

Tárgytematika / Course Description**Kovács módszer****MKNM_SMTM137****Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** Czigliényi Ákos**Félév / Semester:** 2019/201**Beszámolási forma /****Assesment:** Folyamatos számonkérés**Tárgy heti óraszám /****Teaching hours(week):** 0/2/0**Tárgy féléves óraszám /****Teaching hours(sem.):** 0/0/0**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 megerősítés, 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)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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