

## **Tárgytematika**

### **Kovács módszer**

**NGM\_ME008\_1**

**Tárgyfelelős neve:** Várayné Szüts Katalin

**Félév:** 2013/14/1

**Beszámolási forma:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám:** 0/1/0

**Tárgy féléves óraszám:** 0/0/0

---

### **OKTATÁS CÉLJA**

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**

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**

Folyamatos számonkérés

---

### **KÖTELEZŐ 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