a fejünket. Ezután megemeljük a csípőt, kihomorítunk, és hátra hajtjuk a fejünket.
5. Széken ülve kézfejkörzés kifelé-befelé.

6. Haránt szökdelés kettőzve. Egyik láb elöl, másik hátul, így szökkenünk kettőt, azután ugrás közben lábat cserélünk, és így is szökkenünk kettőt.
7. Szék szélén ülve hátra dőlünk a támlához, lábunkat előre nyújtjuk. Két kezünket a hasunkra tesszük, és kifújuk az összes levegőt, miközben kicsit préseljük a hasunkat. Ezután kidugjuk a pocakunkat, miközben óriási levegőt veszünk.
8. Széken tenyerelve nyusziugrás.
9. Széken ülve ökölbe szorítjuk a két kezünket, majd hirtelen kipattintjuk, mintha felrobbanna.
10. Törpejárás egy helyben, guggolásban. Ha valakinek fáj a térde, álljon két szék közé, és az ülőlapon támaszkodva rugózzon guggolásban. Utána lábrázogatás.
11. Széken ülve fejkörzés jobbra-balra

IV.2. Léggömbös mozgások

1. mozgássor

1. Kéz kézzel léggömb feldobás magasra nyúlva és halkán elkapás.
2. Léggömbfogás két kézzel, váltott térdel megérintés.
3. Páros kézzel léggömbpattogtatás, ha szükséges, minden pattintás után meg lehet fogni.
4. Páros kézzel kétszer lepattintjuk a léggömböt, majd fejfel leütés (kiskecske).
5. Guggolásban léggömbbel padló érintés.
6. Ülve, léggömböt fél kézzel fogva, másik kéz ujjjaival sorban érintés hüvelykujjtól kisujjig és vissza. Ha szükséges, egy ujjal többször is lehet érinteni. Közben lehet mondogatni az ujjak neveit.
7. Jobb kézben léggömbfogás oldalt, jobb bokával megérintés. Ugyanez baloldalon. Néhányszor ismételve.
8. Szárnyas angyal.
9. Léggömböt megölelve, páros lábon szökdelés.
10. Továbbra is öleljük a léggömböt és fél lábon állva egyensúlyozunk. Ha ez könnyen megy, akkor meg lehet próbálni csukott szemmel is. Ha nehezen megy, szabad nyugodtan nekitámaszkodni valamilyen bútornak.
11. Ülve, ölben fogva a léggömböt tenyérrel és kézháttal érintgetjük (palacsintasütés)

2. mozgássor

1. Két kézzel feldobás magasra nyúlva, és halkán elkapás.
2. Léggömbfogás két kézzel, váltott nyújtott lábbal léggömb érintés.
3. Legalább derékmagasságban legyen a léggömb, és oda emelkedjen fel a láb.
4. Léggömbpattogatás páros kézzel a padlón, nagyon puhán, halkán érzünk hozzá mindig.
5. Léggömb feldobás, oldalra hajtott fejjel füllel felütés, majd elkapás. Ezután következik a másik fül.
6. Boka között fogva a léggömböt páros lábon szökdelés.
7. Ülve, léggömböt fél kézzel fogva, másik kéz ujjával sorban érintés hüvelykujjtól kisujjig és vissza. Ha szükséges, egy ujjal többször is lehet érinteni.
8. Két kézzel léggömbfogás, belső bokával megérintés váltott lábbal.
9. Feldobjuk a léggömböt, sokáig nézzük, majd az utolsó pillanatban előre hajolunk, és a hátunkkal felütjük (púpos cica).
10. Széken ülve oldalról vagy padlón ülve boka közé fogjuk a léggömböt, hátul támaszkodunk, és emelgetjük néhányszor a páros, nyújtott lábunkat.
11. Ülve megöleljük a léggömböt, becsukjuk a szemünket, és alszunk, addig, amíg a dal szól. Bármilyen nyugodt hangvételi dalocska, altató jó.
12. Léggömb lefújás tenyérről.

3. mozgássor

1. Páros kézzel léggömbpattogatás, ha szükséges, minden pattintás után meg lehet fogni.
2. Léggömbfogás két kézzel, váltott térdel megérintés. Ha meggy gondolkodás nélkül a többségnek, akkor meg lehet próbálni, hogy lazán fogják, és a térdükkel kiütik a saját kezükből, majd elkapják.
3. Két kézzel léggömb feldobás magasra nyúlva, és halkán elkapás.
4. Szárnyas angyal.
5. Két kézzel megöleljük a léggömböt és páros lábon szökdelünk magunk körül.
6. Ülve, léggömböt fél kézzel fogva, másik kéz ujjával sorban érintés hüvelykujjtól kisujjig és vissza. Ha szükséges, egy ujjal többször is lehet érinteni. Közben lehet mondogatni az ujjak neveit.
7. Feldobjuk a léggömböt, tapsolunk két kézzel, és halkán elkapjuk.

