

*Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar*

*„Oktatás és társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola*

*Nevelésszociológia Program*



**Kéringér Gábor**

**„Zenész vagy? Azok nem is így néznek ki!”**

***Avagy: „Nem csak fejben dől el” - Zenésznek készülő fiatalok zenei munkavégzés során észlelt panaszainak vizsgálata sportolási szokásaik függvényében***

**Doktori (PhD) értekezés**

Témavezetők:

Klembala Géza DLA, Györgyi Zoltán PhD

Pécs, 2024.

## Tartalomjegyzék

<b>1. BEVEZETÉS .....</b>	<b>7</b>
1.1. BEVEZETŐ GONDOLATOK.....	7
1.2. PROBLÉMAFELVETÉS .....	8
1.2.1. A kutatói probléma – kutatási téma bemutatása, a témaválasztás indoklása .....	8
1.2.2. A kutatási probléma irányvonalai .....	8
1.2.3. Kutatási témák .....	9
1.2.4. A téma relevanciája és aktualitása.....	10
1.2.5. Kutatási célok .....	11
1.2.6. A dolgozat felépítése .....	13
<b>2. A KUTATÁS ELMÉLETI KERETEI .....</b>	<b>14</b>
2.1. A KUTATÁS TERE ÉS SZEREPLŐI.....	14
2.1.1. Zene .....	14
2.1.2. Az európai klasszikus zene.....	16
2.1.3. Komolyzene és zenepedagógia.....	17
2.1.4. A sport definíciói és szerepe a történelemben.....	21
2.1.5. Sport és politika.....	23
2.1.6. Sport és média.....	25
2.1.7. Magyarország lakosságának általános egészségi állapota.....	26
2.1.8. A kutatás vizsgált korosztályának egészségi állapota a nemzetközi szinten és Magyarországon.....	28
2.1.9. Fizikai aktivitás és sportolási szokások, valamint mérésük a nemzetközi kutatásokban és Magyarországon.....	30
2.1.10. A kutatás vizsgált korosztályának fizikai aktivitása a nemzetközi szinten és Magyarországon.....	32
2.1.11. A mozgásszegény életmód és hatásai .....	34
2.1.12. A zenélés általános egészségügyi kockázatai.....	36
2.2. A KUTATÁSBAN VIZSGÁLT ELEMÉK .....	37
2.2.1. Életmódból eredő fizikális problémák.....	38
I. Alvászavar (insomnia) .....	38
II. Mozgásszervi problémák, gerincproblémák .....	39
III. Testsúlyproblémák.....	40
IV. Tartászavar.....	41
V. Látászavar .....	42
VI. Állóképesség zavara .....	43
VII. Légzésproblémák .....	44

2.2.2.	<i>A felkészülési szakasz (gyakorlás/ tanulás) problémái</i> .....	46
I.	Fáradékonyság .....	46
II.	Figyelmi panaszok .....	46
III.	Memórizavar .....	48
IV.	Tanulási nehézség .....	49
V.	Fizikai fájdalom .....	49
1.1.2.	<i>Téthelyzeti (koncert/ vizsga) problémák</i> .....	50
I.	Figyelmi panaszok .....	51
II.	Memórizavar .....	51
III.	Túlzott lámpaláz .....	52
1.2.	<b>ZENÉSZ SZTEREOTÍPIÁK, MINT AKADÁLYOZÓ TÉNYEZŐK</b> .....	52
1.2.1.	<i>Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai</i> .....	54
1.2.2.	<i>Belső sztereotípiák- A zenésztársadalom önmeghatározása</i> .....	60
1.3.	<b>A ZENE ÉS SPORT ROKONSÁGA – KÖZÖS METSZETEI</b> .....	62
1.3.1.	<i>Alapvető párhuzamok</i> .....	63
I.	Alapkészségek .....	63
II.	Készség és képességfejlesztés .....	65
III.	Pedagógus/edző szerepe .....	67
IV.	Motiváció .....	70
V.	Pályaválasztás .....	71
1.3.2.	<i>A zene és sport gyakorlati kapcsolódási pontjai</i> .....	73
I.	A tánc .....	73
II.	A balett .....	74
III.	Zenés sportágak .....	75
1.3.3.	<i>„Új vallásaink” - Kultikus és rituális elemek a zene és sport világában-A rokonság kultúranthropológiai megközelítése</i> .....	77
I.	A zene és sport rituális rokonsága .....	78
II.	Szimbolikus jelenségek a zenében .....	78
III.	A klasszikus zene szimbolikája .....	78
IV.	A könnyűzene szimbolikája .....	79
V.	Szimbolika a sportban .....	79
VI.	Szabályok és keretek a zenében és sportban .....	79
VII.	Szabályozottság a zenében .....	80
VIII.	Szabályok a sportban .....	81
IX.	A rituálén túlmutatató hatások .....	81
1.3.4.	<i>Pedagógiai, módszertani megközelítés</i> .....	82
I.	Tervezési stratégiák .....	82
II.	Felkészülés- felkészítés .....	83
III.	Megerősítés .....	85
1.3.5.	<i>A zene és sport, mint az alternatív pedagógiák alapvetései</i> .....	87

1.3.6.	<i>A zene és sport, mint a társadalmi mobilitás indikátora</i> .....	87
I.	Zene és sport, mint kitörési lehetőség .....	88
II.	Kultúra és sport- de miért? .....	90
III.	Zene és sport, mint megelőzés .....	91
IV.	Lehetséges megoldások .....	91
1.4.	<b>A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI</b> .....	92
1.4.1.	<i>Munkák a zenészek mozgási szokásairól</i> .....	92
1.4.2.	<i>Sport és zene összefüggései a nemzetközi szakirodalomban</i> .....	94
I.	Zene és sport kapcsolódási pontjai .....	95
II.	Zenészek fizikális traumái és azok összefüggése a testmozgással .....	97
III.	A két elmélet szintézise.....	98
1.4.3.	<i>A Kovács módszer</i> .....	99
I.	A Kovács- módszert érintő kutatások publikációi .....	100
1.5.	<b>SAJÁT MEGELŐZŐ KUTATÁSOK</b> .....	103
1.5.1.	<i>„Nem csak fejben dől el” - Mozgás és sportolási szokások a 14-20 éves zenészeknek készülő fiatalok körében</i> .....	103
1.5.2.	<i>Gyakorló zenészek és a sport kapcsolata-Interjú és tanulságai</i> .....	104
I.	A kutatás módszertana .....	105
II.	Az interjú szerkezete és főbb elemei .....	105
III.	A kutatás eredményei .....	106
IV.	Az interjú tanulságai.....	108
<b>2.</b>	<b>A KUTATÁS</b> .....	<b>108</b>
2.1.	HIPOTÉZISEK .....	108
2.2.	AZ ADATFELVÉTEL.....	109
2.2.1.	<i>Az adatfelvétel mintái</i> .....	109
2.2.2.	<i>A mintacsoport kiválasztásának okai</i> .....	109
2.2.3.	<i>A minta alapvető jellemzői</i> .....	110
2.3.	A KUTATÁS MÓDSZERTANA .....	111
2.3.1.	<i>A kérdőív elemei- Az eredmények leírása- Új változók</i> .....	112
2.4.	A KUTATÁS KORLÁTAI, NEHÉZSÉGEI (A JÁRVÁNY KÉT ÉVE) .....	114
2.5.	A RÉSZTVEVŐ INTÉZMÉNYEK LEÍRÁSA (FORRÁS: AZ INTÉZMÉNYEK HIVATALOS HONLAPJA) .....	115
<b>3.</b>	<b>KUTATÁSI EREDMÉNYEK- A KÉRDŐÍV EREDMÉNYEI</b> .....	<b>116</b>
3.1.	A TELJES MINTA .....	116
3.1.1.	<i>Demográfiai kérdések válaszai</i> .....	116
3.1.2.	<i>Időfaktor vizsgálata- A tanulók időbeosztása a vizsgált elemek alapján</i> .....	117
3.1.3.	<i>Sportolási szokások</i> .....	121

3.1.4.	<i>Az időbeosztás összefüggései</i> .....	123
3.2.	<b>KÖTELESSÉG-VÁLTOZÓ (KV)</b> .....	124
3.3.	<b>SPORTOLÁS-VÁLTOZÓ (SV)</b> .....	126
3.3.1.	<i>Életmódból eredő problémák</i> .....	131
3.3.2.	<i>A felkészülés problematikájának kérdései</i> .....	132
3.3.3.	<i>Téthelyzeti problémák</i> .....	135
3.4.	<b>NEMEK SZERINTI VIZSGÁLATOK</b> .....	137
3.4.1.	<i>Az időfaktor vizsgálata</i> .....	137
3.4.2.	<i>Mozgás, sportolás a nemek viszonylatában</i> .....	141
3.4.3.	<i>Életmódból eredő problémák észlelése a megkérdezettek adott csoportján belül</i> .....	141
3.4.4.	<i>A felkészülés problémái nemek szerinti bontásban</i> .....	145
3.4.5.	<i>Téthelyzeti (koncert/vizsga) problémák nemek szerinti bontásban</i> .....	150
3.5.	<b>ÉLETKOR SZERINTI BONTÁS EREDMÉNYEI</b> .....	154
3.5.1.	<i>Az időfaktor vizsgálata</i> .....	154
3.5.2.	<i>Mozgás, sportolás az életkori csoportok viszonylatában</i> .....	159
3.5.3.	<i>Életmódból eredő problémák a három korcsoport viszonylatában</i> .....	160
3.5.4.	<i>Felkészülés problémái életkor szerinti bontásban</i> .....	165
3.5.5.	<i>Téthelyzeti (koncert/vizsga) problémák életkor szerinti bontásban</i> .....	172
3.6.	<b>DIREKT ÖSSZEFÜGGÉSVIZSGÁLATOK</b> .....	176
3.6.1.	<i>Sportolási szokások és életmódból eredő problémák észlelésének összevetése a teljes mintán</i> .....	177
3.6.2.	<i>Sportolási szokások és a felkészülés problematikájának összefüggései a teljes mintán</i> .....	178
3.6.3.	<i>Sportolási szokások és téthelyzeti szituációk összefüggései</i> .....	179
<b>4.</b>	<b>AZ EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÓ ISMERTETÉSE</b> .....	<b>180</b>
4.1.	<b>DEMOGRÁFIAI ADATOK</b> .....	180
4.2.	<b>IDŐFAKTOR VIZSGÁLATOK</b> .....	180
4.3.	<b>AZ ÉLETMÓDBÓL EREDŐ PROBLÉMÁK VIZSGÁLATÁNAK ÖSSZEGZÉSE</b> .....	180
4.4.	<b>A FELKÉSZÜLÉSI SZAKASZ PROBLEMATIKÁINAK ÖSSZEGZÉSE</b> .....	181
4.5.	<b>TÉTHELYZETI (KONCERT/VIZSGA) PROBLÉMÁK VIZSGÁLATÁNAK ÖSSZEGZÉSE</b> .....	181
4.6.	<b>A TELJES VIZSGÁLAT ÖSSZEGZÉSE</b> .....	182
4.7.	<b>A HIPOTÉZISEK A KUTATÁSI EREDMÉNYEK TÜKRÉBEN</b> .....	182
4.8.	<b>AZ EREDMÉNYEK BEÁGYAZOTTSÁGA- EREDMÉNYEK A MEGELŐZŐ KUTATÁSOK TÜKRÉBEN</b> .....	185
4.8.1.	<i>Életmód, mozgás és sportolási szokások</i> .....	185
4.8.2.	<i>Fizikai és szomatikus traumák</i> .....	186

<b>5. A TÉMA HASZNOSULÁSA- TOVÁBBI KUTATÁSI ÉS GYAKORLATI MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK .....</b>	<b>187</b>
5.1. A KUTATÁS KITERJESZTÉSE .....	187
<b>6. ÖSSZEFOGLALÁS .....</b>	<b>187</b>
<b>7. REZÜMÉ-A KUTATÁS ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEI.....</b>	<b>189</b>
<b>8. BIBLOGRÁFIA .....</b>	<b>191</b>
<b>9. KÉPEK, ÁBRÁK ÉS TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE.....</b>	<b>222</b>
9.1. ÁBRÁK JEGYZÉKE .....	222
9.2. KÉPEK JEGYZÉKE .....	222
9.3. TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE .....	223
<b>10. MELLÉKLETEK.....</b>	<b>227</b>
10.1. KÉRDŐÍV- MOZGÁS ÉS SPORTOLÁSI SZOKÁSOK A 14-20 ÉVES ZENÉSZNEK KÉSZÜLŐ KOROSZTÁLYBAN .....	227
10.2. INTERJÚKÉRDÉSEK- GYAKORLÓ MUZSIKUSOK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI .....	234
<b>11. AZ ÉRTEKEZÉSHEZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE.....</b>	<b>237</b>
<b>12. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS .....</b>	<b>238</b>

## „Futok a kitűzött cél felé...”<sup>1</sup>

(Fil. 3, 14)

### 1. Bevezetés

#### 1.1. Bevezető gondolatok

Zenész, zenepedagógus. Sajátos problémákkal szembesülő, sajátos és egyedi élményeket megtapasztaló életút. Egzotikumával együtt ugyanakkor valójában egyszerű hivatás, vulgárisan szakma, vagy nevezhetjük inkább *mesterségnek*. A szó etimológiai megközelítése talán jobban rávilágít a különbségre. Kiindulási kifejezése a latin „magnus” (nagy, nagyság) származékaként a „magister” (tanító, vezető, előljáró), majd az ófrancia „maistre” szóból ered. Ez ugyanúgy jelöli a tevékenységi kör irányát, mint annak tudásszintjét és rangját. Nyelvünkbe egy ugyancsak rangot jelző csatornán keresztül került: a középkori francia egyetemeket látogató magyarországi diákok „szlengjében” (ZAICZ, 2021). Ennek különböző alakjait gyakran találhatjuk e dolgozathoz is köthető kifejezésekben: „zenész mesterség”, „tanári mesterség”, vagy „pedagógus mesterség”. Kétségtelen ugyanakkor, hogy a kifejezés a mai nyelvhasználatban magában hordoz egy kevésbé elvont jelentést, amely nem a kiválasztottság már- már transzcendens mivoltára, hanem nagyon is hétköznapi tevékenységre utal. A „mester” ugyanis a használatos magyar nyelvben a kétkezi szakmunkás, szakiparos szinonimája. A muzsikus ebben az értelmezésben tehát hétköznapi ember is: „kívülállók” szemében csodabogárnak, különnek elképzelt zenész valójában másokhoz hasonlóan saját munkájával nap, mint nap megküzdő személy. Ugyanakkor a berögzöttségek és előítéletek igen gyakran káros – munkánkat jelentősen gátló – hatásai alól nehéz függetlenednünk. Bő negyedszázados zenész, zenepedagógus munkám során jócskán tapasztalhattam e hozzáállás egyik legjellemzőbb, egyszersmind talán legártalmasabb jelenségét, nevezetesen a muzsikust és a mozgásszegény, inaktív életmód közt vélt ok- okozati összefüggést. Valóban törvényszerű és magától értetődő fogalmi kapcsolódásról, vagy csupán a szakmákra, hivatásokra oly jellemző sztereotipizáló hozzáállásról van szó? Van-e összefüggés a jelenség – és annak esetleges felismerése és korrekciója – valamint a zenei teljesítmény és művészi, pedagógiai kiteljesedés között? Egyszerűen szólva: valóban akadályozza-e munkánkat – a zenész, zenepedagógus munkát – a testmozgástól, a megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitástól való

---

<sup>1</sup> BÉKÉS Gellért, DALOS Patrik (ford.) (2014): *Újszövetségi Szentírás*. Bencés Kiadó, Pannonhalma.

eltávolodásunk, vagy más megközelítésben: bejárható- e újra és újra a sokat citált, ám gyakorlatban ritkán megvalósított „kodályi út”? Jelen munka e kérdést körbejárva törekszik válaszadásra.

## **1.2. Problémafelvetés**

### *1.2.1. A kutatói probléma – kutatási téma bemutatása, a témaválasztás indoklása*

Tervezett kutatásaim alapfeladata a zenésztársadalom mozgásszegény életmódjából eredeztethető mentális és fizikális traumák észlelése. A téma fontosságának felismeréséhez három motivációs faktor segített. Egyrészt zenészként saját szakmai pályám megoldott és megoldandó kérdései, másrészt negyedszázados zenepedagógiai munkám tapasztalata, harmadrészt a „külvilág” és kollégáim esetleges problémái és sok esetben a témához viszonyuló negatív attitűdje.

### *1.2.2. A kutatási probléma irányvonalai*

1.: Zenésztársadalmunk nem – vagy csak csekély mértékben – ismeri föl a zene és sport kapcsolatát és az ezen összefüggésből eredő problémamegoldásokat.

2.: A zenetanulás és muzsikusként gyakran együtt jár a mozgásszegény életmóddal.

A kérdések időszerűségének különösen erős nyomatékot ad a nem csupán zenész specifikus problematikája, hiszen a kérdéskör egész társadalmunkra kivetíthető. Pedagógiai munkám során az utóbbi tíz esztendőben erőteljes negatív tendenciákra utaló jelenségeket figyelhettem meg tanítványaimmal közös munkánk akadályozó tényezői kapcsán. Jelesül:

- romló kondicionális állapot,
- koncentrációs zavarok erősödése,
- fokozódó tanulási zavarok,
- önértékelési problémák,
- önbizalomhiány,
- indokolatlan lámpaláz.

E fejlemények valószínűsíthető párhuzamot mutatnak muzsikusaink versenyképességének csökkenésével itthon és a nagyvilágban. A kutatások, ehhez kapcsolódó konstruktív viták és jövőbeli megoldások híján, tovább mélyülhet az ideálisan egészséges zenész lét és az aktuális valóság közti szakadék. Megvalósulása esetén ugyanakkor megkezdhetjük a felzárkózást és nem csupán elméleti frázisként használhatjuk a „Kodály országa” kifejezést. Ugyanakkor úgy vélem, a fellépő aktuális és jövőbeli problémák gyökere nem egyedül zenészközösségünk



hozzállásában rejlik. Bár az Európai Unió már a 2009-es Lisszaboni szerződésben lefektette az egységes európai sportpolitika egészségmegtartó alapelemeit (KORNBECK, 2013), a jelenség az egész társadalmat – hovatovább a teljes fejlett nyugatinak aposztrofált közösséget – fenyegetik (GEHRMANN ÉS WICKER, 2021).

A téma eddigi kutatása meglehetősen szegényes, így, meglévő szakirodalomra csak nehezen támaszkodhatok. Hiánypótló kutatómunkám ugyanakkor hozzájárulhat a témakör kibővítéséhez, szélesítheti a problémamegoldások és kutatások spektrumát, gyakorlati hasznát tekintve pedig közvetlenül segítheti zenepedagógiai munkánkat, színesítheti az eddig vizsgált pedagógiai megoldások palettáját, hozzájárulhat a megfelelő zenész és zenetanárképzéshez, illetve mindezen túlmutatva szélesebb társadalmi viszonyokra vonatkoztatva is konstruktív vitát gerjeszthet.

Kutatásaim megkönnyíti – személyes kapcsolataim mellett – a zeneoktatás hazánkban kifejezetten jól strukturált, átlátható felépítménye, mely világos irányt mutat az alapfokú zeneoktatástól a professzionális muzsikustól és zenepedagógia felé. Mindez viszonylag egyszerűen vizsgálhatóvá teszi témám fizikai, földrajzi, időbeli és pénzügyi tekintetben egyaránt.

Ugyanakkor kétségtelen nehezítő tényező lehet ugyanezen struktúra megmerevedett felfogásrendszere, amely eddigi munkáim során már megmutatkozott. Ennek legfőbb megnyilvánulási formái a zenészekről, zenéről és sportról alkotott sztereotípiák, valamint a több generációt átölelő muzikus-kép berögzöttségei. Az értetlenség, a téma degradálása a mai napig jellemzi zenész társadalmunkat.

### *1.2.3. Kutatási témák*

1.: A zenei nevelést és a kibontakozó muzsikusi, zenepedagógus hivatást gátló sztereotípiák cáfolata

1/A: A zene és sport kapcsolatának, összefüggéseinek vizsgálata, metszéspontjainak kimutatása.

2/A: Fizikális, mentális problémák és a mozgásszegény életmód kapcsolatának vizsgálata

2/B: A kapott eredmények ismertetése

2/B: A sport (vagy ennek hiánya) hatása a zenei nevelésre- ezen belül a zenei munkavégzés során észlelt és annak folyamatát és hatékony működését gátló problémák, tünetek gyakoriságára, intenzitására

3.: Elméleti javaslatok a kimutatott problémák orvoslására

#### *1.2.4. A téma relevanciája és aktualitása*

Az említett megkövesedett külső és belső sztereotípiák okán jelentkező gátló tényezők mind a zenész, zenepedagógus hivatás szakmai kiteljesedését, mind pedig munkánk legfontosabb feladatát, a kultúraátadást akadályozzák. A problémakör unikális megközelítése rávilágít azokra a változtatásra váró jelenségekre, melyek orvoslása a zene és sport analógiáiból fakadó rokonság okán valószínűsíthetően hatékonyan korrigálhatók. Aktualitását a felnövekvő zenészgeneráció mozgáshiányos állapotára visszavezethető fizikális és mentális problémák, traumái adják.

E dolgozat jelentősége, hogy témaválasztásából adódóan kutatásaim elsősorban a zenész társadalom, illetve muzsikusként készülő generáció fennálló és lokalizált problémáinak megoldására kínálhat reális alternatívát. Unikális volta nem elsősorban alap gondolatából, hanem egyedi megközelítési módjából és erre épülő lehetséges megoldási stratégiáiból ered. Ennek oka, hogy nem a már sokat kutatott zenei munkaképesség- fejlesztési mechanizmusok elméleti és gyakorlati irányvonalát kívánja követni, hiszen egyrészt ezek egy meglehetősen meglapozott struktúra mentén zömmel már jelenlévő problémákat korrigálnak, másrésztől alapvetésként a zenész- lét specializált voltát tekintik kiindulási pontnak. Eszerint a muzsikusi hivatás a többi hivatástól gyökeresen eltérő, attól elkülönülő – sok esetben „fölötte” álló – életformát feltételez, amely automatikusan és magától érthetően magában hordozza az életmódból eredeztethető problémarendszert. Jelen vizsgálatom nem e réteg egyedi kihívásainak meglétét kívánja megkérdőjelezni, csupán arra szeretne rámutatni, hogy szűkebb hivatásunk gyakorlata nem szükségszerűen jár együtt a fenti elkülönüléssel. E konfliktusok legtöbbje valószínűsíthetően hibás elképzelésekből, berögzöttségekből ered és voltaképp ezek okozzák inkább vélt, mint valós másság- tudatunkból kiinduló problémáinkat. Vagyis e ponton sérülhet a mentális és fizikális jólét, sérül a WHO egészségdefiníciója: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, nem csupán a betegségek és fogyatékoság hiánya” (CALLAHAN, 1973). Egyszerűen szólva, egy alapvetően „normális életet” élő zenész kisgyermek kortól elkezdett fizikális és mentális egészségre nevelése kevesebb probléma

korrekcióját tenné szükségessé a zenei munkaképességfejlesztés „különutas” megelőző, vagy rehabilitáló technikái irányából.

A téma relevanciáját növeli, hogy az ideális körülmények között felnövő testi- lelki egészség harmóniáját hordozó muzsikuss, vagy zenepedagógus a kultúraátadás egyik jelentős letéteményeseként a megfelelő fizikai nevelés mellett képes lehet saját maga által megtapasztalt előremutató készségei okán a lehető legszélesebb társadalmi hatást elérni.

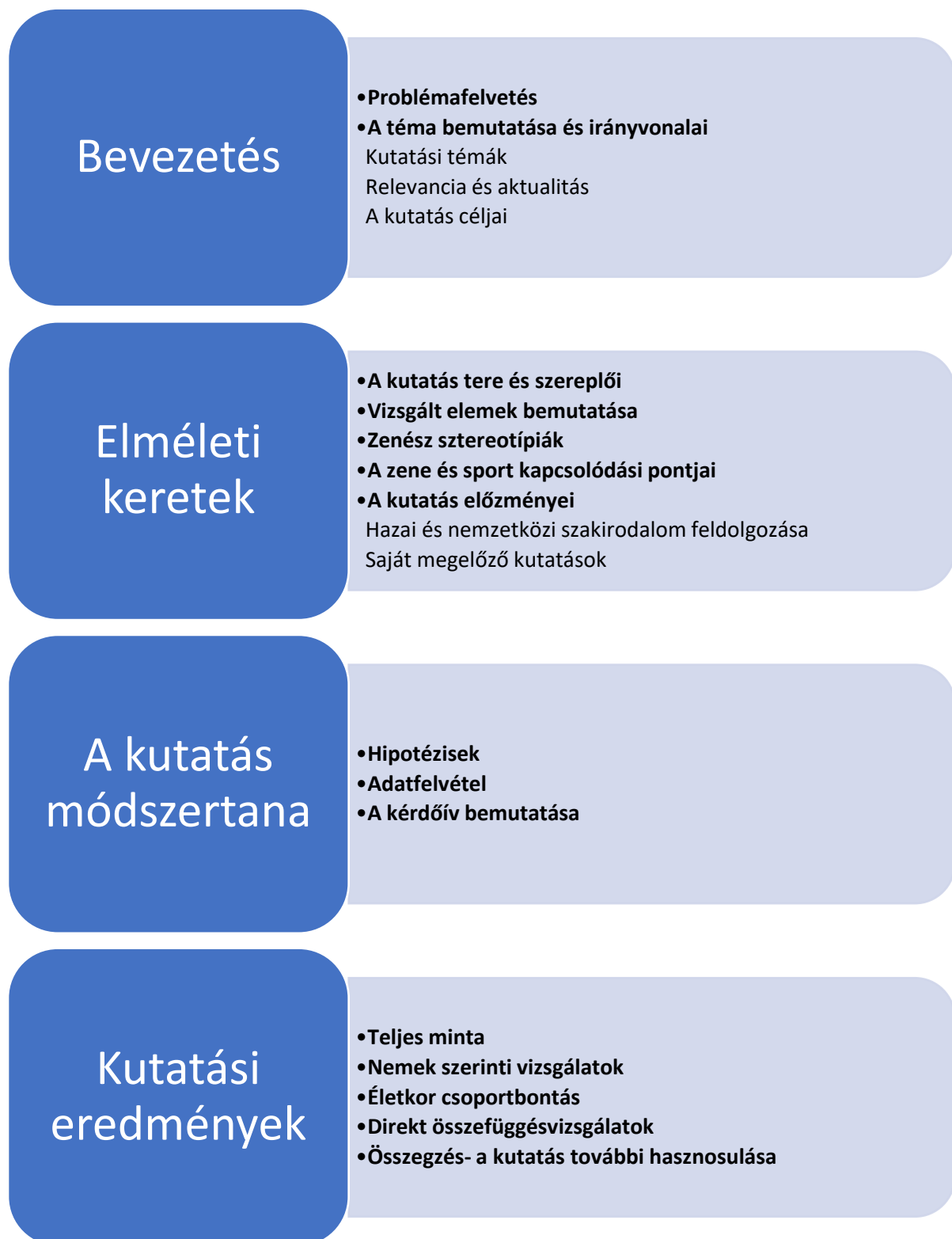
#### *1.2.5. Kutatási célok*

Kutatásaim alapvető céljai tehát egyrészt a meglévő káros sztereotípiák megkérdőjelezése, erre épülve pedig a muzsikusslét kiteljesedését célzó megoldások felismerése és azok gyakorlatba ültetésének előkészítése. Első lépésként kutatásunk terét szükséges definiálnunk. Priorizált kérdésünk, hogy egyáltalán van-e valós kapcsolat, összefüggés a zene és a sport között. Valóban igaz-e, hogy a „zene is sport”? Melyek azok a kapcsolódási pontok, ami mentén egyáltalán bármely relációban összemérhető, közösen tanulmányozható e két szegmens? Melyek lehetnek a kutatás azon megközelítési irányai, melyek leginkább láttatják a keresett analógiákat, vagyis azokat a megoldásokat, amelyek gyakorlati pedagógiánkba ültetve új irányt, lendületet adhatnak munkánknak?

Kutatásom legfőbb célja tehát kettős: első lépésként a meglévő dogmatikus elképzelések cáfolata, vagyis a téma különböző megközelítési irányainak szakirodalmán keresztül a zene és sport rokon vonásaira való fókuszálás, az irányok elméleti és gyakorlati összefüggéseinek feltárása, a közös metszetek deklarálása. Ezt követően az összefüggések egy része mentén a valószínűsíthető vagy konkrét hatásmechanizmusok mérése következik célcsoportom – a középiskolás zenészek készülő fiatalok – körében. Céлом egy – lehetőségeinkhez mért – vizsgálat lebonyolítása a zenésztársadalom e vetületén. Kutatásomban a vizsgálati kör bővítése szerencsés lenne. A középiskolás korosztály mellett a 6-14 éves – tehát a kezdő, illetve zeneiskolás – korosztály hasonló vizsgálatával, majd pedig az egyetemista generáció aspektusában. Ugyancsak a felnőtt gyakorló zeneművészek, illetve zenetanárok vizsgálata. Ugyanakkor e ponton a téma és az elvégzendő feladatok nagyságrendje okán célszerűnek látom a téma szűkítését, konkretizálását. Egyrészt feltételezéseim szerint a középiskolás korosztály vizsgálata, elégséges alapot teremthet kutatásaim megvalósításához, másrészt e csoport (vagyis a 14-20 éves zenész hivatásra készülő korosztály) vizsgálata értelmezhető leginkább saját pedagógiai munkám és kompetenciáim irányából.

Az így kapott eredmények kiértékelését és feldolgozását követően ezek elméleti bevonási lehetőségeit vizsgálom az oktatási- nevelési környezetbe. Mindez könnyebben megfogalmazhatóvá tenné egy majdani átfogó intézkedési terv stratégiai lépcsőfokait.

### 1.2.6. A dolgozat felépítése



1. ábra. A dolgozat felépítése és főbb elemei (saját ábra)

## 2. A kutatás elméleti keretei

### 2.1. A kutatás tere és szereplői

kulcsszavak: zene, klasszikus, vagy komolyzene, zenepedagógia, sport

#### 2.1.1. Zene

A zene az emberi kultúra talán legrepresentatívabb – bizonyos szempontból legnépszerűbb, legpopulárisabb – más megközelítésből leginkább elvontnak és „természetfölöttinek” tartott szegmense. A zene, mint az adott kultúra jellemző kifejeződése és különleges megnyilvánulása az emberiséggel, így magával a kultúrával egyidős. Egész általunk ismert történelmünk szerves része (igaz, nem csupán elvont, hanem hétköznapi használati zenék formájában is megtalálhatjuk, példának okáért a természeti népeknél máig élő munkadalok, rituális énekek formájában). A püthagoreus matematikai megközelítésben a megfelelő számarányok vezetnek a megélt lelki harmóniához (VARGA I., 2019). A zene ugyanakkor művészet, vagyis Platón szavaival "nem oktalan cselekvés"(TATARKIEWICZ, 2006), hanem az ember talán legbensőbb, legmisztikusabb kifejezőeszköze. Boethius szerint az emberi („musica humana”) és az isteni harmónia („musica mundana”) közösségének megteremtője. (KELECSÉNYI, 2019). Pontos definícióját lényegében csupán fizikai paraméterinek tudományos rendszerező ismertetésével kaphatnánk. Hogy ettől e helyütt eltekintünk, annak oka egyrészt kompetenciáim hiányossága, másrészt a zene valódi „magas művészeti” (KOZMA, 2001) kifejeződésének filozófiai és pszichológiai jelentéstartalma, amely már önmaga elvonatkoztatásában is gyakran szakrális jelentést hordoz. Megközelítése, funkciója és művelése koronként változott. Időtlen voltát talán Eggelbrecht mondataiban érhetjük leginkább tetten. Eszerint a legfontosabb definíciója, "hogyan van"(EGGELBRECHT, 2004), vagyis volt és lesz is. Walther tárgyilagosabb, ám meglehetősen szabatos megfogalmazásában: „A zene jelenti egyáltalán a hangok művészetét, tehát a helyes ének, játék és komponálás tudományát” (DAHLHAUS ÉS EGGELBRECHT, 2004). Tehát művészet, tudomány, és megfelelő felkészülést előfeltételező professzió. A zene egy kulturális közeg elvont, konszenzusos hangzó megnyilvánulása, mely egyaránt jellemzője a közösség profán és szakrális értékrendjének, gondolkodásmódjának. (KÉRINGER, 2019). Fontos tisztázni, hogy írásom az általános gondolatokat követően a zene speciálisan egy adott földrajzi egységére, jelesül az európai (vagy pontosabban „nyugati” jelzővel illetett) zenére fókuszál, elfogadva azt a tényt, hogy más kultúrák ettől eltérő megközelítést alkalmaznak. Tudománytipológiai megközelítésből a zenetudomány a kultúratudományok körében az „emberi szellem alkotásait” (NÉMETH, 2015) magában foglaló humán tudományokon belül elhelyezkedő művészetek részegysége. Ugyanakkor átadásának tudománya a zenepedagógia

már a társadalomtudományok halmazát gazdagítja (NÉMETH, 2015). Bár zenetudományról beszélünk, a zene sosem lehet „tisztá” tudomány. Számos eleme nélkülözi a tudományos racionalitást-, sőt kívánatos is, hogy nélkülözze.

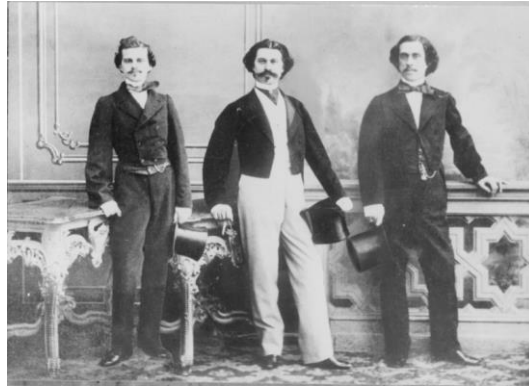
Funkcióját tekintve élesen elkülönül a zene professzionális és műkedvelő szintje. Professzionális szinten – ahogy azt már bevezetőmben érintettem – a zene: mesterség, a szó felsőbb „magiszteri” és hétköznapi „szakmai” értelmezésében is. Mesterség, hiszen szisztematikusan felépített elméleti és gyakorlati tudásra alapozott tevékenység. Felépítése és kritériumrendszere a többi szakmához hasonlóan precízen kidolgozott. Elsajátítási szintjei ideális esetben egymásra épülnek, a perfekció irányába mutatnak és mindez tükröződik hierarchikus rendszerében is. Az elsajátítás stratégiája ugyanakkor kultúránként, koronként változik. Más szempontok érvényesültek az ókori társadalmak zenész papsága, az európai középkor egyházzenei, megint más a romantika korának szalonmuzikusai, vagy a huszonegyedik század zenekari zenész képzésében. Ugyanígy eltéréseket láthatunk adott szociális közeg viszonylatában is: a népzenei eredeti környezetében a tanulás az utánzás, a hallás utáni elsajátítás irányába mutat, míg a modern zenei közép és felsőoktatás a történelmi európai zeneelmélet hagyományaiból táplálkozó „kottaalapú” úton halad. Akármilyen legyen is ez a stratégia, ez a megszerzett, birtokolt és alkalmazott tudás választja el a muzsikust a műkedvelő zenésztől. A kifejezés pejoratív élét némiképp oldja a szó eredeti francia „amateur” jelentése. Ez nem más, mint „valaminek a kedvelője”, tehát ebben az értelmezésben az amatőr zenész röviden zenekedvelő, vagy zenerajongó. Fontos kiemelni, hogy az amatőrök és professzionisták csoportja között nincs (és nem is szabad, hogy legyen) alá- fölé rendeltségi szint. Ennek oka, hogy ideális esetben a két megközelítés funkcionalitás tekintetében élesen elkülönül, így közös metszetet nem, vagy csak igen ritkán találunk. Az élmény és szakmai tudás szimmetriája eltérő a két csoport között. A problémát épp az egyensúlyi állapot időszakos, vagy konstans diszharmóniája jelenti. Ennek ékes példája a popkultúra „profi” zenészeinek szerepe, amely már terminusában is komoly tévedéseket hordoz. Ennek felismerése ugyanakkor a közvélekedéssel ellentétben korántsem szubjektív: meglehetősen nehéz, valós *szakértelmet igényel*. Hogy ez a hétköznapi életben sok esetben mégsem valósul meg, annak okairól jelen munkám keretein túlmutató tanulmány lenne hivatott értekezni. Az okokra röviden, tárgyilagosan talán épp a később vizsgált sporthoz hasonlóan mutathatunk rá: a zene (akárcsak a sport) az emberi tevékenységek olyan sokakat érdeklő szegmense, amelyhez elméletileg sokan értenek, gyakorlatilag viszont meglehetősen kevesen. Ez okozza egyebek mellett a zene

tartalmi és emocionális funkcióinak félreértelmezését, valamint sok esetben azon téves és káros előítéletek kialakulását, amelyek dolgozatomban központi elemeként megjelennek.

### *2.1.2. Az európai klasszikus zene*

Jelen munka tehát e kategorizáláson belül az európai, illetve az Európából kiinduló klasszikus – közismert hétköznapi elnevezéssel komolyzene – jelenségeire fókuszál. A fogalom – történeti léptékkal nézve – meglehetősen újkeletű. Lényegét tekintve csupán a huszadik század terméke. Ugyanakkor vizsgálati viszonyaink jobb megértéséhez szükséges tisztáznunk annak legszorosabb körét, kialakulását, legfőbb jellemzőit, melynek generálója a zene fogalmának közel másfél százados átalakulása. Az európai zene jelenlegi markáns identifikációs válságának oka valószínűsíthetően a történelem folytán egységes – és csupán műfaji, valamint „használati „módjaiban elkülönülő – zene szétválása. A tizenkilencedik század derekáig a folyamat konszenzusos képre és értékrendre utalt. A szűkebb és tágabb szocializációs közegek szerves és elválaszthatatlan részeként, szigorú szabályrendszert követve hatotta át a társadalmak hétköznapijait és ünnepeit, egyszóval a mindennapi életet; művelői pedig, a muzsikusok, mint „nem köznapi tudás birtoklására szakosodott „specialista” és közösség jött létre” (NÉMETH, 2015). Egyes szegmenseinek elkülönülése nem zeneelméleti, és gyakorlati megvalósulásában, illetve hozzáállásbeli alapvetésekben, hanem leginkább a használat közegében, „terében” realizálódott. Ugyanakkor mindez nem elválasztotta, inkább egyesítette a zenei irányzatokat, melyek kölcsönösen hatottak egymásra. Így a profán környezet művészete gyakran jelenik meg szakrális térbe ágyazott zene közegében (Palestrina, vagy Lassus világi szövegű dallamokra írt miséi, vagy gregorián dallamok trubadúrdalokban). A francia forradalom által felforgatott tradicionális világrend gyengülésével a zeneművészet és zenepedagógia keretei is átalakultak. A következő évszázadra a gyakran tradíciók nélkül megerősödő polgárság igényére megszülető zenei megoldások szakítottak a zene hagyományos megközelítésével. Az operett műfajának megszületése, a Strauss család munkássága nyomán induló populáris, szórakoztató vonal, a századfordulón megerősödő kispolgárság, illetve munkásréteg bekapcsolódása az akkor szárnyait bontogató szórakoztatóiparba hamarosan új irányt adott a jelenség fejlődésének.





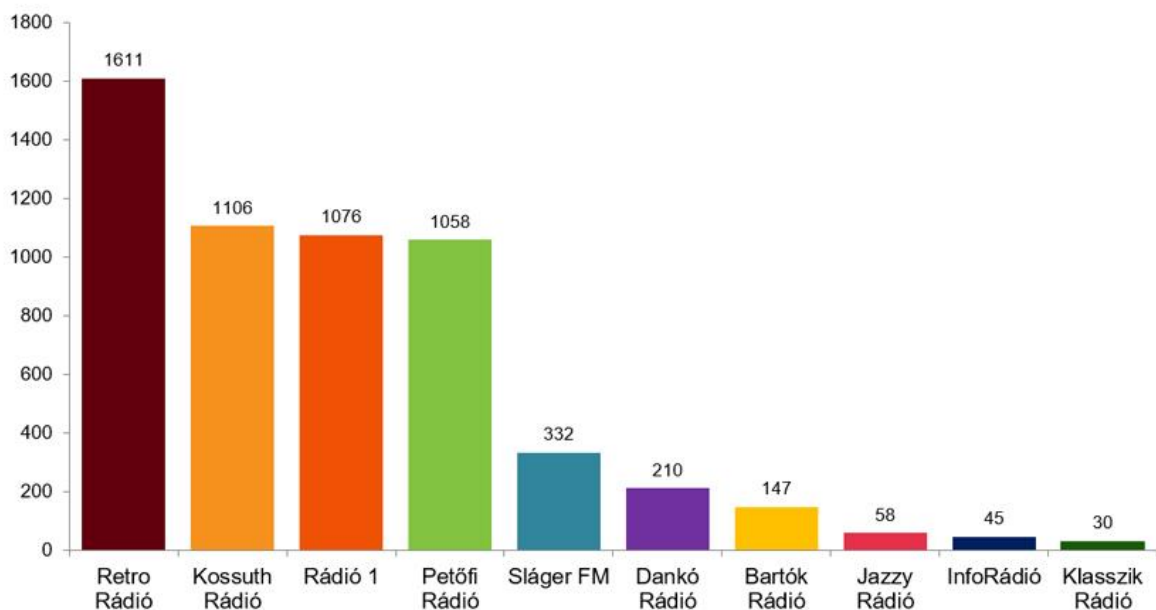
1. kép. Strauss család. (Forrás: University of San Francisco)

Megszületett a modern tánczene (mely csak nevében emlékeztet a 16-17. század funkciójában és tartalmi lényegét tekintve egyaránt különböző tánczenéjére). Az afroameikai gyökerekkel rendelkező jazz elemeivel, megoldásaival keveredve egy sajátos – addig nem látott és így nem is értelmezhető – zenei irányt figyelhetünk meg, mely egyre szélesebb réteget meghódítva a második világháború utánra a kialakuló populáris műfajokhoz vezetett és az ezzel szemben felsorakozó hagyományos értelemben vett klasszikus zenét túldimenzionált, „túlintellektualizált” rétegjelenséggé degradálta. Ezen a ponton deklarálódott a komolyzene (más terminusban a klasszikus zene) fogalma, melyet e szűk rétegre vonatkoztathatunk. (KÉRINGER, 2019). Kétségtelen ugyanakkor, hogy – részben válaszul e jelenségre – a klasszikus zene szereplői maguk is hozzájárultak e „kulturális olló” szétnyílásához. Egyrésztől valós és gyakran máig érezhető elkülönülésükkel, másrésztől a komolyzene sok esetben szakavatott zenészeket, vagy zenefogyasztókat is erősen elidegenítő zeneszerzői, előadói irányzataival, melyek nemcsak, hogy szakítottak a meglévő hagyományokkal, de a lenézett könnyűzenéhez képest jóval formabontóbb, nehezen értelmezhető újításokkal álltak a mégoly nyitott, jóindulatú közönség elé, veszélyeztetve ezzel tulajdon létezésének legfontosabb elemét, nevezetesen a kultúraátadás folyamatát.

### 2.1.3. Komolyzene és zenepedagógia

A két irányzat szétválásával mindez megtörtént annak szereplőivel is. Elmondható, hogy a klasszikus zene ismerete, tudásátadása annak a zárt közegnek, illetve ideális esetben közösségnek a privilégiumává vált, akiket összességében „komolyzenészeknek” nevezünk. Nevezetesen a klasszikus zene szerzőit és előadóit, tudásátörökítőit, illetve fogyasztóit. (KÉRINGER, 2019). Míg a könnyűzenészek világa – vagyis a „zeneipar” – a külső szemlélő nézőpontjából rendkívüli népszerűsége okán az eredménycentrikusság és a hírnév szinonimája lett, addig a komolyzenész társadalom befelé fordulása egy máig megállíthatatlan és

irreverzibilisnek tűnő folyamatot gerjesztett. Ebben a zene résztvevői – jelesül az előadóművészek, a hozzájuk kötődő zenefogyasztók és a tudás átadásáért- átvételéért felelős zenepedagógia szereplői – olyan zárt közösséget alkotnak, melynek szigorú hierarchiája és dogmatikus szabályrendszere némiképp akadályozza ugyan a „felhígult” zene begyűrűzését, ugyanakkor el is zárja magát valóságos feladatától, a kultúra terjesztésétől. Bár többen vitatják a válság drámaiságát és inkább szociológiai, demográfiai és gazdasági átrendeződés leképzéseként figyelik e tendenciákat (DEMPSTER, 2000), a fent leírtak okán elkeserítő jelenségeknek lehetünk tanúi. Az igényes zene hallgatói tábora számszerűen szinte jelentéktelennek mondható. Jelzésértékű, hogy Magyarország egyetlen hiteles komolyzenei csatornájának – a Bartók Rádióknak – hallgatottsága a teljes lakosságra vetítve 1,25 % (147.000 fő), míg a legnépszerűbb könnyűzenei csatorna a Retro Rádió napi 1,6 millió fős táborel, a közszolgálati Petőfi Rádió 1.058.000 fő hallgatósággal rendelkezik (NMHH, 2021). Átlagos „zeneinek” aposztrofált televíziós show nézőszáma alkalmanként több mint másfél millió. A probléma nagyságrendjét mutatja a legmagasabban képzett értelmiséget is érintő sajnálatos zenei „kultúranalfabétizmus”.



2. ábra. Rádiók hallgatottsága, 2021. második negyedév.  
(Forrás: Nemzeti média-és Hírközlési Hatóság, 2021)

A sokat hivatkozott kodályi eszmék dacára hazánkban a zene korántsem mindenkié - sőt, kevesek privilégiuma. Az igényes zene művelése és fogyasztása, de még annak fölismerése is igen ritka, csupán rétegszinten észlelhető jelenség. Gyakori, hogy nemcsak saját szakterületén,

de példának okáért az irodalomban és képzőművészetben, vagy egyéb tudományokban egyaránt járatos személyek milyen nehezen (vagy egyáltalán nem) képesek különbséget tenni a zenei kultúra (avagy kulturálatlanság) megjelenési formái között. Érdekes jelenségként ez alól a szigorú tradíciók mentén szabályozó egyházak sem kivételek. A hatvanas évek „beatmise” irányzatából sarjadzó szakrális, vagy szakrálisnak mondott (hiszen rendszerint autodidakta szerzőik és előadóik gyakran alapvető teológiai tényeket hagynak figyelmen kívül) könnyűzene nem csupán kis közösségek sajátja lett, hanem a jelen tendenciák szerint a – konszenzusos, sőt ökumenikus álláspontok platformján is – hivatalos egyházzene konkurenciája. Mára gyakran hallhatunk hasonló zenét reprezentatív vatikáni miséken, egyházi rendezvényeken, világtalálkozókon. A jelenségkör hasonló problémákat generál a zeneoktatásban is. A zenepedagógia szintjén megtörténik ugyan „az individuum azonosulása a normarendszer értékeivel” (NÉMETH, 2015), a fiatalok irányába zúduló igen könnyen befogadható ingerek az igénytelenség irányába mutatnak. Így a sikeres, iránymutató munka a család elsődleges szocializációs hatása nélkül szinte lehetetlen. Ennek bizonyítéka, hogy a muzsikus, illetve zenepedagógus hivatást választó fiatalok nagy része muzsikusdinasztiák tagja. Így kijelenthető, hogy a zenepedagógia célja nem szorítkozhat az oktatási intézmények erőfeszítéseire. Ennek fontossága természetesen megkérdőjelezhetetlen, ám ennél szélesebb kodályi „népnevelő” munkára van szükség az értékek minél szélesebb körbe való eljuttatásához. Ez nem más, mint „kulturmisszió”, mely oktatáspolitikai értelemben az évszázadok során felhalmozódott kulturális vívmányok igazságosabb elosztására törekvés, e javak könnyebb hozzáférhetőségének biztosítása (KOZMA, 2001). Természetesen történtek és történnek a mai napig is előremutató jelenségek. Ezek közé tartoznak a már a problémák jelentkezésének idején felismert megoldási javaslatok metódusai, nevezetesen a huszadik század első felének „az empirikus tudományosság módszereivel megkonstruált új gyermekismeret” (NÉMETH, 2015) gondolatát hirdető alternatív pedagógiai és konkrét zenepedagógiai módszerek, iskolák, mely a fizikális nevelés mellett a művészeti – és elsősorban a zenei – nevelést tűzték zászlajukra. Montessori, Dalcroze, Kodály, Ward, Orff, Willems vagy Suzuki máig ható munkái rávilágítanak a probléma jelentőségére és reális alternatívát kínálhatnak a kora gyermekkortól (vagy az anyaméhtől) megvalósuló fejlesztő preventív nevelés fontosságára. Ugyanígy fontos mérföldkő az egyedülálló magyar zeneoktatási rendszer struktúrája. A Kodály és Ádám Jenő munkája nyomán megvalósuló közoktatásba integrált zenei nevelés megvalósulása, a speciális ének- zene tagozatos osztályok létrejötte és a Czövek Erna nevével fémjelzett zeneiskolai rendszer struktúrája (ZELINKA, 2014), mely nem csupán a műkedvelő muzsikálás

népszerűsítését volt hivatott ellátni, hanem egyszersem a mai napig a zenész, zenepedagógus utánpótlás fő bázisa is. Jóllehet e struktúrák kiállni látszanak az idők próbáját, újragondolásuk, modernizálásuk, a kor kihívásaihoz igazításuk a mai napig várat magára. Ennek hiánya mára sok esetben komoly zavarokat okoz a zenei élet valamennyi szintjén. A megfelelő alapképzés hiányosságait mutatja a fentebb ismertetett zenefogyasztási szokások problémája, de ennél konkrétabb jelenségeket is megfigyelhetünk. A deklaráltan vokális népdalkincsre alapozó – és sokszor már az óvodai képzésben megjelenő – kodályi elvek dacára az éneklés, mint a zenei kifejeződés legelemibb, legtermészetesebb szelete már kisgyermekkorától komoly ellenkezést vált ki. Tényszerűen szólva: ha nem muszáj, egyáltalán nem éneklünk. Ahogy Pintér Tünde kutatásából kiviláglik, az általános iskolai korosztály mindössze 31 százaléka nyilatkozott úgy, hogy szereti az énekórákat és énekes alkalmakat, több, mint 80 százaléka elutasítja a mindennapos éneklés lehetőségét (PINTÉR, 2019). A méltán neves nemzetközi kórusversenyek (Debrecen, Riga, Maribor, Budapest) kevés kivételtől eltekintve már korántsem a magyar kórusok sikereitől hangosak. Az Észak-európai és balti hegemonia világosan mutatja a változást. Zenekari zenészeink, sikeres próbajátékai rangos külhoni zenekarokban egyre kevésbé jellemzőek, a legnagyobb pódiumokon való megjelenésük meglehetősen ritka. A problémát igen szemléletesen mutatja be egy kevésbé szakmai- tudományos (és sok szalon a sporthoz kötődő) jelenség: aki csak egyszer hallotta (fogalmaink szerint) zeneileg képzetlen brit futballszurkolók éneklését, (különösen, összevetve nemzeti imánk hasonló prezentálásával) az nem feltétlen „Kodály országának” kultúrhegemoniájára asszociál. A probléma világosan tetten érhető szakemberképzésünk színterén is. A mennyiségi és minőségi mutatók egyaránt a válság jeleire utalnak. Mivel a képzési számok nem tükrözik a rendszer valós kereslet- kínálati függvényeit, a tanárképzésben komoly egyensúlyvesztést tapasztalunk. Ennek oka lehet a kontraszelekció és az elvándorlás, valamint legnagyobb részben a képzés anomáliái. Míg bizonyos szakok irreálisan magas számokkal dolgoznak, – példának okáért Magyarország hat zenei felsőoktatási intézményében évente több, mint 100 ének- zene, karvezetés szakos tanár végez (kérdéses későbbi szakirányú elhelyezkedéssel) – addig a zeneiskolákban legnagyobb létszámban oktató hangszer, a furulya képzett szakembereinek aránya nem éri el a 8,5 százalékot. (KÉRINGER, 2019).

Jelen munka alanyai tehát e sikeres és sikertelennek látszó stratégiákkal együtt a közeg szereplői, a felhalmozott tudásanyag átadói- átvevői, vagyis a „komolyzenészek” körén belül a művészeti oktatás résztvevői, nevezetesen a zenetanárok és a zenét tanuló, muzsikusként készülő szakspecifikus középiskolai tanuló fiatalok. A résztvevők közösségét mozgató erő

maga a zenepedagógia, amely ideális esetben egyaránt törekszik a generációk során felhalmozott tudás átadására, valamint a művészeti ág individualista jellegénél fogva a gyakorlati példaadásra és megújulásra. E példaadás ugyanakkor jelen vizsgálatunk tárgyát szemlélve sok esetben inkább gátló, semmint segítő elemeket kínál. A fizikai aktivitás hiányát magyarázó, ideologizáló hiedelmek legtöbbször épp a pedagógus személyén keresztül jutnak a következő muzsikugeneráció tudatáig.

#### *2.1.4. A sport definíciói és szerepe a történelemben*

Bár státuszát tekintve több rokon vonást is fölfedezhetünk, némileg más a sport háttere, háttértörténete. Definíciói eltérők: „Mindazon szervezett és/vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember biológiai mozgásigényét, szükségletét, társadalmi körülmények között kielégíti” (KISS, 1978), vagy más értelmezésben: „A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése” (EURÓPAI SPORT CHARTA, 2001). Mai értelemben vett jelensége, a zenéhez viszonyított távlatokban meglehetősen fiatal, hiszen a sport – mint „meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés” (NÁDORI, 2005) – fogalma és a valós sportélet elindulása csupán a 19-20. század fordulóján megjelenő „Életreform- irányzat” fordulata és eszmerendszere által generált (NÉMETH ÉS PUKÁNSZKY, 1999) gondolatiságnak köszönhető. A testmozgás különböző megjelenési formáit láthatjuk régi korok társadalmainak – legtöbbször kultikus – megnyilvánulásaiban. Mivel az alapvető létfenntartáshoz szükséges vadászat megoldásai aktív testmozgással jártak, már a legkorábbi barlangrajzokon is láthatunk „sportolókat”: evező, futó, íjat használó vadászt (ORSZÁGHNÉ, 2020). Japán jellegzetes kultikus birkózósportja a sumo több, mint 4000 éves múltra tekint vissza (READER, 1989). A keleti harcművészeti ágak zömének kialakulása ugyancsak a keresztény időszámítást megelőző időre tehető. Az ókori athéni társadalom képzőművészeti alkotásain megcsodált eszményített testkép az adott közeg gyakorlati és filozófiai alapvetéseiből következik. Az edzett test itt már, mint a mentális egészség előképe jelenik meg (TAKÁCS, 2020). Spártában a hadászati készség és a harci szellem ideális szintentartójaként tekintettek a testmozgásra.



2. kép. Epiktetos: Birkózó és edzője. Kr.e. 520-490. (Forrás: Louvre gyűjteménye)

A folyamatos gyakorlások (birkózás, kardvívás, futás) így a hadsereg hatékonyságát volt hivatott növelni (ELEKI, 2019). Békésebb, nyíltan a mozgás és testkultúra ideáját hirdető pánhellén rendezvény az ókori olympia. Győztesei (és sok esetben helyezést el nem érő résztvevői is), mint az emberi és isteni szféra közti összekötő kapocs, isteni erővel felruházott hérosz és nem utolsósorban komoly társadalmi rangra, anyagi megbecsülésre és politikai befolyásra szert tevő társadalmi tényező jelentek meg. A sportágak között találunk számos ma is ismert és népszerű testmozgási formát, így a birkózást, ökölvívást, rövid és hosszútávfutást, gerelyhajítást, diszkoszvetést (MARÓTI, 2000). Az ókori Róma legionáriusainak számot kellett adniuk állóképességükről (hosszútávfutás, súlyemelés) (ELEKI, 2019). A sport rangját jelzi, hogy a Kr.e. első század végére nemzetközi atlétaszövetség jött létre, a cirkuszi játékok atlétáinak megkülönböztetett státuszát külön jogszabályrendszer szabályozta (GEDEON, 2002). A középkori keresztény Európa lovageszményének szerves része a hét lovagi készség. Ezek között találjuk a lovaglást, vívást, úszást és labdázást, mint a fizikális és mentális próbák, beavatások részét (ORSZÁGHNÉ, 2020). Ugyanezen időben a belső-ázsiai népek – főleg hadászati felkészítéshez köthető – fizikai felkészítését figyelhetjük meg. Ennek része a speciális „mongol birkózás”, az íjásversenyek rendezése, lovas bemutatók, a sífutás és egyes labdajátékok (MIZERÁK, 2005). A sport "önmagáért való" térnyerése a 20. század terméke, az évszázad második felére pedig már meghatározó társadalmi szegmensként jelentkezik. Irányának kettőssége ugyanarra az eszményképre utal: az önmagát kiteljesítő, nehézségeket legyőző heroikus hős, hősök kultikus alakjaira. E kettősség egyrészt a hétköznapi (fent említett életmódváltozás- igényből levezethető) testedzés, testkép és egészségtudatosság irányából, valamint az eszményített élsport példakép- irányából közelíthető.

### 2.1.5. *Sport és politika*

Bár történelmileg nem új jelenség, mégis mind nagyobb figyelem irányul a sport és politika összekapcsolódására. Fentebb láthattuk, hogy a testmozgás, testkultúra és szórakoztatás politikával való összekapcsolódása nem újkeletű. Az ókori olimpiai játékokat a béke és közös vallás ideológiáját felhasználva valójában komoly kül-, bel-, és gazdaságpolitikai indítékok mozgatták. Egyrészt a külvilág felé demonstrálta az amúgy elszeparálódott, kisebb- nagyobb szövetségeket és háborúkat megélt görög államok egységes fellépésének lehetőségét. Így az összefogásban rejlő potenciális erőt szimbolizálta. Másrészt – mai szóhasználattal élve – komoly „gazdaságélénkítő” hatással rendelkezett. A játékok nem csupán (vagy nem elsősorban) a „sportról” szóltak: a mai világversenyekhez hasonlóan a rendezés a finansziális ráfordítások mellett jelentős bevételt hozott (mai terminussal: vendéglátás és idegenforgalom), valamint, az akkori politikai és gazdasági vezetők találkozóhelyeként is szolgált: alkalmas volt a kapcsolati tőke megerősítésére. Hasonlóképp a római cirkuszi játékok és a hozzájuk kapcsolódó sportfogadások az akkori társadalmi elit találkozóhelye volt. Bár a sportversenyekbe fektetett tőke is jelentős, valódi jelentősége itt is a szereplők interakciójában rejlett.

