

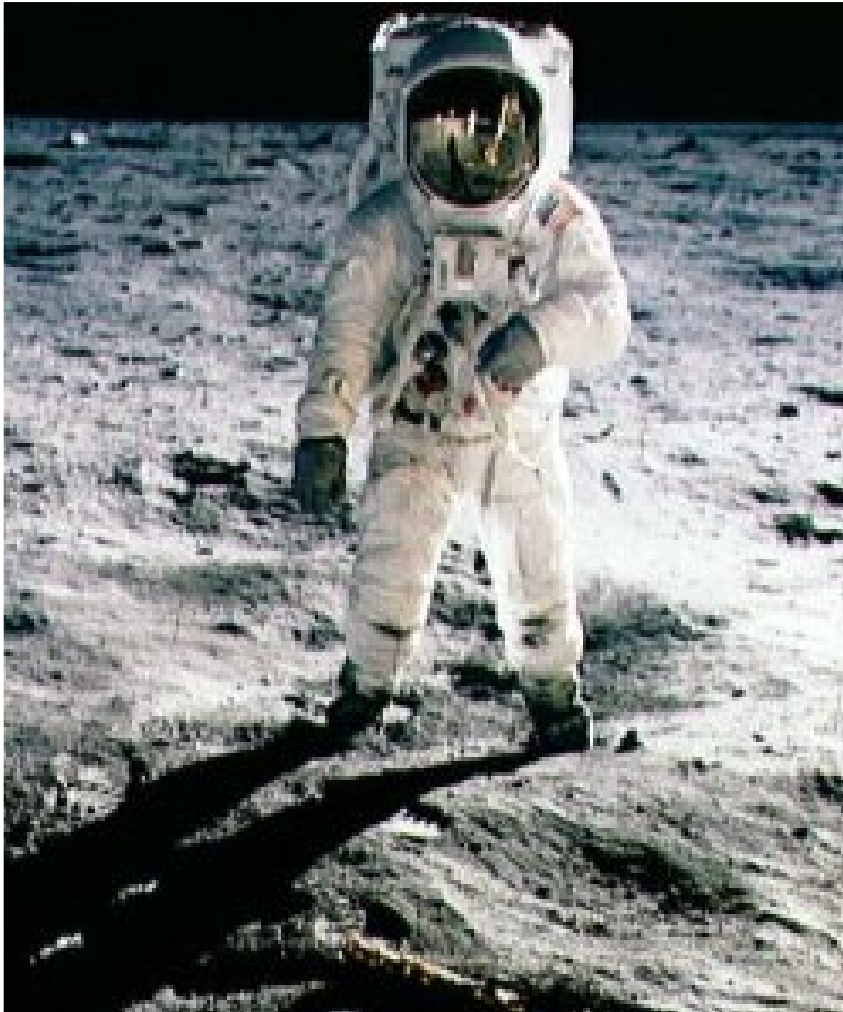
Zenei munkaképesség- gondozás

Dr. Pásztor Zsuzsa

Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem
Eötvös Loránd Tudományegyetem



Az idegi-fizikai állapot a zenetanulás és tanítás eredményességének döntő meghatározója



**Űrhajós
fizikum
Kötélidegzet**

A munkaképesség állapotszintjei

Csúcsforma. Főlényesen teljesíti a feladatait. Soha nem fáradt. Ritkán beteg. Erős és nyugodt, kiegyensúlyozott. Minden órán jól teljesít. Minden szereplése jó.

Jó munkaképesség, nehézség nélkül dolgozik, de nem mindig sikeres. Néha úgy érzi, többre lenne képes. Nem tudja azt a teljesítményt nyújtani, amit szeretne.

Közepes munkabírás. Még éppen elvégzi a munkáját, de ingadozó a teljesítménye. Néha komolyan akadályozza a fáradtság. Egyszer jól dolgozik, máskor mélyen a tehetsége alatt teljesít.

Gyenge munkabírás, nagy fáradtsággal teljesíti a feladatait. Nem tud annyit gyakorolni, tanulni, amennyit szükségesnek tart. Időnként elhatározza, hogy szorgalmas lesz, de ritkán sikerül teljesíteni.

Veszélyeztetett, a betegség határán van. Kimerítőnek, nehéznek érzi a munkáját, alkalmatlannak érzi magát. Nem tudja teljesíteni a vállalt feladatait.

