

A zeneimunkaképesség-gondozó szakirányú továbbképzési szak képzési és kimeneti követelményei

- 1. A szakirányú továbbképzési szak megnevezése:** zeneimunkaképesség-gondozó szakirányú továbbképzési szak
- 2. A szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:** zeneimunkaképesség-gondozó zenepedagógus
- 3. A szakirányú továbbképzés képzési területe:** pedagógusképzés képzési terület
- 4. A szakirányú továbbképzésre történő felvétel feltétele:**

Mester- vagy osztatlan képzésben (korábban legalább főiskolai szintű képzésben) szerzett, zenetanári, zeneművész-tanári vagy ének-zene tanári szakképzettséget igazoló oklevél és legalább két év pedagógus munkakörben eltöltött szakmai tapasztalat.
- 5. A képzési idő:** 4 félév
- 6. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 120 kredit
- 7. A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszerezhető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben:**

A képzés célja olyan szakemberek felkészítése, akik

- zenei képzettségük mellett rendelkeznek a zeneimunkaképesség-gondozás szaktudományi ismereteivel, azt megfelelően alkalmazni tudják;
- megfelelően képzettek oktatói, kutatói és előadói területen;
- szakszerűen végzik a zenével foglalkozó növendékek és felnőttek tanulási és munkavégző képességének, teherbírásának fejlesztését, fenntartását és az egészségzónán belüli rehabilitációját csoportos és egyéni foglalkozás keretében;
- mindenképp kellő alázattal és komolysággal, hitelesen képviselik a zeneimunkaképesség-gondozás szellemét és pedagógiai elveit.

Elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszerezhető ismeretek:

a) Elsajátítandó kompetenciák:

A szakirányú továbbképzési szakon végzett hallgató

- meg tudja ítélni a pedagógiai, művészi tevékenység élettani hatásait, és fel tudja mérni az esetleges foglalkozási veszélyeket;
- elsajátította a zeneimunkaképesség-gondozásban elvárt empátiás, támogató tanári attitűdöt;
- elegendő tapasztalattal és gyakorlattal rendelkezik a zenei munkaképesség állapotának felmérésében;
- képességeit, ismereteit alkalmazni tudja a tehetséggondozás komplex feladataiban, amelyek a fizikum gondozására is kiterjednek;

képes

- az állapotadatokat alapján az egyének optimális munkaterhelésének meghatározására;
- az állapotadatokat alapján meghatározni a munkaképesség fejlesztésének és

- gondozásának tennivalóit;
- az állapotadatok alapján szakszerű tanácsadásra a problémás esetekben az egészségzónán belül;
- az állapotadatok alapján felismerni az egészségtartományon kívül eső, orvosi hatáskörbe tartozó eseteket és megfelelő szakemberhez tudja irányítani azokat;
- elsősegélyt nyújtani a foglalkozási ártalmak panaszeseiben az egészségzónán belül;
- önálló kutatási koncepciót alkotni, a kutatást megtervezni, lebonyolítani, eredményeit feldolgozni, publikációban bemutatni;
- problémamegoldásra a zenei munkaképesség-gondozás elveinek megfelelően.
- autentikus válaszokat adni a mindennapi munka során előforduló tipikus kérdésekre, képes a zeneimunkaképesség-gondozás szemléletét közvetíteni;
- képes nyilvános szereplések alkalmain helyesen nyilatkozni a zeneimunkaképesség-témáiról;
- jól felépített és gazdagon szemléltetett előadás megtartására a zeneimunkaképesség-gondozás témáiból;

ismeri

- a hallásvédelemnek a zenélő emberek számára elérhető fizikális eszközeit;
- a zenei munkaképesség-gondozás mozgáspedagógiájának repertoárját és ebből önállóan képes mozgásfoglalkozásokat felépíteni,
- a zenei mozgás-előkészítés repertoárját és helyesen tudja alkalmazni azt;
- a problémás növendékek gondozásában szükséges eljárásokat, meg tudja szervezni a növendékek szüleivel, főtárgy-tanárával kialakítandó együttműködést;

megfelelő gyakorlattal rendelkezik

- a zenét tanuló növendékek, valamint a zenei hivatású felnőttek mozgásfoglalkozásainak vezetésében;
- a szakirodalmi tájékozódás, jegyzetelés, valamint az igényes szakírás terén.

b) Tudáselemek:

A szakirányú továbbképzési szakon végzett hallgató

- alaposan ismeri a hazánkban kifejlesztett zenei munkaképesség-gondozó pedagógia elméleti és gyakorlati kutatási eredményeit, szakirodalmát;
- tájékozott a rokon területek hazai és külföldi irodalmában;
- megbízhatóan birtokolja a hangszeresek részére kidolgozott lazító masszázss elméletét és technikáját;
- tisztában van a zenei munkaképesség fejlesztésének, gondozásának és rehabilitálásának prevenciós és korrekciós formáival, egyéni és csoportos módszereivel;

elsajátította

- a munkaképesség-gondozás anatómiai, élettani, metodikai és didaktikai ismereteit;
- a zenei munkaképesség-gondozás természettudományos szemléleti alapjait;

ismeri

- a zeneimunkaképesség-gondozás pedagógiai eszközeinek, hatásmechanizmusának összefüggéseit a zenélés gyakorlatával;
- a munkaképesség-gondozás pedagógiájának eszköztárát és alkalmazásának módjait (életmódprogram, mozgásedzés, munkamódszer, a természeti hatások, mint a friss levegőzés, légzéstréning, víz és napfény alkalmazása, valamint az ésszerű táplálkozás), és képes azokat személyre szólóan és önállóan alkalmazni;
- a szereplésre és versenyzésre való fizikai felkészítés eszköztárát; segíteni tud a túlzott lámpaláz leküzdésében.

c) Megszerezhető ismeretek:

- a hangszeres órák, valamint az iskolai ének-zene órák hatékonyságának javítása a tanulók és a pedagógusok elfáradásának enyhítésével fizikai tréning segítségével;
- a tanulók otthoni munkájának, tanulásának, hangszeres gyakorlásának megkönnyítését szolgáló munkaképesség-gondozó mozgásprogramok kidolgozása;
- énekkarok, zenekarok, szólóhangszeresek szereplésre való fizikai felkészítése;
- zeneóvodai, valamint zeneiskolai előképző csoportokban hangszerjátékot előkészítő mozgásfoglalkozások vezetése;
- a hangszerjáték korrekciója görcsös feszültség, technikai zavarok esetén a főtárgy-tanárokkal együttműködve;
- zenei táborok munkaképesség-gondozó programjának vezetése tanulóknak és felnőtteknek;
- versenyfelkészítő kurzusok idegi-fizikai kondíciót fejlesztő edzésprogramjának kidolgozása;
- kollégiumi tanulók munkaképesség-gondozásának segítése;
- zenei pályára készülő növendékek munkaképesség-gondozó foglalkozásainak vezetése;
- zenei foglalkozási ártalmak korai felismerése és kezelése, az egészségzónán belüli esetek korrekciója;
- a zenei munkaképesség-gondozó tanár kompetenciakörén kívüli esetek felismerése és a megfelelő szakellátásra való irányítása;
- zenei munkahelyek dolgozói részére munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások vezetése.

Személyes adottságok, készségek:

- empátia;
- türelem;
- nyitottság;
- rugalmasság;
- adaptivitás;
- magas szintű kommunikációs készségek;
- szervezőkészség, rendszerben, szervezetben gondolkodás;
- önreflexió;
- elkötelezettség a folyamatos szakmai fejlődés iránt;
- felelősségvállalás, felelősségérzet a növendékek iránt.

A szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben

A szakirányú továbbképzésen végzett hallgató alkalmas zeneiskolákban, zeneművészeti szakközépiskolákban, zenei egyetemeken, zenei munkahelyeken (zenekarok, kórusok), zenei táborokban, konferenciákon, értekezleteken, turnék alkalmával a növendékek és felnőttek oktatására, tájékoztatására, továbbá előadói és tanácsadói tevékenységre, valamint kutatásra.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditértékek:

A zeneimunkaképesség-gondozás metodikája és didaktikája: 25-30 kredit

- a zenei munkaképesség-gondozás rendszerének áttekintése, szerepe, történeti vonatkozásai; a fizikai gondozás eszméjének megjelenése a zenében; a zenei munkaképesség-gondozás tanárának kompetenciaterületei és munkaköre.
- a zenetanítás és -tanulás, valamint az előadóművészi gyakorlat fizikumbeli meghatározói; a szereplési és versenyforma, valamint a gyakorlási állóképesség fizikális

összetevői (tartás, légzés, keringés, izomfejltség, izomtónus, mozgáskoordináció, vegetatív idegrendszeri stabilitás);