Hazánkban a sport (bár még értelemszerűen nem a mai fogalmak szerinti sporttevékenység) és a sporthoz köthető társadalmi jelenségek felismerése Wesselényi Miklós és Széchenyi István nevéhez fűződik. Angliai útjuk hatására, az ottani minták ösztönzésére jött létre az Első Pesti Csónakda, a kolozsvári vívóiskola. Az első magyar tanügyi kongresszus (1848) rendelkezett az alap és középfokú intézmények kötelező testnevelésóráinak bevezetéséről (SZIKORA, 2011). Széchenyi felismerése, miszerint a modern társadalom és gazdaság nem működhet az adott közösséget aktívan (akár fizikálisan is aktívan) foglalkoztató indikátorok nélkül, nem csupán a reformkori Magyarország, de a későbbi történelmi szinterek kiemelt stratégiai gondolata lett. Magyarországon már a 20. század első évtizedeitől megjelentek a sportegyesületek, szakági szövetségek, állami sportszervezetek. A politika, a nemzettudat indikátoraként tekintett a sportra (AKÁCOSI, 2014). E stratégiának a hadsereg mellett a kezdetektől fontos színtere volt a felsőoktatás, vagyis a főiskolai és egyetemi sportélet (SZIKORA, 2014). Az irány máig tetten érhető elemei a patinás egyetemi sportegyesületek (MAFC, BEAC). A Tanácsköztársaság idején az addig sportért felelős szerv az Oszágos Testnevelési Tanács megszűnt, helyét rövid időre a Testnevelési Ügyek Direktóiuma vette át (KOVÁCS, 2012). A Trianon utáni időszakban a sportpolitika retorikájában a nemzeti összetartozás és a honvédelem kapott központi szerepet. A második világháborút követően a sportpolitika kettős célrendszert fogalmazott meg: egyrészt a mindenki által hozzáférhető tömegsport támogatásával szemléltetni kívánta a sportoló

tömegek újjáépítő erejét, másrészt az élsport fokozott dotálásával a szovjet mintára építkező ország feltűnést keltő, nemzetközi rangú sporteredmények prezentálásával igyekezett létét legitimizálni (RÁBAI, 2018).



*3. kép. A népstadion avatása- 1953. augusztus 20. (Forrás: MTI- Bartal Ferenc)*

Az 1956-os forradalmat követő időszak stratégiájában a tömegsport, mint az élsport alapbázisa szerepel. E feladat koordinálása kezdetben a Magyar Testnevelési és Sporttanács (1963), majd a OTSH, vagyis az Országos Testnevelési és Sporthivatal (1973) feladata lett (DÓCZI, 2011). Az időszak sikerességét jelzi, hogy lélekszámhoz viszonyított sporteredmények tekintetében Magyarország a rendszerváltásig a világ három legsikeresebb sortnemzetének egyike volt (HIDAS, 2001). A rendszerváltás fordulata a hazai sportpolitikát is átalakította. Az alkotmányban megjelenik a sportoláshoz való jog, a testnevelési fejlesztések nagy része az önkormányzatok feladata lett, a feladatok felelőse kormányzati szinten a sportminisztérium, vagy a sporttért felelős államtitkárság. A 2010 óta eltelt idő fokozott sport- infrastrukturális fejlesztései komoly gazdasági tényezővé váltak. A tervezett, illetve megvalósított beruházások és kandidálások sportági világesemények rendezésére (Európa- és világbajnokságok, olimpiai kandidálás) egyszerre hivatottak a gazdasági és politikai státusz terének bővítésére.

Mai napra a sport, „világvallássá” (SZILÁGYI, 2012) lényegülése idején már konkrétan kimutatható eredményekkel rendelkező stratégiai ágazat, mely az egyes országok gazdaságpolitikájának deklaráltan kiemelt tényezője. Működtetésben immár nem csupán helyi, országos és nemzetközi sportszövetségek, hanem a legitim kormányzatok politikai szervezeti



egységei, valamint a civil szféra is részt vállalnak. Az Európai Unió a következőképp foglalja össze sportstratégiáját: „*A sport javítani tudja Európa lakosainak általános közérzetét, emellett pedig olyan tágabb társadalmi problémák megoldásában is segít, mint pl. a rasszizmus, a társadalmi kirekesztés vagy a nemek közötti esélyegyenlőség hiánya. A sport EU-szerte jelentős gazdasági előnyöket nyújt, és az EU külkapcsolataiban is fontos szerepet játszik...*” (EU HIVATALOS HONLAPJA, 2019). Bár sok esetben a mai napig ideológiai küzdelmek, érdekérvényesítő csoportok küzdelmének színtere, emellett valóban kiemelt gazdasági tényező. A telekommunikáció és tartalomszolgáltatás globális fejlődésével új és egyre erőteljesebb elemként jelentkezik a reklámjogok értékesítése. Ezek bevételének egy része visszajut a sportba, ám nagyobb hányada bekerül a gazdaság más szektoraiba is. Jelentőségének értékét (és mértékét) mutatja, hogy az európai foglalkoztatás 25%-át adja a sporttal kapcsolatos tevékenységek köre, míg hazánk sportból származó árbevétele meghaladja a 350 milliárd forintot (SZABÓ, 2010).

Összességében a sport a megfelelő életkor, élethelyzet, egészségi állapot és infrastrukturális lehetőségek függvényében a megfelelő fizikai aktivitás egyik legnélkülözhetetlenebb része. Ideális esetben társadalmilag nemcsak elfogadott, hanem támogatott tevékenység, mely a társadalmi hatékonyság fontos, megkerülhetetlen egységévé válhat. Látható, hogy a sport lehet politikai propaganda, választási programok része, de konkrét intézkedésekkel jelentős társadalmi tényező is (GÁLDINÉ, 2005). Ez utóbbira látunk példákat az oktatás- nevelés egészségmegőrzést célzó reformkísérleteiben (amilyen hazánkban a mindennapos iskolai testnevelés bevezetése). Kihasználható gazdaságélénkítő, munkahelyteremtő megoldásként is (sport- infrastruktúra fejlesztése), lehet turisztikai- idegenforgalmi indikátor ( nemzetközi sportversenyek rendezése), vagy akár diplomáciai nyomásgyakorlás eszköze (ennek példáit láthattuk a Los Angeles-i és a moszkvai olimpián, a Dél- Afrikai apartheid- politika elleni küzdelemben, vagy az orosz- ukrán háború kapcsán alkalmazott kizárásokban). Szerepe a testi- lelki egészségmegőrzés, illetve prevenciós megoldások mellett a közösségépítés, sok esetben a társadalmi mobilitás hatékonyabbá tétele. Esetünkben nem elsősorban az élsport, hanem a szabadidősport irányát közelítjük, hiszen szakmájára készülő zenészeink idő, illetve kapacitásbeli deficite ebbe az irányba mutat.

#### *2.1.6. Sport és média*

A huszadik század végére, a huszonegyedik század fordulójára a sporttal kapcsolatban is fontos szerepet kap a média. A sport legtöbbször elméleti síkon, tehát lexikális tudásként, illetve élvezeti cikként a jóléti társadalmak népszerű, több irányba ható jelensége lett. A téma

ambivalenciáját erősíti, hogy ebben épp a megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitást legjobban gátló tartalomszolgáltatók nyújtják a legnagyobb kínálatot. Az ötvenes évek végétől induló televíziós műsorsugárzás a kezdetektől kihasználta a megmutatkozó igényt és kiemelt szerepet szánt a legnépszerűbb sportágak megjelenítésére. A huszonegyedik század informatikai forradalma – a televíziózást részben kiváltva – megteremtette a személyre szóló tartalomelérést mind műsorszórás, mind pedig a rögzített tartalmak tekintetében. Ezáltal a sportesemények „helyi” jellege lényegében megszűnt. A lokális események globális szinten jelennek meg. (Példa erre az európai labdarúgócsapatok ázsiai nézettsége és rajongói köre). Ez ugyan földrajzi helyszínek és kultúrák szintjén eltéréseket mutat, lényegét tekintve azonban a közönség fizikai „helyhezköttöttségét” hivatott megvalósítani. Ennek során – jogos kényelmi érvekre hivatkozva – még az alapvető helyváltoztatás lehetőségét is megvonja a rajongóktól. Legalább ilyen súlyos károkat okozhat a szociális interakció terének megszűnése. Az addig közösen az eseményeket látogatók, a „meccsrejárók” közösségei felbomlottak, a közös térben megélt és átélt élmények elmaradásának hatására érezhetően lecsökkent ezek jelentősége, fokozva a bezárkózást, elmagányosodást. Mindezt csak fokozza a technikai, informatikai eszközök és hálózatok forradalmi fejlődése, a testreszabott tartalmak hangsúlyozása. Itt már a keresés és kutatás igénye és izgalma is elmarad. Marad a tervszerű reklámértékesítés platformja, melyben az alapvető közösségi és sportélmény helyét a fogyasztás fenntartása veszi át. A sporthoz köthető jelenségek túldimenzionálásának következményeként megkezdődött a legnépszerűbb sportágak aránytalan „túlárazása”, a többség által felfoghatatlan pénzek mozgása fokozza a társadalmi egyenlőtlenséget és az abból eredő jogos elégedetlenséget. Hasonlóan aggasztó következményei vannak a média által sugallt hibás közösségi és énképeknek, melyek megvalósíthatatlannak látszanak a fogyasztók számára. Különösen kiszolgáltatott helyzetben vannak a fiatalok, akik a sportra már születésüktől nem, mint mozgásformák összességére, hanem mint médiatartalomra tekintenek. Az elérhetetlen ideálok okán – megfelelő prevenció és beavatkozás híján – az elszigeteltség, mentális problémák és testképzavarok áldozatai lehetnek.

#### *2.1.7. Magyarország lakosságának általános egészségi állapota*

Témánk precíz vizsgálatához elengedhetetlen a magyar lakosság általános – és lehetőségeinkhez mérten – átfogó egészségi állapotának áttekintésére. A laikus közvélekedésen túlmutatva az elmúlt esztendőkből megjelenő számos kiadvány, tudományos tanulmány és szakkönyv világít rá a valós és ténylegesen súlyos problémákra. E munkák az egészséges környezethez, élőhelyhez és életmódhoz való jogot, (Magyarország alaptörvénye, XX. cikk:”

Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.”) mint alapvető emberi jogot nem csupán egy humanisztikus „jóakaró” szemszögéből szemlélik, hanem egyszersmind megoldandó szigorú pénzügyi és gazdasági konfliktusként. Tehát a kutatások rávilágítanak az egészség érték- fogalmára: az egészséget nem csupán a betegség hiányaként definiálják (MELEG, 2002). Bár az elmúlt évek során az ország lakosságának szubjektív vélt egészségi mutatója számottevő javulást mutat, a tényleges adatok a háziorvosi jelentések bizonyossága szerint számos krónikus – így az alapvető mindennapi tevékenységekben akadályt jelentő – betegség előfordulása tekintetében épp ellenkező tendenciára utalnak. (KSH, 2019). A problémák nagyságrendjét plasztikusan szemlélteti, hogy az aktív keresőképes lakosság (35–64 év) közötti halálozási arányok a megbízható adatokat szolgáltató országok közül Magyarországon a legmagasabbak (POLÓNYI, 2002), a születéskor várható élettartam pedig öt évvel marad el az EU átlagától (KSH, 2019). Már a KSH 2010. évi kimutatása rávilágít az egészségi állapot, az életszínvonal és gazdasági hatékonyság összefüggéseire is. Nevezetesen, hogy a termelékenység és gazdasági növekedés fejlődése érdekében elengedhetetlen (lenne) a körülmények javítása. Figyelemfelkeltő statisztikai kutatásként ugyanakkor nem tér, nem térhet ki a megoldások skálájára, illetve az ahhoz szükséges és elengedhetetlen finansiális és infrastrukturális fejlesztések irányára és módjára. Az adatsor rámutat, hogy az egészségügyi problémák miatti munkaerő kiesés költségei éves szinten mintegy 160 milliárd forintos kiadásra rúgnak. Mindez az egészségügyi költségvetés (megközelítőleg 2400 milliárd forint) több mint 6, 5 százaléka. A várható „egészséges kereső élettartam” megcélzott, ám még el nem ért irányszáma 64 év. Bizarr és elrettentő tény, hogy az öregségi nyugdíj korhatára ugyanakkor mindkét nem esetében 65 esztendő. Ez az adat még a várható átlagos élettartam felfelé ívelő görbéje (jelenleg nők: 79,3; férfiak: 72,9 év) (KSH, 2019) mellett is meglehetősen abszurd. A képet árnyalják az iskolázottsági mutatók és életminőség fordított arányosságú adatszámai (KOZMA, 2012), valamint az egyes régiók negatív irányban eltérő tendenciája, mely világosan mutatja a gazdaságilag leszakadt területek és azok lakosságának körülményeit és kilátásait. Így jelentős negatív tendenciákat láthatunk a magyarországi cigány- roma közösségek viszonylatában. Itt a számok még a teljes magyar társadalomra vetített értékeknél is drámaibb problémákat jeleznek. A többségnél a cigány férfiak 12,5, a nők 11,5 évvel élnek kevesebbet. Ennek valószínűsíthető okai közé tartozik a magas munkanélküliségi ráta, negatív életmód- életvitel és rossz lakhatási körülmények, konkretizálva: a dohányzás, táplálkozási zavarok (alultápláltság és elhízás egyaránt), a megfelelő szűrővizsgálatok és prevenció elégtelen volta, valamint a szenvedélybetegségek és depresszió kiemelkedően magas száma (KÁRMÁN, 2012). Kutatásunk

szempontjából fontos tény, hogy a hazai egészségügyi problémák jelentős része (cukorbetegség, elhízás, magas vérnyomás, szív és érrendszeri megbetegedések) olyan multifaktoriális okokra vezethetők vissza, mint a túlzott szénhidrátfogyasztás és a mozgásszegény életmód (PÁLFFY, 2017). Ugyancsak fontos szerep jut(hatna) az elégséges testmozgásnak a depresszív tünetek (TAKÁCS, 2021), az egyes daganatos megbetegedések és szenvedélybetegségek megelőzésében (FORGÁCS ÉS VALLYON 2003). Ezek alapján elmondható – illetve feltételezhető – hogy a megfelelő mértékű és minőségű fizikai aktivitás a fenti rizikófaktorok drasztikus csökkenéséhez vezethetnek.

#### *2.1.8. A kutatás vizsgált korosztályának egészségi állapota a nemzetközi szinten és Magyarországon*

Bár jelen kutatás lényegét tekintve közvetlenül kizárólag a sportolási szokásokra fókuszál, valamint terjedelmi okokból szélesebb, áttekintő vizsgálatra nem törekedhetünk, nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy az egészségi állapot vizsgálatához feltétlen szükséges utalnunk a megfelelő fizikai aktivitás egyéb tényezőire, illetve ezekkel szorosan összefüggő (avagy ezeken túlmutató) szegmensek jelentőségére, valamint az egészségműveltség és egészségmagatartás szerepére. A kutatásokban az egészségműveltség, mint a megfelelő egészségi döntések meghozatalához szükséges tudás, illetve képesség jelenik meg (SZABÓ, 2017). Ennek jelentőségét támasztják alá azok az európai összehasonlítások, melyek az egészségügyi környezettel és a tényleges egészségi állapottal vetik össze e mutatót (PAAKKARI ÉS MTSAI, 2019). Hazai kutatások rámutatnak, hogy a magyarországi iskoláskorú populáció egészségműveltsége némileg elmarad az európai átlagtól (HORVÁTH, 2022). Tágabb nemzetközi szinten a WHO HBSC jelentései és adatbázisa Európa és Észak-Amerika fiataljainak egészségmagatartásáról tudósítanak. A kutatássorozat legfőbb célja a kapott adatok elemzését követően azok integrálása az egészségfejlesztés és egészségvédelem, valamint az oktatás és egészségügyi szakpolitika megoldásaiba (ASZMANN, 2003). A megfelelő egészségmagatartást vizsgálva e munkák egyaránt kitérnek a tényezők közvetlen egészségre, oktatásra, későbbi pályaválasztásra és munkaerőpiaci elhelyezkedésre gyakorolt hatásaira, valamint a kockázati tényezőkre. A kapcsolódó tanulmányok megállapítják: legfőbb veszélyt a közvetlen kockázati tényezők, traumák és problémák mellett a hibás magatartásformák felnőttkorra való rögzülése és átmentése jelenti (CURRIE ÉS MTSAI, 2010). E kiemelt egészséget befolyásoló tényezők a genetikai háttér, az ezzel szerves kontaktust alkotó környezeti hatások, a szociológiai háttér (ezen belül az elsődleges szocializációs tér, az életkörülmények, egészségügyi ellátások rendszere), valamint a szó szoros értelmében vett életmódi tényezők: a

táplálkozási szokások, a megfelelő fizikai aktivitás (vagy annak hiánya), élvezeti szerfogyasztás (alkohol, dohánytermék, drogok) (VARGA- HATOS ÉS KARNER, 2008). Munkám jelen szakaszában leginkább ez utóbbiakra fókuszálunk (a kutatások megfelelő életkori szűkítése híján) e kitekintésben a Hungarostudy 2021- es jelentését alapul véve a 14-29 esztendő fiatalok mintáján (SUSÁNSZKY ÉS MTSAI, 2022). E csoport önmagában is jelentős hazánk lakosságának csaknem húsz százaléka (KSH, 2019). A vizsgálatok nagy része a fiatalok saját egészségképe irányából közelíti az egészség- fogalmat. Ezen belül kiemelt szerep jut az egészségi állapotot negatív irányba befolyásoló kockázati magatartásoknak, valamint a megfelelő testmozgási szokásoknak. (SUSÁNSZKY, 2011) Derzsi- Horváth és munkatársai vizsgálatukban rámutatnak a szubjektív egészségkép leggyakoribb szomatikus korosztályos tüneteire. Ezek: a fáradtság, idegesség, rosszkedv és ingerlékenység, míg a fizikai tünetek tekintetében a fejfájás, álmatlanság, hasfájás és szédülés. A megbetegedések tekintetében elsődleges rizikófaktor az elhízás és testsúlyproblémák, illetve az ezekből kialakuló mozgásszervi, légzőszervi és endokrinológiai betegségek (DERZSI- HORVÁTH ÉS MTSAI, 2022). Témánkat szorosan érintő jelenség, hogy a vizsgálatok tanúsága szerint a fizikai aktivitás összefüggést mutat több életmódi elemmel, illetve az ezekhez viszonyuló attitűdökkel- így a megfelelő táplálkozással, valamint az egészséget károsító dohányzással, drog és alkoholfogyasztással (PAULIK ÉS MTSAI, 2008). Munkánk pedagógiai komponensei okán nem kerülhetők meg a formális keretek között megjelenő iskolai egészségnevelés és egészségfejlesztés programjai sem, hiszen sok esetben ez az egyetlen hatékony eszköz az elsődleges szocializációs közeg „otthonról hozott” káros mintáinak korrigálására, az esélyegyenlőség biztosítására. Az utóbbi időszak kétségtelen pozitív tendenciáját jelzi, hogy a Nemzeti Alaptanterv előírásainak megfelelően az oktatás minden elemét átható, tantárgyközi megoldásként (BEREGI, 2021) az iskolák közel 92 százaléka rendelkezik – jórészt helyi fejlesztésű és a sajátos viszonyokra adaptált – egészség- és környezetnevelési programmal. Ez kisebb arányban önálló tantárgyként, nagyobb részben más tárgyakba (osztályfőnöki óra, biológia tárgy) integráltan jelenik meg (DEUTSCH, 2011).

A megfelelő fizikai aktivitás biztosításának eszközeként jelentkezik a kötelező iskolai testnevelés programja. A 2012-13-as tanévben bevezetésre került a mindennapos testnevelés programja (Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény (Nkt.) 27. §, illetve 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet), ugyanakkor az ideálshoz közelítő állapotok elérése igen hosszú folyamatot feltételez (ENHOFFER, 2016). Az összetevők vizsgálata túlmutat munkám keretein, a jelenség jellemző közvetlen megjelenési formái ugyanakkor elgondolkodtatók: míg egy

átlagos kamasz sok esetben hibátlanul felsorolja kedvenc labdarúgócsapata összeállítását, naprakész az aktuális igazolási transferek vonatkozásában, addig a gyakorlatban gyakran megoldhatatlan feladatnak tekint egy Cooper- teszt teljesítést, vagy bármely labdás gyakorlat végrehajtását.

### *2.1.9. Fizikai aktivitás és sportolási szokások, valamint mérésük a nemzetközi kutatásokban és Magyarországon*

A sportolási szokások vizsgálata okán tehát az egészségi állapot, egészségmagatartás és egészségnevelés legfontosabb elemei között találjuk jelen dolgozat prioritizált tényezőjét a fizikai aktivitást. Fizikai aktivitásnak tekinthetünk minden olyan testmozgást, melynek folyamán a megfelelő izomcsoportok működtetéséhez energiafelhasználás megy végbe (CSÁNYI, 2010). Legfontosabb mérhető paraméterei: gyakoriság, időtartam, típus és intenzitás (DUBECZ, 2009). E tényezőt esetünkben nem a sporttudomány teljesítményszint fokozás megközelítése, hanem az egészségtudomány egészségmegőrző, illetve megelőző aspektusa felől közelítjük (CSÁNYI, 2010). Kutatásunk szempontjából megkerülhetetlen a magyarországi sportolási szokások részletesebb áttekintése is. Ennek során az általános, alapvető ismertetés után – vizsgálati csoportjaim okán – a hazai viszonyokra fókuszálok.

Bár a sport a média hangsúlyos közreműködésével – ahogy ezt részletesebben egy korábbi fejezetben kifejtem – látszólag áthatja modern, jólétinek aposztrofált társadalmaink mindennapjait, hovatovább ünnepnapjait is (sportágspecifikus világversenyek, olimpiai játékok), hétköznapi jelentősége és megjelenési formái (avagy azok hiánya) meglehetősen ambivalens jelenségegyüttes kialakulását láttatja. Az egészségfogalom életkor emelkedésével történő folyamatos szűkülése, a mind mozgásszegényebbé váló létformák generálta problémaforrások számának növekedésének ellensúlyozására kiválóan alkalmas a sport, mint az általános és specifikus egészségfejlesztés eszköze, valamint a rekreáció hatékony segítője (BÍRÓNÉ, 2011).

Bár az utóbbi évtizedekben szép számban jelentek meg az objektív mérési módszerek, avagy az önbevallásos módszerekkel együttesen alkalmazva megvalósuló kutatások (HANZEL, 2020), jelen dolgozat módszertani megközelítése okán a kérdőíves munkákra fókuszálunk.

A téma legjelentősebb, teljes felnőtt lakosságra vetített kérdőíves kutatásai: a fizikai aktivitást perc/ hét, avagy MET (Metabolic Equivalent, vagyis az a viszonyszám, amely az egy perc pihenéshez felhasznált energiához viszonyított többletenergiára mutat) (PFAU ÉS MTSAI, 2018) irányban mérő Nemzetközi Fizikai Aktivitás (IPAQ) kérdőíves munkák; a fizikai aktivitás

gyakoriságát és időtartamát három szintéren (munkahely, szabadidő, közlekedés) (Leland és mtsai, 2014) mérő Globális Fizikai Aktivitásmérő (GPAQ) eszköz mérései; a könnyű, mérsékelt és intenzív mozgásformák elkülönítésére fókuszáló a SQUASH- ív; az ELEF (Európai Lakossági Egészségfelmérés) munkahelyi fizikai aktivitásra, majd a hetente sportolással eltöltött időre kérdező (2009 óta magyar verzióval is rendelkező) kérdőíve; az ülőmunkát és fizikai aktivitást vizsgáló kétmodulos EUROBAROMETER, valamint az ESS UNESCO ajánlásokra reflektáló longitudinális vizsgálatsora (MAKAI, 2019).

Ács és munkatársai 2018-as munkája a GPAQ ív 120 részvevős magyarországi adaptálása. A kutatás rámutat a felnőtt lakosság kétharmadának fizikai inaktivitására (ÁCS ÉS MTSAI, 2020). Az 2017- es EUROBAROMETER vizsgálatok alapján ugyanakkor látható, hogy bár a felnőtt lakosság egyharmada (33%) sportol rendszeresen, 14%- a ritkán és 53%- a soha (MAKAI, 2019). Hazai viszonyainkat ismerve okkal merülhet fel a kérdés, hogy a fejezetcím talán megtévesztő: beszélhetünk-e egyáltalán szokásról a sportolás dimenziójában? Míg Európa északi régióiban (Svédország, Finnország, Dánia) a felnőtt lakosság rendszeresen sportoló arányszáma meghaladja a 80%- ot, Franciaországban Ausztriában és Belgiumban a 60%- ot, addig hazánkban ez a szám kutatási szisztémáktól függően 18 és 33 százalék között mozog. Ez az adatsor magyarázható a fentebb felsorolt országok és hazánk közti gazdasági különbségekkel, hiszen a magasabb életszínvonalon élő populáció rendszerint több időt tud szánni a közvetlen megélhetést biztosító tevékenységek teljesítése mellett a szabadidős tevékenységekre, így a kultúrára és sportra. Ám a lista korántsem mutatna teljes képet közvetlen regionális és történelmileg hasonló utat bejáró, társadalmi, gazdasági és kulturális mutatókkal rendelkező országokkal való összevetés nélkül. Ezek közül Szlovéniában 72%, Csehországban 59%, Szlovákiában pedig 57% a teljes lakosságra vetített arányszám (PERÉNYI, 2011). Eszerint a tény, hogy fizikai aktivitás terén Európa utolsó helyein kullogunk más okokra vezethető vissza. Ezek között kereshetjük a már említett gazdasági fejlettséget és életszínvonalat érintő viszonyokat, munka és munkahelyi körülményeket, az oktatáspolitikai elhibázott testnevelés-testkultúra szisztémáit, a szakemberhiányt, vagy alapvető kulturális-szocializációs különbségeket.

Összességében elmondható, hogy hazánkban tényleg nem túlzás (és e fogalomalkotás nem csak ügyes retorikai csavar) esetünkben sportolási szokások helyett „nemsportolási- szokásokról” beszélnünk, mely jelen kutatásunk egyik tényszerű alappillére.

### *2.1.10. A kutatás vizsgált korosztályának fizikai aktivitása a nemzetközi szinten és Magyarországon*

A téma kiemelt jelentőségét – jelen munkában leírt hatásain kívül – az adja, hogy a fiatalok fizikai aktivitásának (és ezen belül sportolási aktivitásának) megfelelő szintje valószínűsíthetően hozzájárul az egészséges felnőttkori életmód kialakulásához (HALLAL ÉS MTSAI, 2006). A korosztály megfelelő szintű aktivitása a WHO 2019- es ajánlása alapján az ülő életmód okozta egészségi problémák kiküszöbölésére napi 60 perc közepesen erős fizikai aktivitás (MVPA) (DIPIETRO ÉS MTSAI, 2020). Ez a szám országonként változó, ám legtöbb esetben közelít az általánosan ajánlott értékhez. Ugyanakkor teljes konszenzust nem találunk: a WHO európai régiója országainak kevesebb, mint fele dolgozott ki ilyen irányú stratégiát, a megfelelő szint elérése pedig továbbra is kérdéses. A felnőtt lakosság közel kétharmada, a fiatalok háromnegyede tartozik az ideális (PA) szintet el nem érő, lényegében inaktív csoporthoz (KAHLMEIER ÉS MTSAI, 2015). Jóllehet, a markánsan eltérő eredmények utalhatnak nem csupán a valós aktivitásra, hanem adódhatnak az egyes mérési módszerek, változók különbségeiből is (HECKE ÉS MTSAI, 2016); pontos és konszenzusos stratégiai megoldásokhoz elengedhetetlen egységes mérési szisztéma kialakítása ugyanakkor még várat magára (GUINHOYA ÉS MTSAI, 2013).

E vizsgálatok közül dolgozatomban fókusz- korosztály, vagy ahhoz közelítő csoportok vizsgálatát illetően (CRAIG ÉS MTSAI, 2003), jelen munkánk mintájában az IPAQ vizsgálatban csupán két évet (18-20 év) érintő átfedést detektálhatunk. Magyarországi adaptációja során e korosztály esetében is megállapításra került az a nemzetközi viszonyításokban felismert jelenség, miszerint a megkérdezettek a felmérés során valószínűsíthetően túlbecsülik a fizikai aktivitásra fordított idejüket (ÁCS ÉS MTSAI, 2020). Az ELEF- vizsgálat ennél jobban közelítő intervallummal dolgozik: a 15 évesnél idősebb lakosságot monitorozva. A 2014- es magyarországi ELEF- kutatás eredményei szerint a szabadidős fizikai aktivitás, vagyis sportolás mértéke (a definíció szerint „legalább heti egy alkalom”) az életkor növekedésével jelentősen csökken. Míg a 15-17 éveseknél ez az arány a fiúk esetében 82%, a lányoknál 72%, az esetünkben részben vizsgált 18-34 éves korosztályban a fiúknál 52%, a lányoknál 48%. A sportolás heti gyakoriságát tekintve a 15-17 évesek 25%- a heti 5 alkalomról, 11%- a pedig mindennapos testmozgásról számolt be, a 18- 34 éveseknél a heti nagyobb gyakoriság előfordulása már csak 13-13%. Összességében a (WHO ajánlási szintnek) megfelelő mennyiségű testmozgás tekintetében elmondható, hogy a 15-17 éveseknél a fiúk 51, a lányok 42%- a felel meg e kritériumoknak, míg a 18-34 éveseknél ezek az arányszámok ismét jóval



alacsonyabbak: 25 és 18%. (BOROS, 2019). Vizsgálatunk szempontjából fontos megemlítenünk, hogy ez az életkori bontás sem feleltethető meg jelen munka korcsoportjának. Bár nem konkrétan a fiatalokat vizsgálva, a 2018- as (11 EU tagországra kiterjesztett) EUROBAROMETER teljes populációra végzett 2008- as vizsgálata rámutat, a magyar lakosság inaktivitási szintje (Olaszországgal, Görögországgal és Portugáliával együtt) az EU legalacsonyabbja: itt a legmagasabb azon megkérdezettek aránya (65%), akik egész év folyamán egyszer sem sportolnak (PERÉNYI, 2011). A 2014-es mérés életkori szűkítése is csupán részben érinti, illetve tágabban értelmezi a munkámban vizsgált korosztályt: ez esetben a 15-24 éves minta relációjában. E csoport 62%- a heti legalább egyszeri sportolási alkalomról számol be, a nemsportolók arányszáma ebből következően 24% (Pfau és mtsai, 2018), ugyanakkor a fiatalok kötelező testnevelési órán kívüli sporttevékenységének részaránya 36% (KELLER ÉS DERNÓCZY, 2017). Megjegyzendő, hogy a „legalább heti egy sportolási alkalom” korántsem fedt le a megfelelő fizikai aktivitás WHO- ajánlási szintjét és nehezen adhat árnyalt és valós képet a sportolási szokásokról. Már a nyolc európai ország bevonásával készült 2014-es 2-10 éves korú gyermekek (e korosztály jelentős része képezi jelen vizsgálatom azóta felnövő mintáját) IDEFICS- felmérése rámutatott: az ajánlásoknak való százalékos megfelelés tekintetében Magyarország a mezőny utolsó harmadában található, csupán két ország (Ciprus és Olaszország) előtt (KONSTABEL ÉS MTSAI, 2014). A HBSC kutatások fizikai aktivitásra vonatkozó elemei tekintetében hazánkban a 2000-2001- s vizsgálatoktól kiindulva a legutóbbi 2018- as felmérésig a szint folyamatos növekedését detektálhatjuk. Ezen időszak alatt a naponta legalább 60 percet közepes intenzitással mozgók százalékos értéke az amúgy aktívabb fiúk esetében 18, 3%- ról 21, 1%- ra változott, a növekedés a lányok esetében erőteljesebb: 9,1%- ról 14, 8%- ra. Bár e tendencia örömdetesnek mondható, a teljes mintára vonatkoztatva ez az érték még egy felmérés során sem haladta meg a 20% értéket (NÉMETH ÉS MTSAI, 2019).

A középiskolás korosztály önálló hazai kutatásai támpontot adhatnak jelen munka viszonyításaihoz. Bollók és Takács (2011) munkája 17-19 éves középiskolások sportolási szokásait vizsgálja. A 600 fős minta legnagyobb része (58%) szakközépiskolás populáció, a fennmaradó rész nagyságrendileg egyenlő eloszlásban gimnáziumi, vagy szakiskolai tanuló. A nemzetközi kutatásokhoz hasonlóan az önkitöltő kérdőívvel mért adatok az inaktivitás és rendszeres (legalább heti három alkalommal, alkalmanként minimálisan egy óra mozgással számolva) testmozgás mutatóinak tanúsága szerint megállapítást nyert, hogy a vizsgált fiatalok 51,7%-a egyáltalán nem végez testmozgást. Ugyanakkor 21,2% 1-5 éve, 27,2% 6-15 éve sportol ilyen rendszerességgel. Szignifikáns különbséget detektáltak a nemek közti

különbségekben: a fiúk csaknem háromnegyede (72%), míg a lányoknak csupán 28%-a rendszeres sportoló. E tendencia a sportolás eddigi éveinek dimenziójában is megfigyelhető: az 1-5 éve rendszeresen sportolók aránya a fiúknál 33,4%, a lányoknál 10,3%, a 6-15 éve aktív csoport aránya a fiúknál 38,6%, a lányoknál 17,6% (BOLLÓK ÉS TAKÁCS, 2011). Bár a kutatás kitér lakóhely szerinti eloszlásra, a motivációs elemekre, a sport érzelmi megközelítésére, illetve a szervezett, vagy egyéni sport preferenciájára, ugyanakkor nem tesz említést az iskolai testnevelésórák (ez időben még nem lépett életbe a mindennapos testnevelés programja) mennyiségi mutatóiról. Munkámhoz közvetlen köthető tanulmány Pásztor Zsuzsanna 2007- es felmérése a muzsikusként készülő 15-25 éves korosztály fizikai aktivitására, illetve kapcsolódó panaszokra (leginkább zenélés közben jelentkező fizikai fájdalomra) vonatkoztatott felmérése. Ennek során a fizikailag inaktív csoport arányszámát 23%-ban határozta meg (PÁSZTOR, 2007).

A 2016-os Új Nemzedék kutatás 15-29 év közti mintájának fizikai aktivitásra, ezen belül sportolási szokásokra fókuszáló szakaszában megállapításra került, hogy a 2012- es vizsgálatokhoz képest számottevő elmozdulások nem történtek: a válaszadók 36 százaléka sportolt a kötelező testnevelésórákon kívül. A nemek közti különbségek ezúttal is szembetűnők: a fiúk/férfiak 42%-a, a lányok/nők 30%-a tartotta magát rendszeresen sportolónak (jóllehet, ennek megítélése ez esetben meglehetősen szubjektív, hiszen a rendszeresség kritériuma nem szerepel a kérdőívben). Jelentős visszaesés tapasztalható a versenyszerű sportolás relációjában: a négy évvel korábbi kutatás 17%-a 5%-ra eset vissza. A vizsgálat hangsúlyos elemeként jelenik meg a motivációs faktorok vizsgálata, ezen belül különösen a testkép és fizikai megjelenés kérdése (BAUER ÉS MTSAI, 2016).

Mint rövid és teljesség igényére nem törekedhető fenti áttekintésünkből látható, számos munka foglalkozik (nemzetközi és hazai szinten egyaránt) a teljes populáció és célzottan a fiatalok egészségmutatóival, fizikai aktivitásával, sportolási szokásaival, valamint a mért és valószínűsíthető okokkal és következményekkel. Jelen munka relevanciáját jelzi, hogy a középiskolás korcsoport – és ezen belül a muzsikusképzés résztvevőinek – lehatárolt vizsgálati anyaga meglehetősen hiányos. A korosztályt tekintve találunk átfedést, ám a zeneművészeti képzés felmérése – Pásztor Zsuzsanna 2007-es munkájától eltekintve – szinte teljesen hiányzik.

### *2.1.11. A mozgásszegény életmód és hatásai*

A megfelelő fizikai aktivitás hiánya nem csupán vizsgálati irányunkra, hanem globális értelemben a jóléti társadalmak – így Magyarország – egészére jellemző jelenség. A helyzet súlyosságát jelzi, hogy a mozgásszegény életmód évente országunk lakosságának felét kitevő-

mintegy ötmillió ember- haláláért felel (BAJSZ ÉS MTSAI, 2013) világszerte. Hazánk népességének több, mint háromnegyedét sújtó jónéhány „népbetegségként” számot tartott kór kockázatát is az inaktív életmód hordozza, illetve növeli jelentősen megjelenésüket. Ezek közül is kiugró jelentőségűek az egyes anyagcserebetegségek (cukorbetegség, elhízás), a szív és érrendszeri betegségek (koszorúér megbetegedések, hipertónia), mozgásszervi megbetegedések, idegrendszeri megbetegedések, depresszióra való megnövekedett hajlam, rossz stressztűrő képesség, pánikbetegség, alvászavarok, illetve az ezekkel összefüggésbe hozható szenvedélybetegségek kialakulása (PAVLIK, 2015). Figyelemreméltó eredményeket adott a rendszeres testmozgás depressziójavító, illetve csökkentő hatásvizsgálata, nem csupán az idősek, de a fiatal felnőttek vonatkozásában is (PETRIKA, 2012). A ENSZ a problémák rövid és középtávú kezelésére indította útjára azt az összehangolt stratégiai programot és intézkedési tervet, melyet a WHO a 2016-2025 közti időszakra irányzott elő. Ennek legfontosabb elemei: az aktív életmód szervezett népszerűsítése, a kisgyermekkorától indított, egész életen át tartó életmódváltás támogatása, a munkavállaló korosztály ösztönzése a mindennapos mozgásra, az idősek bevonása a programba, illetve az erre irányuló kutatások anyagi és infrastrukturális támogatása (MAKAI, 2019). A problémák jelentősége okán elsődleges szerep hárul az oktatás-nevelés terére, a preventív – ideális esetben már óvodás korban elkezdődő – folyamatos és egymásra épülő egészségmegőrző programokra, melyek szabályozására hazánkban az Alaptörvény alapján a Nemzeti Alaptanterv ad háttérrel és útmutatást. A hatályos jogszabályok szerint minden oktatási intézmény saját feladata, hogy nevelési programján belül elkészítse egészségnevelési programját (SIMONYI, 2012), így az iskola feladataként jelöli ki az egészség érték- fogalmának továbbadását (MELEG, 2002), tekintettel az egészségi állapotot befolyásoló külső és belső tényezőkre, úgymint az életmód, genetikai háttér, társadalmi környezet (BEREGI, 2021). E célt szolgálja a mindennapos testnevelést célzó intézkedéscsomag, ám az elméleti háttér kidolgozása a gyakorlatban gyakran ütközik nehézségekbe, így további korrekciókat igényelne (GERGELY, 2002). Fontos áttörést jelentene a hazánkban eddig kevés teret kapó munkahelyi rekreációs megoldások támogatása. A nyugat- európai országokban bevált modell szerint a munkaadók sok esetben jelentős mértékben (anyagi dotálás formájában is) támogatják munkavállalóik mentális és fizikális jólétének biztonságát, megteremtve a hosszútávú, minőségi munkavégzés alapjait. Ugyanakkor a szervezett, vagy intézményes keretek közt zajló egészségnevelés csupán az elsődleges szocializációs közeg aktív közreműködésével lehet hatékony. A helyzetet súlyosbítja, a családokon belüli öngerjesztő – káros példát adó – mintázat, mely a következő generációkat sújtja (ORTUTAY ZS., 2000). A nem megfelelő

normarendszer jelentős ballasztként gátolhatja a formális közeg egészségmegőrző munkáját (KOPKÁNE, 2015). A nem sportoló, vagy a sportra, testnevelésre kevés energiát és figyelmet fordító családok gyermekei hasonló elveket vallva tovább örökítik szemléletmódjukat, így végsősoron megnehezítik, vagy akadályozzák az intézményes keretek között kibontakozó pozitív kezdeményezések és elmozdulások hatékonyságát.

#### *2.1.12. A zenélés általános egészségügyi kockázatai*

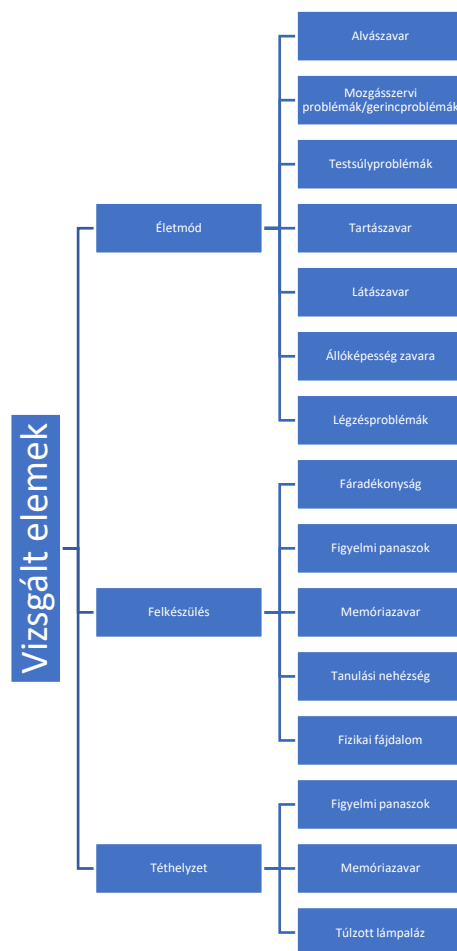
Mindezen jelenségektől nem lehet független szűkebben vizsgált területünk a zenepedagógia, így a muzsikusképzés szelete sem. Kutatásomban a probléma vizsgálatának komplexitását színesíti, hogy a fent említett jónéhány kockázati faktor mellett jellegzetes csak zenészekre jellemző specifikációt is megfigyelhetünk.

Fontos kiemelnünk, hogy ebben az aspektusban a jelentkező problémáknak legtöbbször hangszerspecifikus megjelenéseit figyelhetjük meg. A hangszercsoportonként eltérő követelmények, más és más terheléssel és eltérő kapcsolódó hibákkal, téves rögzülésekkel járhatnak. Közös metszet leginkább a muzsikusképzés pszichés vonatkozásaiban figyelhető meg. Így elsősorban a szorongásos jelenségekben, melyek depressziót okozó stresszfaktorként működhetnek (GONDA ÉS PETSCHNER, 2019), ezek nemritkán válnak szenvedélybetegséghez vezető zavarokká. Hasonlóan gyakori jelenség az indokolatlan mértékű lámpaláz. A lámpaláz vélt vagy valós előadókészség-problémák okán kialakuló teljesítményszorongás, illetve belső kompetencia és értékvétség, tévesen kódolt teljesítménykényszer (BANDI, 2015), mely az esetek jelentős részében negatívan hat a téhelyzeti teljesítményre (DOBOS, 2019). Enyhe formában javíthatja ugyan a koncentrációs készséget, figyelemösszpontosítást, fixálódása azonban megnehezíti a hatékony munkavégzést, szélsőséges esetben, illetve megfelelő kezelés híján akár egy karrier kudarcának okozója is lehet. Ezért feltétlen szükséges szakértő korrekciója. Mivel legfőbb okai valószínűsíthetően önértékelési zavarokból adódnak, enyhe tüneteinek kezelésében legnagyobb feladat a zenepedagógusra hárul. A tünetek fokozódásával, állandósulásával azonban feltétlenül szükséges a megfelelő szakember beavatkozása. Ennek formája lehet viselkedésterápia, vagy pszichoanalízis, szélsőséges esetben bétablokkolóval, vagy antidepresszánsokkal történő gyógyszeres kezelés. Ugyanakkor talán leghatékonyabb módja a megelőzés lehet, amely alapjait már a pedagógiai munka első lépéseinél szükséges tisztázni, illetve lefektetni (DOBOS, 2018). Ennek során kiemelt szerepet kap a reális készség és képességszint felmérése, a téhelyzeti felkészítés gyakorlatsorainak rögzítése, a motiváció és a folyamatos megerősítés szintentartása, valamint a zavartalan, őszinte és előremutató egyénre szabott kommunikáció biztosítása.

A hangszerspecifikus traumák és problémák meglehetősen árnyalt képet adnak. Ezek közül kiemelkedő jelentőségűek a muzsikuskok mozgásszervi, és vázszerkezeti problémái, melyek legtöbbször az egyes hangszerek, hangszercsoportok tömegéből, formájából, játékmódjából adódnak. A nemzetközi szakirodalomban leggyakrabban vizsgált jelenségkör a zenész hivatás fizikai megterhelésével kiváltott váz és izomrendszeri problémákra (playing-related musculoskeletal disorders (PRMD) fókuszál (GREEF, 2003), (STANHOPE, 2016). A hegedűsöknél, vagy más vonóhangszereknél jelentkezhetnek a „féloldalas” tartásra visszavezethető gerinc deformitások, a zongoristáknál, egyéb billentyűsöknél nyaki, illetve felső csigolyák problémái (szélsőséges esetben sérv- panaszok), egyes ízületi problémák, gyulladáshoz vezető tünetek (MASOPUST, 2011). Fúvós kollégák esetében a leggyakoribb ártalomként a légzéssel összefüggő panaszokat említhetjük. Ennek folyamányaként kialakuló szív és érrendszeri, keringési betegségeket, rézfúvósok esetében a fogazat gyengülését, szélsőséges esetben tüdőátágulatot, szívnagyobbodást és gégesérv kialakulását. Zenekari zenészek jelentős részénél diagnosztizálnak halláskárosodást (HORNYÁK, 2019).

## **2.2. A kutatásban vizsgált elemek**

Munkámban külön tárgyalom a muzsikusk munká három elkülönülő szakaszának esetlegesen jelentkező problémáit. Bár az egységek szorosan összefüggenek és egymásra épülnek, jellegükénél fogva – még azonos elnevezésű szegmensek esetén is – más megközelítést igényelnek. Lényegét tekintve lefedik a munkafolyamat körülményeit és fázisait a „hétköznapi” élettől a téthelyzetek megnyilvánulásáig, vagyis a vizsgálat alapvető életmódeleméből indulva, a felkészülésen keresztül jut el a külső szemlélő számára észlelhető tevékenységig.



3. ábra. A dolgozatban vizsgált panaszok (saját ábra)

### 2.2.1. Életmódból eredő fizikális problémák

#### I. Alvászavar (insomnia)

Az insomnia orvosi meghatározása szerint az elalvás és az alvási folyamatok olyan zavarát jelenti, melyek a nappali életminőségre és viselkedésre is kihatnak. Meglehetősen gyakoriságát jelzi, hogy valamilyen formában az emberiség közel harminc százalékát érinti (KÁPOSZTA ÉS RÁCZ, 2009). Számos betegség közvetlen kiváltója lehet. Kimutatható ok- okozati összefüggést láthatunk az alvászavarok, illetve a cukorbetegség, a hipertónia, néhány emésztőszervi megbetegedés, valamint egyes mentális betegségek között (SÁNDOR, 2009). Egyéb pszichés és gyógyszeres kezelés mellett a sport, illetve fizikai aktivitás lehet a megelőzés, tünetenyhítés és gyógyítás hatékony eszköze (FAUSZ ÉS MTSAI, 2019). Az alvási zavarok mérhető negatív elmozdulásokat generálnak a munkamemória és tanulási folyamat hatékony működésében. Már az enyhe zavarok is hathatnak a kevesebb figyelmet igénylő tevékenységekre (filmnézés, olvasás), középsúlyos esetei már a társas együttlétek zavarait okozhatják, míg súlyos diszfunkciójában az aktív figyelmi szegmensek károsodnak (közlekedés, autóvezetés) (CSÁBI

ÉS MTSAI, 2020). Szellemi és fizikai teljesítményre gyakorolt hatása okán, a zenélést és zenész társadalmat célzó vizsgálatok megkerülhetetlen tárgya.

A zenészek körében e problémák kialakulásának két tényezőjét figyelhetjük meg. Egyrészt a már említett folyamatos és gyakran konstans stresszállapotot, mely már önmagában is kedvezőtlenül hathat a megfelelő alvásminőségre. A probléma másik vetülete, hogy a megnövekedett stressz- szint megnövekedett alvásiigényt generálhat (GÁL- INGES ÉS NÉMETH, 2015), aminek kielégítését nem segíti a speciális időbeosztás, mely sok ponton eltér a „hétköznapi” hivatások szokásrendjétől. Ez egyaránt érvényes a praktizáló (zenekari) muzsikusokra és a zenetanárookra. Mivel hivatásuk legfőbb feladata a szórakoztatás és kultúraközvetítés, zenekari zenészek és előadóművészek munkájának jó része más hivatást választók értékes szabadidőeltöltésének idejére esik. Ez lényegében egyet jelent az effektív pihenőidő intervallumával, vagyis az esti (néha az éjszakai), valamint a pihenést, feltöltődést szolgáló szabad és munkaszüneti napokkal. E deficitek pótlása nem vagy csupán nehezebben megoldható az ezenközben munkát végzők körében. Hasonló jelenséget észlelhetünk már az alapoktól a zenepedagógia szereplői között is. Az amúgy egyedülálló magyar zeneiskolai rendszer időbeosztását tekintve épp közoktatási rendszerünk inverze. A zenetanárok munkaideje közismereti kollégáik beosztásának épp fordítottja. Gyakorlatilag lefedi nem csupán a délutánokat, de gyakran az estéket is. Így a hétköznapi magánszférájának megélése és feladatellátása gyakran a késő esti, éjszakai időpontokra marad. Ezek pedig csupán a megfelelő mennyiségű és minőségű aktív és passzív pihenés, végsősoron az alvás rovására végezhetőek el. A helyzetet súlyosbíthatják a gyakran hibásan értelmezett egész napos iskolastruktúra megoldásai, melyek még tovább tolják az amúgy is kései kezdéseket. E rendszer elméletben követni igyekszik azokat a zömmel nyugat-európai mintákat, melyek egyfajta fúziós szolgáltatásként tekintenek a kötelező és szabadidős tevékenységek iskolai integrálására (DARVAS ÉS KENDE, 2013), ám esetünkben az iskolák és zeneiskolák strukturális sajátosságai és meglévő téves, vagy infrastrukturálisan megalapozatlan elképzelései nem teszik lehetővé a hatékony megoldások alkalmazását.

## *II. Mozgásszervi problémák, gerincproblémák*

A meglehetősen tág fogalomkör szűkítését vizsgálatom alanyai generálják. Mindebben bátran támaszkodhatunk a Kovács- módszert érintő eddig lezajló kutatások zenészszerkezetű mozgásszervi megközelítéseire. Eszerint érdemes sorra vennünk a leggyakoribb problémákat. Ezek: a tartásproblémákból eredő fájdalmak, a kezek gyulladásoz ízületi és izombetegségei, a vázrendszer deformitásai, szélsőséges esetben sérv kialakulása (MASOPUST, 2011). Egy zenész

mondás szerint nem úgy lettünk teremtve, hogy trombitáljunk. Valóban igaz, hogy hangszereink legtöbbször felépítése és működtetési mechanizmusa meg sem közelíti az emberi szervezet számára szükséges ergonómiát. Ennek oka, hogy az instrumentumok elsődleges feladata a zene minél egzaktabb, illetve minél művészebb megszólaltatása akár egyéb paramétereinek rovására is, így az egyes hangszerek fejlesztései a zenetörténet folyamán sohasem mutattak a kényelmi szempontok irányába. Ennek a folyamatnak lehetünk tanúi szinte minden hangszercsoportnál. A vonós hangszerek két fő típusa a viola da gamba (térdviola, vagy térdhegedű) és a viola da braccio (vállviola, vagy karviola) hangszereit máig megtaláljuk ugyan a modern hangszerek között, ám a 16. század végétől a két népes család közül az utóbbi vált népszerűbbé (HOFFMANN ÉS FERGUSON, 2018). Fejlődésük során kétségtelen ugyan hanggi adottságaik adott korokra vonatkoztatott fejlődése, ám a folyamat melegágyává lett a hangszer aszimmetrikus tartásából eredő traumáknak. A problémákat nagyságrendekkel fokozza – kiváltképp a zenekari hegedűsök esetében – a folyamatos és órákig tartó koncentrált ülőmunka. A népszerű elmélet szerinti tartásból eredő halláskárosodás ténye tudományosan ugyan nem bizonyított, ám a gerinc fokozott egyirányú terhelése nyomán kialakuló medence és gerincdeformitások, valamint az egyes ízületi gyulladások és elváltozások ténye igen (CSÓTI, 2016). A rézfúvós hangszerek esetében a hangterjedelem növelésével és a tiszta játék igényének növekedésével együtt járt a hangszerek felépítésének, anyagának és méretének átalakulása (VELENCZEI, 2011). A súly egy kézre összpontosítása ugyanakkor könnyen okozhat csukló és ízületi elváltozásokat. A zongoristák – a többi billentyűs hangszer képviselőivel együtt – hangszereik jellegzetessége miatt fokozottan kitétek a fent említett ülőmunka következményeinek. Ehhez járulhat a rossz kéztartás és kézmerevség keltette gyulladós megbetegedések problematikája.

### *III. Testsúlyproblémák*

Az alfejezet címére, mint gyűjtőnévre utalok, hiszen a testsúlyproblémák jelenségköre a többletsúly hordozásán kívül mára kiegészült a jóléti társadalmak egyéb – főként testképzavarból táplálkozó – egyéb betegségeivel.

A problémakör „köznapi” megközelítése szerint a testsúlyproblémák két típusát, illetve fázisát különíthetjük el: a túlsúlyosság (25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>-30,0-39,9 kg/m<sup>2</sup> érték közti testtömeg-index), valamint az elhízás (> 40,0 kg/m<sup>2</sup> testtömegindex (PETRÁNYI, 2009) szakaszát. A már gyermekkorban, illetve fiatal felnőtt korban megjelenő gondok (18-29 éves kor: nők 15,9% túlsúlyos, 11,1% elhízott, férfiaknál ez az érték 27,8, illetve 13,2%) a kor előrehaladtával csak súlyosbodnak. Átlagot tekintve (40-70 év között) ezek az értékek már 45 és 32%.



Következményei és hatásai között találjuk egyebek mellett az egyes mozgásszervi degenerációkat, szív és érrendszeri rendellenességeket, a 2-es típusú cukorbetegséget (TÓTH ÉS SUSKOVITS, 2007).

A muzsikuskoknál e problémák zöme épp a mozgásszegény életmódra vezethető vissza. A folyamatos statikus és zömmel ülőmunka ezek melegágya. Ugyancsak fontos tényező a téplálékbevitel kérdése. Ezen belül a nem megfelelő energia és tápanyag arány (PANYOR, 2019), a tudatos táplálkozás tanult szokásainak deficitje, a hibás időbeosztásból eredő problémák, melyek már a gyermekkortól nyomon követhetők, felnőtt muzsikuskok esetében pedig a zenekari zenészek s szólolisták, valamint a zenepedagóguskok időbeosztásából is következhet, végül pedig nem ritkán az egzisztenciális gondok. Bár a 19. századi értelemben vett „éhező” zenész kategóriája viszonylag ritka, a megfelelő anyagi megbecsültség hiánya manapság is vezethet a nem megfelelő táplálkozási szokásrend kialakulásához.

A témával kapcsolatos vizsgálatok során mind gyakrabban esik szó a túlsúlyosságon és elhízáson túlmutató táplálkozási zavarokról, melyek nem csupán teljesítményre gyakorolt hatásuk okán rejtenek veszélyeket, hanem akár közvetlen, rövid távú pszichés és fizikai károsodáshoz, sőt életveszélyhez is vezethetnek. E táplálkozási zavarok (pl.: anorexia, bulimia nervosa), melyek leginkább a jelen munkámban vizsgált korosztályt sújtják, olyan általánosan elterjedt testkép-zavarokra utalnak, melyek egyfajta téves, vagy tévesen értelmezett társadalmi elvárásrendet előfeltételeznek, melyek legeklatánsabb megnyilvánulásai a népszerű médiatartalmakon keresztül jutnak el az arra fogékony – esetünkben valószínűsíthetően hivatásból fakadó érzékenységgel rendelkező – fiatalokig (PUKÁNSZKY J., 2012). E zavarokat tovább élezi a zenészhivatás kihívásai: a pódiumon nap, mint nap megélt megjelenés, illetve annak mentális és fizikális paraméterei. A szorongáson és stresszen túl az alapvető testi szükségletek szintjén megjelenő deficitek a szervezet működési zavaraiiban is gyakran megmutatkoznak; nem ritkán súlyos tünetegyüttesekhez vezetve hosszú távon is helyrehozhatatlan károsodásokat okozva. Mindezt elkerülendő, észlelésük után feltétlen szükséges az elsődleges szocializációs közeg, az oktatás- nevelés résztvevői és szakképzett szakértőgárda összehangolt beavatkozása, vagy akár megfelelő szakterápiás intézmény igénybevétele.

#### *IV. Tartászavar*

E helyütt – kompetenciáim hiányossága és terjedelmi okok miatt – eltekintek a problémák szigorúan vett orvosi megközelítésétől, a vázrendszer, a gerincoszlop, csigolyák felépítésének,

funkcióinak, tulajdonságainak részletes leírásától. Jelen szakaszban a tartáshibák általános jelenségeinek ismertetését követően azok speciálisan zenészekre vonatkoztatott problematikáját vizsgálom.

Kiindulási pontként a helyes tartást definiáljuk: ez biomechanikai megközelítésben nem statikus egyensúlyi helyzet és állapot, melynek során az ízületi tokok és ízületek, valamint a szalagok megfelelő feszültségekor az izomzat munkája minimális erőkifejtés mellett konstans egyensúlyi helyzetet teremt (SOMHEGYI ÉS MTSAI, 2003). A zenész szakma mozgásformáira vonatkoztatva mindez a minimális, de elégséges „minimalista” megközelítést jelenti, vagyis, hogy az amúgy gyakran rendkívüli hosszas fizikai megterhelés során a muzsikuskor a legszükségesebbre korlátozza az egyensúlyi helyzet fenntartására fordított energiáit. Ennek diszfunkciója során épp az ellenkezője történik. Nem csupán az érintett területek károsodhatnak, hanem a mozgásformák összetettsége miatt a probléma kihathat a zenélés szinte valamennyi fizikális összetevőjére (légzésproblémák, kéz és ujjmerevség, gyorsaság) közvetve pedig azon kívül eső tényezőire, így a koncentrációra, figyelemre és memóriára. Okai többfélék és nem is csupán fizikálisak lehetnek. Alapvető testfelépítési sajátosságok eleve megnehezíthetik bizonyos hangszerek, hangszercsoportok megszólaltatását, az azokkal végzett munkát. A testmagasság, a vázrendszer és izomzat felépítése és fejlettsége, a végtagok mérete egyaránt befolyásoló tényező. Problémát generálhat az elhízás is, hiszen a többlettömeg súlyos terhelés a zenélés során amúgy is erősen igénybe vett gerincoszlopoknak és csigolyáknak (SUDCLIFFE, 2013). Ugyancsak nem elhanyagolhatók a pszichés tényezők. A stressz, szorongás, félelem úgyszintén hatnak a testtartásra (TARSOLY ÉS MÉSZÁROS, 2011), akár csak a zenepedagógus által nem, vagy csak későn észlelt és nem megfelelően korrigált hibás berögzöttségek, megszokások, de oka lehet egyebek mellett a rossz látás az ennek következtében kialakuló „előre dőlő” kottaolvasással. A megoldás eszköze ez esetben is lehet a megfelelő testmozgás: a statikus munka (sok esetben ülő tevékenység) monotóniájából szó szerint kimosztató tevékenység, mely az általános közérzetjavítás, stresszoldás pszichés tényezője mellett segíthet a megfelelő tartáshoz nélkülözhetetlen izomzat megerősítésében is. Végül, de nem utolsósorban a már említett pedagógiai munka és rendszeres interakció, melynek során a hibák azok kezdeti stádiumában tetten érhetők és javíthatók.

#### *V. Látászavar*

Látásunk az emberi észlelés agyi folyamatainak egyik legösszetettebb jelensége, agyi kapacitásunk jelentős hányadát lekötő érzékelése, egyben a zenészmunka kiemelt összetevője. Munkánk során fő funkciói: a kottakép kódrendszerének értelmezése, a testi észlelések és a

külvilág jelenségeinek detektálása. Zavarait általánoságban két fő csoportra oszthatjuk: rövidlátásra és távollátásra. A rövidlátás esetén a szem hossz tengelye az ideálisnál hosszabb, így az észlelt kép a retina előtt jön létre. Távollátáskor az ideálisnál rövidebb hossz tengely életlen képet eredményez (BÁRCZI, 2010). Látásproblémák okai lehetnek súlyos esetben bizonyos daganatos megbetegedések, hályog, diabétesz. Enyhébb zavarai lehetnek genetikai háttérűek, vagy (és) környezeti ártalmaknak köszönhető jelenségek (JÁNOSY ÉS MTSAI, 2017), okozhatják a látószerv alkalmazkodóképességét befolyásoló életkori sajátosságok („öregszeműség”) (BOCSKAI, 2015). Kiválthatja fokozott, intenzív terhelés (zenélés során a napi több órán át végzett kottaolvasás, a nem megfelelő (túl erős, túl gyenge, vagy „puzáló”) világítás. A huszadik század végére komoly gondokat okozott a televíziózás (főként a korai képcsöves készülékek) tömeges elterjedése. Az ideális látásra leselkedő veszélyek legújabb formáit jelenthetik a számtalan előnnyel járó és sokoldalúan felhasználható informatikai eszközök, melyek előtt (már kisgyermek korban is) irreálisan sok időt töltünk. E problémák nagy része sikeresen korrigálható, ám megelőzésük a kelleténél kevesebb nyilvánosságot kap.