A zeneóra alaphelyzete a fáradtság

- A munka természetes velejárója az elfáradás
- A zeneoktatás alapproblémája:
A munka több, mint amit fáradtság nélkül teljesíteni lehet.



Túlterhelés – stressz-faktorok az iskolában

- Túlnyomó ülőterhelés
- Mozgáshiány
- Túlterhelő szellemi munka
- A friss levegő hiánya
- Elégtelen pihenés
- Pszichés terhelés



A zenetanítás időbeosztása hátrányos



- A zeneórák az iskolai tanítás után következnek.
- Erre az időre a növendékek már elfáradtak .
- A karénekórákat legtöbbször a tanítási idő végére osztják be.

A zenélő gyerekek kettős terhelést viselnek



Helyt kell állniuk
mind a közismereti
oktatásban, mind a
zenetanulásban.

A szellemi munka élettani ellentmondása



- Fokozott igénybevétel – extrém oxigén- és tápanyagigény
- A nyugalmi légzés és keringés ezt csak részben tudja kielégíteni
- A következmény: korai elfáradás

Lehet-e fáradtan dolgozni?

Igen, de.....

**Gazdaságtalan
Egészségtelen**

Az elfáradás következményei a tanulásban

- Az érdeklődés csökkenése
- A figyelem szóródása
- A memória gyengülése
- A magatartás romlása
- A teljesítmény csökkenése



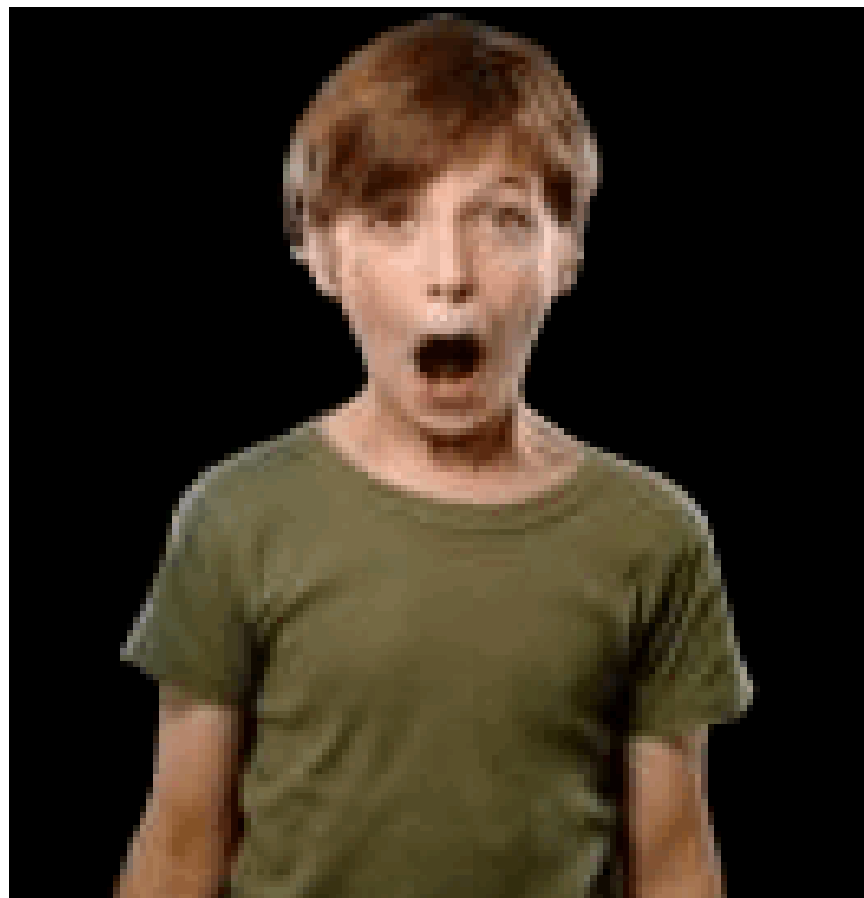
A halmozott elfáradás egészségi kárai

- A munka fáradt állapotban való erőltetése **stressz-reakciókat vált ki**. (A hipotalamusz, hipofízis, mellékvesekéreg, mellékvesevelő, pajzsmirigy fokozott működése).
- A huzamosan fennálló stressz-állapot egészségi károsodással jár.



