

## Tárgytematika / Course Description

### Kovács módszer

MKLM\_SMTM137

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Cziglényi Ákos

Félév / Semester: 2018/19/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A Kovács-módszer az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga, mely segítséget kínál a muzsikáló – és nemcsak a muzsikáló – tanulóknak és felnőtteknek ahhoz, hogy könnyebben, eredményesebben dolgozzanak, és elkerüljék a foglalkozási ártalmakat. A zenei foglalkozási ártalmak általában nem balesetszerűen jönnek létre, hanem hosszas leromlási folyamatban alakulnak ki. A leromlás többnyire észrevétlenül történik, mert az egészséges emberi szervezet stressz-reakciók bevetésével sokáig képes ellensúlyozni a megterhelő hatásokat. Tünet és panasz csak egy későbbi stádiumban jelentkezik, amikor a szervezet tartalékai már kimerülőben vannak.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A Kovács-módszer különös értéke, hogy a gyakorló muzsikus kezébe adja a foglalkozási ártalmak megelőzésének eszközeit.

Pl. - kézbántalmak, - testtartás problémák, - halláskárosodás, - hátfájás, - nyakfájás, - légző rendszer fejletlensége - fejfájás, - hangszalag-gyulladás, hangszalagcsomók kialakulása, - túlzott lámpaláz

A zenetanár megtanulhatja, hogyan óvja meg tanítványát a túlterheléstől, hogyan lehet könnyebben és egészségesebben gyakorolni, hogyan lehet kevesebb erőfeszítéssel jobb eredményeket elérni, hogyan lehet a zenei pályához szükséges stabil idegi-fizikai teherbírást megszerezni.

A Kovács-módszer megerőltetés, kimerülés esetén segíti a munkaképesség helyreállítását. Módszerei:

- a munkafolyamat tagolása mozgáspihenőkkel

- elegendő nyugalmi pihenés, - mozgás, - „friss levegő-tréning”, - „napfény-tréning”, - „vízhatások” - helyes táplálkozás

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Beszámoló (háromfokozatú)

## Irodalom

Pásztor Zsuzsanna : Új utak a zeneoktatásban I- II. - A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási Argumentum Kiadó, 2004, 2007

A „Kovács módszer” video kazettái