#### *VI. Állóképesség zavara*

Az állóképesség a szervezet terheléses állapotában, annak egyensúlyi állapotát konstans módon fenntartani képes fiziológiai folyamatsor, vagyis a fáradással szemben kifejtett ellenállóképesség (NÁDORI, 1991). Tehát alapvetően fizikai teljesítőképességként tekintünk rá. Esetünkben e tulajdonság (illetve tulajdonságok összessége) adja a zenéléshez szükséges monoton (többórás gyakorlás, hónapokig, évekig tartó felkészülés), valamint esetenként kiugróan extrém terhelés (koncertek, vizsgák téthelyzetei) elviseléséhez szükséges többletet. Ugyanakkor az állóképesség fogalma e helyütt nem állhat meg a pusztán fizikai paraméterek ismeretében. Az állóképesség pszichés, lelki tényezői épp ilyen jelentősek, sőt a két tényező sok esetben egymás függvénye. A pszichés, vagy mentális állóképesség e viszonyrendszerben nem más, mint maga a reziliencia, „lelki rugalmasság” (VARGA, 2015:254), vagyis pszichés ellenállóképesség. Esetünkben – a zenész lét problematikáját vizsgálva – leginkább a stressztűrés mértékére vonatkoztatható. Hornyák a jelenség témánk szempontjából érdekes megközelítését adja a reziliencia fogalmának az egészségtudatossággal való összekapcsolásával, vagyis az egyén testi- lelki egészségmegővése irányába kifejtett és a rezilienciakészséget növelő tevékenységek összefüggéseire világít rá (HORNYÁK, 2016). A zenész munkát vizsgálva ugyanakkor indokoltá válhat a fogalom kiterjesztése, az eredeti „rugalmasság”, a kiindulási állapothoz való visszatérésen túlmutatva (SZÉKELY, 2015). A folyamatra talán a „zenei reziliencia” terminust használhatjuk. Ideális esetben ugyanis a külső (és valójában belső)

negatív hatásokkal szembeni magatartás a zenész munkában akkor válik valóban eredményessé és teljes értékűvé, ha a pszichés és fizikális hatásokat komplex egységként kezelve nem elégszünk meg a kiindulási állapot visszaállításával, (vagyis informatikai hasonlaltal a rendszer újra indításával) hanem a küzdelem végkimenetele az alaphelyzethez viszonyítva egy magasabb szintet mutat. Eszerint *fejlődést*, erősödést előfeltételez. Egyszerűen szólva, a nehézségekkel való megküzdés akkor tekinthető sikeresnek, ha az fejlődést eredményez. Ez a fejlődés megnyilvánulhat az újabb traumákkal szembeni hatékonyabb fellépésben, az összefüggések, jelenségek biztosabb felismerésében ugyanúgy, mint a magabiztosság, az önbizalom növekedésében, illetve az ebből fakadó fizikális paraméterek kiteljesedésében (motorikus készségek fejlődése, levegővezetési, hangképzési javulás). E pszichés és fizikális faktor komplexitását tagadva ugyanakkor a kialakult muzsikuskép sok esetben paradox módon csupán a pszichés tényezők részletét hangsúlyozza. Kétségtelen, enélkül nem érhető el megfelelő eredmény, ám az állóképesség eredeti definíciója – mint láthattuk – elsősorban *fizikális* jelentéstartalomra utal, így ezzel való összekapcsolódás nélkül a fogalom e megközelítésben nehezen értelmezhető. Látható, hogy a zenész munkában ideális esetben az állóképesség mindkét fő paramétere jelen van, így összes vizsgált egységünk közül talán ez áll legközelebbi kapcsolatban a mozgással és sportolási szokásokkal.

## VII. Légzésproblémák

E szakasz az élő szervezetek – így az emberi szervezet – legelemibb szükségletét vizsgálja. A légzés alapvetően a test elemi működéséhez szükséges gázcsere folyamatokért felelős tevékenység. Két alapvető és időről- időre ismétlődő ciklusa a be és kilégzés, mely biztosítja a szükséges oxigén felvételét és a szén- dioxid eltávolítását. A légzésben közvetlen közreműködő szervek: a tüdő, a rekeszizom, a külső és belső bordaközi izmok (OSVÁTH, 2018). Folyamata idegrendszeri szabályozottság alatt áll, ám a művelet a tudatosság szintjén befolyásolható. E tudatossági szintek jelennek meg az emberi lét egyik legalapvetőbb speciális megnyilvánulási formájában az egészséges csecsemő megszületésekor képességszinten megmutatkozó beszédben (RÉGER, 2002), valamint az azzal számos rokon vonást mutató zenélés folyamatában is. Az általános vélekedéssel szemben a légzés e tekintetben nem csupán a gázcsere funkciójáért felel. A beszédlégzés folyamatában a rendelkezésre álló levegő (a megszokottnál gyakran nagyobb) mennyiségét az adott szituáció, a közlendő típusa és intenzitása határozza meg (TÓTH I., 2010). A beszéd irányított agyi folyamatában résztvevő szervek a beszédszervek (FISCHER, 1966). Bár a nyelvi megoldások és közlésformák koronként, kultúránként változóak, a közlés fő funkciója az önkifejezés, kommunikáció, interakció, összességében végsősoron a megfelelő

szocializációs folyamatok biztosítása (RÉGER, 2002). A beszéddel, így a légzéssel is szoros összefüggésben állnak a zenei folyamatok, mellyel nem csupán kulturális, hanem közvetlen technikai megoldásaikban is rokonságot mutatnak. Egyebek mellett e tény világít rá a légzés és zene összefüggéseire, illetve a légzés- beszéd- zene hármásának fontosságára, a „beszédszerű zene” (HARNONCOURT, 1989) jelenségrendszerére, mely nem csupán a régi korok muzsikájának sajátja. Erre az összefüggésre utal közvetve Kodály is. A retorikájában megjelenő „zenei anyanyelv” fogalma a nyelvi szocializációs folyamatokhoz hasonló jelenséget láttat (KODÁLY, 1962).

Általános vélekedés és szerint, a légzés csupán specializált zenei folyamatokban játszik szerepet. E logika szerint kizárólag a fa és rézfúvósok, valamint az énekesek „gondja”. A felvetés a gyakorlati megszólaltatás szintjén valóban helytálló, ám a fenti összefüggések viszonylatában a zene semmilyen formájában nem képzelhető el a légzés fizikális, technikai és filozófiai megközelítése nélkül. Ugyanakkor az említett levegővel működtetett hangszerek megszólaltatása valóban speciális és a hétköznapi légzéstől eltérő légzéstechnikákat igényel. Mivel ez a fajta légzés nem egyenletes, hanem a zenei megoldások függvénye, már a levegővételek helye is szabályozott és jelentősen eltér az alapvető fiziológiai folyamatok légzésfunkcióitól, a reflexmegoldások helyét itt az akaratlagosság dominanciája váltja (GYIVICSÁN, 2013). Elsődleges szerep jut a csecsemőkorban a felegyenesedésig és járás kialakulásáig alkalmazott hasi légzés felidézésének, újbóli elsajátításának és készség szintű alkalmazásának. Ennek során a mélylégzés a hagyományosnál nagyobb mennyiségű oxigén felvételét biztosítja, ugyanakkor az izomzat képes a levegőt megtartani, a levegőoszlop intenzitását szabályozni.

A jelentkező légzésproblémáknak tehát egyik fő vetülete a megfelelő oxigénellátás biztosítása. Ennek híján csökken a figyelem, az eső koncentrációsinttel együtt akadályozottak a memóriefunkciók, mindezek együttes eredőjeként romolhat a stressztűrési szintje. Másik, „gyakorlati” összetevőjeként egyszerűen az alapvető játéktechnikai megoldásokat teszi lehetetlenné. Megfelelő légzésfunkciók nélkül a hangszer nem, vagy csupán elégtelenül szólal meg. Az ezt ellensúlyozandó kialakított hibás rögzülések újabb technikai problémákat generálnak. A légzésproblémák kialakulásainak okai között szerepelnek egyes keringési és szívbetegségek, légzőszervi megbetegedések, de létrejöhet nem megfelelő munkakörülményektől (szűk, ideális szellőzés nélküli helyiség), valamint stresszhelyzettől. Vizsgálatunk szempontjából fontos tényező lehet az elégtelen fizikai kondíció is.

## *2.2.2. A felkészülési szakasz (gyakorlás/ tanulás) problémái*

### *I. Fáradékonyság*

A fáradtság, illetve fáradékonyság definiálásakor érdemes annak jellegére, típusaira, megjelenési formáira és okaira fókuszálnunk. A probléma okát vizsgálva, kiváltója lehet egyes betegségtípusok, különösen súlyosabb krónikus betegségek jelenléte (keringési betegségek, cukorbetegség, pajzsmirigybetegségek, egyes daganatos megbetegedések), gyógyszerek mellékhatása (szívritmusszabályozók, vízhajtók), egyes addiktív stimulánsok utóhatása (alkohol, egyes drogok), oka lehet a terhesség fokozott igénybevétele, a fentebb tárgyalt alvásproblémák és a stressz (ANTALFFY, 2021). Jellegét tekintve megkülönböztethetünk fizikális és mentális fáradtságot és fáradékonyságot. A fáradtság hatásai közvetlenül, érzékelhetően hatnak szervezetünkre, de természetesen hatással lehetnek szellemi teljesítőképeségünkre és társas viszonyainkra is. A mentális fáradtság komplex jelenségsorát egyaránt jellemezhetjük energiahíánnyal, motivációs deficittel, tanulási és viselkedési problémákkal. Jelenlétére a tünetek hosszabb időtartalmából következtethetünk. Vizsgálata során elengedhetetlen a kiváltó okok és a jelentkező tünetek együttes elemzése (MATÚZ, 2021). Esetünkben a zenészek gyakorlási, tanulási folyamatait figyelve látható, hogy a fáradtság és fáradékonyság mindkét típusa (fizikális és mentális) jelen lehet, gyakran együttesen, vagy egymás kiváltó okaként.

### *II. Figyelmi panaszok*

Kevésbé általános jelentésű vizsgált egység, a pedagógiai kutatások egyre népszerűbb vizsgálati tárgya a figyelemzavar. Jelen esetben nem, vagy nem elsősorban annak patológiás irányba mutató részegységeire fókuszálunk (pl.:SNI), csupán speciálisan a zenei munkafolyamatokat érintő jelenségekre. Ezért hangsúlyos megkülönböztetésként e munkában a „figyelmi panaszok” terminust használjuk. Fontos kiemelni, hogy „a figyelemzavar a figyelem kontrolljának gyengesége, nem a figyelem hiánya” (GYARMATHY, 2011). A figyelem megfelelő összpontosítása a zenész munka minden életkori szakaszában, illetve összes fázisában kiemelt fontosságú.

A figyelmi panaszok okai között említhetjük az alapvető készségek és képességek szintjét, az általános és aktuális fizikai állapotot, konfliktus és stressztűrő hajlamot, valamint esetünkben „technikai” hiányosságokat, melyek sok esetben az inkompetens pedagógiai munka eredményei. A munkafázisok bár eltérők, szintjei egymásra épülése okán egy lépcsőfok sem

kerülhető meg, vagyis ideális esetben a megfelelő koncentráció nem csupán a téthelyzeti szegmens (koncert, vizsga, felvételi) sajátja. Mindenképp indoklásra szorul, miért is speciális a figyelemösszpontosítás kérdése a zenészek körében. A legtöbb tevékenységhez képest a zenélés rendkívül összetett cselekvéssor. A muzsika megszületéséhez elengedhetetlen a fizikális és szellemi erő kifejtés megfelelő koordinálása, illetve a folyamat elemeinek mindvégig ideális szinten tartása. Mi is történik eközben? Az emberi agy a zene elsődleges „tárhelye”. A jobb agyfélteke érzelmekért és kreativitásért felelős területeihez kapcsolódik maga a muzikalitás, vagy zenei fogékonyság, ezzel együtt a hang paramétereinek érzékelése (magasság, hangszín, harmóniai észlelés), míg a bal agyfélteke beszédért, logikáért és időérzékelésért felelős része a ritmusérzékhöz köthető (HÁMORI, 2016). A zenélés alatt e két rész ideális összekapcsolódása és megfelelő harmonikus működése során a zene kódrendszere, tehát az írott kotta hangmagasságot és ritmust jelző részletei aktív cselekvéssé alakulnak (BENEDEKFI ÉS BÚZÁS, 2011). Mindez nem jöhet létre a folyamat, vagyis maga az átalakítás hosszas korrigáló, felügyelt ismétlése és rutinszerű beidegződése nélkül. Ez maga a gyakorlás. Ugyanakkor már a kódolási folyamat is több – hasonlóan fontos és nélkülözhetetlen – részegységből áll. Az írott alapkód – vagyis a kotta – információi között találjuk elsőként a térbeli koordinálást irányító kulcsot, mely a vonalrendszer használatában segít. Második információ az ütemmutató, mely a metrikai elhelyezkedés támpontja és az adott egységnyi szakasz (az ütem) struktúrájára utal, (tehát egy ütemen belül hány alapegységet találunk). A következő kódolásra váró feladat a hangjegyek kottafejeinek térbeli elhelyezkedésének (vagyis a hangmagasság változásának) megállapítása. Ezzel együtt a hangjegyek ritmusjelzéseinek felismerése. Mindezt kiegészíthetik az egyéb utasítások – koronként és stílusonként eltérő – jelei. Ezek lehetnek tempójelzések, dinamikai jelek, frazeálási képletek, emocionális és asszociatív instrukciók. Mindehhez társul a már elsajátított tudásanyag íratlan szabályrendszere, amely legtöbbször az információ átadóján, vagyis a zenepedagóguson keresztül érkezik a tudástérbe. (Tapasztalt növendékek vagy felnőtt zenészek esetében ez kiegészülhet más élmények – zenehallgatás, koncertlátogatás – befolyásával). Az információk kódolása után következő agyi utasítások során megkezdődő cselekvéssor a test adott és a hangszerre jellemző részeit veszi igénybe. Ez a fúvós hangszereknél a légzőszervek, a rekeszizom, a száj és arc izomzata, valamint a hangszer típusának függvényében eltérő mértékben a kar, kéz és ujjak mozgatóizmái. Vonóhangszereknél a két kéz eltérő funkcióit megvalósító izommozgások, hasonlóan a billentyűs hangszerek elkülönítő mozgásaival. Az énekeseknél a fúvósokhoz hasonló légzőszervi munka mellett a hangszalagok, mint „hangszer” izommunkájának szabályozása. E

leírásból látható, mire irányul egy muzsikus figyelme munka közben már a zenetanulás kezdeti fázisától, komplexitása milyen összpontosított figyelmet igényel. Elmondható, hogy e paraméterek nem, vagy nehezen kiválthatók, egymástól függetlenül nehezen értelmezhetők, így csak megfelelő arányú együttállásuk eredményezhet megfelelő eredményt. Így bármely szegmensben bekövetkező figyelemhiányból eredeztethető zavar könnyen a teljes rendszer összeomlásához, végsősorban hatékonyságát veszített munkavégzéshez vezet.

### *III. Memóriazavar*

A zenei memória az egyéb memóriatevékenységeihez hasonlóan az emberi agy neuronkötődéseire és hálózatuk kialakulásához, majd annak stabilizálásához köthető. E folyamathoz elválaszthatatlanul kapcsolódik az így tárolt információk előhívásának technikája (GYARMATI, 2014). Azonban a kódolás és visszaidézés hatékonysága nagy mértékben függ a megszerzett tudástól. A zenepedagógia által megkülönböztetett kétféle zenei memóriatípus (a deklaratív, avagy tárgyi tudásanyag, illetve a procedurális vagy tapasztalati, technikai) együttállása eredményezi az ideális és hatékony zenei memóriát (TÜRMEZEINÉ, 2015). Ennek alapján érthető, hogy a zene és zenetanulás esetében nem csupán információk tárolásáról, azok visszaidézéséről és megfelelő kontextusba helyezéséről, vagyis sok más tanulási folyamatban megszokott „elméleti” memória hasznosításáról beszélünk. A zenélés bonyolult folyamatai okán épp ilyen fontos szerep hárul a fizikai léthez, a testhez és mozdulatokhoz köthető emlékezetre. Ebbe a körbe tartozik a mozgások megfelelő végrehajtása és az ideális feltételek kialakítása és fenntartása is. A folyamat összetettsége sok esetben segítheti a zenészt, hiszen tudása több csatornás biztosítás eredménye. Ez lényegében „biztosítókötelek” sokasága, vagyis a memória és tudás ideális esetben létrejön hallás útján, vizuális memória útján (kottakép) és ezzel együtt finommotoros megoldások útján („tudja a kéz”). Ezek bármelyikének zavara megnehezítheti ugyan a munkát, ugyanakkor akár külön- külön is az egyensúlyi helyzet visszaállítását szolgálhatja. Legfőbb veszély e szinkronállapot konstans zavara. Ekkor a három szegmens egyike túlsúlyba kerülhet, így a zenei folyamat teljessége szenved csorbát. A hallás egységének fogyatékával a tulajdonképpeni zenei megoldások, a vizuális memória híján a realitás támasza, a manuális fogyaték esetén a technikai perfekció szenved károsodik. Ennek oka legtöbbször az eltérő képességekben rejlik. A zenepedagógia egyik legfőbb feladata tehát a memória tekintetében is az eltérő képességek felismerése és az esetleges hiányosságok detektálása után a megfelelő egyensúly kialakítása.



#### *IV. Tanulási nehézség*

E ponthoz szervesen köthető az elsajátítási nehézségek problematikája, mely a fent felsorolt egységek mindegyikével rokonságot mutat. A zenei folyamatok összetettségének ismertetéséből következik, milyen feladat elé állítja a zene a zenepedagógia valamennyi szereplőjét. A tanulás nem pusztán a tudás elsajátítása, adatok rögzítése. Esetünkben – a zenetanulásban – olyan agyi folyamatok összessége, mely mind elméleti tudás, mind pedig gyakorlati mozdulatsorok hatékony fixálására szolgál, vagyis szerves része a motoros tanulás is. Ennek szakaszaiban, vagyis a kognitív, az asszociatív és az autonóm szakaszban alakul ki a konstans változás (FÜGEDI ÉS MTSAI, 2006). Vetületei széles skálán értelmezhetők, kezdve az agyi folyamatok vizsgálatától a környezeti hatásokon át a társadalmi elvárásokig. Az alapvető pszichológiai irányok mellett a legújabb kutatások ezért a lehető legszélesebb kitekintést adják. Molnár négyponos értelmezésmódojában foglalja össze a tanulás „modern” definiálását. Eszerint a tanulás maga megtanult tudás, a tanulás mentális folyamata, a környezettel való kölcsönhatás és a tudásátadás, vagyis a tanítás összességével írható le (MOLNÁR, 2010). Típusát tekintve végbemehet formális, vagy informális térben (MOLNÁR, 2009). Stratégiája az elsajátítandó tudás függvényében változhat, legtöbb esetben a tanulást végző és az azt segítő pedagógus szakértő döntésének eredménye (TÓTH, 2012). Mivel a zenetanítás legtöbbször páros interakció, a „hagyományos” iskolai tanítás- tanulási folyamatokhoz képest jóval hangsúlyosabban jelenik meg a testreszabott tartalom. A tanulás folyamata hatékonyabban alkalmazkodhat a tanuló egyéni adottságaihoz és életkori sajátosságaihoz. Esetünkben fokozott jelentőséget kap az idő faktora, hiszen a tanulási folyamat kiemelten fontos része az agyi beidegződés mellett a manuális készségek változásának ismétlődő rögzítése. Egyedi vonás a szituációs stratégiák tanulása. Ennek során a tanulási folyamat fontos eleme a hely és szituációspecifikus felkészítés. Ezek a vizsga, vagy koncertszituációs gyakorlatok a felkészítés és felkészülés nélkülözhetetlen lépcsőfokai. A tanulás diszfunkciói – annak sokrétűségének függvényében – sokfélék lehetnek. Megnyilvánulhat a zene elméleti elsajátításának zavarában, mozgásos, vagy izomdeficitben, illetve pszichés gát formájában az adott téthelyzetre vonatkoztatva.

#### *V. Fizikai fájdalom*

A fájdalom „kellemetlen, szenzoros vagy emocionális tapasztalat, amely valós vagy potenciális szövetkárosodáshoz társul, vagy annak következményeként írható le” (MERSKEY, 1991: 153). Jelenléte magasabban szintetizált élő szervezetek – így az ember – alapvető vészhelyzeti reakciója. Más megközelítésben: „A szervezeti diszfunkciók pszichikus vetülete, mely a

szervezet-környezet zavarára hívja fel a figyelmet” (NÉMETH A., 2014:95). Időbeli elhelyezkedése szerint különböztethetjük meg a traumatikus, rövid ideig észlelt akut fájdalmat és a hosszan tartó, vagyis 3-6 hónapnál hosszabban fennálló krónikus fájdalmat (SZENTES, 2021). Elmondható, hogy az egészségügyi kutatások vezető vizsgálati tárgya, hiszen általánosságban a leggyakoribb panaszként az életminőséget és a munkavégzést is befolyásolja (SZÁNTHÓ, 2012). A zenészszerzők munkái körében a fizikai fájdalom az eddigi leírt problémák közül a legtöbbször vizsgált tényező; jellegénél fogva leginkább a zenélést akadályozó krónikus fájdalmak aspektusaként. A hazai és nemzetközi kutatások túlnyomó részében megjelenik- mi több: a külföldi vizsgálatok szinte kizárólag e muzikus- ártalomra fókuszálnak. Ennek oka valószínűsíthetően a fizikai fájdalom „hétköznapiasága”, más megközelítésben: értelmezhetősége és könnyű detektálhatósága. A nemzetközi szakirodalomban leggyakrabban az összefoglaló néven *playing-related musculoskeletal disorders* (PRMD), vagyis a zenész hivatás fizikai megterhelésével kiváltott váz és izomrendszeri problémák nyomán megjelenő fájdalomérzet kapcsán jelenik meg (GREEF ÉS MTSAI, 2003). Az erre visszavezetett fájdalomra utalnak a problémára fizikális és fizioterápiás kezeléseket ajánló kutatások (CHAN ÉS ACKERMANN, 2014). Ugyanakkor kétségtelen, hogy épp e felismerhetőség és azonosítás számos buktatót is rejt. Egyrésztől nehezen állapítható meg, hogy az adott fájdalom valóban szakmai ártalomra – tehát a zenész munkára – vezethető-e vissza, másrésztől a tapasztalatok szerint épp e legközvetlenebben érzékelhető trauma okai leggyakrabban nem fiziológiai, hanem pszichés tényezők, hiszen a fájdalom *érzete* és megélése a közvetlen fizikai trauma, vagy károsodás mellett számos egyéb tényező függvénye. Gyakran a zenész munkavégzés során is az összetett folyamatainak vezetnek a fizikai fájdalomként átélt sokkhoz. Befolyásolhatja a szociális környezet (család, kapcsolati rendszer, anyagi háttér), az iskolázottság, és a vizsgált személy lelki attitűdjei (GATCHEL ÉS MTSAI, 2007). Így muzikusok esetén visszavezethető valós elváltozásokra: megelőző trauma visszamaradt szövődményeként (törés, zúzódás), súlyprobléma vagy tartáshiba okán kialakuló deformitásokra, de ugyancsak állandósult szorongás, stresszállapot következményeire. Fontos kiemelni, hogy a fájdalom ez utóbbi esetben is *létező*, akadályozó tényező, amely a tényleges fizikális fájdalomhoz hasonlóan kezelést igényel.

### 1.1.2. Téthelyzeti (koncert/ vizsga) problémák

A téthelyzeti problémák és traumák alapvetéseik, és főbb definícióik tekintetében megegyeznek ugyan az előbb leírt gyakorlási fázis problematikájával, lényegét nézve azonban alapvető funkcionális különbséget mutatnak. Ennek oka, hogy e szituációk – vagyis a vizsgák és

koncertek – adják a voltaképpeni zenész- munka eszenciáját, tehát minden ezt megelőző folyamat ebbe az irányba mutat, ide tart. Ezek (akárcsak a sportolók téthelyzeti eseményei a versenyek) a zenész életút mérföldkövei, a voltaképpeni mérhető eredményesség mutatói, nem utolsósorban pedig a munka funkciójának, vagyis a kultúraközvetítésnek elsődleges csatornái. A külvilág számára ez jelenti magát a muzsikusi hivatást, hiszen ideális esetben a zenehallgatás folyamatában az odáig vezető út állomásai nem tudatosulnak a hallgatóságban. A néző vagy hallgató – érthetően – csupán a befogadásra vágyik, annak összetettsége irreleváns számára. A folyamat nehézségével, buktatóival, értékével csupán a közvetítő szembesül, hiszen a passzív befogadó megfelelő kompetenciák híján nem, vagy csupán tévesen ítélni meg annak összefüggéseit. Így ideális esetben mindez csupán az előadó (esetleg a felkészítő) „problémája”, e konfliktusok nyilvános megjelenése és deklarációja ugyanis elvonja a figyelmet az értékátadás folyamatától. Az ehhez köthető problémák ezért a felkészülés során tárgyalt elemekkel zömmel megegyeznek, csupán az adott szituációkra vonatkoztatott speciális elemekkel egészülnek ki.

### *I. Figyelmi panaszok*

A gyakorlás közben jelentkező koncentrációs zavarokat ennek fényében a téthelyzeti stressz okozta trauma fokozhatja. Az általános jelenségek mellett ehhez adódhatnak azok az alkati adottságok, melyek mindezt elmélyíthetik. Ezek kiváltó okai lehetnek alapvető testi és mentális jellemzők, beleértve az önmeghatározás és önkép kialakításának zavarait, pszichés tényezőket, az aktuális fizikai állapotot. A figyelem megfelelő szinttartására hatással lehet a környezet és infrastruktúra, vagyis a zenélés tere, a téthelyzeti periódus hossza. Hasonlóképp a hallgatóság jelenléte és összetétele, valamint reakciói, avagy annak hiánya. Befolyásolhatja a felkészülés mennyisége és minősége: a megfelelő tudás hiányának okán fellépő szorongás, lelkiismeretfurdalás, avagy az esetleges túlszabályozás miatt fellépő görcsös állapot. Bár a pedagógus szerepe elméletileg és fizikai látható valójában a felkészítés folyamatára szorítkozik, különösen a zenészpálya kezdeti szakaszaiban fontos szerepet kap irányító és segítő *jelenléte* a megmérettetések során, így a megfelelő figyelemösszpontosítás folyamatában is.

### *II. Memóriazavar*

A vizsgákon, koncerteken jelentkező memóriaproblémák szerves összefüggést mutatnak egyrészt magával a felkészítő tanulási folyamattal, másrészt az előző szakaszban leírt figyelemzavarokkal. A jelenség főként a kotta nélküli játékot jellemzi, ám szélsőséges esetében teljes blokkot okozhat. A megfelelő előkészítő kondicionálás során hangsúlyozott fontosságot

nyer a memorizálási technikák pedagógus által közvetített (majd érett zenészként egyéni) alkalmazása.

### *III. Túlzott lámpaláz*

A lámpaláz, vagy zenei teljesítményszorongás (DOBOS, 2016) az előadóművészetet – így a zenei munkavégzést – erősen befolyásoló jelenség. Bizonyos arányban minden muzsikos életében jelen van. Mértékét és jellegét tekintve azonban hatása is különböző. Megjelenésekor az agykérgi információk a vegetatív központok felé irányulnak, innen az idegpályák továbbítják a „vészhelyzeti” ingerületet. A szív fokozott működésbe lép, a pulzus emelkedik, a mellékvese adrenalint bocsát a szervezetbe. Mindez összességében a szervezetet felfokozott készenléti állapotba hozza (PÁSZTOR, 2004). Fontos megjegyezni, hogy a teljesítményszorongás és az önbizalom szintje fordított arányosságot mutat (PIKÓ ÉS DOBOS, 2016). Ideális esetben a teljesítményfokozás hatékony eszköze, a figyelem, az összpontosítás indikátora, a külső zavaró tényezők kizárásának alapja. Indokolatlan nagy mértékben ugyanakkor a fellépő vegetatív jelenségek veszélyeztetik, vagy akadályozzák a munkavégzést. Felléphet szédülés, kézremegés, izzadás, émelygés, hányinger, hányás, hasmenés, vizelettartási probléma, vagy akár eszméletvesztés is. Ennek korrekciója, illetve hatékony kezelése fontos lépés ugyan a kiteljesedett zenészhivatás felé, azonban fontos kiemelni, hogy az izgalmi állapot nélkül valós és értékes munka nehezen elképzelhető.

#### ***1.2. Zenész sztereotípiák, mint akadályozó tényezők***

Okkal feltehető a kérdés: ha feltételezzük a fenti problémák és a mozgásszegény életmód összefüggéseit, mi akadály lehet a megfelelő korrekciónak? A válasz korántsem olyan egyszerű, mint maga a kérdésfeltevés. Elsődleges magyarázat a felismerés eddigi hiánya, másrészt a kérdésben fölvetett összefüggések kategorikus és merev tagadása. Nevezetesen a zenész- lét, illetve létforma hibás státusz- képe, amely nem csupán a külső szemlélők irányából, hanem a muzsikuskok önmeghatározása felől közelítve is gyakran észlelhető.

Melyek ezek a társadalmi fixációk, vagyis sztereotípiák? A sztereotípiák szó szerint: „általánosság, séma, köztudatban elterjedt, rögzült fogalom” (BAKOS, 1973). Szociológiai definíciója szerint egy adott közösség legtöbbször hallgatólagosan, vagy ritkábban nyíltan deklarált sematizált véleménynyilvánítása, sok esetben túlzón egyszerűsített sommás véleménye és a célszemélyek, vagy csoportok felé megnyilvánuló viselkedésformája (RÁCZ, 2012).

Előjáróban fontos kiemelnünk, hogy a sztereotípa – a közvélekedéssel és gyakori, téves szóhasználatával ellentétben – nem azonos az előítélet kifejezéssel. A sztereotípa jelentésének vizsgálatakor célszerű Lippmann definícióiból kiindulnunk. Eszerint nem más, mint sok egyszerűsített sematizált kép összessége, melynek legfontosabb funkciója egy adott társadalmi csoport, vagy teljes társadalom kulturális értékeinek minél plasztikusabb megjelenítése. Kialakulásuk szerint képződhetnek apró különbségek felnagyításából, a létező, valós differenciák kontrasztos hangsúlyos deklarációjából, a valós különbségek csupán feltételezett vonásokkal történő összekapcsolásából, avagy a vizsgált közösség „jellemző” tulajdonságú tagjának vagy tagjai gyakoriságának hangoztatásából. (MÉSZÁROS ÉS MTSAI, 2012). A sztereotípa a mindenkori emberi társadalmak elkerülhetetlen, sőt szükséges jelensége. Funkcióit tekintve mindez szemléletesen kivetíthető Bourdieu marxi alapvetéseken nyugvó reprodukciós elméletére, mely szigorú „reálpolitikai” megközelítésbe helyezi a társadalmi rétegződéssel párhuzamosan zajló kultúraközvetítő folyamatokat. Ennek miéértjére az adott társadalmak strukturális, munkamegosztó felépítése adhat választ: az a megállapítás, miszerint „a társadalmi hierarchia minden kultúra sajátja” (LAJTAI, 2006), hiszen bármely kor, történelmi időszak szociális közege, társadalmi struktúrája sajátos – sokszor kívánatos – jelenségként tekint a status quo fenntartására.

Jelenlétét egyaránt megfigyelhetjük a kisebb, szorosabb közösségekben, családokban, baráti társaságokban, és a formális tér keretei között: iskolában, munkahelyen és a lehető legszélesebb társadalmi kontextusban egyaránt. Gyakran – és sok esetben jogosan – ejtünk szót a sztereotípa negatív attitűdjeinek megjelenéséről, ugyanakkor fontos megemlítenünk annak történelmi kialakulása során bebizonyosodott nélkülözhetetlenségét, csoportidentitást meghatározó jelentőségét. Az egyes rétegek, etnikumok, rasszok megőrző előítéletei, vagy velük kapcsolatos sematikus képalkotási megoldásai mellett világosan megfigyelhetők az egyes társadalmi csoportokkal szemben (vagy épp mellett) táplált közvélekedések rajzolata. Így mindez tetten érhető a munkamegosztás és munkavégzés fent említett problematikájában is. A különböző hivatásokkal kapcsolatos általánosítások eredhetnek más – szociológiai eredetű – sztereotípiákból. Ezek között találjuk a hagyományos nemi szerepekhez köthető elképzeléseket, társadalmi csoportok, etnikai kisebbségek, vagy ritkábban földrajzi adottságok szerinti fixálódásokat. Ezek zöme a mai napig hat, gyakorlatba ültetve helyes, vagy helytelen megfigyeléseket (RAFFAI ÉS BUGÁN, 2014). Bizonyos szakmák, hivatások gyakorlása legtöbb esetben kétségtelenül meghatározott társadalmi csoportokhoz köthető. Így már a pályaválasztás szintjén egyes orvosszakok (nőgyógyász, sebész) „férfiszakmaként” jelenik meg, míg a

pedagógiai munka a női munkavállalók dominanciáját mutatja. A zenélést hivatásul választók között pedig csupán a második világháború után jelentek meg nagyobb számban a nők.

Az egyes foglalkozásokat a közbeszéd gyakran egy-egy szóval, kifejezéssel, mozdulattal, viselkedésformával, vagy akár öltözékkel azonosítja. A „kocka”, a „melós”, „könyvmoly”, „aktakukac” szavak éppúgy kifejezik az ítéletet, mint a szereplők viszonyrendszerét. Ez alól természetesen nem kivételek vizsgálatunk alanyai sem. A pedagógus („kontraszelektált pályaválasztás, egzisztenciális nehézségek”), a zenepedagógus („a többi pedagógus irányából érkező „fölöslegesség” – érzés”) és maguk a zenészek, különösen esetünkben a klasszikus zenészek (elegendő, ha a már másik közkeletű – írásomban is gyakran használt – „komolyzenész” kifejezést látnunk), vagy a zenészek között kialakult és generációkon keresztül örökített specializációs rangsorok („brácsás viccek”). Mindezt az önmagában érthető, nehézséget, problémát gyakran nem okozó jelenséget ugyanakkor olyan elvárásrend kísérik, mely sok esetben a megfelelő munkavégzést, sőt gyakorta az élhető életminőséget is befolyásolhatja. Esetünkben a muzsikusra vonatkoztatott előítéletesség olyan méreteket ölthet, hogy „viselői” a társadalmi megfelelési kényszer hatására azonosulni képesek a kivetített képpel. Ilyenformán nem csupán a társadalom külső elképzeléseinek, hanem a csoport ezáltal létrejövő belső – gyakran káros és korrigálásra szoruló – elvárásainak is kész megfelelni.

Kutatásomban mindennek két eklatáns példája jelenik meg. Egyrészt a nemi sztereotípiáknak eddig kevés figyelmet kapott példája, nevezetesen a „lusta fiúk, szorgos lányok” közkeletű tézise, mely a lányok kötelességteljesítés során mutatott nagyobb idő és energiabefektetését hivatott hangsúlyozni (PÁSKUNNÉ, 2013) (és legalább annyira része a zenésztársadalom, zenész közösségek hallgatólagosan elfogadott „rejtett tantervének”, mint a fentebb már említett hierarchia- elképzelések), másrészt a jelen munkámban vizsgált életmód elemek összessége, így a mozgás és sport, valamint a zene összeegyeztethetlenségének dogmatikus deklarálása, amely az életmód elemeitől egészen a fizikai megjelenés paramétereig kifejtheti hatását.

### *1.2.1. Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai<sup>2</sup>*

Ilyen plasztikus és jellemző példa munkám címében szereplő idézet, mely személyes tapasztalásom és élményem okán mutat problémánk súlyosságára. A mondat egy „hétköznapi” foglalkozást üző kortársamtól ered és amely bemutatkozásunk, illetve felszínes megismerkedésünk spontán reakciójaként hangzott el és közvetlen elindítójává vált kutatásaimnak. Milyenek „kell” lennie egy zenésznek? Az elképzelés korszakonként változott.

---

<sup>2</sup> A fejezet önálló publikációként megjelent a *Parlando* zenepedagógiai folyóirat 2023/1. számában

Ennek oka a zene funkcionális változásaival párhuzamosan a muzsikát interpretálók feladatellátásából következik. Mivel a zene az emberiséggel egyidős, a zenélés, így a zenészek egészen korai ábrázolásait is megfigyelhetjük. Státuszuk koronként eltérő, ám a korai időszakokban főként, mint a kultikus folyamatok közreműködő interpretátora jelennek meg. Így az 5. dinasztiai III. Szesemnefer gizai sírképein ábrázolt jeleneten zenészeket, táncosokat láthatunk, akik az újjászületés örömnepét hirdetik. Megjelenésük jólétre, megbecsültségre utal (LIPTAY, 2013). A Dzsehutimesz házaspár sírképein (Kr.e. 2. évezred) a zene, „lantossal”, mint zenei áldozat jelenik meg a pár jómódú leányának interpretálásában. (FÁBIÁN, 2018). A zene megszólaltatása Bész istenség papjainak – a kiválasztottaknak – fenntartott szent hittitok (VETTER, 1957). A sumer liturgikus főénekes a glamah egyben a városállam legelőkelőbb tisztviselője. A kathmandui kéziratban fellelhető – a halandó férfi és isteni asszony szerelmét leíró – történet szereplői az isteni magaslatokban, az égiek közvetlen környezetében élő kimnarák, maguk is ragyogó zenészek (CSABA, 2013).



4. kép. Kimnara. (Forrás: Himalayanart.org)

A zene és zenélés isteni mivoltát jelzik a legfőbb istenségtől – Zeusztól – származó múzsák mitológiai jelenléte, illetve a „muzsiké”, vagyis „múzsák művészete” kifejezés (ANGI, 2022), amely a legtöbb európai nyelvben megtalálható formájában magára a zenére utal: music, musique, musica, muzsika. Az ókori görög színházi előadások és olimpiai játékok hétköznapin túlmutató jelentéstartalmának kiemelését is kiválasztott zenészek, dalosok végezték (MÁRTON, 1900). Az Ószövetség, Jubál, az első zenész alakján keresztül a zenész munkára, mint a legősibb hivatások egyikére utal (Teremtés Könyve: 4:21), a zene hatalmát szimbolizálja a jerikói ütközet leírása is (PÁVICH, 2008). Maga Dávid saját királyi mivoltában emeli a zenét és zenélést a legfelső régiókba. A zene ugyanakkor nem csak a hatalom szimbóluma, hanem inverz módon egyszerre maga a hatalom: Orpheus a lantos, zenéjével egyrészt a dantei allegorikusan értelmezett emberi bűnököt győzi le (DRASKÓCZI, 2018), másrészt alvilágba

szállásával a halál erőit is alakítja, ahogy a bibliai utolsó ítélet is zenével (harsonaszóval) érkezik és alakítja végleges, örök formájává a világot. E hatalom megfelelőjét megtalálhatjuk az európai népek népi mítoszaiban, így a fennmaradt magyar népmesekincsben is: a csillagszemű juhász furulyaszavával szelídíti meg a vele összezárt vadakat, más helyen a fennálló igazságtalanságok, a gonoszság elleni fellépés szimbóluma (zenével elaltatott sárkány, vagy boszorkány) (ORTUTAY GY., 1961). (Ahogy e szimbólumrendszer modern, populáris megfelelője a népszerű Harry Potter történetek háromfejű kutya -őrének elaltatása is.)

Az európai keresztény középkor muzsikusainál már világosan elkülöníthetők egymástól a szakrális zene interpretátorai és a világi muzsikusok csoportja. A zeneoktatás elsődleges színtere az egyház közege: püspökségek és szerzetek képző intézményei a scholák. Feladatuk a liturgikus szolgálat cselekményének zenei kiszolgálása (DOBSZAY, 1988), vagyis e keretek között az intézményes igényeknek megfelelő egyházi szolgálat kielégítésére specializálódtak. Pedagógusai az úgynevezett tanítómesterek (szakmájuk ismert, elismert és a közösség megbecsült tagjai) akik a megszabott egyházi rend szerint folytatták munkájukat. A zeneoktatás leginkább kétszemélyes színtere a mester- tanítvány relációban és interakcióban figyelhető meg. (Amint azt a közelmúltig a népzene továbbadásában is megfigyelhettük.) Az egyéni, személyes és személyre szabott munka egyszerre biztosította az egyéni kibontakozást és a szakmai minőség kontinuitását. A templomi „énekesség” rangot – ezzel együtt – a papi, szerzetesi hivatáshoz hasonlóan kiemelkedési, kitörési lehetőséget jelentett. A világi szintéren megjelelő dalnokok (egyes területeken eltérő elnevezéssel, de hasonló feladatellátási funkciókkal) a trubadúrok (Trouvere, Minessenger, Trovatore). A zenetörténet első „sztárjai”. Sikerük közel két évszázadon át töretlen. Munkájuk képességeikhez, lehetőségeikhez mérten a legegyszerűbb néprétegek zenei kiszolgálóitól a főúri, uralkodói udvarok zenei személyzetéig tartott. Néhányuk neve máig fennmaradt: Walther von der Vogelweide, Marcabru és Rambault de Vaqueiras (12. sz.), a következő évszázadból Guiraut Riquier, Adam de la Halle. (RESCIGNO ÉS GARAVAGLIA, 1978). A reneszánsz és barokk kor zeneideájában és zenészképében a tovább erősödő és egyre szerteágazóbb egyházi zene mellett az erősödő városi réteg felfogása és igényrendszere köszön vissza. Az ábrázolásokban megjelennek a különböző rétegek muzsikusai. Zene, hatalom és uralkodás összekapcsolódása továbbra is jelen van: VIII. Henrik nem csupán a szuverén angol államiság és a leendő brit birodalom megalapozója, hanem a művészetek – és különösen a zene – nagyvonalú támogatója, maga is kiváló zeneszerző és muzsikus. II. (Nagy) Frigyes porosz király legismertebb ábrázolásain nem a hatalom szimbólumaival, hanem kedves hangszerével, a harántfuvalával pózol.





5. kép. Georg Wenzeslaus von Knobelsdorff: Nagy Frigyes portréja, 1735.  
(Forrás: AKG Images-Potsdam)

Udvari muzsikusa volt Quanz, Agricola és Graun (FODOR, 2014). Az ő nevéhez fűződik az egyetemes zeneirodalom egyik legjelentősebb művének alapidallama: J. S. Bach *Musicalisches Opferjének* kromatikus motívuma. A kevés kivételtől eltekintve a zenét, a zenélést, mint a jó mód, jólét szimbólumát láthatjuk. Ahogy ez a korabeli ábrázolásokon megfigyelhető, már a hangszerek jelenléte is egyfajta rangot jelez. A feltörekvő polgárság protokoláris elvárásai között megjelenik a zenében való jártasság, a zenei műveltség kritériuma. A muzsikuskok, zeneszerzők piedesztálra emelése már Josuin de Pres (1450- 1521) személyével megkezdődik, Lassus, Palestrina, Victoria népszerűségével folytatódik, majd csúcsra ér a barokk korszak muzsikuskokért versenyző „sorban álló”, egymást felüllicitáló uralkodóinál, nagypénzű mecénásainál. E tekintetben a már- már a mai hírességekhez (sztársportholók, popzenészek) hasonló hozzáállás egészen szélsőséges kultuszt generált. Gondolhatunk itt G. F. Handel és Telemann esetére, vagy a szinte tejhatalmú diktátori szerepkörben tetszelgő Jean Baptiste Lullire.

A Francia Forradalom fordulata a zenészekről és egyéb művészekről kialakult képet is átalakította. A hagyományos udvari, vagy főúri dotációt és finanszírozást felváltotta a megerősödött nagypolgárság, a folyamatot pedig a korai romantika korában fölerősítette a művészetek és művészek új eszményképének térnyerése. Innentől a zenész, mint önálló, szuverén elme, akár tulajdon fizikális, vagy egzisztenciális létében fenyegetve is kitart önmegvalósító szabad entitása mellett. A szenvedő zseni eszményképe pedig társadalmi elvárás szintjén is deklarálódik. Itt jelennek meg először azok a sztereotípiák, melyek a zenészt mai

értelemben vett” őrült muzsikusként” ábrázolják, aki a társadalmi normákon kívül, vagy azok felett éli elkülönült életét. Nem vesz, nem vehet részt a konszenzusos társadalmi elvárások szerint kialakított” normális” életben, devianciái, szociális kötődéseinek hiányosságai pedig a kívülállók szemében természetessé válnak. Művészek tucatjai estek áldozatul e felfogásnak, megbetegedtek, vagy pusztultak el méltatlan körülmények között. Kezdve a fiatalon meghalt Mozarton, a hallását elvesztő Beethovenen keresztül a mentális problémákkal küszködő Schubert, az önvészélyes tüneteket produkáló Schumann élettörténetéig.



6. kép. Robert Schumann portréja. (Forrás: Cultura MTI)

A problémák alól a még viszonylagos jólétben részesülő, elismert művészek sem lehettek kivételek. Életmódjuk, ideológiájuk, társadalomszemléletük (Wagner és a Weimari Köztársaság kapcsolata), de társas és kollegiális kapcsolataik rendszere (Wagner és Brahms ellentéte, az olasz és német zene viszonya) plasztikusan szemléltetik e hozzáállást. Ezen az elképzelésen változtatott ugyan némiképp a huszadik század fordulójának ideológiai fordulata (életreform- mozgalom), ám a század vérzivataros, talajvesztett időszakai inkább fixálták a korábbi elképzeléseket. A századfordulótól a második világháborúig e kép némileg átalakult. A fizikai és pszichés betegségek képét másfajta deviancia váltotta. Ez a „bohém” - művészkép, mely már földrajzilag is azonosított szerep: a nagyváros szenvedélyes (és gyakran szenvedélybeteg) figurája, az éjszakai élet alakja. Az „életérzés” központja Párizs, azon belül is a Montmartre és környéke, mely nem csupán az európai művészelit találkozóhelye, de számos neves alkotás ihletője.

A második világháborút követően a kérdés egyfajta konszolidációs nyugvópontonra jutott, ám számos eleme máig „kőbe vésvé” nehezíti a muzsikuskollégák életét. Láthatjuk tehát, hogy amit valós, vagy vélt muzsikusképnek tekintünk, korántsem tükrözte mindig a közvélekedést, vagy

a zenészek önmeghatározó definícióit. Az elmúlt korok sztereotípiái inkább a zene szakrális és világi funkcióit, filozófiai, teológiai meghatározását, illetve az arról kialakult konszenzusos közvélekedést tekintik az interpretátorok definiálásának alapjául. A korai „isteni” - zene természetfölötti tulajdonságokkal megáldott zenészeket igényelt. A keresztény középkor zeneművészei a szakralitás fényében a földi síkon, a hétköznapokon felülemelkedő művészek. A reneszánsz muzsikuskokat a korszakkal együtt a zene megújítóiként ünnepelték, míg a barokk korban az aktuális világrend ismert és elismert kiszolgálói. A polgári fordulatokkal pedig – fokozódó kiszolgáltatottságukkal együtt – egyre inkább a szórakoztatás szakemberei lettek, egyszersmind megszűnt a piederasztalra emelt zene kiválasztott prófétikus funkciója. Helyét átvette a „másként kívülálló” szenvedő ember és szenvedő művész képe, amely a mai – sokszor ridegen elkülönülő – „komolyzenész” – képhez vezetett.

Szorosan e dolgozatra vonatkoztatva megállapítható, hogy zenészmunkánk kétségtelenül sok esetben egysíkú mozgásformái is válhatnak egy sematikus és statikus „zeneszerű” (FRANCEL, 2018) zenész- kép indikátorává. A külvilág sommás véleményén, illetve a triviális és sokszor lakonikus ténymegállapításokon kívül a zenei munkaképesség megőrzés és fejlesztés kidolgozott módszere, a Kovács- módszer szakirodalma szép számmal említi elrettentő – ám sok esetben tévesen általánosító – példákat. Ezek szerint sok esetben a stressz és időhiány sújtotta zenész (CSÓTI, 2017), fizikális és pszichés túlterheltsége gyakran vezet depresszív állapothoz (MENUHIN, 1971), több helyen olvashatunk a szenzibilitás domináns lelki tényezőjéről (PÁSZTOR, 2007). E kijelentések legtöbbször megkérdőjelezhetetlennek tűnnek, ám korántsem mondhatók zenészspezifikusnak. A téma szociológiai feldolgozásának hiányában zömmel saját szűkebb, vagy tágabb környezetem reakciói lehetnek irányadóim. Eszerint a muzsikuskus mindenképp „fura”, nem hétköznapi figura, aki gyakran kívül áll a társadalmi konvenciók hatáskörén. Életmódja eltér az „átlagos” hivatások jellemzőitől. Ez kihat viselkedésére, társas kapcsolataira, társadalmi interakcióira és külső megjelenésére is. A zenész lehet beesett, „zörgőcsontú”, vagy vészesen elhízott, de mindenképp megfelelő fizikai aktivitásra alkalmatlan személy. Ruházata fehér ing és nyakkendő, divatjamúlt nadrággal és cipővel. Hogy mennyire jellemző képek ezek, ékesen bizonyítja az ebből való kilépésen való megütközés, aminek egyik első ékes példája volt az Il Giardino Armonico- zenekar komolyzenei klipjeinek áttörése a nyolcvanas évek derekán, melyek komoly botránykőnek számítottak a külső szemlélőkben és a zenész társadalomban egyaránt, (nem véletlen a rájuk vonatkoztatott „Harnoncourt legvadabb gyermekei” kifejezés) pedig a megmosolyogtató megbotránkozás kiváltója néhány igen tehetséges fiatal volt, akik hétköznapi öltözékben,

hétköznapi szituációba helyezték az addig csupán mesterséges környezetben megnyilatkozó barokk zenét.



7. kép. *Il Giardino Armonico*. (Forrás: *Tagesspiegel*, Berlin)

De említhetjük a muzsikusból álló Opera SC labdarúgócsapatát körülvevő értetlenség esetét, vagy bármely jelenséget, amely megingathatja az aktuális sztereotip képzetet. Pedig a reális veszélyt épp nem ez jelenti.

#### 1.2.2. *Belső sztereotípiák- A zenésztársadalom önmeghatározása*

A zenészek önidentifikációja a számos visszatérő közös elem dacára is meglehetősen inhomogén. Elmondható, hogy három – gyakran valamely formában közösíthető metszetet adó – halmazt figyelhetünk meg, melyek helytállóságában nem, csupán sorrendiségében és erősségében alkotnak változót az önkép viszonyrendszerében. Első tényező a társadalom nagy részén felülemelkedő „magasról szemlélő” másság- kép felfogása. Ennek legfőbb negatív következménye, hogy szubkulturális irányú elmozdulásával épp legfontosabb feladatának ellátása szenved csorbát. E mellett, avagy ezzel együtt elő jelenség a közösség felé forduló missziós küldetésésképp hangsúlyozása, amely sok esetben a kívánt hatás eléréséhez a valós érték közvetítés helyett gyakran a popularitást választja követendő útnak. Megint mások a zenét az individuuum kifelé tekintő kivételéseként értelmezik (KÉRINGER, 2019).

Hasonló összetett problémát generál (különösen kutatási témánk szempontjából) a muzsikuskor idő és energiatényezőjének megítélése. Gyakorló muzsikuskor és zenepedagóguskor időbeosztása valóban – sok esetben jelentősen – eltér a legtöbb foglalkozásától. Ennek oka egyrészt a zenetanulást már a kisgyermekkor kezdetektől kísérő „fordított” idősíkjá. Mivel a legtöbb országban – így Magyarországon is – a (hangszeres) zeneoktatás nem része a kötelező

közoktatási rendszernek, a többi tárgy rovására nem helyezhető el a felnőtt társadalom munkájának zöméhez igazodó reggeli, délelőtti tanítási rendben. A hazai zeneoktatás elsődleges terepe a specializált alapfokú művészeti iskolák (esetünkben a korábbi terminust használva zeneiskolák) intézménye. Ezek keretein belül a délelőtti kötelező iskolai foglalkozásokat követően a tanulók szabadon választott hangszeres tanulmányokat folytathatnak a kiválasztott tanintézmény keretein belül. Ennek része az egyéni hangszerjáték („A” tagozaton heti 2X30 perc, vagy idősebb tanulóknál 1X60 perc, „B” tagozaton heti 2x45 perc), valamint kötelező tárgyként a szolfézs tárgya heti 2X45 percben, sikeres művészeti alapvizsga után pedig kötelezően szabadon választott tárgy (kamarazene, kórus). Mindez együttesen elérheti a heti 3-4 óra elfoglaltságot, ami meglehetősen nagy kihívás nem csak a tanulóknak, de sok esetben családjuknak is. (Ezért választják egyre többen – elsősorban a megfelelő anyagi háttér függvényében – a magánórákat.) Hasonlóképp alakul a zenei pályára készülő tanulók időbeosztása is. Az általában 14-15 éves kortól megkezdett szakgimnáziumi képzés már beilleszt ugyan néhány szakspecifikus tárgyat a délelőtti közismereti órák közé, ám a zenei oktatás zöme ezen a platformon is a délutáni, sőt sok esetben az esti órákra tolódik. Ideális esetben az intézmény megfelelő infrastruktúrával rendelkezik a fennmaradó „üres” órák tevékeny hasznosításához. Így a tanulóknak lehetőségük van gyakorlásra és tanulásra is. Nem ritka, hogy az iskola valóban a tanuló „második otthonává” válik, ahol reggeltől késő estig idejét tölti. A felsőoktatásban a kötelező közismereti tárgyak hiányával némileg kiegyenlítődik ugyan az időbeosztás aránytalan eltolódása, a megnövekedett elfoglaltságok miatt ugyanakkor mindez a gyakorlatban alig okoz érzékelhető változást.

A másik ok a művészeti tevékenységek társadalmi funkcióiból adódik. A művészeti tevékenység ideális esetben az adott közösség aktív, és tartalmas kikapcsolódását szolgálja. Kultúrát közvetít, értékeket ad át az annak „előállítására” nem képes közönségnek, így kimozdítja a hétköznapi térből. A munkamegosztás és munkafolyamatok sajátos egybeesése miatt azonban mindez csupán a többség munkájának befejezése után, illetve azok szabadidejében történhet. Így kerül a zenepedagógusokra vonatkoztatva a fakultatív zeneoktatás munkája, valamint a gyakorló szólisták és zenekari muzsikusok számára a koncertezés a délutáni, esti, vagy akár az éjszakai órákra, vagy a más rétegek pihenését, kikapcsolódását biztosító szabad és munkaszüneti napokra, ünnepekre. Ezt nem könnyíti meg a többségi társadalom struktúrája és időképe, hiszen technikailag e rétegek kiszolgálására rendezkedik be. Így gondot okozhat a legelemibb szükségletek kielégítése is. Gondoljunk csak az üzletek, bankok nyitvatartására, az egészségügyi rendelések idejére, vagy meglehetősen

ambivalens módon magára a szórakozásra, kikapcsolódásra (egy zenész meglehetősen ritkán jut el színházba, vagy koncertre, hiszen ez saját munkaidejével ütközik). Zavarokat okozhat a közvetlen szociális közeg eltérő időbeosztása, különösen eltérő – nem zenész – hivatású házastárs, gyermeknevelés, közös időtöltés okán. Fontos megállapítanunk ugyanakkor, hogy a helyzet távolról sem olyan drámai, mint az első olvasatra tűnik. Az adott ideális napirendhez szükséges idő az esetek túlnyomó részében a zenepedagógusoknak és gyakorló zenészeknek is rendelkezésére áll. A problémát valójában az időbeosztás „újrakódolása”, a speciális viszonyokra vonatkoztatott konvertálása okozza. Nem egyszerű, ám nem is lehetetlen feladat. Mégis a zenészek nagy része szerint egy gyakorló művésznek vagy zenepedagógusnak „nem lehet” ideje és energiája hivatásától eltérő tevékenységekre. Az igazság ugyanakkor, hogy a zenész szakma legtöbbször semmivel sem kíván több ráfordítást, mint a többi hivatás, vagy szakma. Egy zenésznek nem csak joga, de kötelessége is – ha mást nem, hatékony feladatellátását szem előtt tartva – a megfelelő életmód kialakítása, melybe a hétköznapi teendőkön kívül szükséges beletartoznia a megfelelő fizikai aktivitás tényezőjének is. Arra hivatkozni tehát, hogy egy muzsikus (a meglehetősen ritka és soknak mondható) napi négy-öt óra gyakorlás mellett az idő dimenzióját vizsgálva képtelen időt szakítani mozgásra, sportolásra, a legfinomabban szólva is erős állítás a „hétköznapi” (amúgy gyakran sportoló) emberek időbeosztását figyelve. Mindezt plasztikusan mutatja alább bemutatott kérdőívem időbeosztásra fókuszáló eredménySORA már a zenész- lét korai stádiumában is. Egyszerűen szólva: lusták vagyunk? Igen, azok.

### ***1.3. A zene és sport rokonsága – közös metszetei***

Következő lépésként indokolttá vált azoknak a rokonítható elemeknek vizsgálata, amelyek mentén a zene és sport egyáltalán összevethető, hiszen csak ennek alapján kérdőjelezhetők meg a fenti sztereotípiák és e mentén képzelhető el a hatékony együttműködés. Ezek azok a megközelítések, amelyek rámutathatnak a rokonságra és az abból következő „tabudöntő” elméleti és gyakorlati problémafelvetésekre, megoldási mechanizmusokra. Alább az evidenciaszintű rokon vonások ismertetését négy olyan tényező bemutatása követi, amelyek mind a zenélés és zenepedagógia, mind pedig a sport területén megkerülhetetlenek. Ezek alapján a vizsgált megközelítési irányok a következők:

- Alapvető párhuzamok szintje
- Gyakorlati kapcsolódási pontok viszonyrendszere (zenés sportágak)
- Kulturális antropológiai megközelítés a társadalom konszenzusos értékrendjének közös metszeteiben

- Pedagógiai- módszertani párhuzamok bemutatása- ezen belül az alternatív pedagógiák zene és mozgásmegközelítései kapcsolatának áttekintése
- A zene és sport, mint a társadalmi mobilitás indikátoraként betöltött esély-, illetve esélyegyenlőség teremtő, kiugrási lehetőséget biztosító szegmensének vizsgálata



4. ábra. A zene és sport kapcsolódási pontjai (saját ábra)

### 1.3.1. Alapvető párhuzamok

E fejezetben az „alapvető” jelzővel illetem a zenész és muzsikusként olyan közös metszeteit, melyek a jelek szerint nem nélkülözhetők a sikeres és kiteljesedő hivatáspályán, illetve a hivatás eredményes feladatellátásához.