A stressz-állapot tünetei

- Idegesség
- Izomfeszesség
- Görcshajlam
- Vegetatív zavarok
- Alvászavarok
- Labilis idegállapot
- Koncentráció-zavarok
- Hangulati labilitás
- Túlzott lámpaláz
- A zenei teljesítmény leromlása



Megelőzés: A munka ésszerű szervezése



- Szakaszos munkavégzés:
Szendvics-szerkezet
- Az elfáradás enyhítése mozgáspihenőkkel

Mozgáspihenő énekórán



Szalay Katalin felvétele

Mozgáspihenő zeneórán



Csorba Zsófia felvétele

Mozgáspihenő kóruspróbán



Uherezky Eszter felvétele

A mozgáspihenő felépítése

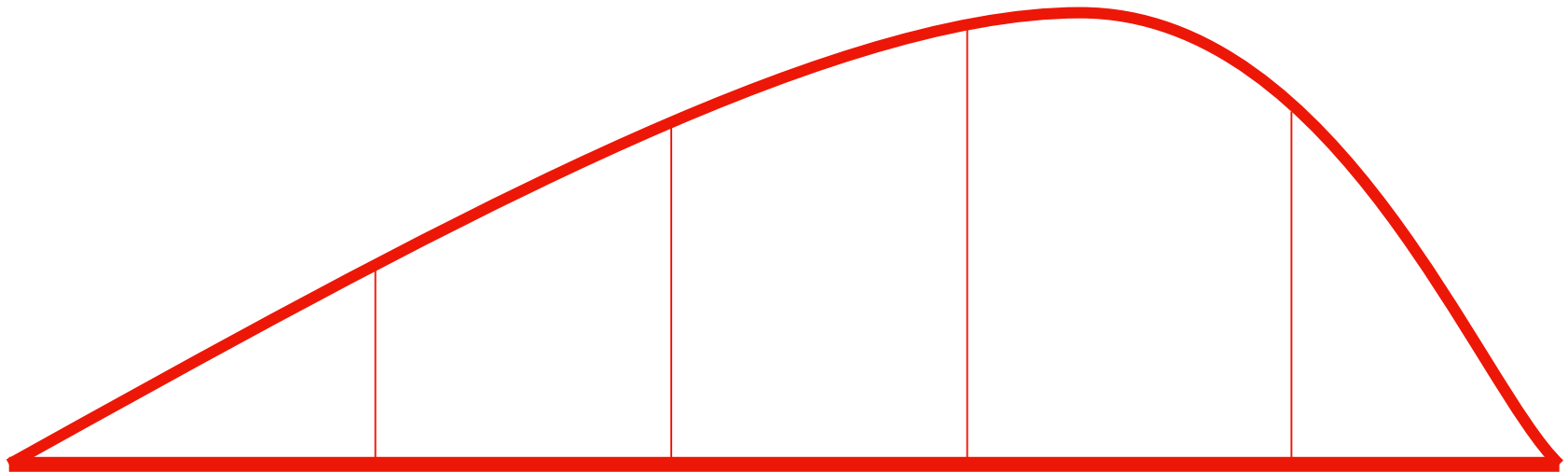
1. Könnyű karmozgás
2. Könnyű lábmozgás
3. Könnyű törzsmozgás
4. Intenzív légzésserkentő mozgás (nehezebb kar-, láb- vagy törzsmozgás)
5. Nyugtató mozgás (nyakmozgás, légzőgyakorlat, egyensúlygyakorlat, vagy könnyű kézmozgás)



Időtartam 2-3 perc

A regeneráló mozgás terhelésgörbéje

A mozgásprogram fokozatos felépítése a szervezet működésének élettani törvényeit követi.



1

2

3

4

5

A mozgáspihenő hatása



- A légzés és keringés normalizálódása. Ezáltal a sejttanyagcsere javulása
- A közérzet és hangulat javulása
- A motiváció javulása
- A figyelem és memória javulása
- A magatartás javulása
- A teljesítmény javulása
- A tanítás hasznos percszámának növekedése

A zenetanár munkaképesség- gondozása



A pedagógiai erőter két pólusát a növendék és a tanár alkotja. Mindkettőjük optimális munkaalkalmassága szükséges a jó eredményhez

„Zeneszerű” életforma

Elegendő alvás



Az intenzív
szellemi munka
megköveteli a
teljes
alvásszükséglet
kielégítését.

