

## EGÉSZSÉGNEVELÉS A ZENEOKTATÁSBAN: A FOGLALKOZÁSI ÁRTALMAK PREVENCIÓJA ÉS A KOVÁCS-MÓDSZER ALKALMAZÁSÁNAK HATÁSAI

Po-1

**Kiss Julianna**

*Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola*

*Kulcsszavak:* zeneoktatás, egészségnevelés; foglalkozási ártalmak; Kovács-módszer, mozgásfejlesztés

A zeneoktatásban résztvevő diákok, zeneakadémiai hallgatók és zenetanárok körében a foglalkozási ártalmak gyakorisága évről évre növekvő trendet mutat. A zeneoktatásban való részvétel magas szintű mentális és fizikai megterhelést jelent, és sok esetben nem kap kellő figyelmet a zenészek egészsége és testi kondíciója. A magyar alapfokú művészetoktatásban az egészségnevelés nem tartozik a központi célok közé, holott a zenészképzés különböző szakaszaiban, különösen gyermek- és ifjúkorban, valamint tanáraik körében a zenei foglalkozási ártalmak sűrű előfordulása figyelhető meg, és gyakran figyelmen kívül maradnak az egészségmegőrzés és a foglalkozási ártalmak prevenciójára irányuló intézkedések. A zenei tevékenység, mint a hosszú órákon át tartó intenzív gyakorlás, a kedvezőtlen hangszertartások és a rendkívüli stressz hatása, jelentős hatással van a zenészek, zeneoktatásban résztvevők testi és mentális egészségére. A kutatás célja az egészségnevelés fontosságának hangsúlyozása a zeneoktatásban, a foglalkozási ártalmak okainak élettani magyarázata, valamint a Kovács-módszer alkalmazásának előnyei és hatásai. A Kovács-módszer egy komplex mozgásfejlesztő és prevenciós program, amely széleskörű lehetőséget biztosít a mozgás örömeinek és jótékony hatásainak meg tapasztalására. A módszer célja, hogy csökkentse a zenei foglalkozási ártalmak előfordulását, növelje a zenészek fizikai teherbírását és hozzájáruljon a zenét tanulók eredményességének javításához. A nemzetközi kutatások alapján a zenészek körében a foglalkozási ártalmak előfordulásának aránya 70-80% között mozog (Stockman, 1996). Pásztor Zsuzsa magyarországi felmérése szerint a 15-25 év közötti zenét tanuló diákok 56%-a szenvedett már valamilyen foglalkozási eredetű egészségügyi problémát, 10%-nál pedig a panaszok már zeneiskolás korban jelentek meg (Pásztor, 2007). A leggyakoribb panaszok közé tartoznak a kéz bántalmak, halláskárosodás, a hangszalagok megerőltetése, pszichés zavarok és idegrendszeri kimerülések. A mozgásszervi tünetek előfordulása a hivatásos zenészek körében 73-88%-ra tehető (Viljamaa et al., 2017). A Kovács-módszer alkalmazása a zeneoktatásban bizonyítottan képes csökkenteni a foglalkozási ártalmak kialakulását, javítva ezzel a zenét tanulók fizikai állapotát és mentális jólétét, ami közvetlenül hozzájárulhat a zenei teljesítményük növekedéséhez. Az előadás célja, hogy bemutassa a zeneoktatásban alkalmazható egészségfejlesztési módszereket, és rámutasson arra, hogy a zenei pálya hosszú távú fenntarthatósága érdekében alapvető a zenészek, zeneoktatásban résztvevők egészségének védelme.