#### I. Alapkészségek

E tekintetben origónak kétségtelenül a megfelelő alapkészségek meglétét tekinthetjük, hiszen ezek híján a hivatás gyakorlása voltaképp lehetetlenné válik. Az alapkészségek és a zenei, illetve sport munkavégzéshez feltétlenül szükséges képességek több egymással összefüggő és

kölcsönhatást mutató komponensre utalnak. Meglétük öröklött genetikai adottságokon, vagyis a „hozott, vagy kapott” anyagon túl elsősorban a környezeti hatásoktól, illetve az általa kiváltott motivációs faktortól függenek (TÚRMEZEINÉ ÉS BALOGH, 2009). A tehetség, mint alaptényező fogalma a történelem folyamán jelentős változásokon ment keresztül. Ugyanakkor e hozzáállások – eltérő mértékben és arányban – ma is fellelhetők a laikus közvélekedésben és a tudományos diskurzusban. A tehetségkép történeti átalakulását Gyarmathy három szakaszban írja le. A korai „természfölötti” irány a tehetség misztikus eredetét hangsúlyozza. A köznyelvben a mai napig erre utal „adottság” szavunk. A teológia és vallásos felfogás továbbra is, mint isteni adományt taglalja: a keresztény felfogás szerint a Szentlélek ajándéka. A másik irány a tehetség és deviancia rokonítása, mely a közösségen kívülálló, különleges személyként tekint a tehetséges emberre. Ennek modern képe az „őrült zseni” - kép. Gondolhatunk az elhíresült Eistein- portréra, vagy a „bolond zenész” kifejezésre. A huszadik század második felétől legerőteljesebbé a tehetség tudományosan megalapozott vizsgálata áll. Ennek része lehet a pszichológiai megközelítés, a téma szociológiai és pedagógiai vizsgálata, valamint az öröklött tényezők genetikai vizsgálata. (GYARMATHY, 2006). Más megközelítésben a tehetséget az intelligenciaszinttel rokonították. Bár sok esetben valóban találunk közös metszetet, teljes azonosításuk mára megkérdőjelezhető (KOVÁCS, 2019). Czeizel 2X4+1 modelljében Mönk tehetségmodelljéhez hasonlóan a „hozott anyag” a specializált mentális készségek, az általános intelligencia, a kreativitás és a megfelelő motivációs szint, valamint az ezekre ható külső környezeti tényezők (társadalom, kortárs csoportok, család és iskola) együttesen határozzák meg a tehetség szintjét. A meghatározás és felismerés mellett hasonlóan fontos a tehetség mérése. Ez történhet interjú során (gyermek, szülő, közvetlen környezet bevonásával), kérdőívek használatával, pedagógiai mérőeszközök alkalmazásával, és megfigyeléssel. (BAJOR ÉS MTSAI, 2018).

Zenei készségeink közül a zenei minták kódolása, valamint a muzsika élvezete velünk születik (JANURIK ÉS MTSAI, 2020). Ez lényegét tekintve nem más, mint a zene, illetve annak fizikai paramétereinek megfelelő térbeli és időbeli ideális intenzitású észlelése, befogadása és feldolgozása (TILLMANN, 2013). Hétköznapi értelemben az a lehetőség, hogy magát a zenét valóban zeneként és nem csupán fizikai értelemben vett rezgéssor értelmében észleljük, vagyis a zene emocionális és annak fizikai valóságán túlmutató érzékelésének képessége. Más megközelítésben speciális agyi tevékenységre való készség, mely kimutatható kapcsolatban áll a jobb agyfélteke érzelmekért és kreativitásért felelős részeivel (HÁMORI, 2016.). Kiemelkedő szerepet kap az időfaktor. Az egyes területek tehetségfelismerése ugyanis eltérő időkeretek



szükségességét hangsúlyozza. A fejlesztések, tehetséggondozás és kibontakoztatás elengedhetetlen feltétele a tehetségspecifikációnak megfelelő idejű felismerés, ez ugyanakkor igen széles skálán mozoghat. Esetünkben a zenepedagógián belül is nagy eltérések tapasztalhatók. A zenei alapkészségek korai felismerése nélkülözhetetlen ugyan, de az egyes ágak, hangszercsoportok tanulói, képviselői e dimenzióban is eltérő utat járnak be. Egy hegedűs, vagy zongorista teljes értékű és hatékony kibontakoztatása ideális esetben már az óvodás korban megkezdődik. Ugyanakkor a fizikális adottságok és a hangszerek felépítése miatt egy fúvós hangszeres ennél jóval később is kezdheti munkáját, nem beszélve a fiatal felnőtt korban kezdhető professzionális éneklésről, mely élettani okokból korábbra nem is datálható.

A sport terén ennél lényegesen árnyaltabb az alapkészségek definiálása. Bár a különböző sportágak legtöbbszörénél megfigyelhetjük a közös, ideálisnak mondható fizikális paramétereket, azok sokfélesége magukban az alapkészségekben is értelemszerűen tettenérhető. Alapvetően egészséges szervezetet előfeltételezve a sportágak túlnyomó részénél elengedhetetlen kritérium a megfelelő tüdőkapacitás, a vér magas oxigénfelvevő képessége, vagyis az elégséges hemoglobinszint. Ugyanakkor a már említett különbözőségeket más és más készségeket kívánunk, kezdve az izomerőn, a koordinációs készségen át az egyensúlyérzékiig, vagy gyorsaságig.

Legjellemzőbb közös pontnak a motorikus készségek mutatkoznak, melyek együttes jellemzői, hogy kitartó munkával, ismétlődő gyakorlással, akaratlagosan kialakított automatizmusig vihetők és irreverzibilis jelenségek (SÁNDOR, 2013). A kutatások bizonyossága szerint nem csupán e tevékenységek sikeres végrehajtásához nélkülözhetetlenek, hanem ezeken túlmutatva a zenéléshez és sporthoz szükséges ilyenét készségek – tehát a zenélés, hangszerjáték és a sport legtöbb formája – elősegíti egyéb kompetenciák motorikus és kognitív fejlődését (BENEDEKFFY ÉS BÚZÁS, 2016), így a nyelvi készségeket, vagy az írás- olvasás készségét (GOMBÁS, 2014).

Összességében kijelenthető, hogy e speciális alaptényezők megléte nélkül a zenei, és a sporthoz szükséges képességek meglehetősen nehézkesen fejleszthetők, illetve viszonylag beszűkített határok közötti mozgásteret engednek.

## *II. Készség és képességfejlesztés*

E szakasz alapproblematikája a készség és képesség eltérő, majd szervesen összekapcsolódó fogalma. A fenti fejezetben már utaltunk rá: a készség genetikai úton öröklődő, majd a környezeti ingerek, illetve életkori sajátosságok hatására aktiválódó réteg. Lényegét

legplastikusabban a magyar nyelv „adottság” szava adja vissza, melynek teológiai- filozófiai tartalma a transzcendentális „Adományozó” ajándékaként tekint rá. E megközelítésben érhető leginkább tetten a lehetőségek és a felelősség kapcsolata. A készségek hosszas és legtöbbször irányított gyakorlási- tanulási folyamata vezet a képességek kialakulásához. E szó szótöve is beszédes információ hordozója: „tulajdonosa” *képessé vált* az adottság kibontakoztatására. A hangok felismerésének és megkülönböztetésének képessége már a magzati lét során velünk van. A megszületéstől megfigyelhető nyelvi képességekhez (RÉGER, 2002) hasonlóan a csecsemő kommunikációs repertoárjának része. Ugyanígy korai képességünk a 2-3 hónapos korban kialakuló dallamhallás, a féléves kor körül már megfigyelhető alapvető ritmikai képletek észlelése, (majd későbbi alkalmazása), az egyéves korban egyre biztosabbá váló hangmagasság és dallamfelismerés (JANURIK, 2013). Ezek megfelelő gyakorlása – vagyis e készségek fejlesztése – eredményezi a kifinomult zenei hallás, dallamfelismerés és reprodukálás, valamint a harmóniai észlelések készségét, tehát a köznapi nyelven muzikalitásnak vagy zenei tehetségnek nevezett jelenséget. A zenei képességek fejlődésének legintenzívebb időszaka hatéves kor előttre tehető (ASZTALOS, 2012). Ezen időszak után lehetséges ugyan a képességfejlesztés, ám az alapok híján a készségszintű zenével kapcsolatos folyamatok kiteljesedése meglehetősen korlátozott. A későn muzikuspályát választók esete megtévesztő lehet, ám ezen esetek túlnyomó részében korábban valamilyen formában megtörtént a képességfejlesztő pozitív környezeti beavatkozás. A sport területén – annak sokrétűsége okán – nem beszélhetünk ugyan a zenei készségekhez hasonló közös gyökérről táplálkozó általános képesség- képről, de az egyes mozgásformák specializált alakjai tekintetében igen; jóllehet ezek kialakulása, illetve felismerési lehetőségei sok esetben a zenéhez viszonyítva későbbi életciklushoz köthetők. Legfontosabb képességek ugyanakkor velünk született fizikális adottságok függvényei: egyebek között a vázrendszer felépítése, az izomrostok terhelhetősége, a szív és érrendszeri sajátosságok, vagy a vér oxigénfelvevő képességének függvényben meglévő képesség: a gyorsaság, az állóképesség és erő (KISS, 2015).

Összességében vizsgált két esetünkre fokozottan érvényes az „optimális használhatóság” (CSAPÓ M., 2012) elve, tehát az ideális működéshez megfelelő mennyiségű gyakorlást igényel (NAGY, 2007), vagyis a meglévő – és személyfüggően eltérő mértékű – képességek és alapkészségek jelentős mértékben fejleszthetők. Ennek ideális módja az alapértékeket és viszonyrendszert jól ismerő speciális, tervezett és irányított folyamat, vagyis maga a képességfejlesztés, mely mind a zenepedagógiának, mind a sportnak alapvető része. Csak ennek a szisztematikus és folyamatos munkának köszönhetően érhető el a kívánt eredmény, vagyis a

zenész, illetve sportoló megfelelő, kiteljesedése. E folyamat szembeötlő példája a fent említett motorikus készségek fixálásának folyamata, mely módszertanában a zene és sport területén is világos párhuzamot mutat. Hármass egysége (bevezetés, rögzítés és tökéletesítés), illetve az azon belüli alegységek is egzaktul rokoníthatók. Első lépcsőben a bemutatásból kiindulva az adott készség elemenkénti tagolása és a hibák szisztematikus kiiktatásával történő ismétlődő gyakoroltatása, majd a készség technikai végrehajtásának megfelelő környezetben történő automatizálása, végül a készség más készségekhez való kapcsolása, a téthelyzet szimulálása (SÁNDOR, 2013).

### *III. Pedagógus/edző szerepe*

Míndez nem jöhet létre megfelelően képzett szakember, vagy ideális esetben komplett szakembergárda felkészült és koordinált közreműködése nélkül. E kör legfőbb szereplője a zenei terminológiában a zenepedagógus, ennek sport- megfelelője az edző. Az alcímben szereplő pedagógus/edző terminuspár voltaképp megtévesztő is lehet. A két munkakör definiálása során világossá válik nemcsak rokonságuk, hanem olyan közös metszeti halmazuk, amely már- már az azonoság felé mutat, így csupán dolgozatom lényegi mozzanatai indokolják a két kategória élesebb elkülönítését. Ki a pedagógus és ki az edző? Ennek megválaszolásához első lépésben e két funkciót a neveléstudomány tisztázott fogalmi rendszerében szükséges meghatározásuk és elhelyeznünk. A Durkheim- Kemény féle megközelítés alapvetésének hármass felosztása szerint a neveléstudomány, mint a nevelésre vonatkozó, tudományosan igazolt törvényszerűségek rendszere jelenik meg, elkülönülve a pedagógiától, vagyis a nevelés gyakorlatának elméletétől, valamint a hétköznapi nevelés gyakorlatától. A mindennapokban ugyanakkor ez természetesen nem jelenti a három szegmens merev elválasztását. Csúpn ezek szerves összefüggéseiben értelmezhető azokkal a Mialaret- féle transz és interdiszciplináris összefüggésekkel együtt, amelyek a téma megközelítését segíthetik. Ezekre a meglehetősen tágan értelmezhető kapcsolatokra világít rá Kozma a pedagógia hármass paradigmikus megközelítésével (bölcész, pszichológiai és társadalomtudományi paradigma) (KOZMA, 2016). Ezen összefüggések szakrális megközelítésben ez a folyamat a jaeger- i „paidea” emberformálás, vagy emberré nevelés fogalmában erkölcsi ideák átadása és egyben kultúraközvetítés (SOMOS, 2011). A pedagógus tehát a „nevelés gyakorlatának” elméleti és egyben gyakorlati szakembere (NÉMETH, 2016). Falus szerint az oktatás- nevelés központi alakja. Munkájának legfőbb fokmérője a hatni tudás, vagy „hatástalanság” kettőssége (FALUS, 1998). Bár a történelemben előképe megjelent a mezopotámiai „táblák háza” ábrázoláson, és az egyiptomi írnok- képzés vagy az egyes szentélyekhez köthető tudományos képzések

ábrázolásaiban, a szó eredeti alakja az ógörög pedagógosz. Jelentése szerint „vezető”, tanulást segítő gyermekvezető az athéni társadalomban (MOGYORÓSI ÉS VIRÁG, 2015). Ez a komplex „kísérő”, támogató funkció a pedagógia mindennapjaiban, így a zenepedagógiában is tetten érhető. Eszerint legfontosabb feladata egyrészt az oktatás, vagyis a tudás felhalmozása és rendszerezése, majd annak hiteles és testreszabott továbbítása, valamint a nevelés, amely a puszta információközlésen túlmutatva a szó eredeti értelmében „növeli” a rábízottakat, így teljesíti durkheim-i küldetését: az idősebb generáció a társadalom érdekében (és ezen érdekekkel összhangban) adja át tudását (KOZMA, 2001). Ehhez igen hasonló funkciókat találunk az edző munkájában. Az első hivatásos, javadalmazott edzőket már ott látjuk az ókori olympiai játékokon (BEHRINGER, 2022). Felkészítő, a pedagógosz- szerephez hasonló feladatellátásban szerepel a középkori lovagi tornák versenyein. A mai értelemben vett edző fogalma ugyanakkor nem jelenhetett meg a modern sportfogalom kialakulása előtt. A 20. század elejétől azonban a sportélet professzionista és műkedvelő részegységének nélkülözhetetlen alakja. Mára megnövekedett jelentőségük okán szereplésük jóval hangsúlyosabb, mint a „rokonszakma” zenepedagógusok esetében. A legnépszerűbb sportágak edzői manapság a sportolókhoz hasonló publicitást kapnak (míg egy felkészítő zenepedagógus, vagy nevelőtanár esetén ez nehezen elképzelhető). A két mesterség rokonságára utal a sportági edzőtanulmányok szaknyelvhasználata is, ahol az edző személyének aspektusában megjelenik a „pedagógusszerep”, vagy az akadémiai szisztémákra vonatkoztatott „pedagógiai rendszer” (BOGNÁR ÉS CSÁKI, 2020) terminusok. Más helyen az edzőmunka, mint kiemelt minőségű ismeretátadó pedagógia (KISS, 2012) deklarálódik. Bár a pedagógiai analógia megmarad, maga az edzőkép eltérő funkcióra utal a szabadidősport területén. Itt elsősorban, mint szolgáltatás jelenik meg (TÁNCZOS ÉS BOGNÁR, 2017). Feladata a szabadidő szervezett nem formális, vagy kötetlen eltöltésének koordinálása. Sok esetben a munkáltató cégek alkalmazottaiként dolgoznak. Feladatuk a megfelelő (és sok esetben személyre szabott) aktív fizikális feltöltődés biztosítása, a kiégés megakadályozása, valamint a szociális kapcsolatok kiépítése és harmonizálása (csapatsportok). Jelen munkámban kiemelt szerep jut az edző és pedagógus sajátos metszetének. Ez a személy a testnevelőtanár, aki a két tárgyalt hivatás közoktatásba integrált szintézisét személyesíti meg. Elnevezése is erre a kettősségre utal: a test nevelésével és annak pedagógiai megközelítésével és általános gyakorlatba ültetésével foglalkozó szakember. Feladata a tantervi elemek végrehajtása mellett a szabadidősporthoz hasonló hozzáállás megvalósítása a rábízott tanulók körében. Felelősége komolyságának (vagy komolytalanságának) fokmérője tanítványai teljesítménye és a testneveléshez- testkultúrához

való viszonyának mértéke. Különösen igaz ez a hazánkban bevezetett mindennapos testnevelésórák hatékonysági mutatóinak vizsgálatára, hiszen ideális esetben mára a pusztai tantervi ajánlás elviekben biztosíthatná az ideális állapotot.

Különösen fontos közös szegmens a pedagógus, valamint az edző példakép szerepe, mely sokszor a teljes pályafutásra, vagy akár egész életre meghatározhatja a muzsikusi, vagy sportoló hozzáállását, viszonyrendszerét (KERESZTES ÉS MTSAI, 2005). Talán épp az egymásrautaltság, személyes kontaktus szükségessége az, amely okán mára jellemzően a „mester- tanítvány” reláció kevés megmaradt bástyájaként tekinthetünk mind a zenei, mind pedig a sportképzésekre. E két egységben az egyedi és egyénre szabott felkészítés és közös munka szükségessége ideális esetben kivitelezhetetlenné teszi a „tömegtermelést”. Különösen érvényes ez a legtöbbször értelemszerűen egyéni zenei megközelítésekre, illetve az egyéni sportágak képviselőire. Ezekben a pontokon nemegyszer generációkon átívelő, családi relációkhoz hasonló kötődéseket figyelhetünk meg, melyek rendszeresen kapcsolódnak térbeli elrendeződésként deklarált „műhely” funkciókhoz. Nem ritkák a valós generációs folytonosságok, ám még sűrűbben észlelhetők a szakmai generációs szintek, a zenepedagógusi, vagy edzői munka továbbvitele.

Jelentős különbség ugyanakkor, hogy míg a zenetanításban – különösen a klasszikus zene terén – a megfelelő hivatalos szakképesítés megszerzése elvárásszinten jelenik meg, jónéhány sportág edzőképzése ideális esetben is csak gyerekcipőben jár. A képzés sokfélesége nem feltétlenül lendíti előre a minőségi munkavégzést (SZLAMKA, 2016). (Megjegyzendő, hogy ennek káros hatásai túlmutathatnak az eredményesség tényezőin és nem ritkán a sportoló közvetlen fizikai, vagy lelki veszélyeztetését is magában hordozza.) Hazánkban a zenei képzés kidolgozott és legtöbb esetben szigorúan szabályozott kerete világos irányt ad a zenetanulás kezdeteitől a gyakorló zenepedagógus, vagy hangszeres művész életútjának. A zeneiskolai (hivatalos terminussal: alapfokú művészetoktatási intézmény) alapképzést követő szakgimnáziumi (régbben zeneművészeti szakközépiskola) képzés megfelelő felkészítést ad a felsőfokú tanulmányok megkezdéséhez. E bemeneti ponton történik meg a specializáció a művészképzés, illetve az elméleti, vagy gyakorlati zenepedagógus- képzés tekintetében. (Megléhet, nem ritka a két irány szimultán végigvitele sem.) A jelentkező e lehetőségek mérlegelése mellett meglehetősen bőséges intézmény- alternatívával is rendelkezik, hiszen Magyarország regionálisan szinte teljes területe lefedett a főként megyeközpontokhoz kötött felsőfokú zenei oktatási intézmények terén. (Itt nincs jelen a hagyományos kedvezőtlen földrajzi elosztás sem, így nem érezhető a különbség a keleti és nyugati országrész között sem.)

Ugyanakkor az edzőkérdés tekintetében mind a struktúra felépítése, mind pedig az intézmények száma és variabilitása eltér a kívánatostól. Magyarország egyetlen kizárólag testneveléssel és sporttudománnyal foglalkozó felsőoktatási intézménye (Testnevelési Egyetem) mellett csupán négy vidéki központ indít edzőképzést (Szeged, Debrecen, Eger és Szombathely). A problémát elmélyítik a különböző sportágak nemzetközi szervezetei által szervezett hazai képzések, melyek nem mutatnak kompatibilitást a felsőfokú képzéssel. (Példának okáért a Testnevelési Egyetem labdarúgó szakedző szakán végzett szakember nem vállalhat munkát a legmagasabb szinten, viszont felsőfokú végzettség nélkül az UEFA égisze alatt megszerzett tanfolyami licenz erre bárkit feljogosít.)

Összességében elmondható, hogy a (zene)pedagógus és edző mesterség lényegét és alapvető funkcióit tekintve a számos azonosság okán rokonhivatásnak tekinthető. Az eltérő történeti időfaktor- deficitből eredő szakképzés szervezeti és infrastrukturális különbségeitől eltekintve, mindkettő fő feladata a példaadó tudásátörökítés, illetve, a kultúraátadással a specifikált és (ideális esetben) általános értékek mentén megvalósuló nevelés.

#### *IV. Motiváció*

A motiváció, vagyis a „cselekvésre ösztönző szándék” (DOHÁNY, 2009) mind a zene, mind pedig a sport nélkülözhetetlen komponense. Pontosabb talán komponens-együttesről beszélünk, hiszen a motiváció számtalan külső és belső hatásmechanizmus együttállásának függvényeként értelmezhető. Mindkét esetben a külső és belső motiválóerők összefüggései határozzák meg annak erősségét és jellegét (RÉTHINÉ, 2003). Földi és Józsa munkája a hangszertanulási motivációról rámutat a külső és belső motivációs faktorok hatására. Ezek közül kiemelten fontos szerep jut a külső szülői elvárásnak (különösen zenészdinasztiák esetén), a zene szeretetének, a hangszer egyediségének, vagy népszerűségének, illetve egyfajta pozitív jövőképnek (FÖLDI ÉS JÓZSA, 2021). Kiemelt tényezők lehetnek még a sikerorientáció, és a flowélmény megjelenése (JANURIK ÉS JÓZSA, 2018). Hasonlóképp a sport esetében is fontos lehet a külső megerősítés, a tanár, edző, ideális esetben a közönség, vagy rajongók visszajelzése, ragaszkodása. Fontos közös motivációs tényező a megnyilatkozás kényszere, amelyhez a sportolók esetében egy idealisztikus testkép- faktor is kapcsolódhat, amit érezhetően erősít a média által befolyásolt közvélekedés. Legtöbbször a megmutatkozás, „adni akarás” vágya egyfajta kiválasztottság- érzéssel párosul, vagyis azzal az egyedi és különleges, a megszokotton túlmutató gondolatvilággal, amely a zenészt, vagy sportolót a munkával járó stresszen, szorongáson átlendíti. A számtalan lemondást, a másságérzést, a „csodabogár” - státuszt vállaló muzikusok és sportolók „jutalma” ez: a hétköznapin túlmutató dimenzió

megélése. Ugyanígy közös motivációs szegmensként tekinthetünk a szakmai fanatizmusra, amely átszőheti a muzsikust, vagy sportolót mindennapjait, illetve azokat az akár deklarált külső megjelenési formákat, amelyek a részterületek erős csoportidentitását jelzik. A téma pedagógiai megközelítésében kiemelt motivációs tényező lehet maga a zenepedagógus, illetve edző. Gyakran nem csupán a visszacsatolás (sőt elsősorban nem az) adja a motiváció alapját, hanem a szakember személye, személyisége, egyénisége, erős példakép szerepe. Gyakran megfigyelt jelenség – különösen a nehéz körülmények közül származó zenészek, vagy még gyakrabban sportolók esetében – a segítő mentoráló „szülőpótló” szerepe. Hasonló jelentőséggel bírhat a korcsoport véleménye, a pozitív, „csodáló” attitűdök és azok hangoztatása.

Összességében a motiváció faktora mind a zenélés, illetve zenetanulás, mind pedig a sport világában elsődleges jelentőségű. Számos megnyilvánulása közül valamelyiknek feltétlenül szükséges megjelennie a tanulás, felkészülés és téthelyzeti események folyamán. E motívumok szituációval, életkorral, élethelyzettel változhatnak ugyan, ám közös vonásuk a „cselekvésre ösztönző szándék” (DOHÁNY, 2009) folyamatosan megfigyelhető.

#### *V. Pályaválasztás*

Kiből lesz zenész, kiből lesz sportoló? Kiindulási kérdésünket talán érdemes máshogy megközelítenünk: kiből *lehet* zenész, vagy sportoló? A fentebb ismertetett összetevők közül kétségtelenül szükséges bizonyos készségek és képességek megléte. Ideális esetben ezek alapján zajlik le a kiválasztás folyamata. Hasonlóképp nélkülözhetetlen az ideális környezeti feltételek megléte: az elsődleges szocializációs közeg megfelelő hozzáállása, megfelelő anyagi és infrastrukturális háttér, vagyis összességében a támogató környezet. Mindenekelőtt szükséges tisztáznunk azt a tényt, miszerint – bár jelen írás szerint is a szakirányú középiskolai képzés tekinthető a voltaképpen pályaválasztás „kapujának” – a pályaválasztás a zenész és sportoló hivatás több irányát tekintve már jóval e kor előtt realizálódik. Ennek oka, egyrészt, hogy egyes zeneművészeti ágak (így bizonyos hangszerek) és sportágak választása és gyakorlása már az iskoláskor előtt indokolt, hiszen csak így juthat el a tanuló a kívánt szintre. A másik ok ennél általánosabb: a kellő időben (akár 2-3 éves korban) felismert készségek és képességek fejlett volta olyan foglalkoztatást igényel, amely sok esetben – későbbi specializáció választása mellett is – állandó és szakértő gondoskodást, fejlesztést igényel és leggyakrabban az adott hivatás felé mutat.

Az eddig tárgyalt összetevők leginkább a külső környezeti hatásokra fókuszáltak. Legalább ilyen fontos kérdéseket vet fel a pályaválasztási motiváció, hiszen enélkül nem látható tisztán

sem az intézményi elvárásrendszer, sem pedig az egyén attitűdrendje, vagyis kutatásom – így annak rendszere – sem értelmezhető. A saját döntés, vagy a környezeti döntésmechanizmus belső megerősítése a voltaképpeni választás központi eleme. Ennek mozgatója maga a pályaválasztási motiváció, melynek több – külső és belső – összetevőjét figyelhetjük meg.

Elsőként ezen a ponton is a család szerepét emelhetjük ki és nem csupán a hivatás „pályaindító” szakaszában. A zenész hivatáshoz szükséges ideális tulajdonságok felismerése komoly szakértelmet igényel. Nem véletlen, hogy – sok esetben – genetikusan hordozott és/vagy a környezeti hatásokból következő affinitás zenészfamíliákban, vagy „sportoló dinasztiákban” gyakrabban tetten érhető. Igaz lehet, hogy e családok gyermekei nem feltétlen kiemelkedőbbek társaiknál, de a szülők, rokonok a rendszerben könnyebben eligazodnak, mint szülőtársaik, vagyis „tudják, mit kell figyelniük”: saját példáikból könnyebben tájékozódnak a készség és képességfaktorok útvesztőjében. A pályaválasztási motiváció első szintje ezért maga a család. Fontos megemlíteni ugyanakkor, hogy e hozzáállásnak létezik egy valós negatív megközelítése is: az állandó elvárásokat hangoztató, vagy folyamatos befolyást mutató család nem minden esetben könnyíti meg a pályája felé induló gyermek munkáját.

A pályaválasztási motiváció következő szintje leggyakrabban már intézményes keretek között jelentkezik. Kulcsfigurája pedig a pedagógus (zeneóvodai foglalkozást vezető tanár, alapfokú művészetoktatás pedagógusa, vagy testnevelőtanár, edző). Ennek oka, hogy a megelőző időszak felismert készség és képességszintjei okán ideális esetben a közvetlen környezet (család) biztosítja gyermeke számára a fejlődéshez szükséges feltételekhez való hozzáférést, vagyis a specializált zenei, vagy sport foglalkozásokon való részvételt. Itt történik meg az a találkozás, amely egész életre szóló változást eredményezhet. A megfelelő intézményi keretek közé kerülő fiatal legtöbbször az intézményi struktúra (sportegyesület, szakirányú középiskola, majd felsőoktatási képzés) és „légkör” hatására halad a kijelölt, vagy kiválasztott pályán.

Összegezve elmondható, hogy a pályaválasztás a zenész és sportoló hivatások esetében hasonló utat jár be. A korai készség és képességfelismerés, majd gondozásból kiinduló támogató közeg, az ebből táplálkozó öndefiníció, majd a deklarált szakmai környezet együttes hatására „kiválasztott” személy a körforgás szerves, tevékeny résztvevőjévé válik és sok esetben egyfajta tehetetlenségi erő folytán ér el hivatásához.



### *1.3.2. A zene és sport gyakorlati kapcsolódási pontjai*

Néhány esetben a zene és sport szoros gyakorlati összefonódásait figyelhetjük meg. Ez történik a táncban és a balett színpadi műfajában, valamint azokban a sportágakban, amelyek zene nélkül elképzelhetetlenek.

#### *I. A tánc*

A tánc a zene és mozgás legszorosabb szintézise. Az egyén társas és tágabb közösségi viszonyának fizikális meghatározása, szociális viselkedésformák deklarációja, szoros definícióját tekintve „meghatározott térben történő tudatos ritmikus mozgás” (BÓLYA, 2018: 12). Valószínűleg a zenével – így ezáltal a teljes emberi civilizációval – egyidős művészeti ág. A tánc sokat tárgyalt vetületein túl egyszerűsített a legősibb mozgásforma, mely tökéletesen megfelel a sport definíciójának, hiszen: „meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés” (NÁDORI, 2005), ahol az emberi test mozdulataiban a szabályokat maga a ritmus, a zene, illetve bizonyos zenei megoldások determinálják. Végrehajtása olyan eseménysoron alapszik, „mely során a statikus és dinamikus izomösszehúzódások az adott zene ritmusának függvényében zajlanak” (BORBÁLY ÉS MTSAI, 2013). Közvetlen fizikai meghatározásán túl a zenéhez szorosan és elválaszthatatlanul kötődve a szakralitás, illetve kultikus tevékenységek egyéni, vagy csoportos kifejeződése. Ábrázolásaiban (irodalomban és képzőművészetben egyaránt) az esetek túlnyomó részében értelemszerűen a zenétől elválaszthatatlanul jelenik meg. Ennek egységét ott találhatjuk a minoszi kultúra ábrázolásaiban (BÓLYA, 2015), mongol cam- tánc rituáléjában (MIZERÁK, 2005) tetten érhető az ószövetségi Mirjam- hátatáncban, a gyakran feldolgozott Salome- történetben. A későbbi korokban funkcionalitását tekintve profán elmozdulást figyelhetünk meg. A késő középkor és reneszánsz korszak során gyakran kilép a szakralitás és kultusz síkjából. Az udvari táncok megjelenésével a világi szabályok, szokások, viselkedésformák sematizált leképzése felé mutattak, mintegy szimbolizálva a korfelfogás etikai, társas- szociális interakciójának átalakulását. E változást mutatja az új típusú táncok megjelenése (az új hangszerekkel, zenei irányzatokkal és zenei műfajokkal együtt) (PAJORIN, 2018). A francia forradalom identifikációs átalakulása a zenéhez hasonló út bejárását eredményezte a tánc történetében is. A szakrális- kultikus jelleg helyét egyre hangsúlyosabban vette át a „tisztá” szórakoztatás igénye. Megjelenik a tánczene fogalma, mely a fentiekből következően már csak terminológiájában emlékeztet korábbi korok táncmuzsikájára. E folyamat következményei a huszadik században már széles néptömegeket megszólító irányzatok, a második világháború után teret nyerő – a populáris, vagy könnyűzenéhez szorosan köthető – alkalmak és megoldások, így a hetvenes-

nyolcvanas évek emblematikus diszkó- mozgalma, melyre egy egész szórakoztatóipari birodalom épülhetett. Más irányú, de hasonló hatású kezdeményezést láthatunk a huszadik század fordulóján virágzó mozgalmak extremitásában (Laban Rudolf táncelmélete), a dalcroze-i mozgásformákból kiinduló szabad táncban. (BALOGH, 2019). Ugyanakkor a tánc „eredeti” vonulata sem ment feledésbe. Mai napig őrzi jelentőségét a természeti népek mindennapjaiban és ünnepein: indonéz törzsek esőtáncában, namíbiai halotti rítusokban, thai aratószertattásokban (SZÉKELY, 2022). Szakralitása mellett (vagy inkább azzal párhuzamosan) nyílt, vagy burkolt szexuális jelentéstartalmával egyszersmind a párválasztási rítusok és szokásrend adott társadalomra vonatkoztatott elvont jelképrendszere, a nemi szerepek kifejeződése. A tánchoz való viszony jellegzetes és sajátos formáját láthatjuk szűkebb környezetünkben – a Kárpát- medence régiójában – főként Magyarországon. Kodály és Bartók gondolatai és munkája nyomán kibontakozó értékmentő népzenei gyűjtések idővel kiegészültek a néptáncok feldolgozásának és továbbadásának igényével. E munka a technológiai fejlődés, az utazás gyorsulása, rögzítőeszközök, később az informatika evolúciójával könnyebbé, hatékonyabbá vált. Az ezzel párhuzamosan megkezdett alap, közép és felsőfokú szakemberképzés elindítása és hatékony működtetése egy unikális hozzáállást eredményezett mind a népzene, mind pedig a hagyományos tánc szegmensét illetően. Így, az egyre fogyatkozó elsődleges közlők számának drasztikus csökkenése sem tudta megakadályozni az értékek megőrzését és legújabb kori „modern” társadalmunkba integrálását. A magyar népzene és néptánc sok helyen élő jelenléte, illetve a gyűjtések mentén életre hívott táncmozgalom kultúránk máig élő része, mely az oktatáson kívül a jelentős, hatékony és konszenzusos támogatás okán hangsúlyosan megjelenhet a médiában, népszerűsége a fiatalok körében is töretlen.

## *II. A balett*

A tánc színpadi keretek között megvalósuló dramatizált műfaja a balett, a zene nélkül elképzelhetetlen. Szigorú mozgásformája, a klasszikus balett mozdulatkészlete, megvalósított technikái okán – a tánchoz hasonlóan – ugyancsak „sportágnak” tekinthető. Ehhez járul még az úgyszintén rokonítható életmód és testkép- kultusz megoldások összessége, melyet számos esztétikai és erősportágban is megfigyelhetünk. Kialakulása a 15-16. századi udvari környezetben virágzó táncokból eredeztethető. Maga a kifejezés az olasz „ballo” (tánc) szóból származik. Dramatizált, párbeszédeket, érzéseket bemutató szigorú koreográfiát követő előadás. A zene és mozgás, a színpadtechnikai munka, látvány és díszlettervezés komplex szintézise. Többféle típusát ismerjük: egy és többfelvonásos, elbeszélő, dramatikus balettot

(KUZMINA, 2006). Bár hazája Itália, valódi fényét és virágkorát francia területen érte el, érdekes párhuzamban egyik legnagyobb mesterének életútjával: Jean Baptiste Lully (Giovanni- Battista Lulli) (1632-1687), aki Firenzéből indulva lett a Napkirály tejhatalmú „zenei diktátora”, a franca balett mellett a francia opera elindítója és első nagy alakja. Az inspiratív humán környezet (La Fontaine és Moliere barátsága), infrastruktúra és anyagi megbecsültség tette a műfajt az európai kultúra megkerülhetetlen részévé. A kezdeti megoldások még gyakran tartalmaztak szöveges és énekes dialógusokat, zenekari közjátékokat, de minden esetben a mozgás segítségével jelenítette meg a drámai cselekményt. Jelentőségét mutatja, hogy míg a zenei utasítások hivatalos nyelve máig az olasz, a balett terminológiai rendszeréé a francia (VOLEK- NAGY, 2012). Mindezzel közvetett kontinuitást mutat a még ma is népszerű – a 19. század első harmadában kialakuló – romantikus francia balett, mely számos társművészet képviselőjének megihletője (Degas, Picasso) (GARA, 2018), majd az ebből merítkező – a kései 19. század és a huszadik századi színpadi zenét alapjaiban megváltoztató és meghatározó Gyagilev- féle – orosz balett (GARA, 2012). Hazai vonatkozását tekintve hatása világosan tetten érhető Bartók két táncos színpadi művén: Csodálatos mandarin (1912), (mely épp Gyagilev balettjének készült) és a Fából faragott királyfi (1916) megoldásain vagy Lajtha László balettjein (Lysistrata- 1933, Négy isten ligete-1943) (SÓLYAMOSI-TARI, 2013).

### *III. Zenés sportágak*

A sportágak egy része ugyanakkor ellenkező irányból közelíti meg zenéhez való viszonyát. Jónéhányuk kialakulása felismerhetően a fent tárgyalt tánc, illetve baletthagyományokra épül. Legtöbbjük esztétikai sportág, mely a látvány mellé a zenét, mint a megvalósíthatóság nélkülözhetetlen elemét szerepelteti. Legismertebbek: a versenytánc, a ritmikus gimnasztika, a műkorcsolya és jégtánc, szinkronúszás, vagy a női szertorna talajgyakorlatai.

#### *Versenytánc*

A tánc deklaráltan sporttal összefüggő szelete maga a versenytánc, amelynek lényegi paraméterei megegyeznek a fenti definíciókkal. Szabályai szerint a népszerű társastáncok zenére bemutatott gyakorlatait az egyes tánc típusok (standard és latin- amerikai) kötelező és szabadon választott elemei alapján pontozzák, majd összesítik.

#### *Ritmikus Gimnasztika*

A ritmikus gimnasztika az esztétikai sportágak dinamikusan fejlődő ága. Egyéni, vagy csoportos, kéziszerrel (labda, karika, kötél, buzogány, szalag), vagy anélkül zenére, koreográfia

szerint előadott pontozásos sportág. Népszerű közvélekedés szerint a „legnőiesebb” sportág. Sok más sportágtól eltérően kizárólag nők számára, hiszen mozgásformái, gyakorlatsorai speciálisan a női test anatómiai, fiziológiai sajátosságaira épülnek. A sportág fontos része a megfelelően megválasztott zene, amely a szabálykönyv szerint a sportágak közül egyedülállóként akár élőzene is lehet. A bemutatott egyéni, vagy csapatgyakorlatok kötelező hossza eltérő. Pontozásában a meghatározott nehézségi fokú kötelező elemeket figyelembe vevő technikai és esztétikai megoldásokat is értékelik. Hivatalos világversenyeiket 1967 óta rendeznek, 1984 óta olimpia sportág.

### Műkorcsolya és Jégtánc

Ugyancsak a zenétől elválaszthatatlan sportág a műkorcsolyázás. A sportág őshazája Észak-Európa. Legfontosabb eszköze maga a korcsolya, melynek 8-10.000 éves leletei is ismertek. Használóik eredetileg téli közlekedésre, vadászatra használták. Anyaga kezdetben állati (rénszarvas, birka) csont, melyet furattal, vagy furat nélkül állati ínakkal vagy zsineggel rögzítettek a téli lábbelihez. A középkorra már meglehetősen elterjedt „csúszócsontok” leleteit Magyarországon is megtaláljuk. Ezek a marha, vagy ló lábszárcsontból készült alkalmatosságok hazánk egész területén jelen voltak. Hermann Ottó leírása szerint a „csuszát”, vagy „pásztorbocskort” gyakran használták a megfelelő egyensúlyi helyzetet segítő multifunkciós „szegesbottal” (HERMANN, 1887). Az eszköz későbbi formájában fából készült fémélű alkalmatosság, mely a 16. századi Németalföldről terjedt el Európában. Az első modern acélkorcsolya az Egyesült Államokban készült a 19. száza végén, az első hivatalos versenyeket is itt rendezték. A Magyar Korcsolyázó Szövetség 1908- ban alakult. A versenyeken 1924- ig csak férfiak vehettek részt. Szakágai mára: egyéni férfi és női, páros korcsolyázás 1976- tól a jégtánc (STREGOVA ÉS MTSAI, 2015). Pontozásos sportág, a minden esetben zenére (kezdetben csupán instrumentális, 2002- től akár már vokális zenére is) bemutatott gyakorlatok kötelező és szabadon választott elemeinek végrehajtását a pontozóbírók értékelik, majd összesítik. Olimpiai sportág. A négyévente megrendezett Játékok mellett világversenyeit (Európa bajnokság, Világbajnokság) éves rendszerességgel követhetjük nyomon.

### Szinkronúszás

Bár a szinkronúszást is jellegzetesen „női” sportágként aposztrofálják, a 19. században induló versenyein kezdetben csak férfiak indulhattak. A sokáig „vizibalettként” emlegetett ág külön versenyszámként 1924- től szerepel világversenyeken. Hivatalos olimpiai sportággá (a helsinki bemutatkozást követően) az 1984- es „csonka” Los- Angeles- i olimpián vált. A versenyeken

2014- től vehetnek részt (újra) férfiak (Béki, 2014). Versenyszámok: Egyéni verseny, páros (2014- től a vegyespáros is), csapatverseny. A zenére bemutatott gyakorlatok szigorú sorrendben bemutatott elemeinek technikai és művészi kivitelezését bírák pontozzák.

#### Szertorna- női talajgyakorlat

A szertorna női talajgyakorlata a sportágon belül egyedülként zenére végzett gyakorlatsor. A sportág szabálykönyve szerint nem csupán zenei aláfestéssel előadott gimnasztikai gyakorlat, hanem az elkészült koreográfiának szerves kapcsolatban kell állnia a kiválasztott részlettel, tehát a technikai perfekció mellett a művészi interpretáció is a pontozás alapját képezi. Vagyis a „zeneiség” elengedhetetlen a sikeres végrehajtáshoz: „A tornász zeneisége alatt azt értjük, hogy a tornász képes a zene előadására, nem csak a ritmusra és sebességére, de a zene áramlására, formájára, intenzitására és szenvedélyére is. A zene támogatja az előadást, és a tornász mozgását; a tornásznak ki kell fejeznie a zene témáját a közönség és a zsűri felé.” (NEMZETKÖZI TORNA SZÖVETSÉG SZABÁLYKÖNYVE, 2017: 51).

#### 1.3.3. „Új vallásaink” - Kultikus és rituális elemek a zene és sport világában-A rokonság kultúranropológiai megközelítése

„Az emberi hiánylány” (GEHLEN, 1976) nem csupán a fogak, karmok, szarvak és szőrme hiányától szenved. A közösség hiánya legalább olyan végzetes számára, mint fizikai paramétereink fogyatékosága. Legfőbb fegyvere a gondolkodás, kommunikáció és a tudás, a kultúra jelenségében csak annak közvetlen, vagy közvetett átadásával „élesíthető”. Ennek közege pedig a mindenkori közösség, amelyben az egyed identifikálhatja és pozícionálhatja magát. A kultúraközvetítés közösségi tere, amely nélkül szellemi és fizikális éhhalálra ítéltetnénk, vagyis e kommunikációs formák és csatornák a történelemben különbözőképp szintetizálódva ideológiai alakzatokban kristályosodtak ki. Ezek vezettek a kultikus hiedelmek és végső soron a vallások kialakulásához. E jelenségek közvetítő demonstrálása a rituálé. A történelmi szituációkból jól követhető, hogy nem csak a szó szoros értelemben vett vallások alkalmazták és alkalmazzák e technikákat. Számos – újabb és újabb – megjelenési formája jelenlegi hétköznapjainkat is áthatja. Ezek közül is kiemelkedik korunk két nagy „vallása” a zene és a sport. Mivel jelen munkám e részében épp e két réteg összehasonlító elemzésével foglalkozik, logikus lépésnek látszik e szoros kapocs, vagyis a kultúra és rituálé szempontjaiból való megközelítésük és összevetésük.

### *I. A zene és sport rituális rokonsága*

Vizsgálatunk szempontjából elsődleges kérdésünk, hogy a zene és sport valóban hordoz-e összehasonlítható valódi rituális elemeket és jelentéstartalmakat. Egy közös rituális elemet kétségen felül találunk. Ez az adott rítusban való aktív részvétel ténye, hiszen sem a zene, sem a sport performanszai nem képzelhetők el az átadók és befogadók (leegyszerűsítve előadó és közönség) valamilyen szintű szerepvállalása nélkül. Alább ezen kívül az egyes kritériumok és alapvetések közül még hármat tekintek át, és vetem össze analógiáikat. Nevezetesen: a szimbolika, a szabályozottság, és az ismétlődő rituálén túlmutató hatások, valamint a szociális kapcsolatok rendszerére fókuszálok.

### *II. Szimbolikus jelenségek a zenében*

A zene – úgy a világi, mint a szakrális zene – az adott társadalom és kultúra deklarált jelentéshordozója. Érdekessége, hogy a jelenen kívül legalább ennyire fontos időbe "visszaforduló" hatása, hiszen a zene bár közvetlen, adott idejű performansz, (az improvizációs technikákon kívül) minden esetben egy megelőző időszak visszatükröződése, a korábban lejegyzett vagy megjegyzett egységek későbbi kivételése. Az elméleti és tényleges létrejötté közötti különbség adja hallgatóinak és művelőinek aktuális korukhoz, kultúrájukhoz való viszonyát, méghozzá két irányban. Egyrészt, mint a zene megújulást hirdető eszméje, másrészt korábbi korok idealizációja. Ezért szimbolikája legtöbbször egyértelmű, viszont eltérő értelmezésű lehet, ám minden esetben az átadó és befogadó közeg közös gondolatiságát tükrözi. Mai korunk jellegzetessége a zene sajátos megosztottsága, az egyes zenei rétegek szeparálódása, deklarált elkülönülése. Ezért sem egységes zenekultúráról, sem pedig ehhez kapcsolható egységes rítusról nem beszélhetünk. Ugyanakkor minden zenekultúra- irányzat rendelkezik egyedi szimbólumrendszerrel.

### *III. A klasszikus zene szimbolikája*

A klasszikus zene szimbólumrendszere a már említett idealizáló felfogásával igyekszik vélt, vagy valós klasszikus megközelítéshez és felfogáshoz igazodni. A megszólaltatási tér legtöbbször a hagyományos európai zenei színteret, vagyis a templomot idézi. Ezek méretei, díszítettsége, környezete is erre utal. A szimbolikus térben a zene valamennyi szereplője szigorú rend szerint helyezkedik el. A megszólaltatók általában fent, valamilyen emelvényen vagy színpadon való elhelyezkedésükkel szimbolizálják a hétköznapiból való kilépést. Mivel a zene, illetve annak interpretálása gyakorlatilag tökéletesen nélkülöz minden demokratikus vonást, egymás közötti térbeli viszonyuk, hierarchikus rendjük kifejeződése. A karmester, a koncertmester, esetleges szólista, valamint az egyes hangszerek, funkcióik és prioritásuk szerint

tagozódnak az egészbe. A hallgatóság fölfelé tekintve lép a mitikus világba. Öltözetük, akárcsak az interpretátoroké az ünnep szimbóluma.

Ugyanakkor a klasszikus zene korántsem egységes világában is fölfedezhetjük a világosan megnyilatkozó, deklarált különbségeket. Ilyen a régizene és régizenészek szubkulturális elkülönülése, amely paradox módon épp a hagyományos megoldásokra hivatkozva szakít a megszokott komolyzenei megjelenési formákkal. Ennek hangsúlyosan hangot ad rendbontó öltözékével, színpadképével, akusztikai tereivel és technikai megoldásaival.

#### *IV. A könnyűzene szimbolikája*

Ehhez némiképp hasonló a könnyűzene világának „zeneünnep” - képe, hiszen saját – sokszor a deviancia határát súroló – megnyilatkozásai ugyancsak a hétköznapi (ha nem is felül), de kívül emelkedésben teljeseedik ki. Világos szimbolikaként már a hatvanas évek beatzenéjében megjelent a lázadás, amely szélsőséges irányokba fordulva az egyes alternatív irányzatokban, metál és punk formációkban teljeseedett ki. Itt viszont az esetek nagy részében a közönség testi valójában, igazodik az előadóhoz. A zenész gesztusai, viselkedése, öltözködése a rajongó sajátja lesz és nem csupán a performansz idejére, hanem hatása átítatva a hétköznapiakat sajátosan magasztosult életforma hirdetőjévé válik.

#### *V. Szimbolika a sportban*

A sport szimbolikája minden esetben a test, a fizikai létezés idealisztikus megközelítésére utal. Ez a kiindulása a személyes életmód-irányok mozgáskultúrát hirdető eszközeinek, de különösen az élsport hős- kultuszának, a sportesemények megszervezésének és lebonyolításának. Az arénába bevonuló sportolók, az aktus cselekménysora, a győztes piederstálra emelése mind a közösség adott ideát követő összetartozását hivatott megjeleníteni. Az öltözék – különösen a csapatsportokban – erre az összetartozásra utal. Amint a könnyűzene szegmensénél megfigyelhettük, mindez minden esetben megjelenik az eseményen résztvevő nézők (szurkolók) szimbolikus közösségére utaló jelképeiben. Ruhák, zászlók, a test hangjai (taps, kiáltás, ének, tánc), „szakrális” eszközök használata (füst és tűz) a kultuszt hivatottak szolgálni. A megjelenő deviáns viselkedések pedig párhuzamba vonhatók a pogány rítusok hétköznapi szabályoktól szabaduló gátlástalan ünnepeivel.

#### *VI. Szabályok és keretek a zenében és sportban*

A két szegmens rokonságának egyik legszembetűnőbb megnyilvánulása rendszerének, folyamatainak, és ebből következően aktusainak konzekvens szabályozottsága. Ismétlődő

cselekménysorainak strukturált rendje keretbe foglalja eseménysoraikat, irányt ad térbeli és időbeli elrendeződésüknek, deklarálja a fentebb tárgyalt szimbolikus jelenségeket.

### *VII. Szabályozottság a zenében*

A zenei rítusok szabályozottságának alapja az addig tartó út szabályrendszere. A tanulási, elsajátítási fázis előkészítése a zene mindhárom szereplőcsoportját – a tudásátadót és tudás-befogadót (a zenepedagógia szintje), a megnyilvánuló előadót (prezentáció szintje) és a befogadót („fogyasztó” szintje) – áthatja. Első lépésként már a tudásátadás kezdeti szintje is behatárolt. A tanulás folyamatainak kiindulási pontja annak szabályozottsága, kezdve az idő beosztásának és elrendezésének szisztémájával, zeneelméleti és gyakorlati szabályainak megismerésén át az adott művek megszólaltatásához szükséges rutin elsajátításának sokszor monoton ismétlődő „beégetéséig”, a színpadra állás rutinjának kialakításáig. Így eljutva a prezentáció szintjéig, annak megszólalási és megjelenési formáinak szabályai teszik hitelessé a performansz mozzanatát (vizsga, verseny, koncert). Itt már nem csupán a zene, a zeneszerző és stílus elvárásainak pontos reprezentálása, hanem annak külső megnyilvánulásainak szabályai is legalább ilyen fontosak (a már tárgyalt szimbolika szabályainak deklarációja). A befogadó pedig minden esetben az adott esemény elvárásainak megfelelően vesz, vehet részt.



*8. kép. Komolyzenei hangverseny közönsége. (Forrás: MŰPA) és rock-koncert közönsége. (Forrás: Portfolio.hu)*

Tisztában kell lennie az esemény szabályaival: külső megjelenés, idő rászánása, viselkedési szabályok betartása (mikor tapsolunk, mikor mehetünk büfébe). Ugyanakkor a már tárgyalt különböző zenei fórumokon nyilvánvalóan más (hasonlóan szigorú) elvárások fogalmazódnak meg. Így nehezen elképzelhető öltönyös-nyakkendőös megjelenés egy heavy metal koncerten, avagy alkoholfogyasztás, vagy dohányzás a Zeneakadémia nézőterén.



### *VIII. Szabályok a sportban*

Az életmód- irányú amatőr sport sem nélkülözheti a sematikus szabályformákat. A bemelegítés, az öltözködés folyamata éppúgy a rítus része, mint a baráti focimeccs utáni sörözés.

Az élsport viszont valóban – az esetek nagy részében – írott, tehát „köbe vésett” útmutatásokat ad. Kezdve az adott sportág szó szerinti és mindenkire érvényes szabályrendszerétől az események lebonyolításán keresztül a nézők viselkedésének írott és íratlan elvárásaiig. Ezért az adott esemény összes szereplője tudja és értve e szabályokat, magáénak is érzi azt.

### *IX. A rituálén túlmutató hatások*

#### *- A zene, mint rítus szociális hatásai*

A középkori ember számára nem volt kérdéses a zenei jelenségek hétköznapi jelentéstartalma. Amint a kultusz, a vallás a mindennapok része volt, úgy – a gyakran ehhez kapcsolódó – zene is a bölcsőtől a koporsóig áthatotta mindennapjaikat. Mára a fogyasztás kultuszában, a legtöbb esetben a zene is fogyasztási, élvezeti cikké vált, ugyanakkor nem akadályozva, sőt gerjesztve annak kultikus, rituális jellegét. A zene, illetve ennek egyes irányzatai önállósodva jelentéshordozókká váltak. A hétköznapiakra az egyes rétegek erőteljes megkülönböztető jegyév, bélyegév váltak. Az afroamerikai közösségek jazz, majd később rap és hipp-hop közösségei, a hazai néptánc és népzenei mozgalmak, a régizeneszek és klasszikus zenészek kasztszerű elkülönülései az élet számos területén megnyilvánulnak. Ez esetekben mindig az identitás kifejezéséeként a közösségformálás irányába mutatnak. E szerveződések ugyanakkor gyakran valódi csoportoknak tekinthetők, hiszen sajátos (az adott kultusz köré épülő) szabályrendszereik mentén szerveződnek (KOZMA, 2001).

#### *- A sport szocializációs hatásai*



9. kép. Élőkép labdarúgó mérkőzésen. (Forrás: Büntető.com)

A sport környezetében is tetten érhetőek a szervezett csoportok (szurkolói klubok, baráti körök), azonban a spontán hatások lazább, de sokszor keményebben kinyilvánított elkülönülési formák felé mutatnak. Ezek minden esetben az adott kultusz és ünnepi rítus nyomán kialakuló közösségteremtő és fenntartó eszközök, gyakran erőteljes hierarchikus kiépítettséggel (pl. vezérszurkolók). Ilyenek a szurkolótáborok gyakran tettelegességig fajuló szembenállásai, a hétköznapi viseletekben, ruházatban, tetoválásokban, viselkedésformákban kinyilvánított azonosságtudat megjelenése. Sajátos mai vonásként jelenik meg a kultusz szocializációs formája a virtuális világ „közösségeinek” aposztrofált fórumain. Itt az egyszerű tetszésnyilvánító „lájkok” -tól az egyes társaságok nem valós térben megjelenő „megtestesüléseig” (közösségi csoportok), a kapcsolatrendszerek széles skáláját láthatjuk.

Összegezve: fentebb a zene és sport összefüggéseit vizsgálva azok kultikus, rituális rokonságaira igyekeztem rávilágítani, illetve arra, hogy a zene és sport valóban hordoz összehasonlítható valódi rituális elemeket és jelentéstartalmakat. Jelen írás terjedelménél fogva a rítus fogalmának csupán három jellemző szeletét vizsgáltam: a szimbolika, a szabályozottság és a szociális viszonyok kérdését. Úgy vélem, e rövid összehasonlítás is láthatóvá teszi azokat az analógiákat, amelyek napjaink két fontos – sok esetben közösség-és társadalomformáló – részegységét összekapcsolják, kiegészítve és megerősítve eddigi munkám eredményeit.

#### *1.3.4. Pedagógiai, módszertani megközelítés*

A pedagógus- edző szerep vizsgálata során már kitértem a pedagógia definiálására, az edzőszerep és a pedagógusszerep rokonságára, így e fejezetben az alapvető módszertani analógiákat tekintem át, a zenepedagógia és edzéselmélet viszonylatában. E szakasz tárgyalt elemei: tervezési stratégiák, a felkészítés és felkészülés aktusa (ezzel együtt az alkalmak felépítése, a téthelyzeti események hasonlósága, az ismétlés és gyakorlás szerepe – különös tekintettel az idő- faktorra), valamint a megerősítés. Vagyis fellehető benne a pedagógiai munka három nélkülözhetetlen ismérve: az elméletre épülő gyakorlati tudás, az értékelés és reflexió (FALUS, 2001).

#### *I. Tervezési stratégiák*

Amennyiben kiindulási alapnak tekintjük, hogy a pedagógia a nevelés gyakorlatának elmélete (KOZMA, 2016), illetve a gyakorlati pedagógia annak alkalmazása, úgy a fent megismert azonosságok alapján az edzés voltaképp az edzéselmélet gyakorlatba ültetésének tekinthető. Definícióját a sporttudomány irányából közelíthetjük. A sporttudomány hazánk „legifjabb” önálló tudománya. 2003 óta teljes jogú tagja a tudományok körének. Interdiszciplináris és

egyben összegző tudományként önálló terminológiával, módszertannal és intézményrendszerrel rendelkezik. Az edzésmélelet és edzésmódszertan a sporttudomány rész tudománya, mely a felkészítés, versenyzés és szintentartás folyamatait kordinálja. Legfontosabb kérdései: a sportoló személyiségfejlesztése a legideálisabb teljesítmény kiváltása érdekében, vagyis a fejlesztés, valamint a megfelelő produktum biztosítása. Vizsgálja az edző felkészültsége és kompetenciái okán kialakuló fejlődés összefüggéseit, illetve e folyamat adott társadalmi kontextusba való ültetését (DUBECZ, 2009). Az edzésmélelet gyakorlati kivitelezése maga az edzés. Legfontosabb stratégiai elemei: az értékközvetítés, tervszerűség, fokozatosság, rendszeresség, a fejlődésre való igény kialakítása, a módszerek gyakorlatba integrálása (MOLNÁR ÉS MTSAI, 2013). Az értékközvetítés egy kialakult társadalmi és szakmai normarendszer átadása, a felhalmozott elméleti és gyakorlati tudás generációkon keresztül átívelő átörökítése. A tervszerűség megvalósításához tervre (esetünkben edzéstervre) van szükség. Ez jelentheti egy alkalom előirányzott gyakorlati útmutatását, de ugyanúgy egy folyamat, vagy ciklikus munkatervét. Ebben ideális eseten megjelenik a felsorolás következő három eleme: az időfaktor beillesztése (rendszeresség), az önállóságra nevelés (továblépés belső igényének kialakítása), illetve az elméleti tudás gyakorlatba ültetése. Nézzük meg ennek megfelelőjét a zenepedagógiában. Értékközvetítéséről, kultúraátadásáról már szoltunk. Ez primer funkciója. A tervszerűség a mindenkori életkori sajátosságokat és képesség-készség szintet figyelembe véve kialakított módszertanának szerves eleme. E tervezést tetten érhetjük a tantervi és helyi tantervi megoldások intézményeken, évfolyamokon, tanéveken, vagy hosszabb- rövidebb felkészülési ciklusokon átívelő megoldásaiban és az egyes tanórak felépítésében egyaránt. E változó időkorlátok közt mozgó tudatos és szakmailag megalapozott előirányzat az edzésmódszertanhoz hasonlóan törekszik a rendszeresség, fokozatosság és az önálló munka irányába. Láthatjuk tehát, hogy e szinten a zene és sport pedagógiájában nem, csupán annak tárgyában észlelhetünk különbséget.