- zenei foglalkozási ártalmak a különböző zenei szakokon; fizikális, mentális és emocionális problémák; stresszfactorok, stresszjelenségek, stressztűrés; az elfáradás – Burnout; zenei elszürkülés; élettani háttér, tünetek, megelőzés, oki kezelés; az optimális tanulás fizikális feltételei.
- az egészséges zenész életmód, a szervezet élettani egyensúlyának fenntartása; a munkarend ésszerű szervezése; a tevékeny és nyugalmi pihenés szabályozása; a táplálkozás célszerű rendje; önálló mozgásedzés; friss levegő program; légzéstréning, fényellátás.
- tájékozódás a zenei terhelhetőség mértékéről (anamnézis, megtekintés, megfigyelés, antropometriai mérések, mozgáspróbák, a keringés vizsgálata, értékelés);
- a zeneimunkaképesség-gondozás mozgáspedagógiája; zeneórai mozgás; otthoni feladatok; a hangszeres alapkondíció fejlesztése; zenei mozgás-előkészítés és korrekció hangszer nélkül az előképzőben, a zeneiskolai osztályokban és a szakmai képzésben; a zenei tartás gondozása; alaptartás, hangszeres tartás, korrekció; a különböző hangszeres tartások sajátosságai; a hangszerjáték tartástorzító hatásai; aszimmetrikus terhelések; egyoldalú terhelések (dinamikus, statikus);
- a légzés mint a zenélés kulcskérdése, oxigéndeficit és következményei a muzsikáló tevékenységben; a légzőrendszer és a keringés terhelése a fúvós játékban; a hangképző szervek megerőltetése az éneklés során; fizikai alapozás a fúvós és énekes légzésfeladatokhoz; a hangszeres gyakorlás légzésmetodikája; légzéstréning, szabadlevegőzés; légzésfejlesztő mozgások; orvosi vizsgálatok tanulságai fúvós növendékeknél és felnőtteknél;
- a lazító zenészmasszázs elmélete és gyakorlata;
- tehetség-gondozás; a munkabírás szerepe a tehetség megnyilvánulásában; problémás növendékek nevelése; a tanácsadás módszertana és pszichológiája;
- a hallószerv szerkezete, működése; a halláskárosodás veszélyforrásai a zenei foglalkozásban; a hallásvédelem pedagógiája;
- a zenei munkaképesség mérése és fejlesztése; a szakmai problémák fizikális okainak felderítése; a fejlesztési feladatok megállapítása; az optimális tanulmányi terhelés beállítása; a szereplési és versenyforma ellenőrzése; prognózisalkotás a várható eredményekről;
- a zenepedagógus munkaképesség-gondozása;
- kitekintés, hazai és külföldi kutatások a rokonterületekről.

A zenélés anatómiája és élettana: 25-30 kredit

- a sejt; a szövetek; faji és egyedi fejlődés; idegrendszer; hormonrendszer; a muzsikálás ideg- és hormonműködései; érzékszervek; mozgásrendszer, csontozat, izomzat; a játszó szervek és a háttépparátus szerkezete és működése; a kéz szerkezete és működése a hangszerjátékban; zsigeri rendszerek; emésztés és kiválasztás; a keringés; a légzés; a hallás és egyensúlyozás szervei; a fúvós játék és az éneklés anatómiája; a testtartás és a zenei tartások;
- anatómiai demonstrációk látogatása.

A zeneimunkaképesség-gondozás gyakorlati feladatai: 30-40 kredit

- a zenei munkaképesség állapotfelvétele önálló kutatási program keretében;
- mozgásgyakorlat, a zeneimunkaképesség-gondozás mozgásrepertoárjának alapjai;
- óralátogatás munkaképesség-gondozó tanároknál;

- gyakorlati tanítás; különböző időtartamú mozgásfoglalkozások levezetése és önálló tervezése növendékek egyéni és csoportos óráin, valamint felnőttcsoportban önálló kutatási programmal;
- mozgás-elemzés, esetmegbeszélések, tanácsadás;
- a zenei mozgás-előkészítés repertoárja;
- lazító masszázs hangszereknek.

Komplex problémakezelési készségek 15-20 kredit

- szakmai vitakészség, problémamegoldó képesség fejlesztése;
- tantárgyakon átívelő, komplex látásmódot és mély elméleti tudást igénylő szakmai feladatok elemzése, megoldásaik megtervezése.

Kommunikáció: 2-5 kredit

- kutatás-módszertani alapismeretek;
- előadások, prezentációk készítése;
- kiselőadások megtartása, az előadói készség fejlesztése.

9. A szakdolgozat kreditértéke: 10 kredit