8. Feldobjuk a léggömböt, tapsolunk két kézzel a felemelt lábunk térdén, és elkapjuk a léggömböt.
9. Kiskecske a következő módon, páros kézzel két pattintás, fejfel leütés.
10. Bokával fogjuk a léggömböt, két kézzel tenyerelünk a széken és nyusziugrást csinálunk.
11. Léggömb lefújás tenyerről.
12. Ülve ölbe vesszük a léggömböt és bólogatunk előre-hátra.

4. mozgássor

1. Páros kézzel léggömbpattogatás.
2. Léggömb felütés váltott térddel. Ha még ez nehéz, akkor vissza lehet lépni a könnyebb változatokra.
3. Váltott kézzel léggömbpattogatás.
4. Kiskecske váltott kézzel indítva.
5. Léggömb feldobás, elkapás, leguggolva léggömbbel padlóérintés.
6. Ülve, ölbe vett léggömbön sorban minden ujjal zongorázás.
7. Letéve a léggömböt megpróbáljuk a jobb kezünkkel megérinteni a jobb bokánkat kívülről, majd bal kézzel a bal bokánkat kívülről. Ezt néhányszor megismételjük. Ha gond nélkül sikerült a gyerekek zömének, akkor meg lehet próbálni a következőt: Feldobjuk a léggömböt, majd tapsolunk jobb kézzel a jobb külső bokán, és két kézzel elkapjuk a léggömböt. Ezután jön a másik oldal.
8. Szárnyas angyal.
9. Vízszintes kaszálás. A léggömböt előre nyújtott kézzel fogjuk vállmagasságban. Hátra forduláskor arcunkat is hátra fordítjuk, és a szemünkkel is hátra nézünk.
10. Ülve ölbe vesszük a léggömböt és két kézzel egyszerre érintgetjük tenyérrel és kézháttal váltogatva.
11. Állva bokával fogjuk a léggömböt és páros lábon piciket szökdelünk egy helyben. Aki meri, néhány másodpercre becsukhatja közben a szemét.
12. Állva megöleljük a léggömböt, és ingatjuk jobbra-balra fejünket. Meghallgatjuk, mit súg a vállunk.

5. mozgássor

1. Két kézzel léggömb feldobás magasra nyúlva, és halkán elkapás.

2. Léggömbpattogatás lefelé egyik kézzel, tenyérrel és kézháttal váltogatva.
3. Léggömbemelgetés fölfelé váltott lábfejjel.
4. Kis terpeszben állva, két kézzel fogjuk a léggömböt, és hatra fordulva a sarok mögött lepattintjuk, majd rögtön elkapjuk. Ezután ugyanígy következik a másik oldal is.
5. Feldobjuk a léggömböt, majd magasra nyúlva ráültetjük tenyerünkre, és a léggömb tempóját átvéve, rázkódás nélkül lehozzuk a földre.
6. Ülve megöleljük a léggömböt, becsukjuk a szemünket, addig, amíg szól a dal
7. Léggömbpattogatás lefelé sorban minden ujjal háromszor.
8. Léggömb feldobás, külső bokával felütés, elkapás.
9. Széken ülve kapaszkodunk a háttámlába és az ülőlap szélébe, kicsit hátra dőlünk, bokával fogjuk a léggömböt, és páros lábbal nagyokat bicikliző mozdulatokat végzünk.
10. Széken ülve a térdünkkel fogjuk a léggömböt, és előre hajolva kopogtatjuk a homlokunkkal.
11. Széken ülve jól hátra dőlünk a támlához, a hasunkon fogjuk a léggömböt, kifújjuk a levegőt hosszan, és figyeljük, ahogyan a labda lesüllyed, majd óriási levegőt szívunk be, és figyeljük, ahogyan a labda megemelkedik
12. Széken ülve ölben tartjuk a léggömböt, és fejkörzést végzünk jobbra - balra váltogatva.

ÖSSZEGZÉS

Jelen dolgozatom témájául a Kovács-módszer szolfézs órákon való alkalmazását választottam. Azon belül egyrészt a frissítő lazító mozgáspihezők, másrészt a zenei mozgás-előkészítés integrálásával foglalkoztam. A kutatásban előkészítő első és második osztályos tanulók vettek részt. Mind a két évfolyamon két-két csoport tanul.