## *II. Felkészülés- felkészítés*

A sport és zene „esszenciáját”, lényegi létét – jellegénél fogva – a megmutatkozás, megnyilatkozás valamilyen formája adja. (Kimondva- kimondatlanul még műkedvelő szinten is.) Egyszerűen fogalmazva: „ezért csináljuk”. A téhelyzet nem teher, hanem a felkészülésből következő „jutalom”, vagyis az addig elért eredmények összegzése, mely egyszersmind visszajelzésként szolgál a további munkát illetően. Bár több irányzat vitatja e szituációk fontosságát (sőt, nemegyszer kifejezetten károsként aposztrofálja), ezek nélkül értelmét veszíti maga a tanulási folyamat is. Ezért kiemelkedő fontosságú mind a zene, mind pedig a sport

területén a téthelyzeti felkészítés. Csak ennek segítségével érhető el a kudarcélmény elkerülése, a megfelelő sikerélmény biztosítása. A téthelyzeti szituációk természetes velejárója mindkét esetben a szorongás, az izgalom és a félelem. Fontos e három elem definiálása, felismerése és összefüggéseik meghatározása. A félelmet leggyakrabban konkrét okkal magyarázhatjuk, szemben a szorongás általános megközelítésével. Az izgalmat az (érzelmi) szorongás fiziológiai megfelelőjének tekinthetjük (GYÖMBÉR ÉS KOVÁCS, 2013). A félelem legtöbbször jól detektálható. Felismerése, konkrét tárgyra, jelenségre, eseményre való vonatkoztatása megoldható feladat a szakértő, illetve figyelmes zenepedagógus, edző részéről. A „kész” zenész vagy sportoló mindezt megfelelő előzetes felkészülést, tanulmányokat feltételezve a legtöbb esetben önreflexió útján önállóan elvégezheti. Ennek hiányában szükséges a megfelelő szakember beavatkozása, amely a sport esetében bevett és elfogadott stratégiaként sportpszichológus segítségével történhet meg. A zeneoktatás és gyakorló zenélés esetében ez a megoldás sajnálatosan eddig még csupán gyerekcipőben jár. Bár történtek előremutató jelenségek, a zenészek szakspecifikus pszichés problémáinak kezelése, (a fizikális felkészítéshez hasonlóan) csak a legutóbbi években került a hivatalos, intézményszintű stratégiák fókuszába. Míg a sportpszichológia önálló tudományágként jó ideje a Testnevelési Egyetem tananyaga, az első magyar nyelvű zenepszichológia tankönyv – a Vass Bence által szerkesztett Zenepszichológia – 2015- ben jelent meg. Kötelező tárgyként való bevezetése a zenei felsőoktatási intézményekben a mai napig várat magára.

A *félelem* konkrét tárgya lehet bizonyos képességek és készségek vélt, vagy valós hiányának felismerése, vagy nem elégséges volta, a felkészülési időszak anomáliái, a lelkiismeret-furdalás, valamely technikai megoldás nehézségi szintje. Ugyancsak kiváltója lehet egy adott szituáció, vagy akár személy is. A *szorongás* a zenész, vagy sportoló alkati adottságainak függvényében általános jelenségnek mondható. Származhat egyrészt az eredendő, vagy foglalkozásból fakadó érzékenységből, az állandó megfelelési, teljesítési vágyból, vagy szélsőséges esetben magának a szorongásnak felismeréséből és annak elkerülésére való törekvésből, illetve tüneteinek elfojtásából (BANDI, 2015). A tudomány alapvetően két típusát különbözteti meg: a kognitív és szomatikus szorongást. A kognitív szorongás leginkább befelé forduló deklarációjával jellemezhető, vagyis egyfajta – gyakran verbálisan is megmutatkozó – önmeghatározás formájában detektálható („nem vagyok elég jó”, „ma sem fog sikerülni”). A szomatikus szorongás legfőbb jellemzője a testi tünetek jelentkezése (izzadó tenyér, összeszorult torok). (GYÖMBÉR ÉS KOVÁCS, 2013). A szorongás *érzése*, a félelem legtöbbször egyszeri, vagy visszatérően egyedi megjelenésével szemben jelen lehet nem csak a szakmai

munka során, hanem a zenész, vagy sportoló mindennapjaiban is. Hatással lehet életminőségére, szociális interakcióira. Ennek során fellépő önbizalomhiány és a megnyilatkozások kényszerének kettőssége akár komoly mentális megbetegedésekhez vagy egzisztenciális válsághoz vezethetnek. Ugyanakkor az *izgalom*, mint jelenség – az előző két fogalomtól eltérően – nem, vagy alig hordoz negatív tartalmat. Problémát leginkább intenzitásának szint- eltérései okozhatnak. Ennek alapja, hogy a megfelelő teljesítmény eléréséhez szükséges arousal- szint az izgalmi állapot függvénye. Alacsony izgalmi szinten éppúgy nem érhető el a megfelelő figyelemösszpontosítás és motivációs szint. Sportnyelven „nem elég éles” a zenész, vagy sportoló. Az ideális izgalmi állapotban a figyelem beszűkülésével járó koncentrációnövekedés ugyanis nem csupán a figyelemösszpontosítást szolgálja, de ezzel együtt megoldást jelent a túlzott mértékű lámpaláz problematikája ellen is (GYÖMBÉR ÉS KOVÁCS, 2013). Túl magas szintnél (vagyis az izgalom rendkívül magas fokán) épp e beszűkülés okozhat görcsösséget, vagy a reagálóképesség drasztikus csökkenését.

A problémák megoldása és orvoslásának technikái, stratégiái különböznek ugyan, ám a gyakorlatban meglepőnek tűnő összekapcsolt analógiákat találunk. Kiemelkedően fontos a megfelelő önismereti kondíció. A reális önkép lehető legracionálisabb föltérképezése, a pozitív és negatív tulajdonságok és jelenségek detektálása gyakorta már önmagában is oldja a szorongás és félelem okozta stresszt, önbizalmat növel, ezáltal közvetlenül hat a koncentrációs készségekre, végsősoron pedig a munka hatékonyabbá válásához, a zenész, vagy sportoló kiteljesedett életútjához vezet (KOVÁCS K. ÉS NAGY B., 2015). Megoldás lehet a két szegmens összekapcsolásának esete: a sportolók verseny előtti „zenefogyasztása”, vagy a (kiváltképp fúvószenészek körében megvalósuló) fizikai terhelés tesztje. (Ennek során a zenepedagógus a lámpaláz okozta fizikális stresszhelyzetet szimulálva váratlan mozgásformába vonja be a tanulót, majd az ezt közvetlen követő zenélés után együtt analizálják a váratlan sokk tanulságait). De ilyen megoldás lehet az időpont, a helyszín vagy a szituáció „eljátszása”, ahol a versenyző, vagy a zenész egy elképzelt valóságba élve magát készül föl a megpróbáltatásra. Ugyancsak hozzátartozhat a szertartásos rend kialakítása, amely a megszokottság és biztonság érzetét adja a váratlan helyzetekben.

### *III. Megerősítés*

A versenyek, koncertek (vizsgák) során tehát annak aktív résztvevője eljuthat az önigazoló és önbizalomnövelő sikerélményhez. A lelkiismeretes és szisztematikus munka egyik legfőbb megerősítője a téthelyzet „flow- élménye” lehet, mint pozitív visszacsatolás. Ennek során lecsökken a tudatossági szint, az idő és térérzékelés megszűnik, vagy átalakul, a zenész, vagy

sportoló a tevékenység nyújtotta öröm eufóriás állapotába kerül (VASS ÉS DESZPOT, 2019). E tünetek igen hasonlóak egyes addiktív, tudatmódosító szerek (például az alkohol) használati tapasztalataihoz. Drasztikusan fogalmazva a tevékenység ebben az összefüggésben egyfajta „drogként” értelmezhető. A résztvevő valóban addiktív élményként újabb és újabb átélésre törekszik, tovább erősítve, öngerjesztővé téve a folyamatot. Ugyanakkor fontos kiemelni legmarkánsabb különbségként, hogy míg a valódi drogok utóhatása levertség, fizikai fáradtság (sok esetben fájdalom) és depressziós tünetek, addig a zene és sport téthelyzeti teljesítménysíkerei rövid és hosszútávon ennek épp ellenkező tünetegyüttesét produkálhatják.

Legalább ilyen lényeges a megerősítés többi formája is mind a sport, mind pedig a zene terén. Kiemelkedően fontos (a szereplőn, illetve versenyzőn kívül) az egyetlen valóban kompetens személy, vagyis a felkészítő (edző, zenetanár) visszajelzése. Ez nyilvánvalóan élethelyzethez, éltaszakaszhoz köthető jelenség, hiszen közvetlen interakció tekintetében mind a muzsikussal, mind pedig a sportoló pályája kezdő szakaszában jellemző leginkább a felkészítőhöz való kötődés és kötöttség. Nem elhanyagolható ugyanakkor e kapcsolatrendszer hosszútávú hatása, vagyis a tanítás- tanulás időszakán túl is jelentkező reflexszerű érzetek összesége, melyek már a felkészítő személyes jelenléte nélkül is jelentkezhetnek. Hasonlóan jelentőséggel bír a közönség visszajelzése, hiszen ők a mindenkori tevékenység valódi célcsoportja. A zenész és sportoló szolgáltató funkciójában értük dolgozik. A visszajelzések, megerősítések ezért nem csupán elvi, vagy mentális jólét és elégedettség szintjén értelmezhetők, hanem szakma, mesterség, illetve munkavállalás síkján, az egzisztenciális ráutaltság aspektusában is: a zenészt és sportolót a közönség „tartja el”. Elégedettsége egyszersmind az előadó anyagi boldogulásának előfeltétele.

A megerősítés fontos tényezője a közvetlen környezet. A pálya első szakaszaiban kiváltképp az intézményi keretek között jelentős a korosztály reakciója, a társak teljesítményének viszonyrendszerében. Legalább ekkora szerep jut a közvetlen környezet, a család reakcióinak. Fontos megemlíteni, hogy erre sok esetben nem az ideálisnak feltételezett szakértői környezet (muzsikussal/ sportoló család vagy zenész/sportoló családtag) a legmegfelelőbb, hiszen az elsődleges szocializációs közeg irreális elvárásai, vagy zavaró reakciói nem segítik az előrehaladást. Kétségtelen azonban, hogy a zenész vagy sportoló mesterséget választók legfőbb megerősítői, pozitív támogatói épp azon családtagjai, akik nélkül sem szakmai, sem „hétköznapi” tevékenységük nem érheti el a kívánt szintet.

Összességében valamennyi e szakaszban tárgyalt tényező a zene és sport felkészülési és téthelyzeti sajátja. Az itt leírtakból valószínűsíthetően nem véletlenszerű egyezésekről, hanem lényegi analógiákról beszélhetünk.

#### *1.3.5. A zene és sport, mint az alternatív pedagógiák alapvetései*

A 19- 20. század fordulóján megjelenő „Életreform- irányzat” fordulata és eszmerendszere által generált máig élő és ható reformpedagógiai metódusok legtöbbször alapvetésként jelenik meg a zene és a zenei nevelés gyermekközpontú fejlesztő munkáját nem meglepő módon ép a fizikai neveléssel összefüggésben kifejtő módszere. A zenei nevelés és szociális közösségépítés közti szerves kapcsolatra mutat rá Dalcroze és Montessori, ennek párhuzama érhető tetten Suzuki „zenei internacionalizmus” - gondolatában és Kodály „zene mindenkié” közösségteremtő eszméjében. Világos hatásmechanizmust mutat Montessori és Willems deklaráltan terápiais, pedagógiai metódusa, mely a zene, illetve a zenei nevelés segítségével a koncentrált figyelemre, az önálló, önkifejező cselekvésre ösztönző tényezőként jelenik meg, „mint az érzékelés és cselekvés egyik legfontosabb területe” (GÖNCZY, 2015). Hasonló hatásnak lehetünk tanúi a nyelvi jelenségekből eredeztetett, zenei anyanyelvből kiinduló és anyanyelvi készségekben történő előrelépést generáló elméletek esetében is (Suzuki, Kodály, Ward). Az ismert és méltán elismert, deklaráltan zenepedagógiai irányzatok ugyanakkor jellemzően tartalmazzák pedagógiájukban és pedagógiai módszereikben a fizikai gondozás eszméjét. Bár alapesetben egyik sem a hivatásos zenészképzés eszköze, nagyon is elképzelhető az e struktúrákból induló zenész- pályaválasztás. Megoldásaik segíthetik a jellegzetesen zenészszerkesztésű és általános problémák orvoslását, előmozdíthatják a zenész- lét – szó szerint egészséges – kiteljesedését. Kijelenthető, hogy mozgás és zene összekapcsolódása – bár eltérő megoldásokkal – mindegyik tárgyalt zenepedagógiai metódus szerves sajátja. Erre az igényre utal a Dalcroze- euritmia, a Ward- módszer improvizált mozgásos dallam-és ritmus megjelenítése. Ugyanígy Kodály számos e témában való megnyilatkozása (és sokszor citált életmód- példája) hangsúlyozza a gondolat fontosságát: túrái, természetjárásai a komoly fizikai erőnlétet is igénylő népdalgyűjtő útjaira készítették fel (PUKÁNSZKY B., 2005). Deklaráltan mégis csupán kevés szisztéma tűzi zászlajára a muzsikáláshoz nélkülözhetetlen fizikai gondozás eszméjét (Kovács- módszer).

#### *1.3.6. A zene és sport, mint a társadalmi mobilitás indikátora*

Bár kutatásom kiindulási pontja a zenész- lét mozgással, spottal való összefüggéseire irányul, ezt e ponton a közös szálak és analógiák okán egy szélesebb társadalmi spektrumra kívánom kivetíteni. Nevezetesen a zenének és a sportnak a társadalom egészét – jelenét és jövőjét – befolyásoló hatásaira. Amennyiben kellő mélységben felismerjük az igényes, minőségi oktatás

során kialakuló társadalmi igényességet, a zene és sport – az eddigieknél jóval fajsúlyosabb – beépítése oktatási rendszerünkbe a komoly fejlesztések indikátoraként működhet. Nem csupán mentális és fizikális értelemben válhat annak előmozdítójává, mutathatna egy – szó szerint értett és elvont értelemben is – egészségesebb társadalom kialakulásának irányába, de segítője lehet a társadalmi periférián élő – eddig a társadalmi feladatokból keveset vállaló – egyének, csoportok felzárkóztatásának, beilleszkedésének, akik munkájukkal, tehetségük kibontakoztatásával, már, mint számottevő gazdasági tényező is megjelenhetnek. Természetesen nem kerülhetem meg azokat a konkrét jelenségeket, melyek a gondoltsor ok-okozati mozgatórugói, jelesül az egyes emberek, társadalmi csoportok felzárkózását, integrálását meghatározó szegmenseket, vagyis az egészségi állapotot és az oktatáspolitikai, gazdaságpolitikai aspektusokat. Ezek tudatában a zene és sport témáját két irányból közelítem. Egyrészt, mint kitörési lehetőség, a professzionalitás irányanyából, másrészt a „hétköznapi” élet fizikális és mentális egészségmegőrző és megelőző aspektusából.

### *I. Zene és sport, mint kitörési lehetőség*

Szinte teljes a konszenzus a mindenkori leszakadt csoportok felzárkóztatásának legcélravezetőbb és leghatékonyabb irányában, nevezetesen az adott csoport minél magasabb szintű oktatásba való bevonásában. (Aminek szerves részét képezi, avagy kellene, hogy képezze a minőségi művészeti és fizikai oktatás.) Ennek példáját láthattuk a hatvanas- hetvenes évek amerikai iskoláztatási programjaiban és apróbb- nagyobb biztató jeleit a magyarországi cigány-roma kisebbség tekintetben. Ugyanakkor ez a megoldás csupán igen jelentős idő – akár több évtized és jónéhány emberöltő – alatt fejtheti ki pozitív hatását. Ezen a ponton lép képbe a zene és a sport, mint viszonylag gyors felemelkedési lehetőség. Erre is láthatunk történeti és jelenleg is működő példákat: hazánkban a második világháború utáni „grundnemzedékből” létrejövő Aranycsapat, a szibériai városok birkózósportjának felemelkedése, vagy a brazil tengerpartok csodagyerekei.

#### *- A zene*

A hagyományos sztereotipizáló aspektus – mint sok sztereotípiá – nem feltétlen hibás. Természetesen a „vonóval a kézben” született gyerekek képe nem reális. Ugyanakkor a muzikalitás és kreativitás, a legtöbb cigány-roma közösség sajátja. A zene – különösen a hagyományait szigorúbban őrző csoportokban – a mindennapok szerves része. Hogy mennyire így van, a köztudatban a „cigány” szót a mai napig sokan a zenész hivatással azonosítják. A cigányzenére a 18. századtól önálló zenei irányzatként tekinthetünk. (KÁLLAY,



2018), a reformkor retorikájában ez a hamisítatlan „magyar zene”. Az elképzelés egészen a Kodály és Bartók nevével fémjelzett fordulatig tartotta magát. (Sok esetben a mai napig, hiszen a magyar nóta sikere töretlen.) Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy ez a stílus nem, hogy nem azonos a magyar népzenevel, de még az autentikus cigány zenével sem. Ugyanakkor kétségtelen, hogy egykor a népcsoport jelentős része foglalkozott ezzel, mi több, hivatásszerű muzsikusként kereste kenyerét. Az 1782-es összeírás tanúsága szerint a 43.000 lelkes cigányság mintegy három százaléka (1500 fő) muzsikos (CSEMER, 1994), egy évszázaddal később ez a szám már 17.000. Legnevesebb képviselőik, híres primások: Bihari János, Boka Károly, Sárközi Ferenc, Benczi Gyula, Berkes Lajos, Radics Béla, később Dankó Pista. A cigányzenészek komoly megbecsültséget, társadalmi rangot vívtak ki. A muzsikus réteg a huszadik század hatvanas hetvenes éveinek elejéig meg is tudta tartani egyre fogyó presztízsét. Számuk ekkor hozzávetőlegesen még 8000 főre tehető (KÁLLAY, 2018). Ezt követően a megmaradt zenészdinasztiák egy része külföldön próbált szerencsét, más részük pedig a hazai jazz és komolyzenei képzések felé fordult. (Rác Aladár, Cziffra György, Roby Lakatos, Szakcsi Lakatos Béla,). Másfél századdal korábbi jelentőségüket azonban már nem tudták megközelíteni. Jelenleg nem beszélhetünk egységes közösségről. A „cigányzenész” - kategória lényegében megszűnt, a cigány-roma származású muzsikusok közössége meglehetősen laza egységet mutat, részvételi arányuk a középfokú és felsőfokú zenei képzésben csekélynek mondható. Ugyanígy munkavállalásuk hangszeres szólistaként, avagy elhelyezkedésük a szimfonikus zenekarokban.

#### - *A sport*

A sport terén – jellegénél fogva – természetesen nem tudunk ilyen volumenű történeti aspektust szemléltetni. Ugyanakkor láthatjuk, hogy az elmúlt bő évszázad jónéhány cigány-roma élsportolót adott hazánknak és a nagyvilágnak: Pap László, Sándor Károly, Farkas János, vagy a közelmúlt és jelen sportolói közül Kerekes Zsombor, Pisont István labdarúgók Juhász Veronika vívó paralimpikon, Harcsa Zoltán ökölvívó. A nagyvilágból: Eric Cantona, Zlatan Ibrahimovics, Rafael van der Vaart, Jesus Navas. Bár pontos szám adatokkal nem rendelkezhetünk, egyes sportágakban kifejezetten nagy számban reprezentálják magukat. Ilyenek hagyományosan a küzdősportok – leginkább az ökölvívás és birkózás – vagy a súlyemelés.

Fölmerülhet a kérdés: miért jó, ha a cigány-roma kisebbség élsportolókat ad? Milyen hatásokat generálhat? Először is az egyéni boldogulás szintjének horizontját szélesíti. Ugyanakkor az

egzisztenciális és általános megbecsülés mellett jelentős hatása lehet az adott kisebbség szűkebb és tágabb szocializációs folyamataira. Jelentőséget kaphat a példaképszerepek megerősítésében, így a későbbi visszacsatolás nyomán hatást gyakorolhat az elsődleges szocializációs közegre. Ugyanakkor új szintre emelheti a többségi társadalom irányából megnyilvánuló megbecsülést és toleranciát. Mindehhez feltétlen szükséges a – már alapfokú edzői és pedagógus szinten – megvalósuló tehetségfelismerés és gondozás, a sportiskolák és akadémiák (Sándor Károly Akadémia, Debreceni Labdarúgó Akadémia) nagyobb támogatása, tevékenységük koordinálása.

## *II. Kultúra és sport- de miért?*

Itt érkezünk el egyik sarokpontunkhoz, nevezetesen, hogy az eddigi megfigyelések, tapasztalatok, illetve a teoretikus megközelítés szintjén milyen valós, vagy prognosztizált hatásai vannak és lehetnek kultúránk zene „szeletének”, illetve a megfelelő fizikai aktivitásnak, a sportnak egy adott társadalom lokális és globális problémáira. Adhat-e választ az „ép testben ép lélek” kultusza szociális és gazdasági problémákra, vagy csupán idealisztikus utópia álmát kergetjük? A békésen egymás mellett élő, egyetértésben sportoló és muzsikáló emberek idilli társadalma nyilvánvalóan ez utóbbi kategóriához tartozik. Érdekes ugyanakkor konkrét példákkal, illetve konkretizálásra törekvő teóriákkal, asszociációkkal áttekinteni, hogy milyen döntések és lépések mely csoportoknak milyen kézzel fogható hasznot hajthatnak, illetve, hogy e – remélt pozitív – jelenségek mennyire szolgálnának szélesebb társadalmi érdekeket.

Fentebb láthattuk társadalmunk egészségének, valamint a cigány- roma kisebbség általános egészségi állapotának vázlatos keresztmetszetét. Kutatások és tapasztalatok szerint a szellemi és fizikális kultúra igénye és gyakorlata rendszerint szerves összefüggést mutat. Az adott személy, vagy csoport mindennapi egzisztenciális léte, az öröklött és szociálisan tanult reakciói (KOZMA, 2001) erre utalnak. Ennek oka az adott szocializációs környezetek különbözősége, az egyén és közösség kulturális jelenségekre adott válaszaiban megmutatkozó interakciója. Prózaian fogalmazva: az adott szociális közeg meghatározza az egyén és közösség kultúrához való viszonyát. Ebben a dimenzióban a megfigyelések szerint a nehezebb egzisztenciális helyzetben élők, illetve az alacsonyabban iskolázott népesség körében a „magas kultúrához” (KOZMA, 2001) és a testkultúrához való viszony egyértelmű negatív attitűdöket mutat a magasabban iskolázott, jobb anyagi körülmények közt élő csoportokkal szemben. Minél jobb módban él valaki, annál több pénze, ideje és energiája marad a sokak által „fölöslegesnek” titulált tevékenységekre. Mindezek alapján fő kérdésünk, hogy a kulturális jelenségekbe való bevonás, a kulturális értékek elosztásának átgondolása, a mindebből elegendig keveset, vagy

egyáltalán nem részesülők deklarált, valódi értékek mentén történő szocializációja milyen hatásokkal járna az egyénre és az adott társadalom egészére vetítve.

### *III. Zene és sport, mint megelőzés*

Mára tudományos tényként kezelhetjük azt az álláspontot, miszerint a megfelelő mennyiségű, intenzitású és minőségű testmozgás, sportolás drasztikusan csökkenti számos betegség rizikófaktorát. A rendszeres – lehetőleg már a kisgyermekkorban elkezdett – testedzés megelőzheti az izomgyengeségből eredeztethető tartáshibákat, gerincdeformációkat, az energiafelhasználás megfelelő mértékű fokozásával egyes anyagcserebetegségeket (túlsúly, elhízás), illetve elmondható, hogy a rendszeresen sportolók esetében jelentősen csökken a koszorúér betegségek, agyi katasztrófák, illetve a hipertrófia kockázata. (PAVLIK, 2018).

Ugyancsak számos kutatás vizsgálatai és eredményei mutattak rá az igényes zene a személyiségfejlődésre, szocializációra, beilleszkedési gondokra, tehetséggondozásra, iskolai tanulásra gyakorolt pozitív hatásaira. Ennek színtere lehet zeneterápiás foglalkozás, de ugyanígy a hagyományos, „hétköznapi” pedagógia vagy egyes reformpedagógiai irányzatok célzottan zenei nevelésre vagy általános fejlesztésre, törekvő mozzanatai.

Mindezek tükrében valószínűsíthető, hogy a kulturális és fizikai nevelés, jelesül a zene és sport szolgálhat preventív megoldásként, fejlesztő és gondozó módszertani elemként és a felzárkóztatást szolgáló közösségi, társadalmi megoldásként egyaránt.

### *IV. Lehetséges megoldások*

Az esetleges megoldások alapja a társadalombiztosítási rendszer megelőzés alapú átalakítása. A koragyermekkorban indított preventív életmódváltás és felfogás-alakítás nélkülözhetetlen kísérője az egészségügyi kiadások szűrővizsgálatok felé való eltolása. A megelőzés jóval költséghatékonyabb, mint az (esetenként akkut) kezelés és remélt gyógyítás. Beszédes adatok, hogy ez utóbbi megoldásokra, illetve gyógyszerekre, gyógyászati segédeszközökre az OECD országok viszonylatában Magyarországon költenek arányaiban a legtöbbet (az egészségügyi összkiadások mintegy kétharmadát), míg szűrővizsgálatokra mindösszesen 0,3 százalékot.

A kultúrátámogatás színterén a valós értékek dotálásának irányában (az amúgy is jelentős profitot termelő könnyűzenei fesztiválok, önjelölt, vagy jelentős politikai hátszéllel rendelkező „kulturshowmanek” központi pénzekből történő ösztönzése helyett) a forráskiadások eltolásával finanszírozhatóvá válhatna a valódi értékek közvetítése.

Az oktatás- nevelés aspektusában már jelentősebb volumenű átalakítások válnak szükségessé. Ugyanakkor kétségtelen nehezítő körülmény, hogy mind a zenetanulás, mind pedig az igényes sporttevékenység jelentős anyagi terheket ró a családokra. A cigány- roma kisebbség esetében okkal merülhet fel a kérdés, hogy a megfelelő anyagi háttér híján a leszakadó csoportok hogyan kapcsolhatók a fejlesztési programokba. A sport és zene, mint iskolai foglalkozások szerves beépítése a *valós* egésznapos iskola megoldásai felé mutatnak, hiszen ebben a formában mindkét szegmens reálisan beilleszthető a kötelező (megfelelő módon átalakított) tantervi elemek sorába. Ez esetben az eddigi különóra a mindenki által elérhető iskolai munka *része* lesz. Többletteher nem nehezedik a tanulókra (hiszen nem „visz haza” feladatot és a tanítási időn felüli különórák sem jelentenének terhet), valamint nem képződik a szülőket, családokat sújtó többletkiadás sem. Megjelenhet a valósan értelmezhető mindennapos testnevelés (tehát nem a fiktív sportkörrel, vagy egyesületi igazolással kiváltható délutáni tömegsport), valamint a mindennapos zenei- művészeti nevelés, választható egyéni hangszeres, vagy közösségi muzsikálás formájában. Természetesen mindezek előfeltétele a tantervi átalakítások és tantárgyfelosztások módosítása mellett a kereslet- kínálat viszonyaira épülő érdekérvényesítő és minőségelvű tanárképzés (POLÓNYI, 2002) elindítása és koordinálása. Az ezáltal növekvő pedagóguspresztízs pedig tovább generálhatná a várt minőségrobbanást.

A fentiekben a fizikai és művészeti nevelés eddig is bizonyított, valamint valószínűsíthető hatásait vizsgáltam. E két szegmens, kiemelt stratégiai tényezőként ideális esetben a valós társadalmi fejlődés indikátorává válhat. Mindez fokozottan érvényes lehet a társadalom periferiáján élő, felzárkóztatásra váró csoportokra, – estünkben a cigány- roma kisebbségre – hiszen ezáltal jelentősen megnövekszik, és könnyebben hozzáférhetővé válik a társadalmi szereplők által megszerezhető javak (KOZMA, 2012) tekintélyes hányada. Ezzel párhuzamosan a teljes társadalomra vetítve az eddig kiaknázatlan humán és gazdasági potenciál növekedése, kézzel fogható és realizálható haszna egy, az eddiginél nagyságrendekkel elfogadóbb és befogadóbb többségi hozzáállás irányába mutatna.

#### **1.4. A kutatás előzményei**

##### *1.4.1. Munkák a zenészek mozgási szokásairól*

Fontos szólnunk munkám közvetlen előzménykutatásairól, illetve az esetek túlnyomó részében előzménytanulmányairól. A bevezetőben említett sajátos megközelítés miatt ugyanakkor kevés kivételtől eltekintve csupán közvetett előzményeket vizsgálhatunk. A fenti történeti zenész- kép áttekintés tükrében nem tűnik véltlennek, hogy problémánk ilyenén megközelítése csak a huszadik század elejétől jellemző. A néhány korábbi – főként neves muzsikuskonak

tulajdonított – idézetre, megjegyzésre, ideális esetben módszertani, vagy tudományos cikkekre alapuló munkák a közelmúltig megelégedtek a részletek körüljárásával, azok kiragadott elemeinek hangsúlyozásával. Ezek sok esetben valójában tudományosnak nem tekinthető utalások, aforizmák, esetleg anekdoták nagy zenészek (kiváltképp zeneszerzők) tollából. Így válhatott a későbbi irányok mottójává a Robert Schumann-nak tulajdonított ikonikussá vált mondat a zenészmesterség „életveszélyes” voltáról (KODÁLY, 1959), (bár ennek hitelességét cáfolni látszik, hogy vizsgálataim szerint sehol nem lelhető fel az idézet eredeti leírása). A zenélési ártalmak kivédésére született tanulmányok a 19-20. század fordulójára már ténylegesen rámutattak a probléma nagyságrendjére. Hoya munkája (1898) a hegedűjátékról már viszonylag pontos leírást ad a hangszerjátékos fizikális panaszairól, ajánlásokat fogalmaz meg azok korrigálására. Ugyanígy Piccirilli kidolgozott gyakorlatsorokat leíró műve zongoristáknak (1914), vagy Trendelenburg tanulmánya vonós hangszeresek számára kidolgozott gimnasztikai módszerről (1925) (MASOPUST, 2011). A valódi áttörést a felt említett idézet elhangzásától datálhatjuk, vagyis Kodály Zoltán 1959- es zeneakadémiai évnnyitó beszédétől, melyben először hangzik el konkrétan és hangsúlyozottan: „A zeneművészeknek is szükségük van a rendszeres sportolásra.”



10. kép. Sportoló Kodály. (Forrás: Kodály Archívum)

Teszi mindezt hiteles, tetteivel, életmódjával is aktív – mai kifejezéssel élve – egészségtudatos gyakorló muzsikusként (Pásztor, 2020). Üdítő példaként ez a felfogás élete egészét végigkísérte. Zeneszerző munkássága, zenepedagógiai, zenetudományi műveinek megírása, népzene gyűjtő útjai mellett napi rutinként sportolt. Volt *ideje* a kollégák szemében „különc” viselkedésére. Túrázott, síelt, a BKSE igazolt tagjaként korcsolyázott, gimnasztikázott, teniszezett (SZABÓ G., 2021). Nem csupán kollégáinak, kortársainak, közvetlen tanítványainak adott követendő példát, hanem felfogásával egyszersmind ráirányította a figyelmet a zenészlét addig kevés nyilvánosságot kapott problematikáira.



11. kép. Kodály és a sport. (Forrás: Nemzeti Sport)

Új dimenziót nyitott a muzsikus mesterség kritériumainak újraértelmezéséhez: jelen munkámmal rokonságot mutató zenei munkaképességfejlesztő módszer – a Kovács- módszer – zenész, illetve hangszerspecifikus megközelítéseinek.

#### 1.4.2. Sport és zene összefüggései a nemzetközi szakirodalomban

Bár hazai kutatások a Kovács- módszer követőitől eltekintve igen keveset foglalkoznak a két szegmens összefüggéseivel, nemzetközi kitekintésben ennél kedvezőbb képet kapunk. Az alábbiakban azokról a munkákról esik szó, melyek úttörő módon, egyéni megközelítésben tárgyalják témánk problémarendszerét. A cikkek zöme munkám szemszögéből nézve „fordított” kutatást végez. Elsősorban a zene gyakorlati „használhatóságát”, vagyis sportteljesítményre vonatkoztatott hatásait vizsgálja. E megközelítés a sport nagyobb publicitása és teljesítményorientált vizsgálhatósága okán kétségtelenül népszerűbb, akár a tudományos megközelítésen kívül is tetten érhető. A sportolás közbeni zenehallgatás nyilvánvalóan túlmutat az egyszerű unaloműzésen, a monotonitás megtörésén. Ennek jeleit az amatőr testedzés mellett nap, mint nap láthatjuk a média sportszolgáltató műsoraiban. A feladatára készülő „fülhallgató sportoló” képe mindennapos és megszokott. A zenészekre vonatkoztatott sporttal, testmozgással kapcsolatos munkák – bár számuk csekélyebb – a kiindulási elemekre fókuszálnak. Alább e csoportosítás szerint kerülnek felsorolásra. A vizsgálatok egyrészt a zene és sport kötődési pontjait keresik. Más munkák a zenekari zenészek fizikális ártalmait vizsgálják (azon belül hangsúlyosan a zenész hivatás fizikai megterhelésével kiváltott váz és izomrendszeri problémákra (playing-related musculoskeletal disorders (PRMD)) keresik a megoldást). Komoly gond, hogy a cikkek és kutatások – hazai viszonyokhoz képest – nagyobb száma még távolról sem fedti le a vizsgált problematikák valamennyi szegmensét. A felnőtt muzsikusként traumáit vizsgálva meglehetősen kis számban jelenik meg a problémák kiindulási fázisa, vagyis a zenepedagógiai aspektusok megközelítése, zenei pályán elinduló gyermekek felkészítése, a későbbi negatív hatások megelőzésének

kérdésköre. Ugyancsak kevés kutatás foglalkozik a zenepedagógus szerepével, mint a felkészítési folyamatok (fizikai felkészítés is) első számú példaadó felelősével, sem pedig az ilyen irányú pedagógusképzés hiányosságaival. Valójában tökéletesen hiányzik az erre szolgáló kompetenciák meghatározása is. Ugyancsak hiába keressük a megfelelő oktatáspolitikai, tantervi, tantárgyi kutatások és ajánlások sorát, valamint a szervezett zenész- érdekvédelmi fellépések ösztönzését. Az elszigetelt, szétszabdalt kutatások közül hiányoznak a nagyobb lélegzetű szintetizáló, összefoglaló művek, amelyek közös, konszenzusos terminológiával, kutatási technikával és infrastruktúrával segíthetnék a téma tudományági előrelépését, így az betölthetné valódi feladatát: a kultúraközvetítő zenész közösség munka és életkörülményeinek javítását, a más hivatásokkal szembeni esélyegyenlőség megteremtését.

### *I. Zene és sport kapcsolódási pontjai*

HINLEY (2018) írásában Michelin Ostermayer francia súlylökő olimpiai aranyérmes sportoló és zongoraművész életútján keresztül láttatja az összefüggéseket. Az eredményeken keresztül cáfolja a zene és sport merev elkülöníthetőségének tényét. GARDNER (1991) -re hivatkozva úgy véli, egyazon tulajdonságok tehetik sikeressé a sportolót és zenészt, nevezetesen: a megfelelő fizikai aktivitás és kondíció jobb stressztűrést eredményez, a mozgásformák csökkenthetik a zenészek mozgásszervi deformitását, a finommotoros mozgások gyakorlása pozitív irányba hat a muzsikálás technikai megoldásaiban. Tanulmánya rámutat a téma kutatásainak hiányosságára, miszerint a zene és sport szimultán művelése milyen hosszútávú kimeneti eredmény-lehetőségeket hordoz.

WILSON (2016) a zenész és sportoló hasonló életmódeleleiből kiindulva a fizikális és mentális felkészülés egyensúlyát hangsúlyozza. A zene és sport stressz és szorongásfaktora ugyanis csupán e szisztematikus munkával szabályozható. Megemlíti, hogy a sportolókhhoz hasonlóan a muzsikusnak is figyelnie kell teste, szervezete reakcióit. Ennek elhanyagolása hosszú távon komoly elváltozásokat, károsodásokat okozhat. Munkájában megjelenik a sztereotip klasszikus zenész kép elutasítása, méghozzá nem elsősorban elméleti megközelítésében, hanem annak gyakorlati problémamegoldó feladatainak végrehajtási mechanizmusai szemszögéből, bár kitér a speciális zenei munkaképesség-megőrzési módszerek alkalmazhatóságára, a Kovács-módszer nem szerepel felsorolásában. Megemlíti ugyanakkor azokat a sportágakat, amelyek a kutatások szerint a muzsikus munkában is segítségünkre lehetnek: tenisz, úszás, futás, kerékpározás, és a súlyzós edzések.

BITNER (2016) "A zene sport?" című írása már címadásában is kapcsolódik munkámhoz, hiszen a Szegedi Tudományegyetemen írt diplomamunkám címével mutat rokonságot. E cikk ugyanakkor a zenélés és sport nem fizikális értelemben vett rokonságát vizsgálja, hanem az észak-amerikai zeneoktatási módszerek tükrében a zene, versenyhelyzeti megközelítésére fókuszál. Párhuzamaiban bemutatja a zenei versenyek felépítését, lebonyolítását és sporthoz hasonló viszonyát a médiához. Rámutat e téthelyzet feltétlen hasznosságára, ám tagadja egyedüli priorizált funkcióját.

BIANCO ÉS MUNKATÁRSAI (2017) a muzsikuskok egy csoportja – nevezetesen az ütőhangszeresek – és sportolók finommotoros mozgásjelenségeit és kognitív viselkedésmintáit vizsgálta. A párhuzamos kísérlet alapja, az a feltételezés, hogy mivel az ütőhangszereken való játék fizikai megterhelése és játékmódja azonos agyi folyamatokat generál, így hasonló viselkedési és neurokognitív viselkedésformákat mutathat a sportolókéval. A hipotézis bizonyítására 48 fiatal felnőttet vizsgáltak: 12 ütőhangszerest, 12 sportolót, 12 nem ütős zenészt és 12 fős kontrollcsoportot. A résztvevők vizuál- motoros megkülönböztető válaszfeladatokat végeztek, miközben agykérgi aktivitásukat 64 csatornás elektroencefalográffal vizsgálták. Az eredmények azt mutatták, hogy a legjobb eredményeket (közel megegyezőket) az ütőhangszeresek és a sportolók érték el mind az inger előtti motoros előkészítés, mind pedig a figyelmi kontroll tekintetében. Eszerint feltételezhető, hogy a dobolás és sportolás hasonló előnyökhöz vezethet mind kognitív, mind pedig viselkedési szinten.

MCNAMARRA ÉS MUNKATÁRSAI (2014) a tudatos és szisztematikus gyakorlás teljesítményre gyakorolt hatását hasonlították össze a sport és zene szereplői között. Mérési eredményeik a két szinten hasonló eredményeket mutattak. Eszerint a teljesítménybeli eltérések a zenében 21%, a sportolóknál 18% eredményt adtak, vagyis három százalékpontnyi különbség létható, mely a kutatás szempontjából észlelhető, de nem számottevő különbség.

WATLING ÉS MUNKATÁRSAI (2014) az előzőektől eltérő kiindulási platform – az orvosképzés – aspektusában vizsgálja a zene és sport szerepét a tanulási kultúra és sikeresség javítása okán. Kutatásukban 27 olyan orvost, illetve orvostanhallgatót vizsgáltak félig strukturált interjú segítségével, akik korábban részt vettek magas szintű sport és zenei képzésben és rendelkeznek megfelelő verseny, illetve téthelyzeti tapasztalattal. A munka három vizsgált faktora: az egyéni motiváció és megerősítés, a visszacsatolás fő jellemzői és a tanulási kultúra. A vizsgálati eredmények rámutattak: az aktívan zenélők és sportolók tanulásfelfogásában megjelenő elemek



közül kiemelkedő a tanár- tanuló viszony, a megerősítés, önértékelés és motiváció ereje, illetve a világosan látható és deklarált célmeghatározás.

MARTIN (2007) kutatásában zenészek és sportolók motivációs analógiáit vizsgálta. A közel ötszáz fiatal zenész és sportoló a motiváció és elköteleződés négy alapvető megközelítésében adott válaszokat. Eszerint az értékelési szinten (önértékelés és tanári/edző értékelés feldolgozása), a viselkedésminták vizsgálatában (tervezés, feladatkezelés), az akadályozó tényezők (stressz és alapvető szorongáskerülés), valamint viselkedésképletek (önkontroll, elszakadás) tekintetében igazolódni látszott az azonosság, tehát a tesztek rámutattak a két csoport motivációs indítékainak rokonságára

## *II. Zenészek fizikális traumái és azok összefüggése a testmozgással*

CHAN ÉS ACKERMAN (2014) ausztrál zenekari muzsikusok zenészhivatással összefüggő mozgásszervi károsodásait, illetve azok mozgásterápiás kezelési lehetőségeit vizsgálja. Kutatásuk kiindulási problematikája, hogy a hivatásos zenészek napi rutinja fokozott terhelést okoz a vizsgált alanyok ideg és izomrendszerében, melyek munkájukat nehezítő, gyakran akadályozó izom és vázrendszeri megbetegedéseket okozhatnak. Egész Ausztráliára kiterjedő vizsgálatuk rámutat, hogy maguk a zenészek is ezen okokra vezetnek vissza problémáikat. Minderre megoldásként rendszeresen kontrollált fizioterápiás és mozgásterápiás megoldásokat javasolnak. A vizsgált elváltozások és megbetegedések előfordulása a többi hivatáshoz viszonyítva is magasnak mondható. A problémák sokszínűségét pedig a sporthoz hasonlóan a specifikusság generálja. A vizsgálat rámutat: bár a hasonlóság szembeszökő, a megoldási stratégiák aránytalan eltéréseket mutatnak. Míg a sportolók már a kezdetektől részesülnek a megfelelő kontroll és terápiás lehetőségekben, a zenészek igen ritkán támaszkodhatnak szakember segítségére. Az ilyen irányú visszajelzések lényegében teljesen hiányoznak. A megoldási folyamatokat gátolják azok a társadalmi sztereotípiák, melyek a sportolóknál magától érthetőnek tartja a szakmából eredő traumák meglétét és azok kezelésének szükségességét, hiszen a muzsikusok esetében a közvélekedés mindezt extremitásnak, illetve túlérzékenységből fakadó devianciának tartja, nem pedig valós problémának. Kísérletüknek köszönhetően – melyben egy szakértő terapeutacsoport mérhető eredményeket publikált – az utóbbi évekre a fizikális felkészítés, kontroll és terápia Ausztrália valamennyi jelentős zenekarának munkájában jelentős és előremutató tényezővé vált.

A zenészek fokozott fizikális igénybevételét cáfolják ugyanakkor tanulmányukban VOLTMER ÉS MUNKATÁRSAI (2014), akik másik két véletlenszerűen kiválasztott szakma

(repülőgépműszerész és általános orvos) számaival vetették össze a zenekari zenészek és szólisták mentális és fizikai egészségmutatóit. E kutatás szerint a zenészek mentális mutatói ugyan kedvezőtlenebb képet mutattak, a fizikai mutatókban ugyanakkor felülmúlták a másik két csoport vizsgált tagjait. Ugyanakkor nemek szerinti vizsgálatrészükből rámutattak, hogy a női résztvevők mind mentálisan, mind pedig fizikálisan rosszabb mutatókkal rendelkeznek, mint férfikollégáik. A zenekari zenész és szólista viszonylat összevetésében pedig egyik nemnél sem találtak szignifikáns különbséget.

### *III. A két elmélet szintézise*

NAWROCKA ÉS MUNKATÁRSAI (2014) lengyel muzsikusköznevelők munkájából fakadó izomfájdalmait vizsgálta 225 tanuló bevonásával. Kísérletükben rámutatnak a fizikai felkészítés és megfelelő kondíció kialakításának és a kockázati tényezők fordított arányosságára. Ez alapján a megfelelő fizikai szint alatt teljesítő tanulók szignifikánsan több fizikai fájdalomról számoltak be, mint edzettebb társaik.

STANHOPE (2016) az addigi kutatásokat összegző narratív áttekintésében úgyszintén klasszikus zenészek váz és izomrendszeri traumáit vizsgálja. Ugyanakkor CHAN ÉS ACKERMAN (2014) munkájához hasonlóan a zenét és sportot, mint két „rokonszakmát” láttatja. A terápiás lehetőségekhez való hozzáférés különbségét megerősítve azonban tovább megy az analógiák elméleti ismertetésén, konkrét gyakorlati platformon kapcsolja össze a két szegmenst. Következtetésében és ajánlásában rámutat: számos egyéni és csapatsportág edzőmódszerei és gyakorlatsorai a zenészeknél is alkalmazhatók mind a problémák megelőzésében, mind pedig terápiás kezelésében. „Ahol lehetséges, a zenészeknek át kell venniük a sportedzés és a sportkultúra pozitív aspektusait, hogy csökkentsék a csont- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát” (STANHOPE, 2016.) Vagyis a zenész- lét viszonylatában a sportra már egyértelműen, mint terápiás megoldásra tekint.

GREEF ÉS MUNKATÁRSAI (2003) a groningeri szimfonikus zenekar zenészeinek mozgásterápiás kurzusainak tanulságát felhasználva a PRMD problematikákat konkrétan a fizikai kompetenciák tükrében szemléli. Kiindulási pontjuk a fizikai fájdalmak miatt kimaradó munkanapok nagy száma, mely megnehezítette a zenekar folyamatos, minőségi munkavégzését. Kísérletükben a zenekar 45 önkéntesét véletlenszerűen kísérleti és kontrollcsoportra osztották. A kísérleti csoport tagjai a fizikai kompetenciákat fejlesztő 15 hetes program során állóképességjavító, tartáskorrigáló és mentális stresszre felkészítő tréningen vettek részt. A program résztvevői, annak lezárásakor mind statisztikailag ( $p < 0,05$ ), mind

pedig klinikailag ( $d > 0,20$ ) jelentős eltérést mutattak a kontrolcsoport tagjaihoz képest. Az elemzések szerint a PRMD csökkenése mintegy 45 %-ban a fizikai kompetencia növekedésével magyarázható, vagyis a megfelelő fizikai felkészítés csökkentheti a zenészmunkát akadályozó fizikális problémák és megbetegedések kockázatát.

A Ludwigsburg Egyetem 2017. novemberében adott helyet a „Sport és művészet” konferenciának. Itt hangzott el HOFFMANN ÉS MILLER (2019- ben publikált) előadása a zene és sport kapcsolatáról és kapcsolódási pontjairól. Ez rámutat, a két szegmens definíciós problémájának ellenére megállapítható, legalapvetőbb analógiájára: mind a zene, mind pedig a sport minden pillanatában az emberi lét lényegi pszichés és fizikális állapotának kifejezésére törekszik, vagyis nem más, mint az emberi akarat, kreativitás és tehetség kibontakoztatásának színtere.

Összegezve: bár a hazai kutatások nem, vagy csupán alig foglalkoznak a sport, mozgás és fizikai felkészítés klasszikus zenei nevelésben és munkavégzésben betöltött terápiai szerepével, annak a nemzetközi szakirodalomban számottevő lenyomata van. Színtere elsősorban az amerikai kontinens északi része, Ausztrália, valamint Nyugat- Európa. E munkák szinte kivétel nélkül utalnak a zenész életmód problémáinak fizikális felkészítés- kapcsolatú megközelítésének helyességére, így jelen munka legitimációjára is. E cikkek egyszersmind felhasználható alapot szolgáltatnak a meglévő káros sztereotípiákkal szakító jövőbeli hazai kutatásoknak, elindítva a zenész- lét és muzsikusi munka érték és egyben eredményorientált megközelítését.

#### *1.4.3. A Kovács módszer*

A kodályi életút, élet és életmódfilozófia talajából táplálkozó metódusa világon elsőként foglalkozott a zenészek életmódjából eredő problematikák szisztematikus feltérképezésével és prevenciós, valamint korrekciós lehetőségeivel. A módszer elindítója dr. Kovács Géza (1916-1999) testnevelési tudományos kutató, a Zeneakadémia és a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola tanára, a „zenészek megmentője” (PÁSZTOR, 2020). Pedagógiájának kidolgozója Négyesiné dr. Pásztor Zsuzsanna (1936-) zongoraművész- tanár, a zenei munkaképességfejlesztés egyetemi tanára, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem és az Eötvös Loránd Tudományegyetem oktatója. Gyakorlati tevékenységei mellett hazai és nemzetközi továbbképzések és konferenciák népszerű előadója. A téma iskolateremtő szakértőjeként számos tanulmány és szakkönyv szerzője, illetve szerkesztője. A módszer legfőbb feladataként

a zenei munkavégzésre való előkészítést, a muzsikusként károsodásai, ártalmait elleni védelmet, valamint a regenerációt és rehabilitációt jelöli meg.

### *I. A Kovács- módszert érintő kutatások publikációi*

Az elmúlt évtizedekben a módszer térnyerésével Pásztor Zsuzsanna követői és tanítványai szép számmal végeztek kutatásokat, vagy kutatásokhoz kapcsolható munkákat.

Vizsgált témához több ponton köthető vizsgálatok tanulmánya PÁSZTOR ZSUSZANNA (2007) 2006-2007. tanévet érintő munkája a középiskolás és felsőfokú oktatásban résztvevő korosztály (15-25 év) felmérése a zenei ártalmakról. A tanulmány rámutat: a vizsgált minta 53%- a számolt be régebbi, vagy jelenleg is észlelt panaszról. Ezek leginkább fizikai fájdalommal járó, a fokozott fizikai igénybevétel valószínűsíthető hatásából eredeztethető problémák, melyek leginkább a végtagokat és különböző gerincszakaszokat érintik, de kisebb arányban légzésproblémákat, kimerültséget, ritkán keringési zavarokat detektál, melyek okait a tanulmány a teherbírás és terhelés egyensúlyának megbomlásában látta. Külön kitér a nemek szerinti panaszészlelésre: az ártalmak előfordulása a lányok esetén csaknem kétszerese a fiúk panasz-előfordulásának. Fontos tényezőként jelenik meg a testmozgás, mint az intenzív zenészmunka megterhelésének ballasztja. Rámutat: a vizsgált muzsikusként fiatalok 23%-a e tekintetben tökéletesen inaktív, semmilyen testmozgást nem végez. Konklúziós megoldásként a zenei munkaképesség-gondozás (Kovács- módszer) intézményi integrálása jelenik meg.

MASOPUST KATALIN 2011- ben közreadott disszertációja a Kovács- módszer gyakorlati alkalmazását vizsgálja eltérő pedagógiai környezetben, erősítve azt az általános elképzelést, hogy a zenei munkaképesség- gondozás életkortól, iskolatípustól és gyakran fejlesztési tereptől függetlenül univerzális pedagógiai eszközként alkalmazható. Munkájában érinti a lehetséges óvodapedagógiai alkalmazhatóságokat egy longitudinális felmérés tanulságai tükrében. A kísérlet igazolni látszik a metódus és egyes mozgásos részképességek pozitív összefüggéseit, valamint teoretikus alapon következtet személyiségfejlődési tendenciákra. Ezt követően tényleges zenepedagógiai fejlesztéseket vizsgál történeti előzmények tükrében, majd az általános zenészszerkesztési egységeket és jellemzőket, a közvetlen fizikális megoldásoktól kezdve a hallás és látás problémáin keresztül az elfogadó, pozitív pedagógia mentális megközelítéséig. A munka empirikus részében az életmód és szemléletváltás tükrében igyekszik bemutatni a zenei munkaképesség- gondozás hatékonyságát. Bizonyítani kívánja, hogy a Kovács-módszer elemeinek gyakorlati alkalmazásával megelőzhető, illetve korrigálható a zenész munka következtében fellépő ártalmak. Mintáit a zenei felsőoktatási

hallgatók csoportjaiból merítette. Eredményeinek begyűjtését és elemzését nehezítette, hogy a vizsgált személyek képzési környezete meglehetősen inhomogén (négy különböző típusú képzési forma hallgatói). Életkori elosztásuk tükrözi a zenész társadalom korfáját, hiszen valamennyi korosztály képviselteti magát. A nemek megoszlása némi aránytalanságot mutat: a válaszadók 25% - a férfi, 75%- a női hallgató. Kérdőívének részei: egészségügyi, demográfiai adatok, foglalkozási problémák, illetve a Kovács- módszer ismeretére vonatkozó kérdések. Félig strukturált, tematikus interjúja pedig a Brickenkamp- figyelemtesztet kottaolvasásra vonatkoztatva alkalmazza. Kis mintaszámú kvantitatív kutatása ugyanakkor kidolgozott kérdőívei és interjúkérdései dacára – saját véleménye szerint – nem szolgálhatott egzakt adatokkal a módszer komplexitásának és teljes körű integrálhatóságának bizonyítására, ugyanakkor eredményeivel, rávilágít a kérdéskör jelentőségére és a problémák további kutatásának szükségességére.

Jóval nagyobb adatmennyiséggel dolgozhatott FANCEL ÁGNES (2016), aki mintegy 700 mintán keresztül vizsgálta a zenész életmód ártalmait és korrekciós technikáit ugyancsak a zenei munkaképesség- gondozás tematikus rendjét követve. Ennek fókuszába a zenész életmód stresszhelyzeteinek kezelése került. Kérdőívében ugyanakkor már fellelhető a zenész életmód sajátosságainak deklarációja, jóllehet, e sajátosságokra irányuló kérdések a markáns különbségek hangsúlyozását hivatottak hangsúlyozni, megelőlegezve a következő kérdések Kovács- módszerre vonatkoztatott hatékonysági elképzelését. A 10. szakasz e módszerrel kapcsolatos tapasztalati listája leginkább egyfajta szubjektív summázatnak tekinthető. Írásában saját munkájának kihívásait tekinti origónak. Kitér az elsődleges szocializációs környezet és a megfelelő szakember- utánpótlás kérdésére. Munkája azonban a módszer egyfajta bemutatásának, összegzésének, vagyis inkább „kitekintésnek”, mint kutatásnak, illetve gyakorlati útmutatónak tekinthető.

HORNYÁK ERIKA (2019) munkájában a zenekari zenészek egészségügyi problémáit vizsgálja. Történeti áttekintése után nem csupán magyar, hanem külföldi példát is láttat. Bemutatott zenészei neves zenekarok tagjai, szólistái. Svájci és német, majd hazai példák felsorolását követően SCHAUER ÉS SCHRÖDER (2015) – a témához kapcsolódó – pszichológiai tanulmányát ismerteti, mely a muzsikusi munkát mesterség viszonylat helyett, létforma irányából közelíti, a problémákat és traumákat nem általános jelenségként, hanem specifikusan „zenészbetegség” megközelítésből vizsgálja. Kodály munkásságából eredeztetett Kovács módszer, majd az Alexander- technika bemutatása után egy kérdőíves kutatást követően interjúkat közöl gyakorló – eltérő hangszercsoportokhoz tartozó – zenekari zenészekkel. Ezekben kitér a

zenészek terheltségi szintjére, időbeosztására, általános és munkahelyi problémáikra, esetleges őket ért – munkájukból eredő – káros hatásokra, valamint hosszú távú terveikre. Fontos összetevő a munkakörülmények összehasonlítása hazai és külföldi viszonylatban. Érdekes tény ugyanakkor, hogy az interjúk nem egységes szisztéma szerint készültek, így leginkább célzott információszerző interakciónak tekinthetők, melyek összehasonlító, vagy összegző irányának pontossága meglehetősen kérdéses. Összefoglalásában megállapítja, hogy a hazánkban hangsúlyos Kovács- módszer fejlesztések dacára a vizsgált két ország (Svájc és Németország) zenekari zenészenek munkakörülményei és szakmai egészségmegőrző lehetőségei jóval meghaladják a magyarországi viszonyokat.

Szintén a zenekari zenészek szakmai ártalmakból bekövetkező megbetegedéseit vizsgálja CSÓTI ANDREA TÜNDE (2016) munkája, aki írásában zenepedagógusként és gyakorló zenekari muzsikusként zömmel saját hangszerével, a hegedűvel, kapcsolatos gyakorlati problémák vizsgálatába fogott. A gondolatsor hiteles megközelítést segíti saját tevékenységének bemutatása mellett zenésztársainak, valamint saját életmódjának ismertetése. Így tulajdon problémáiból kiindulva keresi a különböző metódusok kínálta megoldásokat. Ennek során kitér néhány ismert és kevésbé jelentős zenészszerkesztés munkaképeségfejlesztő módszerre, így a tudományos értékűnek nem mondható masszázsterápiákra, a keleti gyógyászatban használatos jógyakorlatokra és stimulációs technikákra, stresszoldó alkalmazásokra (autogén tréning, hipnózis), torna technikákra (Jacobson, Mc Enzie), majd a dalcroze- i metódusok rövid ismertetésén és az Alexander- módszer megoldásain keresztül jut el a zenei munkaképeségmegőrzés Kovács- módszeréhez. Ezt követően Orbán Judit gyógytornász- fizioterapeuta munkájából ismerteti és szemlélteti a fennálló és megoldásra váró problémák egy részét, majd nemzetközi tapasztalatokra hivatkozva láttatja a Kovács- módszer alkalmazhatóságának hatékonyságát. Kérőíve felmérésében konkrét tünetegyütteseket és megbetegedéseket vizsgál, illetve a munkakörülményekkel összefüggésben figyeli a zenész munkavégzés rizikófaktorait. A muzsikós feladatellátásán kívül érinti az általános életminőségi tényezőket is. Felmérése során a vizsgált zenészek mintegy ötven százalékánál detektál jelentős problémákat. Számukra a Kovács- módszer „rugalmas” megoldásait, mint sokoldalú stratégiát ajánlja. Interjúiban az egyéni felkészülés és zenekari próbafolyamatok közti eltérő és analóg elemeket vizsgálva a rendszeres és egyénre szabott zenészszerkesztés mozgásterápia szükségességére világít rá. Fontos kiemelni, hogy e munkában sem láthatunk szabályosnak mondható interjúszerkezetet, így kérdésessé vált a közölt adatok összehasonlíthatósága.

## **1.5. Saját megelőző kutatások**

### *1.5.1. „Nem csak fejben dől el” - Mozgás és sportolási szokások a 14-20 éves zenészek készülő fiatalok körében*

Jelen dolgozat közvetlen megelőző kutatása egy 2018- ban elindított (és 2019- ben publikált) – a muzsikusként készülő fiatalok mozgás, illetve sportolási szokásait vizsgáló – felmérés az egyik hazai középfokú zeneművészeti szakgimnázium falai között. E kérdőív jelen kutatásom alappillére. A vizsgálat során a saját fejlesztésű kérdéssorra kapott válaszok kellő alapot adtak további munkámhoz. A tanulólétszám háromnegyedének bevonásával elvégzett felmérés egyáltalán rávilágított a sportolási szokások és néhány vizsgált zenészszerkesztési munkaelem problémáinak összefüggéseire. Az adott év statisztikai adataihoz viszonyítva a korosztály (14-20 év) zenészgenerációja az amúgy rendkívül alacsony átlagnál is kevesebb mozgásról számolt be. Ez alapján a válaszadók mindösszesen 16, 17%- a mondható rendszeres (vagyis heti 3-5 alkalommal) sportolónak. Ezzel szemben 47 százalékuk egyáltalán nem sportol. Amint alább látható, mindez a felmérés tanulsága szerint mérhető hatásokra enged következtetni.

Felmérésem fontos részét adta az idő eltöltésének vizsgálata. Itt a napirenden belül az intézményben eltöltött idő, a gyakorlás mennyisége, a közismereti tárgyak tanulása és a munka sajátosságából fakadóan a szabadidő sportolással eltöltött ideje kapott szerepet. Ennek alapján a tanulók túlnyomó része (79,4%) nyolc óránál többet tölt az iskola falai között. Az intervallumba tartozik a közismereti és zenei órák látogatása is. A fennmaradó létszám erre a kérdésre a 6-8 óra közti mennyiséget jelölte meg. A hangszeres gyakorlással eltöltött idő megoszlása már jóval árnyaltabb képet mutat. Ebben szerepet játszhatnak egyes életkori sajátosságok és a hangszerek, vagy hangszercsoportok sajátosságai. A tanulók többsége (69%) 2-4 óra közti időről nyilatkozott, 14% válasza a négyórás hosszát meghaladóról, 11% az 1-2 óráról, míg 6% egy óránál kevesebbről. A közismereti tárgyak tanulása esetében a megoszlás a következő: 52% tanul napi egy óránál kevesebbet, 43% napi 1-2 órát, a maradék 5% jelezte, hogy 2 óránál több időt fordít e tevékenységre. A fenti szabadidős- sportolási időket figyelve e ponton kérdőjelezhető meg leginkább az idődeficit, illetve az arra való hivatkozás hitelessége.