„Zeneszerű” életforma

- **Mozgásellátás**
a zenei
tevékenységnek
megfelelően.
- Ellensúlyozni kell
az ártalmakat.
- Pótolni kell a
hiányokat.



„Zeneszerű” életforma

A szabad levegőn való mozgás naponta szükséges az idegrendszer stabilitásának fenntartásához.

- **A napfény edző hatásai:**
 - A csontépítés serkentése.
 - A hormon és idegvezérlés kiegyensúlyozása.
 - A vérképzés serkentése.
 - Az immunrendszer erősítése.
 - A közérzet és a hangulat javítása.
 - A bőrfunkciók normalizálása.

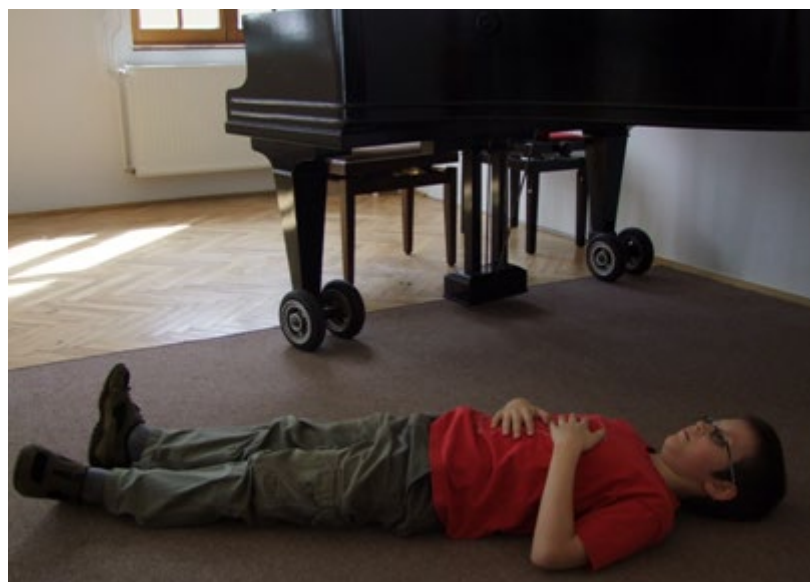


„Zeneszerű” életforma

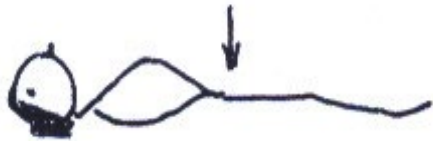
Légzéstréning

A zenélés extrém oxigénszükségletet támaszt.

A helyes légzéstechnika elsajátítása és rendszeres gyakorlása elengedhetetlen.



Az alaplégzés technikája



A kilégzés elkezdése a has behúzásával, melyet a tenyér enyhe nyomásával segítünk



A kilégzés folytatása a mellkas leengedésével a teljes kilégzésig



A belégzést várakozás nélkül kezdjük a has kidomborításával, melyet a tenyér tapintásával ellenőrizünk. Ügyelünk arra, hogy a derék ne emelkedjék föl a fekvőhelyről.



A mellkas tágításával folytatjuk a belégzést, miközben ügyelünk arra, hogy a has kidomborítva maradjon

„Zeneszerű” életforma

A helyes táplálkozás

fő szempontjai:

A fiatal szervezet fejlődése, növekedése fokozott tápanyagigényt támaszt

A szervezet elhasznált anyagainak utánpótlásáról gondoskodni kell

Az extrém munkaterhelés magas energiaigénnyel jár



A zenei munkaképesség-gondozás képzései

ELTE zenetanári
szakvizsga

Fejlesztő pedagógus
szakvizsga

Liszt Ferenc
Zeneakadémia

Metronóm Kht.
Továbbképzés



A munkaképesség-gondozó pedagógia lényege

- A stressztűrés fejlesztése
- A teherbírás növelése
- A sikeres élet megalapozása
- Az emberi boldogságra való alkalmasság közelítése



„Alkalmassá kell tennünk magunkat arra az életre, amelyet élnünk kell.”

Dr. Kovács Géza

Köszönöm a figyelmet!

Mr. Pástor Zsuzsa

www.kovacsmethod.com