Tudomásom szerint kutatásom egyedinek mondható. Jóllehet hazánkban több zeneiskolában foglalkoznak zenei mozgás-előkészítéssel, de nem a szolfézsórába beiktatva, hanem önálló óra keretében.

Hipotéziseim beigazolódtak.

1) Az eredmények azt mutatják, hogy a zenei mozgás-előkészítés programja beépíthető a szolfézs órák menetébe, anélkül, hogy ez a szolfézsóra rendjét megbontaná. Sőt azt tapasztaltam, hogy a mozgások beépítése a szolfézs órákba nem csökkenti a tanulásra szánható időt, hanem ellenkezőleg segíti a jobb időkihasználást, és ezáltal a sikeresebb tanulást.

2) A kutatás során a frissítő, lazító mozgáspihezők, valamint a hangszerjátékot előkészítő mozgásprogram jótékony hatásait tapasztaltam a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű, autizmus spektrumzavarral élő, BTMN-es, figyelemzavaros gyerekekre fizikális és pszichés vonatkozásban egyaránt. Az általam bevezetett, mozgással ötvözött óravezetési rend jótékony hatást tett az átlagos fejlődésű tanulók idegi, fizikai, mentális állapotára és szociális fejlődésére is, és úgyszintén előnyösnek bizonyult az osztályközösségek számára.

Az itt megszerzett tapasztalatokat a jövőben szeretném kamatoztatni, és ezt a kutatást, valamint a mozgások alkalmazását az órákon továbbra is szeretném folytatni. Úgy vélem, fontos lenne a továbbiakban a hangszeres tanárokkal való folyamatos kapcsolattartás a gyerekek pszichés és fizikai állapotával és előmenetelével kapcsolatban a hangszeres tanulmányaik alatt. Az időnkénti konzultációk során a zenei munkaképesség-gondozást ismerő és alkalmazó tanár hatékony segítséget nyújthat kollégáinak az oktatás során előforduló elakadások orvoslásában.

FÜGGELÉK

Frissítő, lazító tanórai mozgáspihenők a szolfézs csoportokban

Szökdelés páros lábbal magunk körül (kis veréb)



Paprikajancsi



Külső bokán taps



Törzsfordítás jobbra-balra



Törzsdöntögetés



Felső tölcser körzés



Ujjak érintése egymással (hüvelyk és mutató, majd középső stb.)



Léggömb feldobás és halk elkapás



Léggömbpattogatás páros kézzel kétszer, majd homlokkal leütés



Láblendítés kézben tartott léggömbhöz



Léggömb feldobás és oldalt hajolva füffel visszaütés



Léggömb érintés ujjakkal, billentő játék



BIBLIOGRÁFIA

- Pásztor Zsuzsa (2015). *A hangszeres mozgások előkészítése*. Kovács –Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest
- Kovács Géza, Pásztor Zsuzsa (2003). *Zenei munkaképesség gondozás az iskolában és otthon*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2017). *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2009). *Hommage á Dr. Kovács Géza – 50 éves a Kovács-módszer*. Kovács – Módszer Egyesület. Budapest.
- Huba Judit (2011). *Pszichomotoros fejlődés és fejlődés és fejlesztés*. Logopédia Kiadó. Budapest.
- Kerényi Miklós György (1998). *Az éneklés művészete és pedagógiája*. Magyar Világ Kiadó. Budapest.
- Négyesi Anna (2016). *Frissítő és fejlesztő foglalkozások*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Négyesi Anna (2015). *20 mozgáspihenő*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Zsolnai Anikó (2013). *A szociális fejlődés segítése*. Gondolat Kiadó. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2015). *A muzsikáló kéz*. Kovács – Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2012). *A Kovács-módszer a fejlesztőpedagógiában*. Kovács –Módszer Stúdió. Budapest.
- Kovács Géza –Pásztor Zsuzsa (1993). *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Lajtha László Zeneiskola. Budapest.
- Kovács Géza – Négyesiné Pásztor Zsuzsa (1990). *Az idegrendszer zenei foglalkozási ártalmai*. Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest.
- Gát József (1964/1978). *Zongoramethodika*. Zeneműkiadó. Budapest.
- Petzold, R. (1958). *Robert Schumann élete képekben*. Zeneműkiadó. Budapest.

Lukács-Schuk Anna (1897). A zongoratanítás reformja. Nagy Ny. Budapest.

Szentesy Béla (1890). A zene, de leginkább a zongoratanítás baja és azok orvoslása. Heisler
Nyomda. Budapest