A vizsgálat során mérhető elmozdulásokat figyelhetünk meg három vizsgált fizikai tényező tekintetében a mozgási szokások relációjában. Eszerint az igen keveset, vagy egyáltalán nem sportoló diákok összességében 70,22 százaléka nyilatkozott insomniás zavarokról. Ez a szám a hetente 3-5 alkalommal mozgók esetében drasztikusan csökken (27, 27%), illetve a minden napi sportot választók esetében megszűnik. Érthetően az előző vizsgált szegmensekkel rokonságot mutató állóképességi elem hasonló értékeket mutat. A heti egy alkalomnál nem többet sportolók

15, 78 százaléka, a heti 1-2 alkalmas sportolást beiktatók 9, 74 százaléka jelez e téren problémát. A mindennapos sportot ismételtén 0 % kísért. A testsúlyproblémák esetében a nem, vagy alig sportolók 34,37 százaléka jelez problémát. A másik két kategóriában jelentős visszaesést figyelhetünk meg (10,52, illetve ismét csak 0 %).

A vizsgált mentális problémák között a felkészülés- gyakorlás során megfigyelt elemek két ötödében figyelhető meg szignifikáns elmozdulás. Amíg a ritkán sportoló, vagy fizikailag teljesen inaktív alanyok 3,12 százalékanak nem okoz problémát a fáradékonyság, a mindennap sportolók esetében tízszeres elmozdulást figyelhetünk meg: már 34 százaléku nyilatkozott így. A figyelemzavar tényezője hasonlóan kontrasztos eredményeket mutat. A megkérdezettek közül a mindennap sportolók kerekén harmada nem érzel panaszt a többi csoport arányszámai a csökkenő aktivitás tükrében: 9, 15, illetve 18 százalék.

Bár a fellépések, illetve vizsgák során jelentkező mentális gátakat vizsgálva a figyelemzavar tekintetében a keveset, vagy nem sportoló alanyok 35 százalékanál nem jelentkezik probléma, ugyanez az adat a minden nap sportolók között csaknem a duplája (66%). Az indokolatlan mértékű lámpaláz tekintetében a gyenge aktivitású csoportok tagjai közül átlagosan 3,12 százalék jelzett komoly problémát, míg a mindennapos sportoláskor ez a szám ismét 0%.

A fentiekén kívül érdemes megemlíteni, hogy a mindennaposan és rendszeresen sportoló fiatalok felének semmilyen vizsgált panasza nem volt. Mindezek alapján erősen valószínűsíthető, hogy a fent említett, összességében nyolc vizsgálati elem esetében a rendszeres fizikai aktivitás prevenció, illetve korrekció eszközként használható.

#### *1.5.2. Gyakorló zenészek és a sport kapcsolata-Interjú és tanulságai*

A célcsoport kiterjesztett felmérése előtt feltétlen szükségét láttam egy – a kutatás elméleti és gyakorlati szakaszát összekötő – rész beiktatását. Itt a már szakmájukban kibontakozott és figyelemreméltó eredményeket elért művészek, zenepedagógusok sporthoz, sportláshoz köthető attitűdjeit, illetve a dolgozat kérdőívéhez hasonlóan annak karrierjükre és mindennapi életükre gyakorolt hatásait vizsgáltam. E munkámban jellegénél fogva nem törekedhettem teljességre, hiszen valamennyi muzsikust megvizsgálása kivitelezhetetlen, így csupán egy kitekintő keresztmetszetet adhattam. Hiányzik a megfelelő kontrollcsoport is: tudatában vagyok a ténynek, hogy a zenészek között, fentebb felvázolt okok miatt meglehetősen kevés aktívan sportoló személyt találunk, akik közül igen sok így is sikeres és teljes munkát végez.





12. kép. Plácido Domingo. (Forrás: Opera Fresh.com)

Így eredményeimben nem azt kívánom megmutatni, hogy a sportoló zenészek egyértelműen és bizonyíthatóan eredményesebbek nem sportoló társaiknál, csupán annyit, hogy a megfelelő életmódot élő muzsikusok, hogy élük meg sporthoz való viszonyukat, mennyiben látják úgy, hogy a sportolásnak köszönhetően sikeresebbek, kiegyensúlyozottabbak, tehát mennyire érzik reálisnak a fizikálisan aktív életmód pozitív hatásait, látják a két szegmens közti ok-okozati összefüggéseket. Felmérésem egyúttal a zenész- lét hosszútávú stratégiájának alternatíváját adja: ha nem is megválaszolva, de feltételezve, illetve előirányozva az életpálya ideális hosszútávú megoldásait, egyszersmind előlegezi egy tervezett későbbi munkám, nevezetesen egy gyakorló zenészekkel készített hasonló témájú interjúkötet elkészültét.

### *I. A kutatás módszertana*

A munka módszerét tekintve: interjú- felmérést alkalmaztam. A külső körülmények okán ennek túlnyomó részét írásos formában hajtottam végre. Vizsgálati alanyaimat célzottan választottam olyan igényvel és létszámban, hogy összetételük a lehetőségek szerinti legnagyobb keresztmetszetet adhassák életkor, életpálya, zeneművészeti ág és az eddig elért eredmények tekintetében. Az interjú kérdéssora saját fejlesztésű munka. Pontjait úgy alakítottam, hogy segítsék a fiatalabb zenészek készülő generáció számára kialakítandó mérőeszköz véglegesítését. Érintettem a fenti fejezetekben tárgyalt és kutatásaim szempontjából kiemelt jelentőséggel bíró zenész- sztereotípiák „külső” és „belső” attitűd problémáit. Bár mindvégig tapasztalhattam kollégáim nyitottságát, segítőkészségét, az utóbbi időszak járványügyi eseményei meglehetősen nehézkessé tették a hatékony munkavégzést.

### *II. Az interjú szerkezete és főbb elemei*

Az alapvető adatrögzítés és szakirány megnevezését követően az eddig elért eredmények felsorolásával folytatódik. Ezt követi a sportolási szokásokat vizsgáló szakasz, melyen belül a kérdések a sportolás típusaira és az azzal eltöltött időre (alkalmak száma és átlagos időtartam)

vonatkoznak. A következőkben – a pályára készülő fiatalok kérdéssorához képest – nagyobb hangsúlyt kapnak a kitejesedett zenészút éret döntései és tapasztalatokból táplálkozó véleménynyilvánításai:

Melyek az adott muzsikusi zenész- létét leginkább segítő sportágak, mozgásformák?

Milyen hatással van az aktív életmód munkájára és életminőségére?

A következő kérdéspár adja a téma szociológiai megközelítését: a zene és sport összefüggéseire, a zenésztársadalom sporthoz való viszonyára, valamint a „külvilág” muzsikusokról kialakított képére vonatkoztatva. Zárásként a téma önálló, szabad véleményformálása maradt, ötletek, javaslatok formájában.

### *III. A kutatás eredményei*

Válaszadóm között – előzetes terveimnek megfelelően – viszonylag széles skálán mozgó mintákat detektálhattam: nyolc válaszadóm mind nem, mind életkor, mind pedig életpálya szerint széles merítést ad. Nemek szerint 50-50%- os megoszlást, életkor szerint pedig 31- 52 év közötti intervallumot vizsgáltam. A vizsgált személyek között megtalálható a zeneművészet és zenepedagógia szinte valamennyi szegmense, vagyis szólista előadóművész, zenekari zenész és/ vagy alap és középfokon tanító zenepedagógus.

Mivel célzottan aktívan sportoló muzsikusokat kerestem meg, sportolási aktivitásukra vonatkozó válaszuk – értelemszerűen – egységes. A sportágválasztás terén ugyanakkor meglehetősen széles a paletta. A leggyakoribb elemként itt a futás szerepel, mely a válaszadók 95%- ának rendszeres sporttevékenysége. Ezt követi férfi válaszadói mnál a labdarúgás és az egyéb csapatjátékok, a hölgyek esetében pedig az egyéni gimnasztika, és a kerékpározás. Mindkét nem közös pontja az egyéb aktív szabadidős tevékenységek preferálása, így a túrázás, síelés és úszás.

Sportolási mennyiségüket tekintve heti bontásban minimum heti három alkalmat jelöltek meg, de nem ritka a mindennapos sport, valamint az időnkénti nagyobb intenzitású mozgás (teljesítménytúrák, kerékpáros utak).

Az általános sportolásra vonatkozó kérdések után a speciálisan muzsikusokra utaló szakasz következett. Ebben elsőként a zenészek számára legideálisabb mozgásformát kerestük. Válaszaik – sportolási szokásaiknak és egyéni ízlésüknek megfelelően – sokfélék, ám számos közös pontot láthatunk. Leggyakoribb válaszként általánosságban a „bármely sportág” választ találjuk, azzal a kitételrel, hogy válaszadói állítása szerint bizonyos zenei tevékenységek és

bizonyos mozgásformák lehetnek inkompatibilisek, illetve ellenjavalltak (pl.: vonósok és billentyűsök nagyszűlyos edzőtermi edzése). E ponton kiemelt szerepet kapnak a szabadtéren – különösen a természetben – űzhető sportágak. Ezek közül is a már említett futás- kocogás prioritása.

A rendszeres aktív mozgás, sportolás muzsikus munkára és az általános életminőségre gyakorolt hatásaira vonatkoztatott kérdések során a válaszadók 100%- a kizárólag a pozitív hatásokat említi. Ezek között leggyakrabban szerepel a munka (felkészülés és tételyzet egyaránt) során megmutatkozó kiegyensúlyozottság, megfelelő fizikai kondíció, a tételyzeti szív működés és pulzus optimalizáció, ezzel együtt a lámpaláz kezelésének megfelelő volta. Általános életminőségre vonatkoztatva pedig a kiegyensúlyozottság, a fittség, a megfelelő megjelenés, a súlyproblémák megoldása, valamint a sport, mint közösségi esemény létformájának megtapasztalása és ennek visszahatása a muzsikálás minőségére.

A válaszok rávilágítottak: kiemelt szerepet kapott a kérdések között a zene, illetve a zenélés és a sport közti összefüggések határozott deklarációja. Leggyakrabban kiemelt tényezők: a felkészülés hasonlósága, a rendszeres, megtervezett és felépített szisztematikus munka és teljesítmény összefüggései, a megfelelő adottságok szükségessége, a készség és képességfejlesztés szerepe, a tételyzetei szituáció kezelése, az izgalmi állapot megfelelő szinttartása (a lámpaláz ideális kezelése), az egyéni kibontakozás és közösségi munka megtapasztalása, valamint a szakmai fanatizmus és eltökéltség.

A következő kérdés a muzsikusok – és általánosságban a muzsikustársadalom – sporthoz, aktív életmódhoz való viszonyrendszerének meghatározására mutatott. A válaszadók túlnyomó része elégtelennek tartja a kapcsolódási pontok mennyiségi és minőségi tényezőit. Jelentős hányadnál hangzott el a kollégák irányában a „lusta” jelző. Ugyanakkor több esetben is megjelenik az utóbbi idők pozitív tendenciája, a téma gyakoribb és behatóbb elismertségére való utalás. Válaszaikban kiemelt szerep jut a példaadás motívumának, annak megkerülhetetlen szerepét szinte valamennyien megemléítették, előtérbe helyezve a pedagógus szerepét.

A negatív, illetve pozitív tendenciák okáról eltérő vélemények születtek. Leggyakoribb válaszként a zene és sport közötti kapcsolat kategorikus kizárása és a nem megfelelő időbeosztás ideologizálása, valamint a mozgásszegény életmód miatt „problémaspirálba” kerülő kollégák helyzete áll. A pozitív jelenségek generálójaként az egészségesebb életmód divatja és terjedése, a pozitív megoldási stratégiák felismerése és terjedése szerepel.

Az interjúban hasonlóan kiemelt szerep jutott a „külvilág” zenészekről alkotott képét vizsgáló kérdésnek, mely kiegészült a sztereotípiák realitásáról szóló véleménnyel. E részben meglehetősen egységes válaszokat kaptam. A kívülálló meghatározása a válaszok retorikájában egyszersmind egyfajta sommás zenészmeghatározássá válik. Eszerint a zenészek „furák”, „elvársolt társaság”, semmiképp sem sportosak, valamint: „ez valóban igaz”, illetve „megvan az okuk” hogy ilyenek lássanak bennünket.

A kérdéssor a problémák megoldási javaslataival zárul. Ebben priorizált helyet foglal el a fentebb már deklarált példaadás szegmense, kiegészítve nem csupán egyéni, hanem intézményi szinten megjelenő kívánatos változásokkal, így a képzés kezdetétől megjelenő, a teljes muzsikusképzést átható fizikális nevelés igényével.

#### *IV. Az interjú tanulságai*

Összességében a kérdéssorra adott válaszok jelen disszertációm szempontjából is jelentősek, hiszen jónéhány esetben megerősítik mind a dolgozat egyes fejezeteinek következtetéseit, mind pedig plasztikus párhuzamot mutatnak a sportolási szokásokról és zenészmunkáról szóló kutatásokkal. Ezek közül kiemelkedik a külső és belső sztereotipizáló magatartás detektálása, az időfaktor téves értelmezése, valamint a zene és sport kapcsolatrendszerének problematikája. Kvantitatív kutatásom szempontjából kiemelt jelentőséggel bír– elsősorban a vizsgált elemek módosításában, illetve konkretizálásában – disszertációs munkám mérőeszközének véglegesítése okán.

## **2. A kutatás**

### ***2.1. Hipotézisek***

Hipotéziseimben arra a kérdésre keresem a választ, hogy kimutatható-e kapcsolat a sportolási szokások és a korosztály muzsikusunövédekeit sújtó nehézségek, problémák között. Megfogalmazott hipotéziseim eszerint a következők:

***H1: Az intenzív sportolási szokások együtt járhatnak a vizsgált zenész-életmódproblémák észlelésének alacsony szintjével.***

***H2: A vizsgált csoportok sportolási szokásainak magas intenzitása pozitívan befolyásolhatja a zenei munkavégzés (gyakorlás, órai munka, illetve koncert, vizsga) során észlelt panaszok intenzitását.***

***H3: A zenei munkavégzés során megfigyelhető nemi vonatkozású kötelességvállalási és időbeosztási sztereotípiák téves alapon nyugszanak.***

## **2.2. Az adatfelvétel**

### *2.2.1. Az adatfelvétel mintái*

Kutatásomban vizsgálni kívánt csoport a megelőző kutatás analógiáján választott 14-20 esztendőes zenei pályára készülő korosztály. E közösség tagjai – a magyar zeneoktatás rendszerének sajátosságaiból adódóan – az alapfokú művészetoktatás kereteiből kilépve, (ideális esetben) megfelelő szakirányú felkészítést követően tudatos választással kerülnek a hivatásos zenész pálya útjára. Ennek hivatalos oktatási kerete hazánkban a zeneművészeti szakgimnázium intézménye. A muzsikushivatás felé vezető út, illetve azok elérése megvalósítható e keret beiktatása nélkül is, hiszen a zenei felsőoktatásnak nem bemeneti előfeltétele ennek elvégzése. Számos példát láthatunk neves praktizáló muzsikusaink közül, akik az általános közismereti tudást előnyben részesítő gimnáziumok után léptek zenei pályára. (Ugyancsak valós jelenség – bár kétségkívül ritkább – hogy a középfokú zeneművészeti iskola elvégzése után valaki nem a muzsikushivatás irányában indul el.) Hogy a legtöbben mégis ezt az utat választják, annak oka, hogy a zeneoktatás felépítményrendszerében ez a „simább”, bejáratottabb” út.

A vizsgálatban résztvevők kizárólag a 12 magyarországi zeneművészeti szakgimnázium 4 válaszadó intézményéből kerültek ki. A vizsgálat online/papír alapú kérdőíves módszerrel anonim módon, az adatokat bizalmasan kezelve, a vizsgálatot végzők bejegyzésével történt. A kitöltés kb. 15 percet vett igénybe. Két esetben szervezett intézményi keretek között zajlott a közismereti osztályfőnökök, illetve az osztályok testnevelőtanárainak koordinálásával. A résztvevők létszáma N=214, ebből érvényes és értékelhető kérdőív 211 érkezett. Ez a szám az országosan hozzávetőlegesen 640 főt számláló tanulóközösség 33,46 százaléka. Életkor szerint: a zeneművészeti szakgimnáziumok bemeneti és kimeneti egységeinek megfelelően 14- 20 év közötti értékeket mutat.

### *2.2.2. A mintacsoport kiválasztásának okai*

Mintaválasztásom legfőbb okai a hipotézisek gondolatiságából eredeztethetők. A pályaválasztás ideje esetünkben egybeesik a rendszerváltás előtti évtizedek intézményi kereteinek korfaképével. Sajátos jelenség, hogy a (zenei) művészetoktatás struktúrája az életkori elosztások tekintetében nem alkalmazkodott az oktatási felépítmény változásaihoz. Nem mozdult el a kilencvenes évek fordulójától elterjedt – a közoktatási szinteken indokolt és alátámasztott – új szisztémák felé, vagyis a hat, illetve nyolcosztályos középiskolai modell irányába. Történtek ugyan kísérletek a képzés hosszabb idejű – akár 12 évfolyamos – kiterjesztésére (Kodály Zoltán Kórusiskola), ám ezek sem felépítettségben, sem pedig tantervi,

tantárgyi struktúrában nem azonosak a zeneművészeti szakgimnáziumok által kínált alternatívával. E „rögzített” életkor- modellnek valószínűsíthetően kettős oka lehet. Egyrészt vélhetően a bevált stratégia nem indokolta a változtatást: az eddig megszokott rendszer kielégítően működik. A másik ok azokban a zenei munkához köthető életkori sajátosságokból eredhet, melyek az intenzív készség és képességfejlesztéssel a sikeres felsőoktatási munkára való felkészítésben és felkészülésben kristályosodnak ki. A vizsgált csoport kiválasztásának legfőbb indoka tehát egyrészt a fent leírt pályaválasztási motivációkból eredő tudatos irány, amely specializációjában a résztvevőket elkülöníti a korosztály többi csoportjától és a megelőző zenetanulás életkori csoportjaitól. Ebben az esetben ugyanis a pályaválasztás időszaka a „hagyományos” hivatásoktól eltérő, azt jócskán megelőzi. Így már maga a választás ténye is egyfajta – nem csupán biológiai életkor függvényében deklarálandó – érettséget feltételez. A másik ok az a szervezeti szint, amely a teljes magyarországi zeneoktatás rendszerének leghatalmasabb elemévé teszi a „konzik” intézményeit. Képzési formájában a kötelezően teljesítendő (szakirányú és közismereti) tantervi elemek teljesítésének igénye és kötelezettsége túlmutat az alapfokú művészetoktatási intézmények fakultatív szintjein, ugyanakkor még nem jut el a zenei felsőoktatás variábilisabb oktatási platformjára. E közeg egységes elvárásrendszere és koncentrált – egy adott térben megvalósuló – munkája lehetővé teszi a lehető legnagyobb mintaszámú, széleskörű vizsgálatokat, hiszen kutatásunk szempontjából fontos tényező a „fizikai”, vagy „földrajzi” közelség kritériuma is: zenei intézményeken belüli munka legtöbbször egy feladatellátási helyen folyik, megkönnyítve a mintavétel és hatékony kommunikáció folyamatát.

### *2.2.3. A minta alapvető jellemzői*

Vizsgált csoportunk a 14-20 éves korosztály tagjaiból áll. Kutatásunk szempontjából kiemelt jelentőséggel bír a korszak önmeghatározó identitáskép- fejlődése, valamint a szociális interakció kapcsolatrendszerének kialakulása (ATKINSON és HILGARD, 2005). Esetünkben különösen fontos a saját helyzet pozicionálásának kérdése, hiszen, mint láthattuk – a korai, főként szülői nyomásra elinduló orientációt követően – ez a végleges, vagy véglegesnek szánt pályaválasztás időszaka. A muzsikus- lét deklarációja a zenész hivatás fontos mérföldköve. Számos eltérő vonás mellett leginkább ez az irányultság a csoport tagjainak legjellemzőbb közös vonása: vagyis a közösséghez – esetünkben a zenészközösséghez – tartozás felismerése és kinyilvánítása. E ponton az egyén már magáénak érzi a csoport írott és íratlan szabályrendszerét, egyszersmind átérzi annak védelmező funkcióját. Az általános (intézményi) kereteken belül – annak szerves részeként – részese lesz „specializált” identitásoknak, melyek

más intézményektől eltérően nem nemi, életkori, vagy szociális háttérrel magyarázhatók. A szakirányok képviselői a csoportok közti hierarchiának megfelelően elhelyezkedő közösségek tagjaiként tanulnak, dolgoznak és élik társadalmi interakcióikat. A „rezesek”, az „énekesek”, vagy más csoportok rejtett „tanterve” sok esetben viselkedésükben, szokásrendszerükben – így életmódjukban, sportolási szokásaikban – is visszaköszön.

A vizsgált közösség több irányból megközelíthető inhomogenitása ugyanakkor sok esetben tetten érhető. Megnyilvánul az életkori szórásban (hiszen ebben az életkori szakaszban a hat esztendő intervallum biológiai és pszichés fejlődés szempontjából is nagy eltéréseket mutat), a nemek közti eloszlásban és leglényegesebb pontként a zenész munkavégzés jellegében. Vizsgálatuk keresztmetszete ezért sokszínűsége mellett meglehetősen nagy lefedettséget adhat.

### **2.3. A kutatás módszertana**

Vizsgált területem a zenészmunka három kiemelt részét öleli fel: az általános életmód, a felkészülési szakasz, illetve a téthelyzeti szituációk szeletét. Munkámban a témához szorosan és lényegileg kötődő előzménykutatások és így validált megoldások híján a kiválasztott célcsoport számára egy saját fejlesztésű mérőeszközt állítottam össze. A kérdőív részben eldöntendő kérdéseket, részben ötfokú Likert- skála megoldásokat tartalmaz. Technikai megvalósítása szerint az aktuális körülményekhez és lehetőségekhez alkalmazkodva vegyes megoldással online és papíralapú formátumban, egy esetben sem kötelezően megválaszolendő kérdésekkel, anonim módon. Az adatokat bizalmasan – harmadik személy számára nem hozzáférhetően – kezeltem. Az adatok kiértékelésére – a papír alapú ívek digitalizálását követően – a Microsoft Word, illetve Excel táblázat és grafikon szerkesztő programjai álltak rendelkezésemre. Az adatközlést és statisztikai próbákat a Jamovi 2.4.8. verziójával végeztem el. Ahol ez indokoltnak látszott a keresztábra- elemzés adatainak közlését követően az adattípusoknak megfelelő statisztikai vizsgálatot végeztem. Ordinális változók esetén Spearman- féle korreláció vizsgálat mutatja az esetleges kapcsolatok meglétét. Ezek kapcsolati erőssége jelen munkában:

- $p < 0,05$  és Spearman's rho  $< 0,2$ : nincs kapcsolat
- $p < 0,05$  és Spearman's rho  $0,2-0,3$ : gyenge kapcsolat (\*),
- $p < 0,05$  és Spearman's rho  $0,3- 0,4$ : közepes kapcsolat (\*\*),
- $p < 0,05$  és Spearman's rho  $> 0,4$ : erős kapcsolat (\*\*\*)

Nominális változóknál CramerV vizsgálatot alkalmaztam. Ennek erősségét a következőképp határoztam meg:

-p <0,05 és Cramer'sV <0,2: szignifikancia gyenge kapcsolattal,

-p <0,05 és Cramer'sV 0,2- 0,6: szignifikancia közepesen erős kapcsolattal,

-p <0,05 és Cramer'sV > 0,6: szignifikancia erős kapcsolattal.

A kutatás kevésbé hangsúlyos egységeiben csupán a táblázat formátum jelenik meg. Ugyanakkor – mivel az általános és bontás adatok a korábbi részekben már részletezésre kerültek – az utolsó, összefoglaló összehasonlító elemzés esetében a táblázat formátumtól eltekintettem, a lényegi elemekre fókuszálva kizárólag a korrelációs vizsgálat eredményei láthatók.

### 2.3.1. A kérdőív elemei- Az eredmények leírása- Új változók

Az első rész demográfiai bevezető kérdéseket tartalmaz. A kérdőív saját fejlesztésű, speciálisan a zenész pályára készülő 14-20 éves korosztály számára készült. A nemre és életkorra vonatkozó kérdéseket követően a szakirányra kérdez, nem konkrét hangszerre, hanem a könnyebb átláthatóság és a közös vonások okán hangszercsoportra (fúvós, vonós, billentyűs, ütős, énekes), illetve egyéb irányra (szolfész- zeneelmélet, zeneszerzés). Ezt követően a mindennapi zenész- munka, a napi rutin összetevői következnek. Ez magában foglalja az intézmény földrajzi- fizikai keretei között töltött időt, a hangszeres gyakorlás mennyiségét, valamint a közismereti tárgyak tanulásával eltöltött időt. A szakaszt az előadói tevékenységek gyakorlásának vizsgálata zárja. A kutatás egészét tekintve nem, vagy csupán kevésbé releváns adatok (testmozgás típusa, helyszíne) közlésétől jelen dolgozat bizonyos részein eltekintettem. Mivel az időbeosztás összefüggéseit néhány részlettől eltekintve nem külön- külön, hanem a sportolással való közvetlen összevetésben a lehető legprecízebben szeretném bemutatni, a két legfontosabbnak ítélt változót – nevezetesen a hangszeres gyakorlás napi mennyiségét és a közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyiségét – egy közös új változóban az úgynevezett *Kötelesség-változóban* (KV) jelenítettem meg, melyet a két elem leginkább köthető szegmenseiből generáltam keresztábra elemzéssel a Jamovi program segítségével

A kérdőív második részében a mozgás és sportolási szokásokat vizsgáltam. Elsőként ennek heti mennyiségét, ezzel összefüggésben alkalmankénti időtartamát, majd jellegét és helyszínét. Mivel elsősorban a sportolás *intenzitásának* mérésére törekedtem és ennek precízebb meghatározásához a kapott értékek magukban nehezen értelmezhetők, e ponton újabb változót



vezettem be *Sportolás-változó (SV)* terminussal. Ebben a heti mozgási alkalmak és az alkalmankénti sportolás időtartamának leginkább rokonítható közös metszeteit alakítottam ki keresztábra elemzés alapján.

A mérőeszköz harmadik szakaszában az életmódból eredeztethető általános egészségügyi problémák, panaszok és traumák felmérése következik. Elemei: alvászavar, mozgásszervi problémák és tartászavar, testsúlyproblémák, a látás zavarai, állóképesség zavarai és légzésproblémák. Ezt követi a gyakorlás- felkészülés során tapasztalt problémák, hiányosságok vizsgálata (fáradékonyság, memóriazavar, figyelmi zavarok, tanulási nehézség, fizikai fájdalom), majd a téthelyzeti szituációk (vizsga, felvételi, koncert) során fellépő traumák (figyelmi zavarok, memóriazavar, indokolatlan mértékű lámpaláz<sup>3</sup>).

A kapott adatok vizsgálata során az egyes problémacsoportok komplex áttekintését célozva, mindhárom esetben szükségét láttam az egyes észleléskörök vizsgált problémáinak összesítését egy-egy új változó létrehozásával. Ezek a következők: az *Életmódprobléma- változó (ÉVP)*, a *Felkészülési probléma- változó (FPV)* és a *Téthelyzeti probléma- változó (TPV)*. Az *ÉVP* az észlelt panaszok mennyiségi átlagát jelöli, míg másik két változónkat az egyes problémakörök kérdéseire adott Likert- skála értékek átlagolásával és kerekítésével alakítottam ki, majd a kapott adatok megfelelőbb átláthatóságát, és a keresztábra elemzések lehető legpontosabb megjelenítését szem előtt tartva a folytonos változót ordinális változóvá transzformáltam.

	Életmód probléma- változó	Felkészülési probléma- változó	Téthelyzeti probléma- változó
átlag	2,38	2,0	2,0
min	0	1	1
max	7	4	5
szórás	2,40	2,36	2,37

1. táblázat. A kutatásban használt „Probléma- változók” (saját szerkesztés)

<sup>3</sup> A lámpaláz a téthelyzeti panaszok (és egyben teljes kutatásom) egyik kiemelkedő jelentőségű vizsgálati eleme. E helyen fontos tisztázni az „indokolatlan mértékű lámpaláz” fogalmát. Mivel ennek mértéke meglehetősen szubjektív, eldöntését teljes egészében a megkérdezettre bízom. Jelen munka terminológiájában minden esetben az adott egyénre vonatkoztatva jelenik meg, vagyis a téthelyzeti teljesítményszorongás közérzetet, munkavégzést, és munkaminőséget gátló panaszának erősségeként.

Az adatok és statisztikák, a minél precízebb eredményleírás, komparativitás és megerősítés érdekében jelen munkában négy különböző megközelítésben is megjelennek: az elemzés a teljes minta bemutatásával indul, ezt követően leírja a nemek szerinti, majd az életkori bontások válasz- adatait, zárásként pedig direkt összehasonlító vizsgálatban a kutatás prioritizált elemeinek hangsúlyozásával zárul.

#### ***2.4. A kutatás korlátai, nehézségei (a járvány két éve)***

Kutatásom több tényező is nehezítette. A fenti fejezetekben tárgyalt szakirodalmi forrásdeficitek problematikája már munkám kezdeti fázisában nyilvánvalóvá vált. A téma konkrét megközelítése a hazai irodalomból jóformán teljesen hiányzik. Az egyes részek feltáró kutatása csupán az azokhoz szorosabban kötődő társtémák segítségével valósulhatott meg. A nemzetközi szakirodalom valamivel pontosabb közelítésű tematikai közelebb vittek ugyan a részek kibontásához, azonban az összefoglaló, rendszerszintű munkák hiánya okán a különböző volumenű kutatások szintetizálásának feladatát is el kellett indítanom.

A 2020. év tavaszán kibontakozó pandémiás helyzet – sok más mellett – a lebonyolítás teljes forgatókönyvét is átírta. Az egyetemek, könyvtárak, iskolák, közösségi terek bezárása a tervezettől eltérő stratégiát tett indokolttá. A szakirodalmi munkák feldolgozása szinte kizárólag az online felületekre összpontosult, hiszen a forrásokhoz való hozzáférés is csak ebben a keretben jöhetett létre.

Eredeti elképzelésem szerint a munka megszervezése és lebonyolítása, a kérdőívek kiküldése és kitöltése személyes jelenléttel történt volna. E választás oka, az online- felülettel szembeni nagyobb határfok, az intézményeken belül történő szabályozott keretek adta feladatvégzés, vagyis összességében a könnyebb kutathatóság és technikai lebonyolítás. Kevés sikeres esetben mindez meg is valósult. Az iskolák az átvett íveket közismereti osztályfőnököknek, vagy testnevelőtanároknak továbbították, aki tanóra keretén belül zömmel sikeresen elvégezték a munkát.

Az intézményekkel való kapcsolattartás, valamint az iskolákon belüli szervezés is komoly kihívásokat jelentett. A sok helyen megmutatkozó segítő szándék nem minden esetben párosulhatott megfelelő hatékonysággal. Egyes intézményekben pedig – érthető okokból – a megnehezített munkakörülmények olyan energiák mozgósítását indokolták, melyek mellett megkereséseim jelentősége az adott közösség szemszögéből elhanyagolhatónak tűnhettek, vagyis nem juthatott kellő energia a pluszfeladatok ellátásához. Ahol célt ért kérésem, a kitöltési hajlandóság nem volt elégséges: az elszigetelt, közösségtől és sok esetben megfelelő keretektől

és szabályozástól elzárt otthoni munkavégzés, tanulás keretein túl a tanulók önszántukból nem szívesen foglalkoztak többletfeladatokkal.

Hasonló nehézségekbe ütközött a kutatásomhoz köthető szakmai kapcsolattartás is. A munka, jellegénél fogva indokoltta tette volna a személyes kontaktust kollégáimmal, témavezetőmmel. A virtuális térben realizálódó előadások, konferenciák – sikeres és nagy erőfeszítéssel megvalósuló lebonyolításukkal együtt – teljességgel nélkülözték az ilyen alkalmak formális és informális kapcsolattartási elemeit és az intenzív, konstruktív információcserét.

### ***2.5. A résztvevő intézmények leírása (Forrás: az intézmények hivatalos honlapja)***

Kutatásomban résztvevő intézmények a következők voltak: Bartók Béla Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola Békéscsaba, Bartók- Pikéthy Zeneművészeti Szakgimnázium és Zeneiskola, Alapfokú Művészeti Iskola Vác, SZTE Vántus István Gyakorló Zeneművészeti Szakgimnázium Szeged, Weiner Leó Katolikus Zeneiskola- AMI és Zeneművészeti Szakgimnázium Budapest.

#### *Bartók Béla Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola Békéscsaba*

Az 1981- ben alapított intézmény (OM 028209) fenntartója a Békéscsabai Tankerületi Központ. Az alapfokú művészetoktatási egység feladatellátási helyeken, míg a zeneművészeti szakgimnázium egy adott épületi egységben működik. A szakgimnázium évfolyamonkénti két-két osztályában évente átlagosan 80-90 fő tanul.

#### *Bartók—Pikéthy Zeneművészeti Szakgimnázium és Zeneiskola, Alapfokú Művészeti Iskola Vác*

Az 1988- ban alapított intézmény (OM 040015) Fenntartója a Váci Tankerületi központ. 2014 óta képez az alapfokú művészetoktatási tanegységgel fizikálisan is önálló intézményt. Az iskola négy fő tanszaka 42 zenei tárgy oktatását végző és 10 fő közismereti pedagógussal dolgozik. Az intézményben tanulók éves létszáma 67 fő.

#### *SZTE Vántus István Gyakorló Zeneművészeti Szakgimnázium Szeged*

Az intézmény (OM 200423) jelenlegi formájában 2004- től működik, 2005- től a Szegedi Tudományegyetem Zeneművészeti Karának gyakorlóiskolája. Alapító fenntartója a Szegedi Tudományegyetem. Tanulólétszáma a 2020/22. tanévben 98 fő. Pedagóguslétszám (közismeret és zenei tárgyak együttesen): 56 fő.

## *Weiner Leó Katolikus Zeneiskola- AMI és Zeneművészeti Szakgimnázium Budapest*

Az 1990- től zeneművészeti szakközépiskolai, majd zeneművészeti szakgimnáziumi képzést indító intézmény (OM 035462) fenntartója a Budapest- Esztergom Főegyházmegye Katolikus Iskolai Főhatósága. Nyolc tanszakán (Billentyűs, Húros, Fafűvós, Rézfűvós, Ütős, Magánénekes, Zeneszerzés, Zeneelmélet- szolfézs) tanuló diákok 9-13. évfolyamon végzik tanulmányaikat. Ezt követően lehetőség van 2 éves ráépülő szakmai képzésben való részvételre is. A maximális tanulólétszám 160 fő. A 2021-2022. tanév teljes létszáma: 117 fő.

### **3. Kutatási eredmények- A kérdőív eredményei<sup>4</sup>**

#### **3.1. A teljes minta**

A kérdőív kitöltésében a négy tanintézmény 211 növendéke vett részt. Ez a létszám a teljes magyarországi zeneművészeti szakgimnáziumi korosztály közel egyharmada. A válaszok 57 %-a (117 fő) online válasz, a fennmaradó 43% (94 fő) papír alapú. Ez utóbbiak adatait digitalizálva alakult ki az eredmények elemzést megalapozó, végleges összesítő táblázatrendszer. A kérdőív kérdéseire adott válaszok nem voltak kötelezőek. Ennek köszönhető az egyes pontokban esetlegesen megjelenő eltérő elemszám.

##### *3.1.1. Demográfiai kérdések válaszai*

A teljes mintára vonatkoztatva az eredmények a következők:

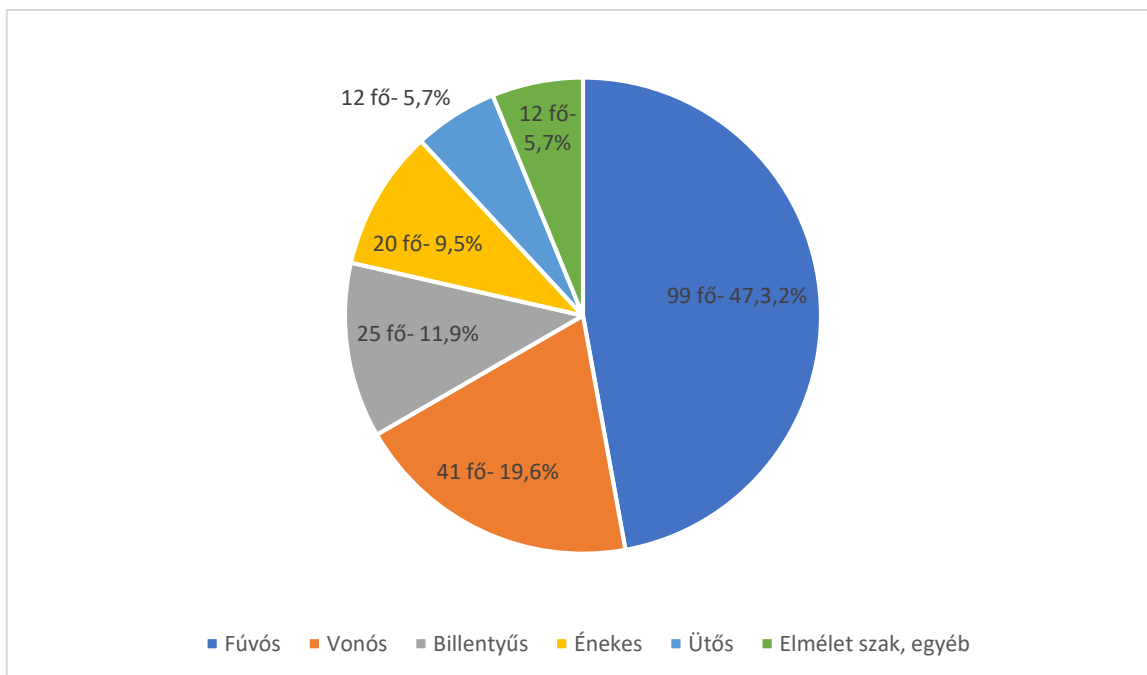
A nemek szerinti megoszlásban a résztvevők 53,5%-a (113 fő) leány, 46,4%-a (98 fő) fiú.

Az életkor szerinti három csoport arányszámai: 14-16 év: 63 fő (29,8%), 16-18 év: 111 fő (52,6%), 18-20 év: 37 fő (17,5%).

A vizsgálatban a legnagyobb létszámban a fűvós hangszeresek képviseltették magukat. Részvételi arányuk megközelíti a teljes minta 50%-át.

---

<sup>4</sup> A kutatás eredményei a dolgozat beadásáig részben, vagy egészében az alábbi cikkekben kerültek önálló közlésre: Kéring Gábor (2024): „Eltűnt időnk nyomában- Zenész és sportol?” Az időfaktor szerepe- Időbeosztás vizsgálata a 14-20 éves zenészek készülő korosztályban a vizsgált korcsoport sportolási szokásainak irányából közelítve. In: *Parlando* 2024/2. [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Eltunt-idonk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Eltunt-idonk.pdf)  
Kéring Gábor (2024): „Lusta fiúk, szorgos lányok(?)” Nemi sztereotípiák- A kötelességteljesítés nemek szerinti összevetése a zenészek készülő 14-20 éves fiatalok zenei munkavégzést akadályozó panaszainak vizsgálata során, különös tekintettel a sportolási szokások hatásaira. In: *Parlando* 2024/2. [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Lusta-fiuk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Lusta-fiuk.pdf)

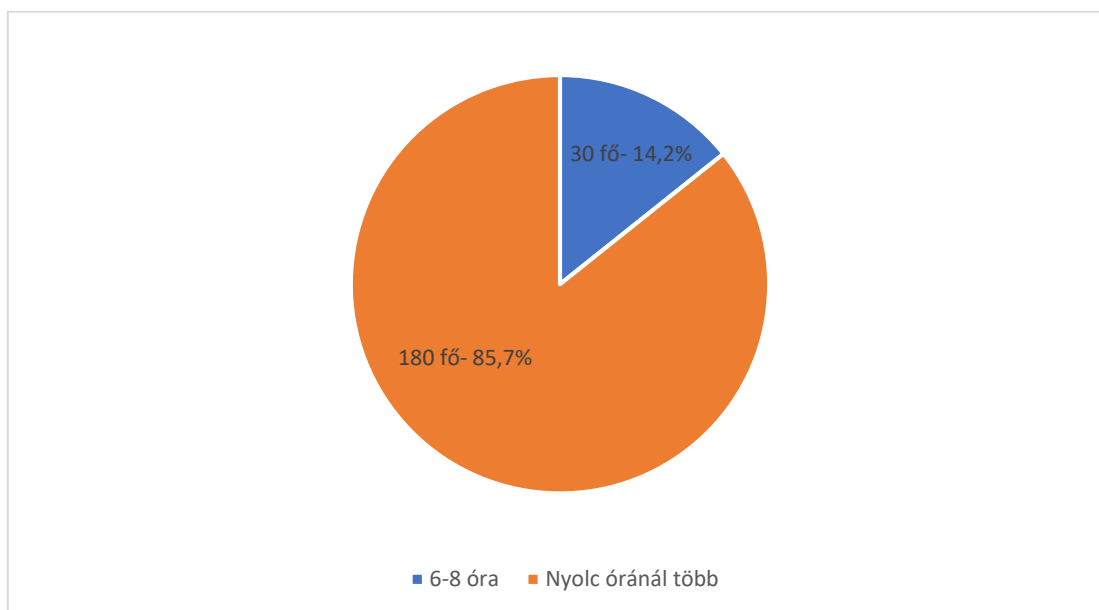


5. ábra. A hangszercsoportok tanulóinak megoszlása (a két tanszakot jelölőkkel együtt) N=209 (100%). (saját szerkesztés)

### 3.1.2. Időfaktor vizsgálata- A tanulók időbeosztása a vizsgált elemek alapján

#### Tanintézményben eltöltött idő

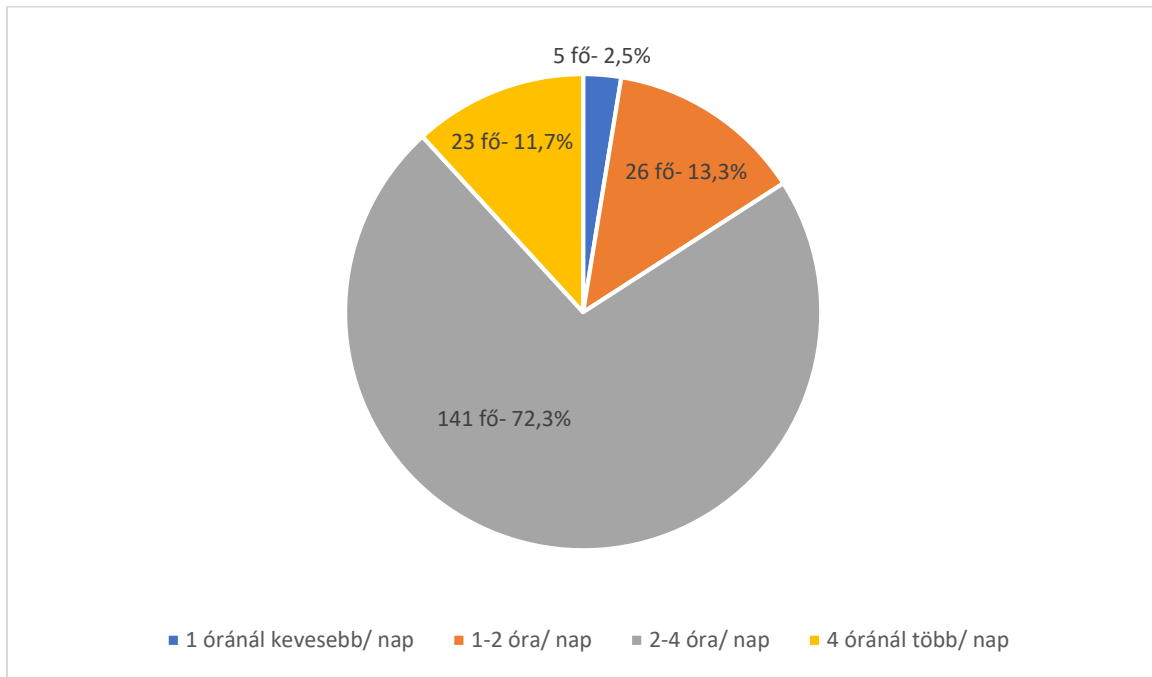
A tanintézmények földrajzi- fizikai keretein belül a megkérdezettek túlnyomó része 8 óránál többet tölt. A szám nagyságrendje érthető, hiszen e kategóriába tartozik a zenei és közismereti órák ideje, a tanulással hangszeres gyakorlással, valamint a szabadidő egyéb eltöltéséhez köthető (társas interakciók, sportolás, játékok) idő.



6. ábra. Tanintézményben töltött napi órák száma N=210 (100%). (saját szerkesztés)

### *Hangszeres gyakorlással töltött idő*

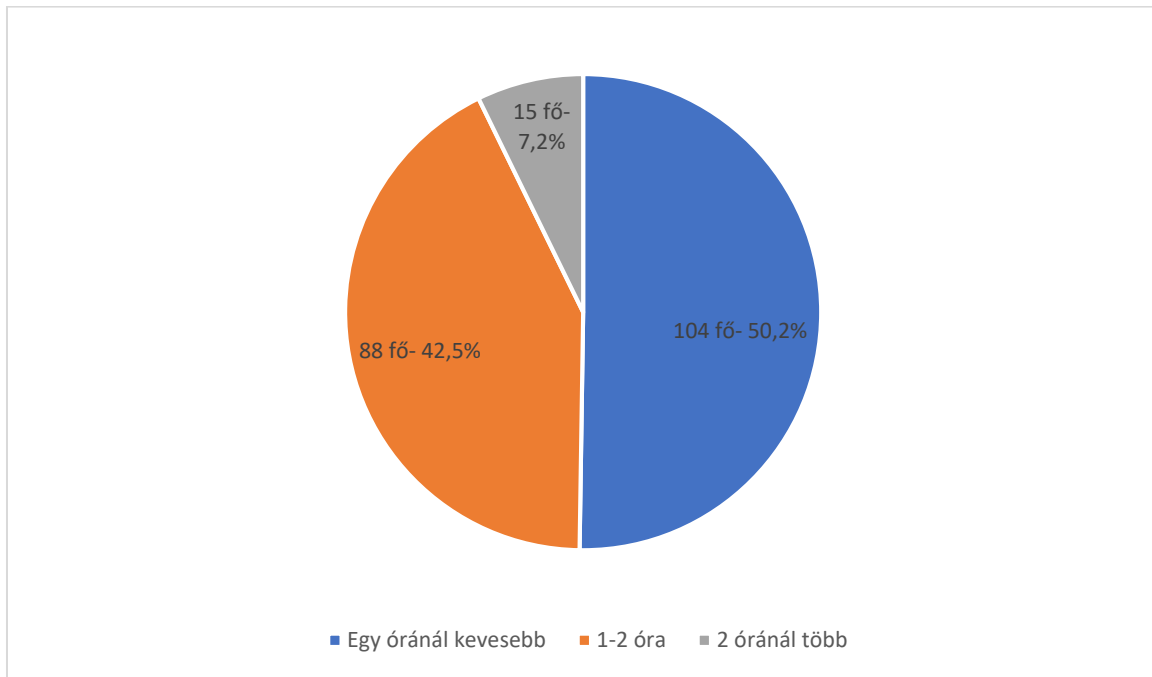
A megkérdezettek csaknem háromnegyede a napi 2-4 óra gyakorlást jelölte meg. Az extrém mennyiségű (négy óránál több) illetően elfoglaltság meglehetősen ritka előfordulással mutatkozik. Érdekes jelenég a (még oly csekély számú) napi egy óránál kevesebb intervallum.



**7. ábra.** Hangszeres gyakorlással töltött napi órák száma N=195 (100%). (saját szerkesztés)

### *Közismereti tárgyak tanulása*

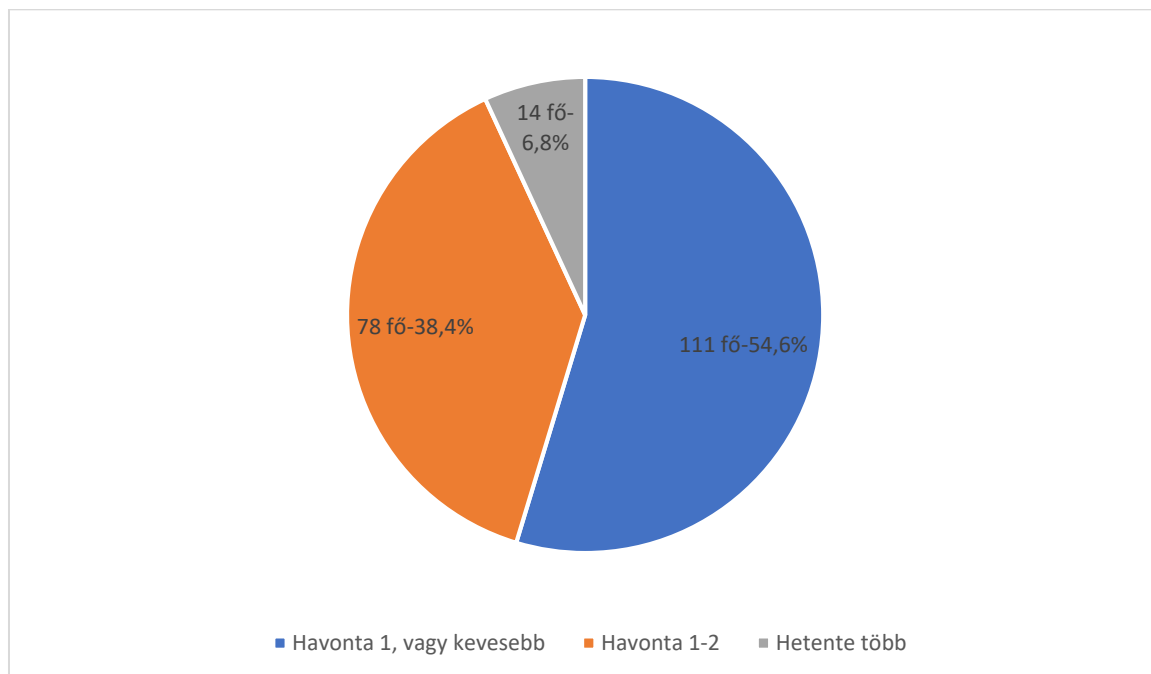
A közismereti tárgyak tanulására fordított napi idő arányaiban egységesnek mutatkozik. Az összes tárgyra vetítve a tanulók felénél nem haladja meg a napi 1 órát. A maximum két órát tanulókkal együtt arányuk több, mint 90%.



**8. ábra.** *Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi órák száma N=207 (100%). (saját szerkesztés)*

### *Előadói tevékenységek gyakorisága*

A válaszok alapján a rendszeresen fellépők- koncertezők aránya mindössze 6,8%. Magasnak mondható (50% fölötti) az igen ritkán megmutatkozók aránya.



**9. ábra. Előadói tevékenységek gyakorisága N=203 (100%). (saját szerkesztés)**

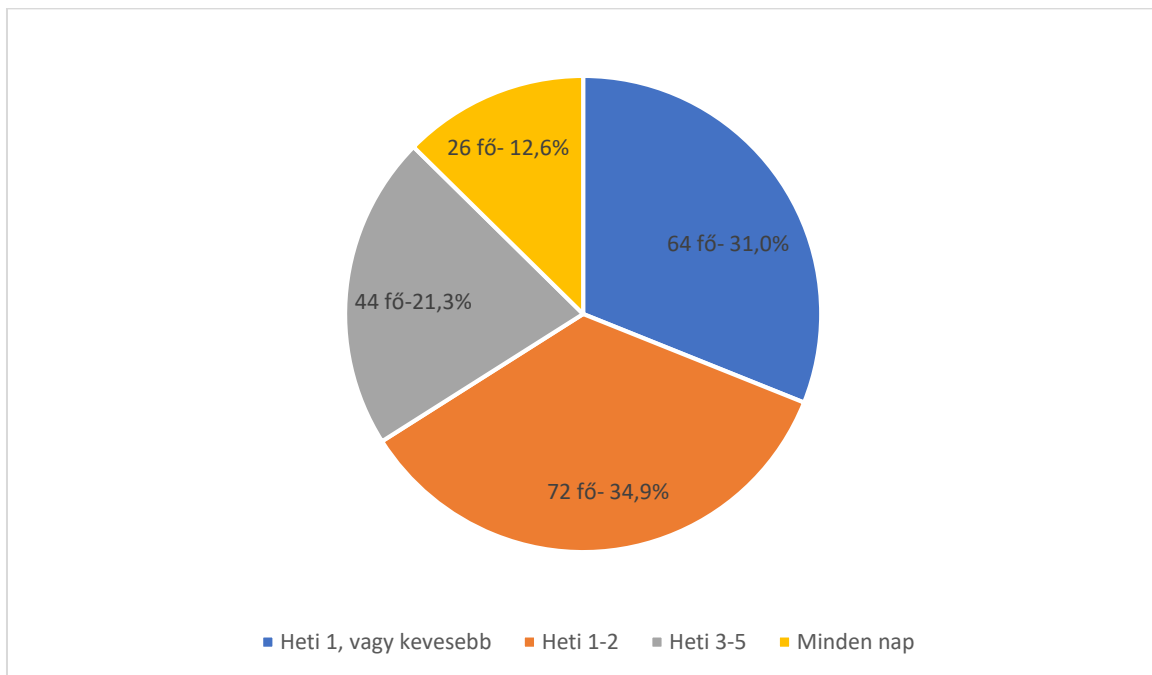


### 3.1.3. Sportolási szokások

A következő három egység a mozgás és sportolási szokásokra fókuszál. Első lépésben a mérőeszköz kérdéseinek megfelelően a sportolási alkalmak heti gyakoriságát, majd az alkalmak hosszát tekintjük át.

#### *Heti sportolási alkalmak*

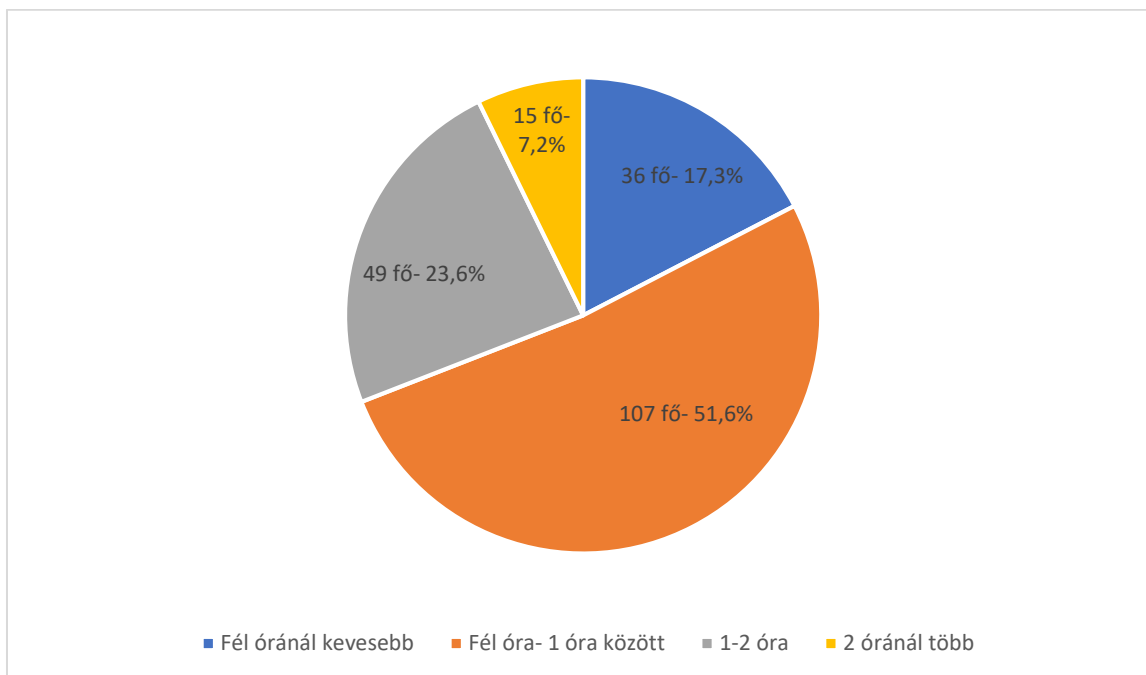
Heti 1, vagy kevesebb alkalmat sportolók a vizsgált tanulók 31,0%-a, a heti 1-2 alkalmat 34,9%-a jelölte meg. A fizikálisan aktívabb csoport tagjainál a heti 3-5 alkalom 21,3%-ot, a minden nap sportolók arányszáma 12,6 %-ot mutat.



10. ábra. Heti sportolási alkalmak N=206 (100%). (saját szerkesztés)

### *Sportolás időtartama alkalmanként*

A sportolási alkalmak esetenkénti időtartamát tekintve az igen kevés mozgás (alkalmanként fél óránál kevesebb) a válaszadók 17,3 százalékánál figyelhető meg. A még meglehetősen inaktívnak definiálható fél óra és 1 óra közötti válasz 51,6%. Az 1-2 óra hosszt 23,6%, a 2 óránál több mozgást mindössze 7,2% jelölte.



*11. ábra. Sportolási alkalmak időtartama N=207 (100%). (saját szerkesztés)*

### *Testmozgás jellege*

A testmozgás jellegét tekintve a leggyakrabban megjelölt mozgásforma a gyaloglás (az összlétszámra vetítve 33,2%), ezt a futás követi (26,0%), majd az edzőtermi edzés következik (12,7%). A többi mozgásforma jelentősen leszakadva, lényegében egyenletes megoszlásban mutatkozik: kerékpár (hegyi vagy városi) 8,1%, labdarúgás, más csapatsportok és úszás 5-5-%, egyéb sportágak (pl.: lovaglás, korcsolyázás): 6,3%.

### *Testmozgás helyszíne*

A testmozgás helyszínét vizsgálva elmondható, hogy a legnagyobb százalékkal a „szabadtéren városban” válasz (34,6%), a teremben (13,9%) valamint az otthoni testmozgás (27,4%) összességében 73%-os mutatója magasan megelőzi a természetben végzett sportolási alkalmak helyszíneit (27,5%).

### 3.1.4. Az időbeosztás összefüggései

A megfelelő eredmény vizsgálatához és ismeretéhez kiemelkedően fontosnak tartottam az időfaktor teljes mintára vonatkoztatott – a rendelkezésünkre álló fent ismertetett adatok segítségével történő – önálló összehasonlító vizsgálatát. Ezen belül konkrétan a hangszeres gyakorlással eltöltött idő és a közismereti tárgyak tanulására fordított idő, valamint a hangszeres gyakorlás és sportolási alkalmak, mennyiségek közti relációk vizsgálatát.

#### Gyakorlás és tanulás

A statisztikai próba eredményéből látható, hogy hangszeres gyakorlás napi mennyisége nem áll kapcsolatban a közismereti tárgyak tanulásának időtartamával. Ugyanakkor a keresztábra elemzés, illetve az alább ismertetett *Kötelesség- változó* számai több érdekes adattal szolgálnak. Elsősorban arra utalnak, hogy a megkérdezettek között a gyakorlásra fordított idő mennyisége egyértelműen meghaladja a közismereti tárgyak tanulásának időintervallumát. A gyakorlási idő az esetek túlnyomó részében meghaladja a napi két órát (83,9%).

Hangszeres gyakorlással töltött napi idő/	Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő	Fél óránál kevesebb	1-2 óra	2 óránál több	Összesen
1 óránál kevesebb	N	2	2	1	5
	%	40,0%	40,0%	20,0%	100%
1-2 óra	N	14	10	1	25
	%	56,0%	40,0%	4,0%	100%
2-4 óra	N	77	46	9	132
	%	58,3%	34,8%	6,8%	100%
4 óránál több	N	16	8	1	25
	%	64,0%	32,0%	4,0%	100%
Összesen	N	109	66	12	187
	%	58,2%	35,2%	6,4%	100%

2. táblázat. Hangszeres gyakorlás és közismereti tárgyak összevetése (saját szerkesztés)

		Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő
Hangszeres gyakorlással töltött napi idő/	Spearman's rho	-0,062
	df	185

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

3. táblázat. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő és közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő mutatószámjai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=187) (saját szerkesztés)

### 3.2. Kötelesség-változó (KV)

A kutatás e szakaszában vált indokoltá a vizsgált csoport kötelezettségeinek – jelen munka megközelítésében – két legfontosabbnak ítélt vizsgálati eleméből létrehozott változó leírása és definiálása:

Napi gyakorlási idő/	Napi tanulási idő	1 óránál kevesebb	1-2 óra	2 óránál több	Összesen
1 óránál kevesebb	N	2	2	1	5
1-2 óra	N	14	10	1	25
2-4 óra	N	77	46	9	132
4 óránál több	N	16	8	1	25
Összesen	N	109	66	12	187

1- Nem, vagy alig tanul- alig gyakorol

2- Inkább tanul

3- Inkább gyakorol

4- Gyakorol és tanul

4. táblázat. A Kötelesség- változó létrehozása (saját szerkesztés)

Kötelesség- változó	N	%
Nem, vagy alig tanul- alig gyakorol	28	14,9%
Inkább tanul	2	1,0%
Inkább gyakorol	93	49,7%
Gyakorol és tanul	64	34,2%
Összesen	187	100%

5. táblázat. A Kötelesség- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés)

A mindkét irányban megmutatózó igen nagy idő és energiaráfordítás láthatóan nem csekély arányban jelenik meg. A hangszeres gyakorlással és a közismereti tárgyak tanulásával egyaránt intenzíven foglalkozó csoport meglehetősen magas arányszámot mutat. Létszámuk 64 fő, mely az összes válaszadó valamivel több, mint egyharmada (34, 2%). (Itt fontos megjegyezni, hogy e csoport tagjainak túlnyomó része mérhetően többet gyakorol, mint tanul, ám a többséghez viszonyítva az általuk jelölt 1-2 óra tanulás esetünkben „átlag felettinek” mondható, így ennek alapján őket is e kategóriába soroltuk.) Legnagyobb létszámban (93 fő) a zenei munkát preferáló csoportot láthatjuk (már erre utalt fentebb a teljes minta közismereti tanulásra fordított idejének igen csekély mennyisége is). Arányszámuk csaknem ötven százalék (49,7%). A közismereti tárgyakra hangsúlyosan nagyobb figyelmet szentelők aránya a legalacsonyabb: mindössze 2 fő, ami a közösség 1%-a. Ugyanakkor szükséges megemlíteni a csoport azon tagjait, akik a válaszok tanúsága szerint egyik tevékenységben sem aktívak. Létszámuk 28 fő, arányuk a mért teljes mintában megközelíti a jelentősnek mondható 15%-ot.

### 3.3. Sportolás-változó (SV)

A sportolási szokások lehető legpontosabb mérését szolgáló Sportolás- változó a heti sportolási alkalmak és sportolási alkalmak eseti időintervallumának változóit egyesíti:

Heti sportolási alkalmak/	Sportolás időtartama	Fél óránál kevesebb	Fél óra- 1 óra között	1-2 óra	2 óránál több	Összesen
Heti 1, vagy kevesebb	N	28	44	4	1	77
Heti 1-2	N	10	36	12	5	63
Heti 3-5	N	0	20	16	5	41
Minden nap	N	0	8	15	0	23
Összesen	N	38	108	47	11	204

1- Lényegében nem sportol

2- Alig sportol

3- Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol

4- Gyakran, sokat sportol

6. táblázat. A Sportolás- változó létrehozása (saját szerkesztés)

A *Sportolás- változó* plasztikusan mutatja a tényleges aktivitási szintet: a vizsgált mintán belül meglehetősen magas a lényegében egyáltalán nem sportoló és az alig sportoló csoport aránya a 118 fő az összes megkérdezett több, mint felét teszi ki (57, 8%).

Sportolás- változó	N	%
Lényegében nem sportol	28	13,7%
Alig sportol	90	44,1%
Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	50	24,6%
Gyakran, sokat sportol	36	17,6%
Összesen	204	100%

7. táblázat. A *Sportolás- változó* alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés)

#### *Hangszeres tárgyak gyakorlása és sportolási szokások összevetése*

Logikusan arra következtethetnénk, hogy a kevesebbet gyakorlók több időt töltenek a sportolással, mint többet gyakorló társaik. Az adatok tanúsága szerint ez nem igazolható. A korreláció nem mutat összefüggést, a keveset gyakorlók körében tekintélyes a nem is sportolók aránya. Így a sportolás elmaradása, avagy alacsony mértéke az esetek jelentős részében nem indokolható a hangszeres gyakorlás nagy mennyiségével.

Hangszeres gyakorlással töltött napi idő/	Sportolás-változó	Lényegében nem sportol	Alig sportol	Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	Gyakran, sokat sportol	Összesen
1 óránál kevesebb	N	1	0	0	2	3
	%	33,3%	0,0%	0,0%	66,6%	100%
1-2 óra	N	6	12	4	2	24
	%	25,0%	50,0%	16,6%	8,3%	100%
2-4 óra	N	16	55	33	27	131
	%	12,2%	41,9%	25,1%	20,6%	100%
4 óránál több	N	2	14	6	3	25
	%	8,0%	56,0%	24,0%	12,0%	100%
Összesen	N	25	81	43	34	183
	%	13,6%	44,2%	23,4%	18,5%	100%

8. táblázat. Hangszeres gyakorlás és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés)

		Sportolás- változó
Hangszeres gyakorlással töltött napi idő	Spearman's rho	0,085
	df	183

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

9. táblázat. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő és a Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=185) (saját szerkesztés)

#### Közismereti tárgyak tanulása és sportolási szokások összevetése

Mivel fentebb láthattuk, hogy a hangszeres gyakorlás mennyisége és a sportolási szokások között összefüggés nincs, annak megállapítására, hogy a fenti tendencia mennyire véletlenszerű, vagy inkább valós attitűdök megjelenése, szükséges a közismereti tárgyak sportolási szokásokkal történő összehasonlító vizsgálata is az esetleges kapcsolatok feltárására.



Ez esetben a két elem között gyenge szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk, vagyis a két tevékenység nem egymás rovására változik, hanem kis mértékben egymást erősítik.

Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő/	Sportolás-változó	Lényegében nem sportol	Alig sportol	Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	Gyakran, sokat sportol	Összesen
1 óránál kevesebb	N	22	53	25	16	120
	%	11,1%	26,6%	12,6%	8,0%	100%
1-2 óra	N	5	31	18	13	67
	%	2,5%	15,6%	9,0%	6,5%	100%
2 óránál több	N	1	3	3	5	12
	%	0,5%	1,5%	1,5%	2,5%	100%
Összesen	N	28	87	46	34	199
	%	14,0%	43,7%	23,1%	17,0%	100%

10. táblázat. Közismereti tárgyak tanulására fordított idő és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés)

		Sportolás- változó
Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő	Spearman's rho	<b>0,216*</b>
	df	197

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

11. táblázat. Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő és a Sportolás- változó mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=199) (saját szerkesztés)

A statisztikai elemzés a két változó összevetésben is (XII. táblázat) gyenge szignifikáns kapcsolatra utal (**p=0,044; Cramer's V=0,174**), egyben megerősíti e szakasz megelőző eredményeit, nevezetesen a „jó tanuló- jó sportoló” attitűd jelenlétét.

Kötelesség- változó/ változó	Sportolás- változó	Lényegében nem sportol	Alig sportol	Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	Gyakran, sokat sportol	Összesen
Nem, vagy alig tanul- alig gyakorol	N	6	11	4	4	25
	%	24,0%	44,0%	16,0%	16,0%	100%
Inkább tanul	N	1	1	0	1	3
	%	33,3%	33,3%	0,0%	33,3%	100%
Inkább gyakorol	N	16	43	19	14	92
	%	17,3%	46,7%	20,6%	15,2%	100%
Gyakorol és tanul	N	2	24	19	14	59
	%	3,4%	40,7%	32,2%	23,7%	100%
Összesen	N	25	81	43	34	183
	%	13,6%	44,2%	23,4%	18,5%	100%

12. táblázat. Kötelesség- változó és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés)

Összefoglalva: a sportban leginkább aktív csoportnak a kötelességteljesítésben élenjárók bizonyultak<sup>5</sup>. Az önmagában örvendetes tény ugyanakkor két jellemző jelenség is árnyalja. Egyrészt összességében megállapítható, hogy a kapott adatok nem erősítik meg az „elfoglalt zenész” képet: nem indokolják a teljes minta bemutatásán láttatott jelentős sportolási és tanulási inaktivitási szintet, tehát nem magyarázható a sportolás elmaradása a két vizsgált kötelesség teljesítésével. Így adataink a minta jelentős részénél az időbeosztás (gyakran nagy terhelésre hivatkozó) gyakorlata önmagában nem indokolja a kevesebb sportolást. Másfelől az „ellenkező pólus” jelenléte is meglehetősen hangsúlyos: a kötelességellátás legalacsonyabb szintjét mutató csoport igen nagy hányada (17 fő- a csoport 68,0%-a) nem is sportol. Így megállapítható, hogy a teljes minta közel egytizede mind az iskolatípus fő profilját kitévő hangszeres munka, mind a

<sup>5</sup> Az „inkább tanul” kategóriát annak kis elemszáma miatt figyelmen kívül hagyhatjuk.

közismereti tárgyak tanulása, mind pedig a sportolási aktivitás tekintetében erős deficitet mutat: se nem gyakorol, se nem tanul, sem pedig nem sportol.

### 3.3.1. Életmódból eredő problémák

A következő szakaszban az életmódból eredeztethető, illetve az abból valószínűsíthető problémákra fókuszáltam. A kérdőív e szakaszában a panaszok, problémák, traumák (alvászavar, mozgásszervi probléma/gerincprobléma, tartászavar, testsúlyprobléma, látászavar, fizikai fájdalom, állóképesség zavara) közül több válasz is bejelölhető volt.

Életmódból eredő panaszok		Összesen
Alvászavar	N	74
	%	35,0%
Tartászavar	N	57
	%	27,0%
Mozgásszervi probléma/gerincprobléma	N	47
	%	22,2%
Látászavar	N	41
	%	19,4%
Testsúlyprobléma	N	21
	%	9,9%
Állóképesség zavara	N	24
	%	11,3%
Légzésprobléma	N	16
	%	7,5%
Egyéb problémák	N	8
	%	3,7%
Panasz összesen	N	288
<i>Nincs panasz</i>	<i>N</i>	<i>44</i>
	%	20,8%

13. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése a teljes mintán. Elemszám és a 100%-hoz (211 válasz) viszonyított megjelenési arány (saját szerkesztés)

A teljes minta válaszadói összességében 288 alkalommal jeleztek valamilyen panaszt. Tekintve, hogy 44 fő nem jelzett problémát, az összes megkérdezett 211 főből 167 főre vetítve az átlag 1,72. Összességében a problémaészlelés átlaga (vagyis az egy-egy problémára jutó

átlagos észlelés) 40,0, a szórás 19,59. Ezek közül legnagyobb arányban az alvászavar (az összes 35,0%-a) jelenik meg. Ezt követi a tartászavar (27,0%), a mozgásszervi probléma/gerincprobléma (22,2%) és a látászavar (19,4%), az állóképesség zavara (11,3%), a testsúlyprobléma (9,9%), a légzésprobléma (7,5%), majd az „egyéb panasz” válasza (3,7%). A 211 válaszadó 20,8%-a semmilyen panaszt nem jelzett.

*Az életmódprobléma- változó*

Az észlelések száma	N	%
0	46 <sup>6</sup>	23,1%
1	39	39,7%
2	35	17,6%
3	21	10,6%
4	13	6,5%
5	3	1,5%
6	2	1,0%
7	0	0,0%
Összesen	199	100%

*14. táblázat. Az Életmódprobléma- változó alpmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés)*

*3.3.2. A felkészülés problematikájának kérdései*

A következő szakasz a felkészülés időszakának problémáit vizsgálja. A tüneteket (*fáradékonyság, figyelmi panaszok, memóriazavar, tanulási nehézség, fizikai fájdalom*) ötfokozatú Likert- skálán mértem, ahol a válaszokat (soha, ritkán, időnként, gyakran, mindig) feleltettem meg a fokozatok számainak.

<sup>6</sup> Az előző táblázattól eltérő esetszám oka, hogy két megkérdezett nem jelölt panaszt, ám a „nincs panasz” kategóriát sem.

Gyakoriság	Panasz		Fáradékonyság	Figyelmi panaszok	Memóriazavar	Tanulási nehézség	Fizikai fájdalom
soha		N	27	39	61	72	75
		%	12,9%	18,7%	29,1%	34,2%	35,8%
ritkán		N	73	61	66	70	55
		%	35,0%	29,3%	31,5%	33,3%	26,3%
időnként		N	67	53	60	50	40
		%	32,2%	25,4%	28,7%	23,8%	19,1%
gyakran		N	31	38	12	12	28
		%	14,9%	18,2%	5,7%	5,7%	13,3%
mindig		N	9	17	10	6	11
		%	4,3%	8,1%	4,7%	2,8%	5,2%
Összesen		N	208	208	209	210	209
		%	100%	100%	100%	100%	100%

*15. táblázat. Felkészülés észlelt panaszai a teljes mintán. Elemszám és a 100% - hoz viszonyított megjelenés gyakoriságának arányszámai (saját szerkesztés)*

A *fáradékonyság* mutatói szerint ezt a panaszt a megkérdezettek 12,9%- a soha nem tapasztalja. A „ritkán” válasz 35,0%, az” időnként” 32,2% ponton zárt. A panasztól jelentősebb mértékben szenvedők (összességében 19,2%) nagyobb része jelölte a „gyakran” kategóriát (14,9%) és mindössze az összes megkérdezett 4,3%- a nyilatkozott úgy, hogy a probléma állandósulását tapasztalja.

A *figyelmi panaszok* számai némileg kiegyenlítettebb görbét mutatnak. Eszerint: soha: 18,7%, ritkán: 29,3%, időnként: 25,4%, gyakran: 18,2%, mindig: 8,1%.

A *memóriazavar* eredményeinek alapján megfigyelhető, hogy a válaszadók túlnyomó része (több, mint 60%-a) nem, vagy csupán ritkán tapasztalja. A gyakoriság következő három fokának eredményei: 28,7; 5,7 és 4,7%.

A *tanulási nehézség* válaszai leginkább a memóriazavar problematikájával mutatnak szinkronitást, vagyis a két elem gyakoriságára adott válaszok megoszlása hasonló. A nem, vagy ritkán tapasztalt problémáról a válaszadóknak ezúttal is közel kétharmada számolt be. A gyakoribb problémák válaszai pedig: 23,8; 5,7 és 2,8%.

A *fizikai fájdalom* a téma nemzetközi kutatásának legnépszerűbb eleme, így jelen munka központi vizsgálati tárgya is. Bár eredményeink igazolták a szegmens fajsúlyosságát,

jelentőségét, a többi vizsgált elemhez képest nem kiugró hangsúlyosságú jelenléte a teljes mintára vonatkoztatva jelen megközelítésben nem indokolja a kutatásokban betöltött vezető szerepét. A teljes minta 62,1%- a nem, vagy csak ritkán tapasztal fizikai fájdalmat, időnként tapasztalt fájdalomról 19,1% nyilatkozott, míg a gyakori, vagy állandósult panaszról összességében valamivel több, mint 18% (13,3 és 5,2%).

*A Felkészülési probléma- változó*

Az észlelések átlagos erőssége	N	%
1	23	11,0%
2	109	51,9%
3	57	27,1%
4	21	10,0%
Összesen	210	100%

*16. táblázat. A Felkészülési probléma-változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés)*

### 3.3.3. Téthelyzeti problémák

A kérdőív zárószakasza a téthelyzeti (koncert, vizsga) problémák közül hármat vizsgál. Ezek: a *figyelmi panaszok*, *memórizavar* és az *indokolatlan mértékű lámpaláz*. A felkészülési szakaszhoz hasonlóan a válaszokat egy ötfokú Likert- skálán helyeztük el, ahol az 1 a „soha”, az 5 a „mindig” kategóriának feleltethető meg.

gyakoriság	panasz		Figyelmi panaszok	Memórizavar	Túlzott lámpaláz
soha		N	70	67	53
		%	33,3%	32,0%	25,2%
ritkán		N	84	63	46
		%	40,0%	30,1%	21,9%
időnként		N	23	56	36
		%	10,9%	26,7%	17,1%
gyakran		N	23	14	31
		%	10,9%	6,6%	14,7%
mindig		N	10	9	44
		%	4,7%	4,3%	20,9%
Összesen		N	210	209	210
		%	100%	100%	100%

17. táblázat. Téthelyzet észlelt panaszai a teljes mintán. Elemszám és a 100%- hoz viszonyított megjelenés intenzitásának arányszámai (saját szerkesztés)

#### A figyelmi panaszok vizsgálata

A felkészülés időszakához képest a vizsgált elemekben elmozdulás figyelhető meg. Eszerint a koncertek, vizsgák során a megkérdezettek jóval nagyobb hányadának nem okoznak problémát a figyelmi zavarok (33,3%). (A gyakorlás során ez az érték 18,7%. Ez 14,6% százalékpontos eltérés.) Ugyancsak figyelemreméltó különbséget láthatunk a skála „ellenkező” pólusán. A „gyakran”, vagy „mindig” válasznál megközelítőleg 8, illetve 4 pontos javulást tapasztalhattunk. Mindebből összességében arra következtethetünk, hogy a vizsgált csoport egészére vonatkoztatva a felkészülés időszakának figyelmi panasz- vizsgálataihoz képest kedvezőbb eredmények születtek. Ennek oka valószínűsíthetően a muzsikusi munka téthelyzeti szituációinak koncentráltabb figyelemösszpontosításában keresendő.

A *memóriazavar* nem mutat ehhez hasonló tendenciát. A kapott adatok lényegében megegyeznek felkészülési szakasz memóriaproblémáinak arányszámaival.

#### *A túlzott lámpaláz vizsgálata*

A felkészülési időszak legkutatottabb témájához (fizikai fájdalom jelenléte) hasonlóan a téthelyzeti szituációkban is megjelenik a legnagyobb figyelmet igénylő vizsgálati elem, nevezetesen a *túlzott mértékű lámpaláz szegmense*. Ennek mutatói élesen elkülönülnek a többi vizsgálati elemtől, szembetűnően más mintázatot mutatnak. A kiegyenlített válaszkategóriák nélkülözik a szélsőséges számokat. E helyütt legalacsonyabb a tüneteket egyáltalán nem, vagy csupán ritkán észlelők számaránya (25,2, illetve 21,9%), illetve a legmagasabbak a problémától deklaráltan rendszeresen szenvedők számai: összességében a „gyakran”, vagy „mindig” választ adók aránya 14,7 és 20,9%, vagyis összesen 35,6%. Ez az összes vizsgált elem közül kiemelkedően magas számnak mondható, esetenként meghaladja a 100%-os különbséget.

Az eredményekből egyértelműen következtethetünk a probléma fajsúlyos jelenlétére, illetve arra a tényre, hogy valamennyi vizsgált elem közül e tényező kimutathatósága a legmarkánsabb. Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy az összes vizsgálati elem közül meglétének és nagyságrendjének megállapítása a legszubjektívebb.

Az észlelések átlagos erőssége	N	%
1	45	21,4%
2	80	38,1%
3	51	24,3%
4	30	14,3%
5	4	1,9%
Összesen	210	100%

*18. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés)*

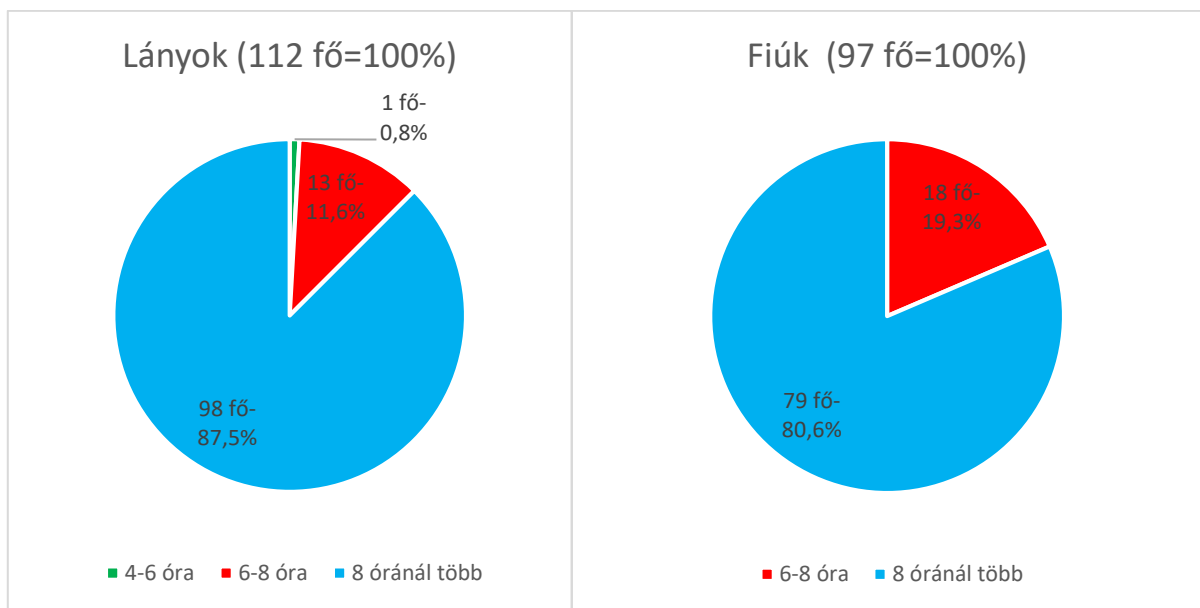


### 3.4. Nemek szerinti vizsgálatok

#### 3.4.1. Az időfaktor vizsgálata

##### A tanintézményben eltöltött napi idő

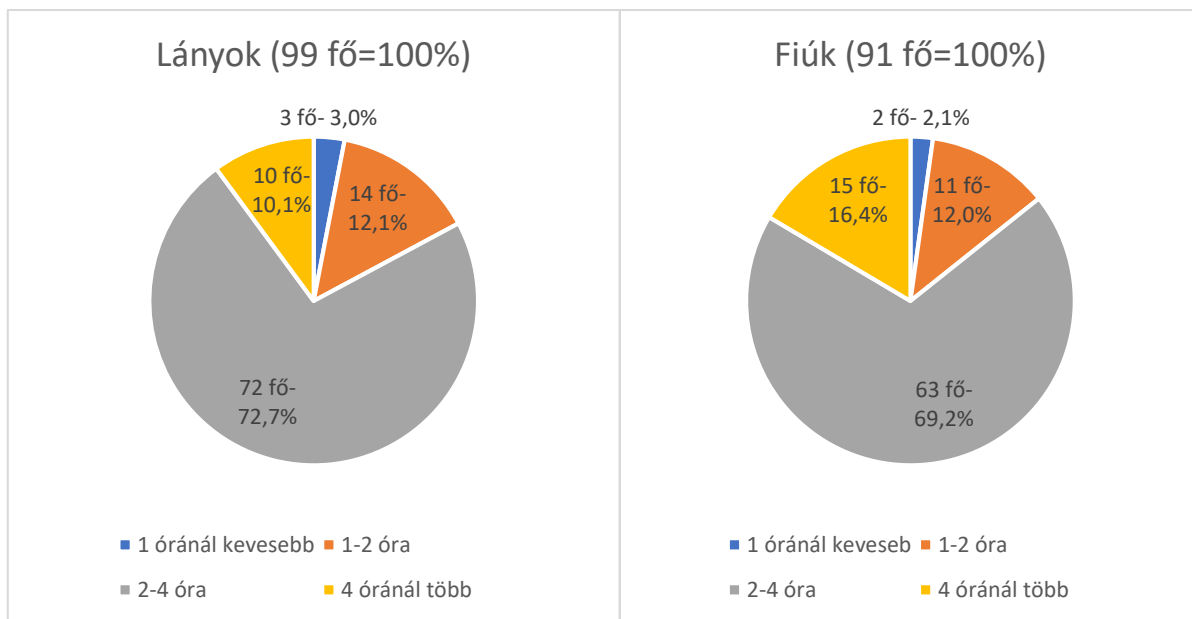
A két nem viszonylatában ebben az összehasonlításban jelentősnek mondható eltérés nem mutatkozik. Bár a lányok túlnyomó része két százalékponttal az átlag fölött (87,5%) jelölte a napi 8 óránál több időt (a fiúknál ez a szám csupán 80,6%), a különbség statisztikailag elenyészőnek bizonyult, a próba nem jelzett szignifikáns kapcsolatot ( $p=0,167$ ; Cramer's $V=0,0959$ ). Így lényegét tekintve a két nem képviselői közel azonos időt töltenek az intézmény falain belül.



12. ábra. Tanintézményben töltött napi idő nemek szerint (saját ábra)

##### Hangszeres gyakorlással eltöltött idő

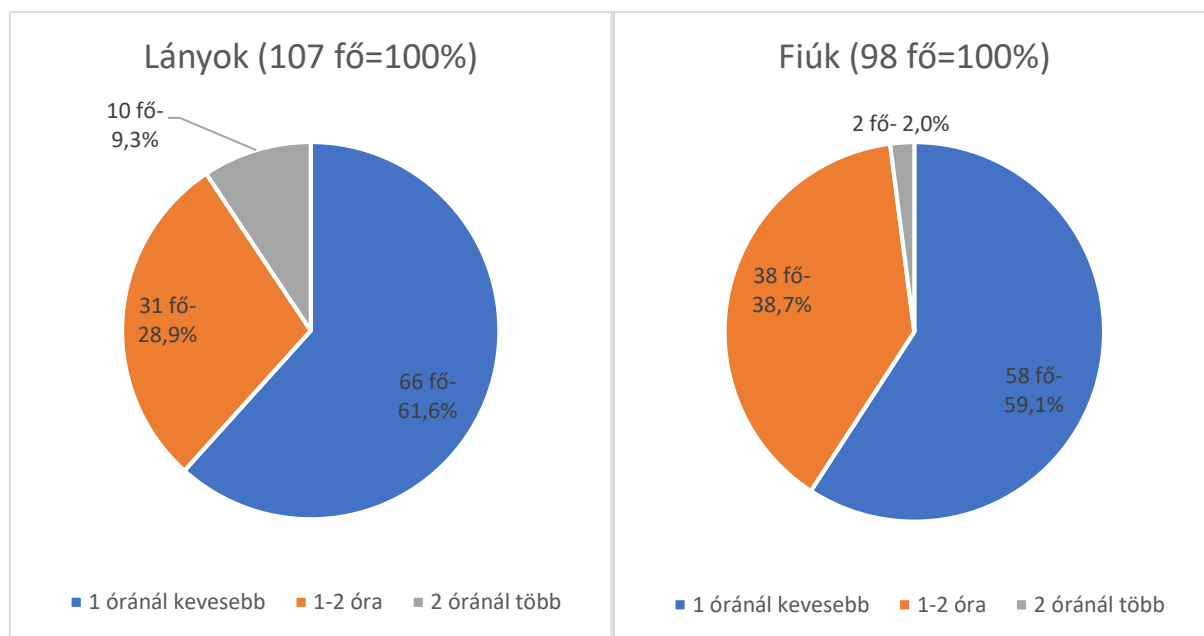
A közölt adatok (esetünkben kördiagramon bemutatott) számai a fiúk némileg nagyobb aktivitása felé mutatnak, mely megmutatkozik a keveset gyakorlók alacsonyabb, illetve a négy óránál többet hangszerükkel foglalkozók esetében is. Az eredmények ugyanakkor ezúttal sem mutattak kapcsolatot a nemek és a vizsgált változó összefüggésében ( $p=0,609$ ; Cramer's $V=0,0980$ ).



13. ábra. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő nemek szerint (saját ábra)

### Közismereti tárgyak tanulása

A hangszeres gyakorláshoz hasonlóan alakultak a közismereti tárgyak tanulására fordított idő eredményei, ám fordított relációval. A közölt adatok némileg a lányok nagyobb ráfordításáról tanúskodnak, szignifikanciát, de gyenge kapcsolatot jelezve ( $p=0,046$ ;  $Cramer'sV=0,174$ ).



14. ábra. Közismereti tárgyak tanulására fordított napi idő nemek szerint (saját ábra)

### *Kötelesség- változó*

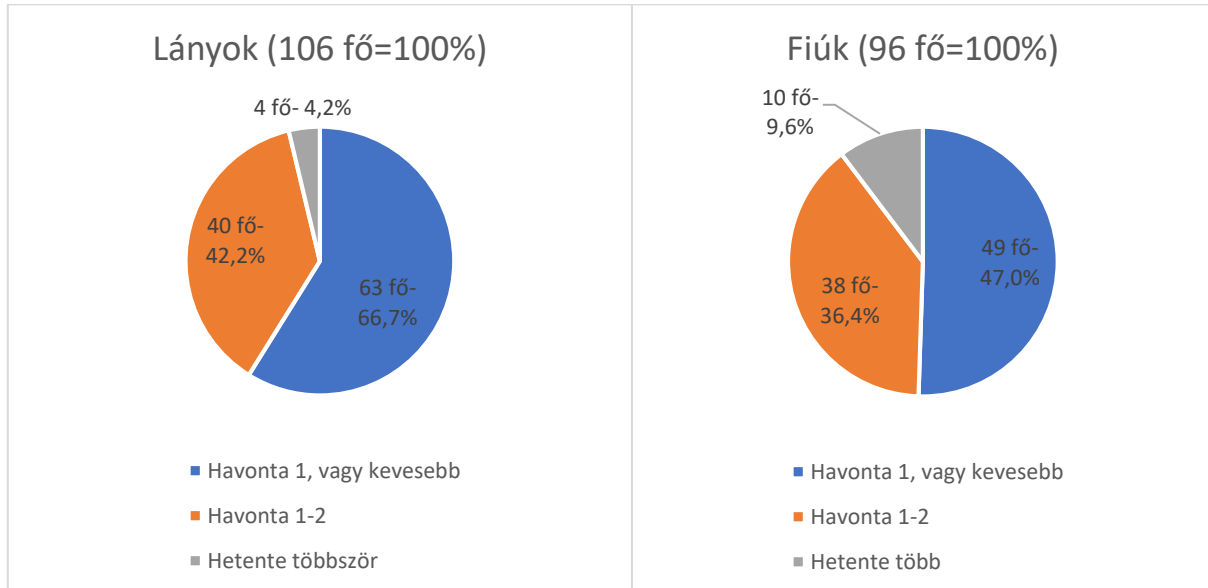
Az előző adatok után a nemek szerinti vizsgálat a Kötelesség-változó esetében nem mutat kapcsolatot ( $p=0,352$ ; Cramer's  $V=0,133$ ).

Kötelesség- változó/	Nem	Lány	Fiú	Összesen
Nem, vagy alig tanul- alig gyakorol	N	15	13	28
	%	15,6%	14,4%	15,1%
Inkább tanul	N	3	0	3
	%	3,1%	0,0%	1,6%
Inkább gyakorol	N	49	45	94
	%	51,0%	50,0%	50,5%
Gyakorol és tanul	N	29	32	61
	%	30,2%	35,6%	32,8%
Összesen	N	96	90	186
	%	100%	100%	100%

*15. ábra. Kötelesség- változó és nemek összevetése (saját szerkesztés)*

### *Előadói tevékenységek gyakorisága*

A grafikon ezúttal is a fiúk némi előnyét mutatja, ám a statisztikai próba ezúttal sem mutat mérhető differenciát ( $p=0,160$ ; Cramer's  $V=0,136$ ).



*16. ábra. Előadói tevékenységek gyakorisága nemek szerint (saját ábra)*

Összességében elmondható, hogy a vizsgálat fenti szakaszában a nemek közti különbségek statisztikailag elhanyagolhatók: bár az intézményi jelenlét esetében nem szignifikánsan, illetve a közismereti tárgyak tanulásában a lányok a statisztikai próba adataival is megerősítve némileg jobban teljesítenek, a többi elem (hangszeres tárgyak gyakorlása, előadói tevékenységek gyakorlása) vizsgálati eredményei a fiúk valamivel – ám nem szignifikánsan – nagyobb aktivitása felé mutatnak. Így a vizsgálati szakasz egészétre kijelenthető, hogy az iskolai kötelezettségek teljesítésében vizsgált csoportban nem igazolható a lányok nagyobb energia és időbefektetése.

### 3.4.2. Mozgás, sportolás a nemek viszonylatában

#### A sportolás változó

A kapott adatok alapján kijelenthető, hogy a két nem között mérhető, közepesen erős szignifikáns különbség ( $p=0,007$ ;  $Cramer'sV=0,265$ ) mutatkozik a sportolási szokások vizsgált változójában: a mintában a fiúk sportolási aktivitása meghaladja a lányokét.

Sportolás- változó/	Nem	Lány	Fiú	Összesen
Lényegében nem sportol	N	19	9	28
	%	17,3%	9,7%	13,8%
Alig sportol	N	58	32	90
	%	52,7%	34,4%	44,3%
Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	N	18	28	46
	%	16,4%	30,1%	22,7%
Gyakran, sokat sportol	N	13	22	35
	%	11,8%	23,7%	17,2%
Összesen	N	110	93	203
	%	100%	100%	100%

19. táblázat. Sportolás- változó és nemek összevetése (saját szerkesztés)

Összegezve: A kapott adatok és kapcsolatok alapján megállapítható, hogy a nemek tekintetében a lányok közismereti tárgyak tanulására fordított valamivel több idejétől eltekintve nem detektálható lényegi különbség a lányok fiúkhoz viszonyított több idő és energiabefektetésében sem a szakmai felkészülésben, sem az iskolai kötelezettségekben. Eltérést mértünk ugyanakkor a szabadidő sportolásra fordított idejében. E jelenségek valószínűsíthető következményeire az elkövetkező szakaszok eredményeiből következtethetünk. Mindezek tükrében érdemes vizsgálnunk tehát a három problématerület adatait.

### 3.4.3. Életmódból eredő problémák észlelése a megkérdezettek adott csoportján belül

A 113 válaszadó lány közül 16 nem jelzett panaszt. A fennmaradó 97 főre összességében 163 panaszt jelentkezett. Ez fejenként 1,68 észlelést jelent. A fiúk esetében (98 fő válaszadó) a panaszt nem észlelők száma lényegesen magasabb: 28 fő, a fennmaradó 70 főre 117 észlelés érkezett. Ez fejenként 1,67 észlelést mutat. Mindkét nem esetében leggyakoribb problémát az alvászavar jelzi. A hét megkérdezett probléma közül négyben a lányok érintettsége hangsúlyosabb. Egy esetben (látásprobléma) lényegében azonos arányt látunk. Legmarkánsabb

különbséget az alvászavar esetén észlelhetünk. Két panasz esetén (állóképesség zavara és testsúlyprobléma) ugyanakkor a lányok számolnak be kedvezőbb helyzetről. A panasz nélküli csoport a fiúk esetében 28,5%. Ez a lányok adatának kétszerese (14,1%).

Az egyes panaszok relatíve kis mértékű észlelése, illetve az ehhez viszonyított kis elemszám miatti csekély szignifikancia- észlelési esély okán a statisztikai vizsgálat a leírt különbségek közül kettőben erősítette meg a kapcsolat jelenlétét: a legtöbb megkérdezettet sújtó alvászavar tekintetében gyenge erősséggel a lányok nagyobb érintettségét (**p=0,038; Cramer'sV=0,144**), valamint a panaszt nem észlelők tekintetében ugyancsak gyenge kapcsolatot jelezve (**p=0,009; Cramer'sV=0,182**) rámutat a fiúk jelentősen nagyobb számára és arányára.

(E ponton fontos megjegyezni, hogy munkám során felmerült az egyes panaszok közti kapcsolatok vizsgálata is, hiszen ezek az adatok valószínűsíthetően számos érdekes adattal bővíthetnék jelen dolgozat tanulságait. Ugyanakkor témám szorosabb és pontosabb értelmezésére fókuszálva ezt az inkább egészségügyi, illetve egészségpszichológiai megközelítést mellőztem.)

Életmódból eredő panaszok	Észlelés	Lányok N=113	Fiúk N=98	Összesen N=211
Alvászavar	N	47	27	74
	%	41,5%	27,5%	
Tartászavar	N	35	22	57
	%	30,9%	22,4%	
Mozgásszervi probléma/gerincprobléma	N	28	19	47
	%	24,7%	19,3%	
Látászavar	N	22	19	41
	%	19,4	19,3%	
Testsúlyprobléma	N	9	12	21
	%	7,9%	12,2%	
Állóképesség zavara	N	11	13	24
	%	9,7%	13,2%	
Légzésprobléma	N	11	5	16
	%	9,7%	5,1%	
Panasz összesen		163	117	280
Nincs panasz	N	16	28	44
	%	14,1%	28,5%	

*20. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése nemek szerint. Elemszám és a 100%-hoz viszonyított megjelenési arány. (saját szerkesztés)*

## Az Életmódprobléma-változó

Az észlelések száma	Nem	N	%
0	Lány	18	9,0%
	Fiú	28	23,1%
1	Lány	41	20,6%
	Fiú	38	19,1%
2	Lány	21	10,6%
	Fiú	14	7,0%
3	Lány	16	8,0%
	Fiú	5	2,5%
4	Lány	9	4,5%
	Fiú	4	2,0%
5	Lány	1	0,5%
	Fiú	2	1,0%
6	Lány	0	0,0%
	Fiú	2	1,0%
Összesen		193	100%

21. táblázat. Az Életmódprobléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés)

Összegezve elmondható: az *Életmódprobléma- változó* statisztikai próbája közepes erősségű kapcsolata ( $p=0,044$ ;  $Cramer'sV=0,255$ ) megerősíti a jelen szakaszban vizsgált panaszok észlelésének tendenciáit, vagyis a lányok súlyosabb érintettségét, illetve a fiúk kevesebb problémáját és ennek legjellemzőbb megjelenési formáját, miszerint a semmilyen panasszal nem rendelkezők között jelentős a fiúk dominanciája.



### 3.4.4. A felkészülés problémái nemek szerinti bontásban

#### Fáradékonyság észlelése

A fáradékonyságot mind fiúk, mind a lányok hasonlóan magas arányban jelezték, de a fáradékonyság gyakoriságát figyelve már jelentős az eltérés a két nem között: a "gyakran" és a "mindig válaszok" tekintetében a lányok érintettsége sokkal intenzívebb problémára utal, míg a fiúk esetében ez a jelenség ritkább.

Fáradékonyság		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	11	16	27
	%	10%	16,4%	13%
ritkán	N	34	39	73
	%	30,9%	40,2%	35,3%
időnként	N	33	34	67
	%	30,0%	35,1%	32,4%
gyakran	N	24	7	31
	%	21,8%	7,2%	15,0
mindig	N	8	1	9
	%	7,3%	1,0%	4,3%
Összesen	N	110	97	207
	%	100%	100%	100%

22. táblázat. Fáradékonyság észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)

### *A figyelmi panaszok észlelése*

Következő elemünk, vagyis a *figyelmi panaszok* vizsgálatánál a súlyosbodó tünetek arányai kiegyenlítődni látszanak ugyan, ám a két minta alapján így is jól észlelhető a „soha” és „ritkán” válaszok magas aránya a fiú válaszadók körében.

Figyelmi panaszok		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	17	22	39
	%	15,3%	22,7%	18,8%
ritkán	N	29	32	61
	%	26,1%	33,0%	29,3%
időnként	N	33	20	53
	%	29,7%	20,6%	25,5%
gyakran	N	22	16	38
	%	19,8%	16,5%	18,3%
mindig	N	10	7	17
	%	9,0%	7,2%	8,2%
Összesen	N	111	97	208
	%	100%	100%	100%

*23. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)*

### *Memóriazavar és tanulási zavar észlelése*

A *memóriazavar* esetében érdemes kiemelni, hogy e szegmensnél a lányoktól valamivel kedvezőbb képet kaptunk, mely a skála mindkét pólusán érzékelhető. A vizsgált tételek rokonsága okán ugyanezt a tendenciát léthatjuk a *tanulási nehézség* adatai között is.

Memóriazavar		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	29	32	61
	%	25,9%	33,0%	29,2%
ritkán	N	37	29	66
	%	33,0%	29,9%	31,6%
időnként	N	36	24	60
	%	32,1%	24,7%	28,7%
gyakran	N	5	7	12
	%	4,5%	7,2%	5,7%
mindig	N	5	5	10
	%	4,5%	5,2%	4,8%
Összesen	N	112	97	209
	%	100%	100%	100%

*24. táblázat. Memóriazavar észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)*

Tanulási nehézség		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	35	37	72
	%	31,3%	37,8%	34,3%
ritkán	N	36	34	70
	%	32,1%	34,7%	33,3%
időnként	N	34	16	50
	%	30,4%	16,3%	23,8%
gyakran	N	5	7	12
	%	4,5%	7,1%	5,7%
mindig	N	2	4	6
	%	1,8%	4,1%	2,9%
Összesen	N	112	98	210
	%	100%	100%	100%

*25. táblázat. Tanulási nehézség észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)*

### A fizikai fájdalom észlelése

A fizikai *fájdalom* mutatói alapján a lányok ez esetben is nehezebb helyzetről számoltak be. A fiúk csoportja ugyanakkor minden skálaszinten kedvezőbb választ adott.

Fizikai fájdalom		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	31	44	75
	%	27,9%	44,9%	35,9%
ritkán	N	30	25	55
	%	27,0%	25,5%	26,3%
időnként	N	23	17	40
	%	20,7%	17,3%	19,1%
gyakran	N	19	9	28
	%	17,1%	9,2%	13,4%
mindig	N	8	3	11
	%	7,2%	3,1%	5,3%
Összesen	N	11	98	209
	%	100%	100%	100%

26. táblázat. Fizikai fájdalom észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)

### A Felkészülési probléma- változó

Az észlelések átlagos erőssége	Nem	N	%
1	Lány	9	4,3%
	Fiú	14	6,7%
2	Lány	51	24,3%
	Fiú	58	27,6%
3	Lány	38	18,1%
	Fiú	19	9,0%
4	Lány	14	6,7%
	Fiú	7	3,3%
Összesen		210	100%

27. táblázat. A Felkészülési probléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés)

Összességében megállapítható, hogy bár az öt vizsgált elemből három esetében (fáradékonyság, figyelmi zavarok és fizikai fáradtság) a keresztábra elemzés adatai a fiúk kedvezőbb helyzetére utalnak, a fenti megfigyelések közül egy statisztikailag mérhető kapcsolatot találtunk: a fáradékonyság ( $p=0,004$ ;  $Cramer'sV=0,272$ ) esetében közepesen erős együttjárást. E mutatóban a lányok szignifikánsan több panaszról számoltak be, mint fiú társaik. A *Felkészülési probléma-* változó közepese erősségű kapcsolata ( $p=0,025$ ;  $Cramer'sV=0,211$ ) megerősíti az elemek vizsgálati tendenciáját, így összességében a fiúk kedvezőbb helyzetéről tanúskodik.

#### 3.4.5. Téthelyzeti (koncert/vizsga) problémák nemek szerinti bontásban

##### A figyelmi panaszok észlelése

A téthelyzeti *figyelmi panaszok* esetében a fiúk kevésbé érintettek. E tendencia a gyakoriság növekedési szintjeivel a lányokhoz képest egyre karakteresebbé válik: az állandósulás esetén a különbség igen jelentősnek mutatkozik.

Figyelmi panaszok		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	32	38	70
	%	28,6%	38,8%	33,3%
ritkán	N	39	45	84
	%	34,8%	45,9%	40,0%
időnként	N	15	8	23
	%	13,4%	8,2%	11,0%
gyakran	N	16	7	23
	%	14,3%	7,1%	11,0%
mindig	N	10	0	10
	%	8,9%	0,0%	4,8%
Összesen	N	112	98	210
	%	100%	100%	100%

28. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)

### A memóriazavar észlelése

A memóriazavar adatai szerint a kép jóval árnyaltabb, mint a megelőző adatsoré. Ez esetben a soha nem tapasztalt tünetek tekintetében a lányok válaszai kedvezőbb arányszámokat mutatnak a fiúkénál. A tendencia ugyanakkor megfordul a gyakoribb észleléseknél. Ha nem is jelentős, de mérhető különbséget jelez a fiúk javára.

Memóriazavar		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	36	31	67
	%	32,1%	32,0%	32,1%
ritkán	N	29	34	63
	%	25,9%	35,1%	30,1%
időnként	N	31	25	56
	%	31,3%	21,6%	26,8%
gyakran	N	7	7	14
	%	6,3%	7,2%	6,7%
mindig	N	5	4	9
	%	4,5%	4,1%	4,3%
Összesen	N	112	97	209
	%	100%	100%	100%

29. táblázat. Memóriazavar észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)

*Az indokolatlan mértékű lámpaláz észlelései*

Az indokolatlanul nagymértékű lámpaláz észlelési arányai újfent meglehetősen kontrasztos eredményeket adtak. A fiúk válaszai között ez esetben is markáns pozitív különbséget detektálhattunk.

Túlzott lámpaláz		Lány	Fiú	Összesen
soha	N	22	31	53
	%	19,6%	31,6%	25,2%
ritkán	N	20	26	46
	%	17,9%	26,5%	21,9%
időnként	N	18	18	36
	%	16,1%	18,4%	17,1%
gyakran	N	20	11	31
	%	17,9%	11,2%	14,8%
mindig	N	32	12	44
	%	28,6%	12,1%	21,0%
Összesen	N	112	98	210
	%	100%	100%	100%

*30. táblázat. Indokolatlan mértékű lámpaláz észlelése nemek szerint (saját szerkesztés)*



*A Téthelyzeti probléma- változó*

Az észlelések átlagos erőssége	Nem	N	%
1	Lány	20	9,5%
	Fiú	25	11,9%
2	Lány	36	17,1%
	Fiú	44	21,0%
3	Lány	31	14,8%
	Fiú	20	9,5%
4	Lány	21	10,0%
	Fiú	9	4,3%
5	Lány	4	1,9%
	Fiú	0	0,0%
Összesen		210	100%

*31. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés)*

Az eredményekből látható, hogy a téthelyzeti problémák vizsgálata a felkészülés panaszainak vizsgálatához hasonlóan a lányok nagyobb érintettségére felé mutat. Részleteiben elmondható, hogy a memóriazavar kiegyenlített adatai mellett a három vizsgált elemből kettőben hasonló eredmény született, melyet a statisztikai vizsgálat is megerősített. Míg a memóriazavar esetében nem mutatható ki kapcsolat ( $p=0,506$ ; Cramer's  $V=0,126$ ), a figyelmi panaszok ( **$p=0,003$ ; Cramer's  $V=0,274$** ) és a túlzott mértékű lámpaláz ( **$p=0,011$ ; Cramer's  $V=0,250$** ) egyaránt közepesen erős együttállást jelzett. E tendenciákat erősíti a *Téthelyzeti probléma- változó* közepesen erős szignifikanciája ( **$p=0,020$ ; Cramer's  $V=0,235$** ).

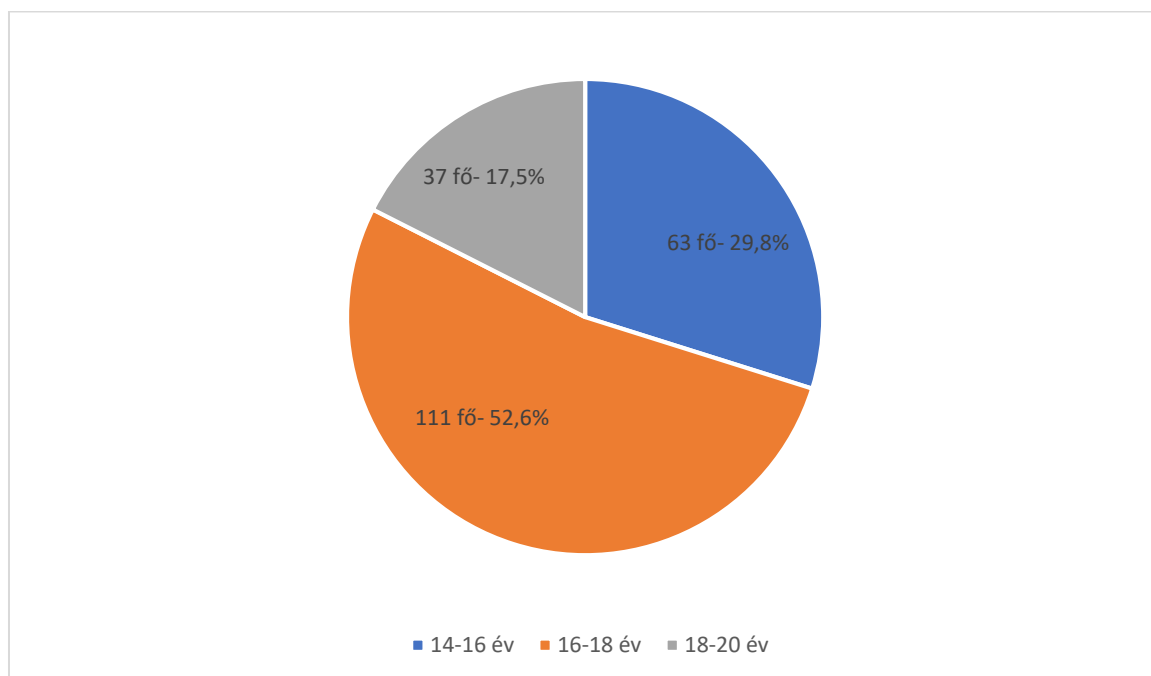
Összegezve: nemek szerinti vizsgálatok során a következő megállapításokat tehetjük:

Összevetésünk jelen kutatás keretein belül tételesen cáfolja a gyakran megfogalmazott „lusta fiúk, szorgos lányok” sztereotípiát. A lányok statisztikai szinten igazolt minimálisan több közismereti tárgy- tanulásától eltekintve semmi nem utal az intézményi keretek közt elvárt, vagy elvárható kötelezettségek teljesítési szintjeinek nemek közti különbségére. Ugyanakkor jelentős eltéréseket mértünk a szabadidő eltöltésének sportolási szokásokra vonatkozó szegmensében. A fiúk minden vizsgált elemében jelentősen nagyobb aktivitást mutattak. Ugyancsak kontrasztosak a két nem észlelt panaszainak mennyiségi mutatói mindhárom vizsgált területen.

Mindez önmagában is jelentőséggel bírhat, ám a kutatás lényegi részére vonatkoztatva csupán a sportolási szokások és észlelt panaszok közti direkt összefüggésvizsgálatok megerősítő adatai alapján kaphatunk pontos választ. Amennyiben itt bizonyítást nyer a sportolási szokások és észlelt panaszok közti összefüggések megléte, szükségessé válhat eddigi sztereotip elképzeléseink felülbírlata (zenészek idődeficite, fiúk „lustasága”), melyek érdekes mód direkt módon a közösség fiú tagjait, indirekt módon ennél talán még súlyosabban annak lány tagjait sújtják.

### 3.5. *Életkor szerinti bontás eredményei*

Az alábbiakban a vizsgált elemek életkori bontásának eredményeit láthatjuk, vagyis a három korcsoport – a 14-16, a 16-18 és a 18-20 éves korosztály – adatait hasonlítjuk össze.



17. ábra. A minta megoszlása életkor szerint N=211 (100%) (saját ábra)

Látható, hogy a válaszadók életkori megoszlása meglehetősen aránytalan. A legtöbb résztvevőt felmutató 16-18 éves csoport létszáma egymagában több a másik két korosztálynak.

#### 3.5.1. *Az időfaktor vizsgálata*

##### *Tanintézményben eltöltött idő*

Az időbeosztás tekintetében a tanintézményben eltöltött idő esetében megfigyelhető tendencia az életkor előrehaladtával rövidülő fizikai jelenlét. A tanulók túlnyomó része mindhárom csoport esetében több, mint nyolc órát tölt az iskola falai között. Szignifikanciát nem mértünk ( $p=0,195$ ; Spearman's  $\rho=-0,091$ ).

### *Hangszeres tárgyak gyakorlásával eltöltött idő*

A hangszeres tárgyak gyakorlásával eltöltött idő mennyiségét vizsgálva megfigyelhetjük, hogy mindhárom csoport esetében a napi 2-4 óra intervallum a leggyakoribb. A 14-16 évesek és a 16-18 évesek valamivel több, mint háromnegyede, a 18-20 évesek csaknem fele ebbe a kategóriába tartozik. Az igen csekély, 1 óránál kevesebb gyakorlás szelete hiányzik a két ifjabb kategóriában, míg a felsőoktatáshoz legközelebb állók esetében érdekes módon meghaladja a 10%-ot. Ugyancsak erre a csoportra jellemző a napi 1-2 óra kategóriájának ugrásszerű (mintegy kétszeres) növekedése a másik kettő hasonló arányszámaihoz képest. Ugyanakkor az extrémnek mondható gyakorlásmennyiség a két idősebb csoport esetén kiegyenlített, ennél valamivel alacsonyabb a legifjabbak között. A statisztikai próba ezúttal sem mutatott kapcsolatot az életkori csoportokkal ( $p=0,077$ ; Spearman's  $\rho=-0,129$ ).

Hangszeres tárgyak gyakorlásának napi mennyisége/	Életkor	14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
1 óránál kevesebb	N	0	0	5	5
	%	0,0%	0,0%	16,1%	2,6%
1-2 óra	N	6	11	8	25
	%	10,7%	10,7%	25,8%	13,2%
2-4 óra	N	45	76	14	135
	%	80,4	73,8%	45,2%	71,1%
4 óránál több	N	5	16	4	25
	%	8,9%	15,5%	12,9%	13,2%
Összesen	N	56	103	31	190
	%	100%	100%	100%	100%

32. táblázat. *Hangszeres tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)*

### *Közismereti tárgyak tanulása*

Bár az életkor viszonylatában ezúttal sem találtunk szignifikanciát ( $p=0,086$ ; Spearman's  $\rho=0,121$ ), a *közismereti tárgyak tanulására* fordított napi idő eloszlása sajátos elmozdulásokat mutat. A napi egy óránál kevesebbet tanulók aránya a 14-16 esztendős csoportban a legmagasabb: a megkérdezettek csaknem háromnegyede igen keveset foglalkozik a nem zenei tárgyakkal. Az életkor előrehaladtával a tanulási kedv láthatóan növekszik.

Ugyanakkor érdekes adat, hogy (az érettségi vizsgák közelségének dacára nem a 18-20 éves korosztályban a legmagasabb a napi 2 óránál többet tanulók aránya.

Közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége/	Életkor	14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
1 óránál kevesebb	N	44	59	20	123
	%	71,0%	55,1%	57,1%	60,3%
1-2 óra	N	16	40	13	69
	%	25,8%	37,4%	37,1%	33,8%
2 óránál több	N	2	8	2	12
	%	3,2%	7,5%	5,7%	5,9%
Összesen	N	62	107	35	204
	%	100%	100%	100%	100%

*33. táblázat. Közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)*

### *A kötelesség- változó*

A kötelességváltozó százalékos mutatói a legidősebb korcsoport inaktivitása felé mutatnak, míg „legszorgosabbnak” a 16-18 évesek tűnnek. Ennek tényét igazolja statisztikai vizsgálatunk közepesen erős szignifikanciája (**p=0,011; Cramer'sV=0,243**).

Kötelesség- változó/	Életkor	14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
Nem, vagy alig tanul- alig gyakorol	N	5	12	11	28
	%	9,1%	12,0%	35,5%	15,1%
Inkább tanul	N	1	0	2	3
	%	1,8%	0,0%	6,5%	1,6%
Inkább gyakorol	N	34	50	10	94
	%	61,8%	50,0%	32,3%	50,5%
Gyakorol és tanul	N	15	38	8	61
	%	27,3%	38,0%	25,8%	32,8%
Összesen	N	55	100	31	186
	%	100%	100%	100%	100%

*34. táblázat. A Kötelesség- változó mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)*

### *Előadói tevékenységek gyakorisága*

Az *előadói tevékenységek* gyakorisága tekintetében elmondható: azok mennyisége az életkor előrehaladtával egyenletes mértékben növekszik, szignifikanciát nem találtunk.

Előadói tevékenységek gyakorisága	Életkor	14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
Havonta 1, vagy kevesebb	N	46	49	16	111
	%	76,6%	48,0%	51,6%	54,6%
Havonta 1-2	N	22	42	14	78
	%	36,6%	41,1%	45,1%	38,4%
Hetente több	N	2	7	5	14
	%	3,3%	6,8%	16,1%	6,8%
Összesen	N	70	98	35	203
	%	100%	100%	100%	100%

*35. táblázat. Előadói tevékenységek gyakoriságának mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)*

Össességében a köteleességteljesítés szegmenseit vizsgálva elmondható, hogy bár a táblázatokban közölt adatok mutatnak eltéréseket, a statisztikai eredmények *egyik tényező vizsgálatában sem láttattak szignifikáns kapcsolatot* az életkori csoportokkal.

### 3.5.2. Mozgás, sportolás az életkori csoportok viszonylatában

#### A sportolás- változó

A Sportolás- változó arányszámai a legidősebb korosztály inaktivitását és a 16-18 éves csoport „legsportosabb” mivoltát mutatja, a vizsgálat szignifikanciát nem jelez.

Sportolás- változó/	Életkor	14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
Lényegében nem sportol	N	13	6	9	28
	%	21,7%	5,5%	26,5%	13,8%
Alig sportol	N	27	50	13	90
	%	45,0%	45,9%	38,2%	44,3%
Gyakran keveset, vagy ritkán sokat sportol	N	13	29	4	46
	%	21,7%	26,6%	11,8%	22,7%
Gyakran, sokat sportol	N	6	24	5	35
	%	10,0%	22,0%	14,7%	17,2%
Összesen	N	60	109	34	203
	%	100%	100%	100%	100%

36. táblázat. A Sportolás- változó mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)

		Életkor
	df	202
Sportolás- változó	Spearman's rho	0,017
	df	201

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

37. táblázat. Sportolás- változó és életkor mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés)

Összességében elmondható, hogy bár a sportolási szokásokra vonatkozó adatok némi tendenciózus irányra utaltak (a 16-18 éves korosztály nagyobb aktivitását jelezve), a korrelációs próba egy esetben sem igazolta a statisztikai együttjárásokat: nem mutatott mérhető, szignifikáns kapcsolatot az életkori elemek és sportolási szokások között, ugyanakkor megerősítette az eddigi relációk vizsgálatának eredményét a sportolás és kötelelességteljesítés együttjárásáról (**p<0,01; Cramer'sV=0,255**).

### 3.5.3. *Életmódból eredő problémák a három korcsoport viszonylatában*

#### *Életmódból eredő problémák észlelése- nemek szerinti bontás*

Az *alvászavar* tekintetében a 14-16 évesek és a legidősebbek panaszainak aránya lényegében megegyezik. A legkedvezőbb helyzetben a 16-18 esztendősök vannak. Ezt a statisztikai próba is megerősítette ( $p=0,019$ ;  $Cramer'sV=0,197$ ).

A *tartászavar* esetében a 14-16 évesek közötti arány 28,5%, a 16-18 évesek között 22,5%, a 18-20 éveseknél 37,8%. Ez esetben is a legkedvezőbb mutatókkal a 16-18 évesek rendelkeznek, őket a 14-16 évesek követik, legkedvezőtlenebb válaszokat a legidősebbek adták.

A *mozgásszervi problémák/gerincproblémák* kérdésben az előzőekhez hasonló a tendencia: a 14-16 évesek válaszána aránya 20,6%, a 16-18 éveseké 19,8%, a 18-20 éves korosztályé pedig 29,7%.

A *látászavar* esetében a 14-16 évesek 19,0%-a jelzett problémát, ez a szám a 16-18 éveseknél szintén 17,1%, míg a legidősebb korcsoportban 24,3%.

A *testsúlyproblémák* érintettség mutatóiban a 14-16 évesek 4,7%-ánál, a 16-18 évesek 10,8%-ánál, a 18-20 esztendősök 16,2%-ánál jelentkezett probléma. Ez esetben is a legidősebb korosztály a legérintettebb, ezúttal legkevesebb panaszról a 14-16 esztendősök számoltak be.



A légzésproblémák esetében ismét a gyakori tendencia látható: a 14-16 éveseknél 6,3%- os, a 16-18 éveseknél 5,4%- os, a 18-20 éveseknél 13,5%- os eredményt mértünk.

Az állóképesség zavarának esetében ugyancsak hasonlóak az érintettségi arányok: a legifjabbak csoportja 11,1%, a 16-18 évesek 9,0%, a legidősebbeké pedig 16,2% arányszámokat mutat.

Életmódból eredő panaszok	Észlelés	14-16 év N=63	16-18 év N=111	18-2 év N=37	Összesen N=211
Alvászavar	N	28	29	16	73
	%	44,4%	26,1%	43,2%	34,5%
Tartászavar	N	18	25	14	57
	%	28,5%	22,5%	37,8%	27,0%
Mozgásszervi probléma/gerincprobléma	N	13	22	11	46
	%	20,6%	19,8%	29,7%	21,8%
Látászavar	N	12	19	9	40
	%	19,0%	17,1%	24,3%	18,9%
Testsúlyprobléma	N	3	12	6	21
	%	4,7%	10,8%	16,2%	9,9%
Állóképesség zavara	N	7	10	6	23
	%	11,1%	9,0%	16,2%	10,9%
Légzésprobléma	N	4	6	5	15
	%	6,3%	5,4%	13,5%	7,1%
Panasz összesen		85	123	67	275
Nincs panasz	N	11	27	6	44
	%	17,4%	27,3%	16,2%	

38. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése életkor szerint. Elemszám és a 100%- hoz viszonyított megjelenési arány. (saját szerkesztés)

Panasz		Életkor
Alvászavar	p	<b>0,019</b>
	Cramer'sV	<b>0,197</b>
Tartászavar	p	0,114
	Cramer'sV	0,145
Mozg. /Gerinc.	p	0,307
	Cramer'sV	0,107
Látás	p	0,607
	Cramer'sV	0,0693
Testsúly	p	0,142
	Cramer'sV	0,142
Állóképesség	p	0,391
	Cramer'sV	0,0954
Légzés	p	0,230
	Cramer'sV	0,119
Nincs panasz	p	0,448
	Cramer'sV	0,0882

*39. táblázat. Életmódból eredő problémák és életkor mutatószámok közötti kapcsolat Cramer's V értékei (N=211) (saját szerkesztés)*

*Életmód probléma- változó*

Az észlelések száma	Életkor	N	%
0	14-16 év	11	5,6%
	16-18 év	28	14,2%
	18-20 év	7	3,6%
1	14-16 év	26	13,2%
	16-18 év	47	23,9%
	18-20 év	6	3,0%
2	14-16 év	19	9,6%
	16-18 év	13	6,6%
	18-20 év	2	1,0%
3	14-16 év	6	3,0%
	16-18 év	7	3,6%
	18-20 év	7	3,6%
4	14-16 év	1	0,5%
	16-18 év	5	2,5%
	18-20 év	7	3,6%
5	14-16 év	0	0,0%
	16-18 év	2	1,0%
	18-20 év	1	0,5%
6	14-16 év	0	0,0%
	16-18 év	1	0,5%
	18-20 év	1	0,5%
Összesen		211	100%

*40. táblázat. Az Életmódprobléma- változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés)*

		Életkor
Életmód probléma- változó	Spearman's rho	0,069
	df	195

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

41. táblázat. *Életmód probléma- változó és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=197) (saját szerkesztés)*

Összességében megfigyelhetjük, hogy a 16-18 éves csoport tagjai a hét vizsgált elem közül hatban a legkedvezőbb válaszokat adták. Ezekből egy panasz (alvászavar) esetében észleltünk gyenge szignifikanciát ( $p=0,019$ ;  $Cramer'sV=0,197$ ). Ugyancsak ebbe az irányba mutat a „panasz nélkül” - válaszok aránya. A 18-20 évesek mutatkoznak valamennyi észlelésben a legérzékenyebbek, valamint a panaszt nem észlelők között is itt a legalacsonyabb a detektált arányszám. A statisztikai próba ugyanakkor – a fent említett alvászavaron kívül – e jelenségeket sem erősítette meg. Ugyanez mondható el az *Életmód probléma- változó* esetében is. Általánosságban tehát nem mutatható ki tehát szignifikáns kapcsolat az életkor és a vizsgált panaszok (valamint azok hiánya) között.

### 3.5.4. Felkészülés problémái életkor szerinti bontásban

#### Fáradékonyság észlelése

A fáradékonyság gyakoriságát illetően a legkedvezőbb mutatókat a 16-18 éves korcsoport adja. A jelenség már a skála alacsonyabb gyakoriságú pólusán észlelhető és jól látható a gyakoriság (gyakran, mindig) arányszámain is. A 14-16 évesek és a legidősebbek adatai hasonlóak, bár a teljes fixálódás terén ez utóbbi csoport érintettségének aránya negatív eltérést mutat.

Fáradékonyság		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	6	17	4	27
	%	9,5%	15,9%	11,4%	13,2%
ritkán	N	17	48	8	73
	%	27,0%	44,9%	22,9%	35,6%
időnként	N	23	31	11	65
	%	36,5%	29,0%	31,4%	31,7%
gyakran	N	12	9	10	31
	%	19,0%	8,4%	28,6%	15,1%
mindig	N	5	2	2	9
	%	7,9%	1,9%	5,7%	4,4%
Összesen	N	63	107	35	205
	%	100%	100%	100%	100%

42. táblázat. Fáradékonyság észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)

### *Figyelmi panaszok észlelése*

E helyütt a *figyelmi panaszok* mutatói az előző táblázattal összehasonlítva jóval kiegyenlítettebb eredményeket hoztak. A hasonló adatokat adó két „szélső” csoport eredményénél ugyanakkor némileg kedvezőbbek a 16-18 esztendősek arányszámai.

Figyelmi panaszok		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	12	22	5	39
	%	19,0%	20,4%	14,3%	18,9%
ritkán	N	14	40	4	61
	%	27,0%	37,0%	11,4%	29,6%
időnként	N	16	22	13	51
	%	25,4%	20,4%	37,1%	24,8%
gyakran	N	15	17	6	38
	%	23,8%	15,7%	17,1%	18,4%
mindig	N	3	7	7	17
	%	4,8%	6,5%	20,0%	8,3%
Összesen	N	63	108	35	206
	%	100%	100%	100%	100%

*43. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)*

## Memóriazavar észlelése

A memóriazavar esetében számottevő aránykülönbségek nem figyelhetők meg.

Memóriazavar		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	19	34	8	61
	%	30,2%	31,2%	22,9%	29,5%
ritkán	N	19	33	14	66
	%	30,2%	30,3%	40,0%	31,9%
időnként	N	21	32	5	58
	%	33,3%	29,4%	14,3%	28,0%
gyakran	N	2	4	6	12
	%	3,2%	3,7%	17,1%	5,8%
mindig	N	2	6	2	10
	%	3,2%	5,5%	5,7%	4,8%
Összesen	N	63	109	35	207
	%	100%	100%	100%	100%

44. táblázat. Memóriazavar észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)

### *Tanulási nehézség észlelése*

A tanulási nehézség esetén az előzőhöz hasonló tendencia mellett némiképp hangsúlyosabb a legidősebb korcsoport érintettsége.

Tanulási nehézség		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	25	36	11	72
	%	39,7%	33,0%	30,6%	34,6%
ritkán	N	19	39	12	70
	%	30,2%	35,8%	33,3%	33,7%
időnként	N	15	26	7	48
	%	23,8%	23,9%	19,4%	23,1%
gyakran	N	3	6	3	12
	%	4,8%	5,5%	8,3%	5,8%
mindig	N	1	2	3	6
	%	1,6%	1,8%	8,3%	2,9%
Összesen	N	63	109	36	208
	%	100%	100%	100%	100%

*45. táblázat. Tanulási nehézség észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)*



### *Fizikai fájdalom észlelése*

A fizikai fájdalom vizsgálati eredményei a két fiatalabb korcsoport viszonylatában kiegyenlítettek. A ritkább előfordulás pólusán a kisebb mértékben, a fixálódás esetén hangsúlyosabban a 16-18 évesek mutattak kedvezőbb arányokat. Kiugró a legidősebb csoport arányszámainak negatív tapasztalási szintje.

Fizikai fájdalom		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	24	41	10	75
	%	38,1%	38,0%	27,8%	36,2%
ritkán	N	13	40	2	55
	%	20,6%	37,0%	5,6%	26,6%
időnként	N	10	19	9	38
	%	15,9%	17,6%	25,0%	18,4%
gyakran	N	10	6	12	28
	%	15,9%	5,6%	33,3%	13,5%
mindig	N	6	2	3	11
	%	9,5%	1,9%	8,3%	5,3%
Összesen	N	63	108	36	207
	%	100%	100%	100%	100%

*46. táblázat. Fizikai fájdalom észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)*

Panasz		Életkor
Fáradékonyság	Spearman's rho	0,053
	df	203
Figyelmi panaszok	Spearman's rho	0,079
	df	204
Memóriazavar	Spearman's rho	0,042
	df	205
Tanulási nehézség	Spearman's rho	0,048
	df	206
Fizikai fájdalom	Spearman's rho	0,079
	df	205

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

47. táblázat. Felkészülés problémái és életkor mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei ( $n=206$ ) (saját szerkesztés)

*A Felkészülési probléma- változó*

Az észlelések átlagos erőssége	Életkor	N	%
1	14-16 év	9	4,3%
	16-18 év	10	4,8%
	18-20 év	4	1,9%
2	14-16 év	26	12,5%
	16-18 év	73	35,1%
	18-20 év	10	4,8%
3	14-16 év	22	10,6%
	16-18 év	21	10,1%
	18-20 év	12	5,8%
4	14-16 év	6	2,9%
	16-18 év	5	2,4%
	18-20 év	10	4,8%
Összesen		208	100%

48. táblázat. A Felkészülési probléma—változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés)

		Életkor
Felkészülési probléma- változó	Spearman's rho	0,077
	df	206

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

49. táblázat. Felkészülési probléma- változó és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés)

Összességében a felkészülési panaszok életkor szerinti vizsgálatának adatai kiegyenlítettebb eredményekre utalnak, mint a nemek szerinti bontás tendenciái. Ennek oka valószínűleg a már említett önkényes csoportkijelölés struktúrájában keresendő. Esetünkben a 16-18 éves korcsoport arányszámai tűnnek legkedvezőbbnek, a 18-20 éveseké a leginkább negatívnak, ám egymáshoz viszonyítva kevésbé kontrasztosak. Ugyanakkor az életmódból eredeztethető problémák vizsgálatához hasonlóan ezúttal is megállapítható, hogy az adatközlés tendenciáit nem erősítette meg a statisztikai próba: nincs szignifikancia az életkor és a felkészülési szakasz észlelt panaszai között.

### 3.5.5. Téthelyzeti (koncert/vizsga) problémák életkor szerinti bontásban

#### Figyelmi panaszok észlelése

A figyelemi panaszok vizsgálata során kisebb eltérések, különbségek láthatók a skála mindkét pólusán. A legkevesebb észlelésről (ritkán, vagy soha) valamennyi korcsoport igen nagy arányban számolt be. A legifjabbak összességében 77,8%, a 16-18 évesek 80,7%, míg a legrosszabb mutatókkal rendelkező 18-20 éves korcsoport közel fele (47,25) is így nyilatkozott. A skála gyakoriságot jelző szakaszán az láthatjuk, hogy itt is a 16- 18 évesek vannak a legkedvezőbb helyzetben. Őket a legfiatalabbak, majd a 18-20 évesek követik.

Figyelmi panaszok		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	22	40	8	70
	%	34,9%	36,7%	22,2%	33,7%
ritkán	N	27	48	9	84
	%	42,9%	44,0%	25,0%	40,4%
időnként	N	6	9	7	22
	%	9,5%	8,3%	19,4%	10,6%
gyakran	N	4	10	8	22
	%	6,3%	9,2%	22,2%	10,6%
mindig	N	4	2	4	10
	%	6,3%	1,8%	11,1%	4,8%
Összesen	N	63	109	36	208
	%	100%	100%	100%	100%

50. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)

### Memóriazavar észlelése

A téthelyzeti memóriazavar esetében az adatok az előző válaszoknál is homogénebbek. Egyedül talán a 18-20 éves korcsoport hangsúlyosabb érintettségét emelhetjük ki.

Memóriazavar		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	23	34	10	67
	%	37,1%	31,2%	27,8%	32,4%
ritkán	N	14	43	6	63
	%	22,6%	39,4%	16,7%	30,4%
időnként	N	19	21	14	54
	%	30,6%	19,3%	38,9%	26,1%
gyakran	N	3	8	3	14
	%	4,8%	7,3%	8,3%	6,8%
mindig	N	3	3	3	9
	%	4,8%	2,8%	8,3%	4,3%
Összesen	N	62	109	36	207
	%	100%	100%	100%	100%

51. táblázat. Memóriazavar észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)

### Indokolatlan mértékű lámpaláz észlelése

Az indokolatlan mértékű lámpaláz mutatói a korcsoport-elosztás valószínűsíthető hatása miatt kevésbé kontrasztosak, mint a nemek szerinti bontásban. A teljes vizsgált közösség amúgy is rendkívül magas érintettségével párhuzamosan leginkább a skála gyakoriságot jelző pólusán kulminál. Meglehet, itt a legkedvezőbb helyzetben lévő 16-18 éveseknek is jelentős hányadát érinti (a „gyakran”, vagy „mindig” válaszok együttesen több, mint a vizsgált személyek csaknem harmadát), még ennél is erőteljesebb ilyen irányú tendenciát láthatunk a másik két vizsgált egységnél- különösen a 18-20 éves korcsoport esetében. Azt gondolhatnánk, az életkori sajátosságok és a felépített szakmai rutin a legidősebb korosztály esélyeit növeli, ám vizsgálatunk rámutat: egyéb tényezők felülírhatják e folyamatokat.

Túlzott lámpaláz		14-16 év	16-18 év	18-20 év	Összesen
soha	N	15	28	10	53
	%	23,8%	25,7%	27,8%	25,5%
ritkán	N	16	27	3	46
	%	25,4%	24,8%	8,3%	22,1%
időnként	N	12	21	3	36
	%	19,0%	19,3%	8,3%	17,3%
gyakran	N	7	13	11	31
	%	11,1%	11,9%	30,6%	14,9%
mindig	N	13	20	9	42
	%	20,6%	18,3%	25,0%	20,2%
Összesen	N	63	109	36	208
	%	100%	100%	100%	100%

52. táblázat. Indokolatlan mértékű lámpaláz észlelése életkor szerint (saját szerkesztés)

Panasz		Életkor
Figyelmi panaszok	Spearman's rho	0,141
	df	206
Memóriazavar	Spearman's rho	0,079
	df	205
Túlzott lámpaláz	Spearman's rho	0,054
	df	206

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

53. táblázat. Téthelyzet problémái és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés)

Összegezve látható, hogy a legtöbb sportolási alkalmat beiktató korcsoport (16-18 évesek) a három vizsgált elemben a másik két csoportnál kedvezőbb helyzetről nyilatkoztak. Bár a memóriazavar vizsgálatokor ez nem egyértelműsíthető, ez esetben is igaz – a korosztályos vizsgálat egészével szinkronitásban – hogy a legkevésbé aktív csoport (18-20 esztendősek) tagjai mutatták minden összevetésben a leggyengébb eredményeket. Ugyanakkor az előző két vizsgálati szakaszunkhoz hasonlóan a statisztikai próba ezúttal sem mutatott korrelációt, így nem írható le együttjárás az életkor és a téthelyzeti problémák között.

*A téthelyzeti probléma- változó*

Az észlelések átlagos erőssége	Életkor	N	%
1	14-16 év	16	7,7%
	16-18 év	22	10,6%
	18-20 év	7	3,4%
2	14-16 év	23	11,1%
	16-18 év	50	24,0%
	18-20 év	7	3,4%
3	14-16 év	13	6,3%
	16-18 év	28	13,5%
	18-20 év	10	4,8%
4	14-16 év	10	4,8%
	16-18 év	7	3,4%
	18-20 év	11	5,3%
5	14-16 év	1	0,5%
	16-18 év	2	1,0%
	18-20 év	1	0,5%
Összesen		208	100%

54. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés)

		Életkor
Téthelyzeti probléma- változó	Spearman's rho	0,113
	df	206

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

55. táblázat. Téthelyzeti probléma- változó és életkor mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés)

*Az életkor szerinti bontás vizsgálatának eredménye*

Összességében elmondható, hogy bár mind az időfaktor vizsgálatokban, mind a sportolási szokásokban mind pedig az észlelt panaszok három vizsgálati szakaszában találtunk tendenciozításra utaló jeleket (a sportolási szokásokban legaktívabb csoport legkedvezőbb észlelései és a leginkább inaktív csoport legkedvezőtlenebb helyzete), egy eset kivételével

(alvászavar vizsgálatának gyenge együttjárása) ezeket a statisztikai próbák nem igazolták. Ennek oka valószínűsíthetően az életkori csoportok adott kijelölésére vezethető vissza, hiszen a kétéves bontások sok esetben nem tükrözik az eltérő ütemű fejlődési szintek fizikai és mentális változóit, valamint fontos tényezőként alakíthatja eredményeinket a csoportok eltérő mintaszáma is.

### ***3.6. Direkt összefüggésvizsgálatok***

Az alábbi részfejezetben azokat az összefüggéseket kívánom bemutatni, melyek az eddig leírtaknál direkter módon utalhatnak kutatásom lényegi elemeire. Miután az időfaktor közvetlen összehasonlító tényezőit már a korábbi fejezetekben ismertettem, az irány végsősoron a sportolási szokások és észlelt panaszok közvetlen vizsgálata felé mutat. A komparativitás minél egzaktabb és hitelesebb megvalósítása érdekében a lényegi elemekre fókuszálva igyekeztem szemléletessé tenni kutatásom esszenciális lezárását. E helyütt már eltekintek a fentebb ismertetett és több oldalról bemutatott adatközlési részekről, illetve ezek táblázatban történő bemutatásától, vagyis az eredmények közzétele az alcímben foglaltaknak megfelelően a valós kapcsolatok bemutatására irányul. Itt hangsúlyos szerep jut a létrehozott új változóknak, melyekkel pontosabban fejezhettem ki az esetleges korrelációkat, igazolva, avagy cáfolva az egyes területek összefüggéseit.



3.6.1. Sportolási szokások és életmódból eredő problémák észlelésének összevetése a teljes mintán

Panasz		Sportolás- változó
Alvászavar	p	<b>0,010</b>
	Cramer'sV	<b>0,310</b>
Tartászavar	p	0,123
	Cramer'sV	0,190
Mozg. /Gerinc.	p	0,030
	Cramer'sV	0,230
Látás	p	<b>0,005</b>
	Cramer'sV	<b>0,271</b>
Testsúly	p	0,119
	Cramer'sV	0,191
Állóképesség	p	0,317
	Cramer'sV	0,153
Légzés	p	0,289
	Cramer'sV	0,157
Nincs panasz	p	<b>0,010</b>
	Cramer'sV	<b>0,340</b>

56. táblázat. Életmódból eredő problémák és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Cramer's V értékei (n=202) (saját szerkesztés)

A Sportolás- változó vizsgálata megerősíti a leggyakrabban detektált jelenség (alvászavar) kapcsolatát. Közepes erősségű együttjárása mellett ugyanakkor megfigyelhető a látászavar gyenge korrelációja is. A panaszt nem észlelők esetében közepesen erős kapcsolatot találtunk.

		Sportolás- változó
Életmód probléma- változó	Spearman's rho	<b>-0,362**</b>
	df	147

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

57. táblázat. Életmód probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=149) (saját szerkesztés)

Összegezve elmondható, hogy a sportolási szokások és észlelt életmódbéli problémák összevetésének eredményei egy kivétellel (testsúlyproblémák) minden esetben összefüggésre utalnak, vagyis a több sportolás mérhetően ritkább problémaészlelést eredményez. Ezek mértéke az elemek egy részénél csekély, két vizsgált elem esetében ugyanakkor statisztikailag is megerősített, egyértelmű kapcsolatra utal. A leggyakoribb alvászavar, valamint a látászavar esetén egyaránt közepes erősségű negatív kapcsolatot detektálhattunk. A kutatás e szakaszának

kiemelkedő jelentőségű eredménye, hogy rámutat: a „nincs panasz” válaszok és sportolási szokások bizonyított kapcsolata valós: közepesen erősen szignifikanciát írhatunk le a sportolási szokások változójával. Az *Életmód probléma- változó* és *Sportolás-változó* korrelációja e tendenciákat megerősítve, közepesen erős kapcsolatot mutat. Mindezek alapján valószínűsíthető, hogy a több sportolás mérhetően kevesebb életmódból eredeztethető problémát eredményezhet.

### 3.6.2. Sportolási szokások és a felkészülés problematikájának összefüggései a teljes mintán

Panasz		Sportolás- változó
Fáradékonyosság	Spearman's rho	<b>-0,523***</b>
	df	199
Figyelmi panaszok	Spearman's rho	<b>-0,483***</b>
	df	200
Memóriazavar	Spearman's rho	<b>-0,252*</b>
	df	201
Tanulási nehézség	Spearman's rho	<b>-0,281*</b>
	df	201
Fizikai fájdalom	Spearman's rho	<b>-0,441***</b>
	df	200

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

58. táblázat. *Felkészülés problémái és a Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=202) (saját szerkesztés)*

Eddig mért tendenciáink kapcsolati erősségét mutatja a két változó erős együttjárása:

		Sportolás- változó
Felkészülési probléma- változó	Spearman's rho	<b>-0,576***</b>
	df	201

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

59. táblázat. *Felkészülési probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés)*

Összességében elmondható, hogy a muzsikusként felkészülési szakaszának vizsgált problémáinak észlelése eltérő erősségű, de minden esetben szignifikáns kapcsolatot mutat a sportolási szokásokkal. A vizsgált elemekből három (fáradékonyosság, figyelmi panaszok, fizikai fájdalom) erős, két szegmens (memóriazavar, tanulási nehézség) gyenge szignifikáns kapcsolatot jelez. E tendenciát erősíti meg a *Felkészülési probléma- változó* és a *Sportolás-*

változó erős szignifikanciája. Vagyis kijelenthető: a sportolási szokások mérhető hatással vannak a felkészülés során detektált panaszokra.

### 3.6.3. Sportolási szokások és téthelyzeti szituációk összefüggései

A vizsgálat jelen szakaszában megjelenő téthelyzeti panaszok mindegyikénél valós, mérhető, szignifikáns kapcsolatot figyelhetünk meg a sportolási szokásokkal történő összevetések során. Az eredmények jelentőségét erősíti, hogy egy eset (sportolási alkalmak és memóriazavar kapcsolata- közepesen erős kapcsolat) kivételével valamennyinél erős szignifikanciát találtunk. Ezek közül legerősebb kapcsolatot az indokolatlan mértékű lámpaláz esetében detektáltunk. E tendenciával szinkronitást mutat a Téthelyzeti probléma- változó és Sportolás- változó erős korrelációja.

Panasz		Sportolás- változó
Figyelmi panaszok	Spearman's rho	<b>-0,421***</b>
	df	201
Memóriazavar	Spearman's rho	<b>-0,368**</b>
	df	200
Túlzott lámpaláz	Spearman's rho	<b>-0,506***</b>
	df	201

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

60. táblázat. Téthelyzeti problémák és Sportolás- változó mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés)

		Sportolás- változó
Téthelyzeti probléma- változó	Spearman's rho	<b>-0,533***</b>
	df	201

Note. \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

61. táblázat. Téthelyzeti probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés)

Összefoglalva: a direkt összefüggésvizsgálatok statisztikai próbái rávilágítottak a vizsgált elemek túlnyomó része és a sportolási szokások kapcsolatára, egyszersmind megerősítették és igazolták a megelőző bontások eredményeinek tendenciáit. Ez esetekben megállapítható: a sportolási szokások mutatószámok közepesen erős, vagy erős negatív kapcsolatba hozhatók az észlelt panaszokkal. Az életmódból eredeztethető panaszok észlelése alacsonyabb mértékben, míg a felkészülési és téthelyzeti problémák detektálása szinte teljes egészében erre utal.

## **4. Az eredmények összefoglaló ismertetése**

### **4.1. Demográfiai adatok**

A kérdőív bevezető, demográfiai szakasza a jelek szerint megfelelő keretet és strukturáltságot biztosított későbbi vizsgálatainkhoz. Az egyes szakaszok és vizsgált egységek összeállítása könnyen kivitelezhetővé vált, ugyanakkor a kutatás korlátait jelzi, hogy a vizsgált csoportbeosztásoknál néhány esetben valószínűsíthetően az eredményeket is érintő anomáliákat találtam. Míg a nemek szerinti bontásnál, illetve a direkt összehasonlítások esetén egzakt és kiegyenlített összetételre hagyatkozhattam, addig életkori elkülönítem eredményeit egyaránt befolyásolhatták az eltérő biológiai és szellemi fejlettségi szintek, valamint az életkori csoportok markánsan eltérő létszámbeli különbsége is. E szakasz eredményei ezért – bár szervesen köthetők a teljes vizsgálati folyamathoz – valószínűsíthetően az előbbi okokból kevésbé mutattak plasztikus képet és mintázatot, így az eredmények közlésénél a legtöbb esetben csak hivatkozás, illetve viszonyítás szintjén jelennek meg.

### **4.2. Időfaktor vizsgálatok**

Az időbeosztás kérdésében jól észlelhetők egyrészt a fenti fejezetekben leírt zenész-berögzöttségek hatásai és a vizsgált sztereotípiák jelentősége (majd cáfolata), másrészt a teljes generációt érintő tendenciák valószínűsíthető jelenléte, nevezetesen a társadalom egészére jellemző életmód- struktúrák erőteljes térnyerése. A mindehhez szorosan kapcsolódó sportolási szokások vizsgálata rávilágít a korosztály meglehetősen súlyos – és mintám ennél is súlyosabb – problémáira. Eredményeink alapján kijelenthető, hogy nem a gyakorlás és tanulás „okozza” a sportolási aktivitás hiányát. Az időbeosztás és életmód megoldások együttese (különös tekintettel a sportolás mértékére) ugyanakkor az adatok tanúsága szerint jelentős és mérhető hatást gyakorol mind a zenész életmódból eredeztethető, mind a felkészülési időszak, mind pedig a téthelyzeti szituációk szegmensére.

### **4.3. Az életmódból eredő problémák vizsgálatának összegzése**

A három vizsgált összevetés összehasonlítása során egyértelmű (jóllehet, eltérő intenzitású) tendenciát figyelhetünk meg: a nemek szerint, az életkori csoportok esetében és a direkt összevetésben is kiviláglik a több sportolási alkalmat felmutató csoportok kedvezőbb helyzete. A jelen munkában vizsgált életmódból eredeztethető problémák egy részénél egyértelműnek tűnik a rendszeres sportolás pozitív hatása. A tendenciózus, ám statisztikai próba által nem megerősített elemek mutatói mellett (mozgásszervi probléma/gerincprobléma, tartászavar, légzésprobléma, állóképesség zavara) a nyolc vizsgált egység közül háromban (alvászavar,

látásprobléma, „nincs panasz”) egyértelmű, eltérő erősségű szignifikanciát írhattunk le. Ezek közül leghangsúlyosabbnak a panaszt nem jelzők tendenciái tűnnek, vagyis esetünkben a vizsgált csoporton belül a nagyobb sportolási aktivitás ténylegesen kevesebb panaszt feltételez. Egy elemben (testsúlyproblémák) meglepő eredményeket kaptunk. Itt minden vizsgálati szempont a többit sportolók egyre fokozódó (bár statisztikailag nem megerősített) érintettségét mutatja. Az oksági vizsgálatok e dolgozat kereteiben már nem megjeleníthetők, ám további kutatást indokolnak.

#### **4.4. A felkészülési szakasz problematikáinak összegzése**

A felkészülés (tanulás- gyakorlás) időszakának problémái kapcsán tendenciájában hasonló, ám az előzőeknél egyértelműbb képet kaptunk. Legplasztikusabb eredményekre a direkt összehasonlítás során jutottunk, míg legkevésbé az életkori csoportvizsgálat mutatott karakteres eltéréseket. Ezek alapján elmondható, hogy a gyakorlás fázisának jelen kutatás során vizsgált valamennyi tünete (eltérő erősséggel) kapcsolatba hozható a sportolási szokásokkal. Bár az életkori bontás tendenciái ezúttal sem nyertek statisztikai megerősítést, a nemek szerinti vizsgálat során az öt vizsgált elem közül egy (fáradékonyság) közepesen erős kapcsolatot mutat. Ennél is kiugróbb a direkt összehasonlító vizsgálat eredménye: itt valamennyi vizsgált elem vizsgálati eredménye kapcsolatra utal: a memóriazavar és a tanulási nehézség gyenge, a másik három (fáradékonyság, figyelmi panaszok, fizikai fájdalom) erős korrelációra. Ez alapján leírható, valós kapcsolatot találtunk kutatásunk felkészülési problémáinak intenzitása és a vizsgált csoport sportolási attitűdjei között.

#### **4.5. Téthelyzeti (koncert/vizsga) problémák vizsgálatának összegzése**

A téthelyzeti (koncert, vizsga) szituációk problémái közül jelen munka hármát vizsgál: a téthelyzeti figyelmi problémák, memóriazavar és indokolatlan mértékű – a muzikusmunkát gátló – lámpaláz jelenségeit. A figyelmi panaszok esetében minden bontás és összehasonlítás a többit sportoló csoportok kedvezőbb helyzetét mutatja. Az életkori bontásnál statisztikai megerősítés nélkül, a nemek szerinti vizsgálatokban közepesen erős kapcsolatot, míg a direkt vizsgálatban erős kapcsolatot jelezve. A memóriazavar a felkészülési időszak méréseihez hasonló eredményeket hozott, a direkt összefüggésvizsgálat közepesen erős kapcsolatra utal, ám a másik két bontás eredményei nem megerősíthetők. A legérzékenyebb egység láthatóan a lámpaláz szegmense. Ez mutatta valamennyi vizsgált alany és csoport jelzett problémái közül a legmagasabb érintettséget. A mintázat alapján a kérdés meglehetősen szubjektív mivolta mellett is egyértelműen megállapítható, hogy az összes kutatásunkban vizsgált elem közül ez a legkiemelkedőbb jelentőségű. E tény erősíti, hogy minden relációban és vizsgálati szituációban

kapcsolatra utaló tendenciát találtunk: az életkori bontásnál meg nem erősített statisztikai mutatóval, a nemek szerinti vizsgálatkor közepesen erős, míg a direkt összevetésnél erős együttjárással. Összességében a három megközelítés során megállapítható, hogy a téthelyzetben (koncert, vizsga) jelentkező vizsgált zavaró tényezők valamennyi bontás esetén szinkronitást mutattak. A munkában résztvevő csoportok sportolási szokásai valószínűsíthetően befolyásolják a panaszészleléseket, illetve ezek szintjeit. Különbség csupán a jelenségek csoportonként eltérő kimutathatóságában, nem pedig azok detektálásában, vagy irányában látható.

#### **4.6. A teljes vizsgálat összegzése**

Az itt leírt vizsgálati eredmények erőssége tehát eltérő ugyan, ám minden bontásban tetten érhető és tendenciózus, a vizsgált elemek jelentős részében nem csupán rokonítható folyamatokra utalnak, hanem valós szignifikanciát jeleznek. Ezek alapján elmondható, hogy a sportolási szokások és a vizsgált elemek között e relációkban, az esetek nagy részében valós kapcsolatot írhatunk le. Természetesen e sorok írója tisztában van vele, hogy az eredmények megjelenése számos – e helyütt nem vizsgált – változó, illetve tényező és hatás függvényében módosulhat. Ugyanakkor vizsgálatom az itt leírt megközelítésében helytállóknak tűnik.

#### **4.7. A hipotézisek a kutatási eredmények tükrében**

Mivel a három megközelítésből egyben – az életkori bontásban – a csoportok kialakítása során észlelt (és fentebb már részletesen kifejtett) anomáliák nem tették lehetővé az egzakt statisztikai méréseket, az eredmények záró összegzésében ezen adatok nem kerülnek bemutatásra. Megjegyzendő ugyanakkor, hogy eredményközlésem során e bontásban is a többi eredményssorhoz hasonló tendenciákat figyelhettünk meg. Eredményeinket tekintve a következő állapítható meg:

*H1: Az intenzív sportolási szokások együtt járhatnak a vizsgált zenész-életmódproblémák észlelésének alacsony szintjével.*

A nemek szerinti bontás során megállapítható, hogy a hét vizsgált panasz közül egy esetben – az általánosságban legmagasabb számban detektált – alvászavar esetében tapasztaltunk szignifikanciát. A lányok 41,5%-a, míg a fiúk 27,5%-a jelezte problémaként. Ez az arány gyenge kapcsolatot (**p=0,038; Cramer'sV=0,144**) mutat. Hasonló erősségű kapcsolatot figyelhetünk meg (**p=0,009; Cramer'sV=0,182**) a panaszt nem észlelők eredményssorában. Ez utóbbiból világosan látható a szignifikánsan nagyobb sportolási aktivitást mutató (**p=0,007; Cramer'sV=0,265**) fiúk kedvezőbb helyzete a vizsgált panaszok tekintetében. Mindezt

megerősíti az *Életmódprobléma- változó* nemek szerinti korrelációja, mely közepes erősségű kapcsolatot ( $p=0,044$ ;  $Cramer's V=0,255$ ) jelezve mutatja a fenti megállapítások helyességét.

A direkt összefüggésvizsgálat ennél konkrétabb kapcsolatokra utal. A *Sportolás- változó* összevetésében a hét vizsgált panaszból már kettőben mutat szignifikanciát: az alvászavar közepes erősségű együttjárása mellett ( $p=0,010$ ;  $Cramer's V=0,310$ ) megjelenik a látászavar gyenge korrelációja ( $p=0,005$ ;  $Cramer's V=0,271$ ). Hasonlót tapasztalhatunk a panasz nélküli válaszok esetében: a nemek szerinti bontás eredményénél erősebb – közepes – kapcsolattal ( $p=0,010$ ;  $Cramer's V=0,340$ ). E tendenciákat erősíti a *Sportolás- változó* és *Életmód probléma- változó* közepes erősségű korrelációja ( $Spearman's rho = -0,362^{**}$ ). Összességében megállapítható tehát, hogy a vizsgált elemek egy részében valós kapcsolatot találtunk a sportolási szokások és a vizsgált panaszok között. Részben beigazolódni látszik tehát a hipotézisben megfogalmazott feltételezés, miszerint a sportolási aktivitás növekedése az elemek egy részében együtt jár a panaszok alacsony észlelési szintjével.

*H2: A vizsgált csoportok sportolási szokásainak magas intenzitása pozitívan befolyásolhatja a zenei munkavégzés (gyakorlás, órai munka, illetve koncert, vizsga) során észlelt panaszok intenzitását.*

A felkészülési problémákat illetően a nemek szerinti bontás során megállapítást nyert, hogy az öt vizsgált elemből egyben detektáltunk szignifikanciát: a fáradékonyság alacsony kapcsolatot jelez ( $p=0,004$ ;  $Cramer's V=0,272$ ) a sportolási szokásokkal. A *Felkészülési probléma- változó* közepesen erős kapcsolata ( $p=0,044$ ;  $Cramer's V=0,255$ ) ugyanakkor a statisztikailag nem megerősített tendenciák valós iránya felé mutat.

A direkt összefüggésvizsgálat eredményei alapján megállapítható, hogy a *Sportolás- változó* és a felkészülés észlelt problémáinak korrelációjában valamennyi vizsgált panasz eltérő erősségű együttjárást mutat. A memóriazavar ( $Spearman's rho = -0,252^*$ ) és tanulási nehézség ( $Spearman's rho = -0,281^*$ ) gyenge kapcsolatot, a fáradékonyság ( $Spearman's rho = -0,523^{***}$ ), figyelmi panaszok ( $Spearman's rho = -0,483^{***}$ ), és fizikai fájdalom ( $Spearman's rho = -0,441^{***}$ ) erős korrelációt. A *Felkészülési probléma- változó* és *Sportolás- változó* erős kapcsolata ( $Spearman's rho = -0,576^{***}$ ) ezúttal is megerősítette a fenti számításokat.

A téthelyzeti problémák nemek szerinti statisztikai vizsgálata a során megállapítható, hogy a három vizsgált elem közül a memóriazavar esetében nem találtunk mérhető kapcsolatot, a figyelmi panaszok ( $p=0,003$ ;  $Cramer's V=0,274$ ) és a túlzott mértékű lámpaláz ( $p=0,011$ ;

**Cramer's V=0,250**) egyaránt azonos erősségű (közepesen erős) kapcsolatot jelez. A tendenciát erősíti a Téthelyzeti probléma- változó úgyszintén közepes erősségű együttjárása (**p=0,020; Cramer's V=0,235**), mely az elemzések szerint minden esetben a többet sportoló fiúk csekélyebb érintettségével mutat párhuzamot.

A direkt összehasonlítások esetében a *Sportolás- változó* viszonyában a tendencia hasonló, de konkrétabb és erősebb kapcsolatokra utal: a memóriazavar közepesen erős (**Spearman's rho =-0,368\*\***), míg a figyelmi panaszok (**Spearman's rho =-0,421\*\*\***), és túlzott lámpaláz (**Spearman's rho =-0,506\*\*\***) erős korrelációra. A *Sportolás- változó* és *Téthelyzeti probléma- változó* erős korrelációja (**Spearman's rho =0,533\*\*\***) megerősíti eddigi eredményeinket.

Bár külön hipotézisvizsgálat e témában nem született, fontosnak tartom e ponton kiemelni a téthelyzeti teljesítményszorongás vizsgálatainak eredményeit, melyek rámutatnak annak kiemelkedő prioritására: e szegmens mutatta ugyanis valamennyi közül a leggyakrabban megjelenő és összeségében a legerősebb sportolási szokásokkal kapcsolatos szignifikanciát. A kapcsolat a munkafolyamat valamennyi szintjén és bontásában igazolást nyert: nemek szerinti bontás során közepesen erős (**p=0,011; Cramer's V=0,250**) míg a direkt vizsgálatban erős együttjárást (**Spearman's rho =-0,506\*\*\***) jelezve.

Összességében kijelenthető, hogy hipotézisem részben beigazolódni látszik: a sportolási aktivitás szintje a lényegi összevetések zömében valós kapcsolatot mutat mindkét fázis vizsgált elemeivel, vagyis esetünkben a sportolási aktivitás magas szintje valóban a panaszészlelés alacsony értékeit feltételezi.

*H3: A zenei munkavégzés során megfigyelhető nemi vonatkozású kötelességvállalási és időbeosztási sztereotípiák téves alapon nyugszanak.*

Nemek szerinti vizsgálataink a zenész munka jelen vizsgálatban mért tényezőit figyelembe véve elmondható, hogy mindössze két szegmens (a tanintézményben eltöltött idő és a közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége) mutatta a lányok nagyobb aktivitását. Ez utóbbi gyenge szignifikanciát jelez (**p=0,046; Cramer's V=0,174**). Az adatok rögzítése és a keresztábra szerkesztések során minden egyéb elemben a fiúk rendelkeznek jobb mutatókkal. Ugyanakkor fontos megemlítenünk, hogy ezek egyike sem lépett át a statisztikailag mérhető határon.



Összeségében elmondható, hogy jelen vizsgálat eredményei alapján részben, lényegi tézisének tekintve teljes egészében beigazolódni látszik hipotézisem: a muzsikusként vizsgált szegmenseiben nem mutatható ki a lányok nagyobb energia és időbefektetése.

Összegezve kijelenthető, hogy három hipotézisemből kettő (H1, H2), részben, egy pedig (H3) teljes egészében beigazolódni látszik.

#### **4.8. Az eredmények beágyazottsága- Eredmények a megelőző kutatások tükrében**

Bár dolgozatom szűkebb témáját tekintve igen kevés számú előzményhez kapcsolható, eredményeinek a fenti fejezetekben idézett előzménykutatásokkal való összevetése mindenképp indokolt. Ez esetben elsősorban azon rokonítható szegmensek viszonyítását tartottam hasznosnak, melyek szorosabban, vagy lazább szállal, ám mégis szervesen köthetők adataim közléséhez. Erre leginkább az általános demográfiai munkák speciálisan életmódra, egészségi állapotra, fizikai aktivitásra, ezen belül pedig sportolási szokásokra fókuszáló szelekeinél volt lehetőségem. Néhány esetben (elsősorban a nemzetközi szakirodalmi áttekintésben) lehetőségem nyílt a közvetlen összehasonlításra: a kevés számú, ám jelentőségében nem elhanyagolható munka, muzsikusként eredeztethető traumákhoz és problémákhoz kapcsolódó vizsgálatait tekintetében.

##### *4.8.1. Életmód, mozgás és sportolási szokások*

Előjáróban fontos hangsúlyoznunk, hogy munkám alaptézisei a sportot, illetve sportolást, mint általános és *specifikus* egészségfejlesztő eszközt vizionálja (BIRÓNÉ, 2011). E specializáció jelen esetben a zenészképzés irányába mutató problémák detektálására, illetve azok – a sport bevonásával történő – korrekciója felé mutat. Ugyanakkor e téziseket nem csupán feltételezi, hanem egyes részleteiben, valamint sok esetben általánosságban is tétélesen bizonyítja.

A fiatalok egészséges felnőttkori életmódjának kialakításához szükséges fizikai aktivitás (HALLAL ÉS MTSAI, 2006) és ezen belül a sportolási szokások megfelelő mutatói, vagyis a WHO ajánlásban megfogalmazott „legalább napi egyszer 60 perc” (DIPIETRO ÉS MTSAI, 2020) elérési szintje tekintetében munkám igazolni látszik a megelőző kutatások eredményeit, miszerint a vizsgált korosztály közel háromnegyede tartozik az ideális szintet el nem érő csoporthoz (KAHLMEIER ÉS MTSAI, 2015) - sőt, az átlagnál elrettentőbb képet mutat: eredményeim szerint a minta több, mint 20%-a tökéletesen inaktív, és csupán 12,6% felel meg az irányadó elveknek. Hasonló eredményt mutatott Pásztor Zsuzsanna konkrétan zenét tanuló fiatalok (14-25 év) között készült felmérése: itt a tanulók 23%-a jelzett teljes inaktivitást (Pásztor, 2007). A 2014-es ELEF- kutatás (jelen munkához csupán részben köthető korosztályában) heti sportolásra

vonatkozó vizsgálatai ugyancsak meglehetősen közeli értékeket mutatnak: a minden nap sportolók aránya itt 11% (munkámban 12,6%), a heti 5 alkalommal sportolók a megkérdezettek 25%-át tették ki (kutatásomban 21,6%).

A nemek szerinti vizsgálatokat illetően a WHO- ajánlás szintjeit érintő 2019- es magyarországi felmérés szerint a lányok 58, míg a fiúk 49%-a nem felel meg az irányadó útmutatásoknak (BOROS, 2019). Kutatásomban a két nem közti különbség valóban tetten érhető, a viselkedésminták és panaszok tekintetében igazolja a zenészhivatást gyakorló munkavállalók közti egyenlőtlenségeket: a női muzikusok mentális és fizikális hátrányát férfikollégáikhoz képest (VOLTNER ÉS MUNKATÁRSAI, 2014). Ám az eredmények a saját mintámon az eddigieknél is drámaibb képet adtak: a lányok csaknem fele szinte teljesen inaktív és csupán 6,2% mozog mindennapos rendszerességgel. Bár ez az arány a fiúknál szintén elmarad az elvárttól, mégis jócskán meghaladja a lányok mérési eredményeit (17,3%). Ugyancsak ezt a tendenciát erősíti – jóllehet, ezek az eredmények közelebb állnak méréseimhez – a 2018-as HBSC- kutatások ide vonatkozó egysége: az itt mért napi legalább 60 perc közepes intenzitású mozgást végzők aránya a lányoknál itt 9,1%, a fiúknál 14,8% (NÉMETH ÉS MTSAI, 2019). Munkámhoz hasonló arányt láthatunk a speciálisan középiskolásoknak készült felmérések adatai között is: (BOLLÓK ÉS TAKÁCS, 2011) kutatásában a rendszeres sportolásról beszámoló fiatalok aránya itt a lányoknál 28, a fiúknál 72%. Bár e munka részleteiben nem tér ki a „rendszeresség” definíciójára, jól megfigyelhető, és világosan érzékelhető a nemek közti különbség – igaz, nagyságrendje jócskán különbözik kutatásom számadataitól.

Összességében kijelenthető, hogy a megelőző kutatások adatsorait figyelembe véve az általam vizsgált zenészek készülő fiatal korosztály sportolási szokásait tekintve jócskán elmarad az amúgy is jelentős deficitet mutató korosztályos csoportoktól, így erre a kutatási irányra helyezett hangsúly mindenképp indokolt- különösen az ezzel kapcsolatot mutató problémaészlelési szintek ismeretében.

#### *4.8.2. Fizikai és szomatikus traumák*

Jóllehet, munkám nem minden esetben erősítette meg ezek kiugró jelentőségét, jelen vizsgálat során a zenész életmódból eredeztethető problémák hangsúlyos elemeként jelenik meg a légzésprobléma, a mozgásszervi és gerincprobléma, a testsúlyprobléma. Ezek jelentőségére DERZSI- HORVÁTH ÉS MTSAI, 2022-es hazai kutatása is rámutatott a 14-29 éves fiatalok szubjektív egészségkép- vizsgálata során. Mindez igaz a fáradtság- fáradékonyság, valamint fizikai fájdalom különböző típusainak észlelésére is, mely dolgozatom mellett a zenészmunkát

érintő nemzetközi kutatások prioritizált szegmense (CHAN ÉS ACKERMAN, 2014). Jelentőségét növeli, hogy már e munkák is bizonyítják a fizikai aktivitás megelőző és korrigáló hatásait, a fizikai kondíció és a fizikai fájdalom észlelési szintjének fordított arányosságát (NAWROCKA ÉS MUNKATÁRSAI, 2014). Ezt a felismerést erősítik jelen munkában a felkészülési időszak közben detektált fizikai fájdalom észlelési eredményei és a sportolási szokások mutatóinak erős kapcsolata.

Összességében igazolódni látszanak azon kutatási eredmények, melyek a sportolásra, mint a zenészmunka során alkalmazott terápiamegoldás- lehetőségre tekintenek (STANHOPE, 2016), valamint azok, melyek a muzsikusk munkát a fizikai kompetenciák irányából közelítik (GREEF ÉS MUNKATÁRSAI, 2003).

## **5. A téma hasznosulása- További kutatási és gyakorlati megoldási lehetőségek**

### **5.1. A kutatás kiterjesztése**

A pontos és a jelenleginél teljesebb helyzetkép megismeréséhez kézenfekvő megoldásnak tűnhet a téma kiterjesztése egyrészt az előzménykutatásokban már említett gyakorló felnőtt zenész, illetve zenepedagógusok szintjén, másrészt a zenei felsőoktatásban résztvevő hallgatók oldaláról. Így teljes keresztmetszetet kaphatnánk zenésztársadalmunk helyzetéről, azt súlytó problémák fajsúlyosságáról és azok esetleges megoldási lehetőségeiről.

Jelen kutatás szempontjából ennél is lényegesebb lehet munkám gyakorlati sikra helyezése. Ennek keretében egy, vagy ideális esetben több zenei középfokú oktatási intézmény tanulóinak, illetve tanulócsoportjainak több éven át tartó longitudinális vizsgálata válik szükségessé. Ennek során képzett és specializált pedagógusok, sporttudományi munkatársak, valamint egészségügyi szakemberek bevonásával egy teljes tanulmányi cikluson (4-5 év) keresztül vizsgálhatók a testmozgás hatásai a fizikai mutatókra, pszichés és fizikális egészségi állapotra, zenei fejlődésre, valamint a közismereti tárgyak teljesítésére.

## **6. Összefoglalás**

Jelen dolgozathoz kapcsolódó munkám gyakorlati tapasztalás és kutatói kíváncsiság hajtotta kísérletként indult. Ennek keretében próbáltam minél átfogóbb képet adni zenésztársadalmunk néhány megoldandó problémájáról, azok feltételezhető okairól, következményeiről és esetleges megoldási lehetőségeiről. Bár szorosan értelmezett előzménykutatásokról nem beszélhetünk, mégis igyekeztem a lehető legközelebbi rokon analógiákon, interdiszciplináris közelítéseken keresztül bemutatni témám jelentőségét. Láttatni azon sztereotípiák meglétét és káros voltát,

melyek a mai napig hatva munkánk akadályozói lehetnek. A muzsikuskép történeti alakulásán át jutottam el a zenészek önidentifikációjának kérdéséhez: ebben nem a megszokott törvényszerűségként, hanem korrigálható tényezőként utaltam a környezeti és belső sztereotípiák kérdéseire. Így került fókuszba a zene és sport kapcsolatrendszere, mely több rokon vonást mutat, mint azt az általános közvélekedés sejtetni engedné. A szakirodalmi kitékintés munkám nyomán megmutatta e metszéspontokat, melyek a pedagógiai megközelítés mellett szoros gyakorlati, szociológiai, filozófiai, párhuzamokra utalnak. Esszenciális kutatási fókuszom a pályaválasztás kezdeti szakaszát megélő csoport, vagyis a 14-20 éves zeneművészeti szakgimnazista közösség: munkavégzésük, észlelt panaszai, problémái és traumái, illetve ennek kapcsolata életmódjukkal- ezen belül hangsúlyosan mozgás és sportolási szokásaikkal. Kimutattam, hogy a mozgásszegény életmód, a sportolás hiánya, avagy elégtelen volta valóban és tetten érhetően egyaránt befolyásolhatja a hatékony zenei munkavégzést a mindennapi tevékenységek, a felkészülés és a téthelyzeti viszonyok között. Ez a felismerés ugyanakkor csak akkor hasznosulhat, ha egyszersmind előmozdítója, generálója lehet olyan kidolgozásra váró pedagógiai megoldásoknak, melyekre elméleti ajánlásokat tettem. Ennek megvalósítása egy személyben meghaladja mind dolgozatom, mind pedig lehetőségeim határait, így mást nem tehetek: várom konstruktív vitapartnerek és kollégák reakcióit, építő javaslatait a jelen és eljövendő muzikusnemzedékek munkájának megsegítésére és kiteljesítésére.

## 7. Rezümé-A kutatás új tudományos eredményei

Kulcsszavak:

*zenepedagógia-music education*

*zenész hivatás akadályozó tényezői- hindering factors of the musician's profession*

*sportolási szokások- sports habits*

*mozgásszegény életmód- lack of movement*

*hivatás- sztereotípiák- professional stereotypes*

Jelen dolgozat alapjául szolgáló kutatásom tudományos eredményeit tekintve számos új, illetve unikális megközelítéssel igyekezett bővíteni a meglévő zenepedagógiai elméleti repertoárt. Munkám több sarokpontja erre utal.

1.A kiindulási problematikát – nevezetesen a zenészeket, muzsikuskövidékeket sújtó, munkájukat akadályozó tényezőket – egy eleddig ritkán vizsgált összefüggésben láttatja: rámutat a zene és sport (elméleti és gyakorlati szintű) rokon vonásaira. Ezeken keresztül pedig tételesen cáfolja azokat a külső és belső sztereotipizáló hozzáállás nyomán kialakult hagyományos szerep- fogalmakat, melyek a köztudatban (és nem ritkán a tudományos életben is) gyakran a zene és sport (helyesebben a zenész hivatás és sportolás) közti kibékíthetlenségen alapultak.

2.E témához kapcsolódva részletesen vizsgálja a feltételezett és megtalált rokonság pedagógiai, történelmi, szociológiai és filozófiai okait. E részegység rávilágít, hogy nem szükséges és nem is indokolt a fenti berögzöttségek megtartása, korrigálásuk kívánatos folyamat.

3.A téma egyedi megközelítése okán látható szakirodalmi ür dacára feladatául tűzte ki és lehetőségeihez képest sikerre vitte a téma hazai és nemzetközi feltárását, összegzését és részben beágyazását, megteremtve a későbbi résztudományos kutatások bibliográfiai alapjait. Pontosította és rendszerbe foglalta az addig gyakran esetlegesen használt terminológia kifejezéseit.

4.A Saját fejlesztésű kérdőív – kapcsolódó validált ívek híján is – viszonylag pontos és tendenciózus felmérési eredményeket adott. A számok nyelvén is rávilágított kiindulási problémáink realitására, aktualitására és olyan kapcsolatokra mutatott rá, melyek legtöbb esetben igazolták mind elméleti feltevéseim, mind pedig részletes hipotéziseim. Legfőbb

eredménye, hogy segítségével több esetben bizonyíthattam a sportolási szokások és a zenészlét észlelt – és a muzsikusmunka kiteljesedését akadályozó – tényezői közti valós és mérhető összefüggéseket.

5.Ezen összefüggések megközelítésemet alkalmassá tehetik olyan közép és hosszútávú pedagógiai programok kidolgozására és megvalósítására, melyek dimenzionális pozitív változásokat generálhatnak a zenepedagógia, illetve a felnövő zenészgeneráció közvetlen muzsikus- munkavégzése terén.

## 8. Bibliográfia

-ÁCS Pongrác, BETLEHEM József, OLÁH András et al. (2020): Measurement of public health benefits of physical activity: validity and reliability study of the international physical activity questionnaire in Hungary. In: *BMC Public Health* 20 (Suppl 1).

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-08508-9> [2023.06.01.]

-ÁCS Pongrác, BETLEHEM József, OLÁH András et al. (2020): Cross-cultural adaptation and validation of the Global Physical Activity Questionnaire among healthy Hungarian adults. In: *BMC Public Health* 20 (Suppl 1). <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-08477-z#citeas> [2023.06.03.]

-A.GERGELY András (szerk.) (2010): *Zene és/vagy politika. Zeneantropológiai megközelítések.* MTA PTI Etnoregionális és Antropológiai Kutatóközpont Munkafüzetek 112. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális és Antropológiai Kutatóközpont Budapest. <https://mek.oszk.hu/10200/10296/10296.pdf> [2020.05.04.]

-AKÁCOSI Tivadar Tibor (2014): *A sport, mint politikai legitimáló eszköz Magyarországon 1920 és 1956 között.* Szakdolgozat. Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar Politikatudományi Intézet. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/17286/10308.pdf> [2021.12.20.]

-*A magyar Waldorf- iskolák kerettanterve* (2020). Magyar Waldorf Szövetség, Budapest. <https://waldorf.hu/wp-content/uploads/WALDORF-KERETTANTERV-2020-1-8.pdf> [2020.11.12.]

-ANDORKA Rudolf (2005): *Bevezetés a szociológiába.* Osiris Kiadó, Budapest.

-ANGI István (2020): Zeneiségünkért az eltűnt Musziké nyomában. In: *Keresztény Szó* 2020/12: 23-24. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=923670> [2021.10.11]

-ANTALFFY Katalin Anita (2011): A fáradékonyság lehetséges okai. In: *Webbeteg* 2011. <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/1682/a-faradekonysag-lehetseges-okai> [2022.07.10.]

-ÁRVA Zsuzsanna (2014): *Sportpolitika.* Nemzeti Közsolgálati Egyetem Vezető-és Továbbképzési Intézet, Budapest.

<https://tudasportal.uni-nke.hu/xmlui/static/pdfjs/web/viewer.html?file=https://tudasportal.uni-nke.hu/xmlui/bitstream/handle/20.500.12944/100230/54.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
[2019.02.02.]

-ASZTALOS Kata, CSAPÓ Benő (2015): Zenei képességek online diagnosztikus mérése. In: *Online diagnosztikus mérések az iskola kezdő szakaszában*. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet (OFI), Budapest, pp. 245-267. <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/5990/> [2022.02.06.]

-ATKINSON, Richard C., HILGARD, Ernest (2005): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest. [http://fapipa.multiply.com/video/item/588?&show\\_interstitial=1&u=%2Fvideo%2Fitem](http://fapipa.multiply.com/video/item/588?&show_interstitial=1&u=%2Fvideo%2Fitem)  
[2020.04.10.]

- BÁGER Gusztáv (szerk.) (2008): *A magyarországi cigányság helyzetének javítására és felemelkedésére a rendszerváltás óta fordított támogatások mértékéről és hatékonyságáról*. Állami Számvevőszék Fejlesztési és Módszertani Intézet, Budapest. <https://www.asz.hu/storage/files/files/Szakmai%20kutat%C3%A1s/2008/t206.pdf?download=true> [2020.11.11.]

-BAJOR Péter, BALOGH László, BUCSI Szabó Zsolt, POLONKAI Mária, RÉVÉSZ György Béla (2019): *A tehetség kézikönyve*. Magyar Tehetségsegítő szervezetek Szövetsége, Budapest. [https://tehetseg.hu/sites/default/files/kezikonyv/nk\\_mind\\_0.pdf](https://tehetseg.hu/sites/default/files/kezikonyv/nk_mind_0.pdf) [2022.02.12.]

-BAJSZ Viktória, SIÓ Eszter, TÓTHNÉ STEINHAUSZ Viktória, KARAMÁNNÉ PAKAI Annamária, CSÁSÁRNÉ GOMBOS Gabriella (2013): Munkahelyi egészségfejlesztés in: *EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉVF. 54. SZÁM 5-6*. <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegefejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=129> [2020.01.20.]

-BALI János (szerk.) (2018): *A halmozottan hátrányos társadalmi helyzet leküzdésének problematikája és jó gyakorlatai a magyarországi cigányság példáin keresztül*. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Néprajzi Intézet <https://pak.elte.hu/media/fd/8e/652e8f9944f78f0358dd80c7f04fd44517210f2b7950259379cf1f3618b9/BaliJ%C3%A1nos.pdf> [2020.11.10.]

-BALOGH Janka (2019): Tánc a kozmosszal a Monte Veritán 1913-1917 között. In: *Tánc tudományi közlemények* 2019/1. [https://adt.arcanum.com/en/view/TanctudomanyiKozlemenyek\\_2019/?pg=13](https://adt.arcanum.com/en/view/TanctudomanyiKozlemenyek_2019/?pg=13) [2022.04.12.]



- BALOGHNÉ BAKK Andrea (2018): Az óvodai mozgástevékenység, testnevelés elméletének néhány módszertani megvalósulása. In: Tóth Péter – Simonics István – Manojlovic Heléna – Duchon Jenő (szerk.): *Új kihívások és pedagógiai innovációk a szakképzésben és a felsőoktatásban*. A VIII. Trefort Ágoston Szakképzés- és Felsőoktatás-pedagógiai Konferencia tanulmánykötete [http://trefort.tmpk.uni-obuda.hu/baloghne\\_2018](http://trefort.tmpk.uni-obuda.hu/baloghne_2018) [2020.03.17.]
- BÉRCZI ildikó (2019): *Kisklinikai ismeretek. Az érzékszervek megbetegedései és speciális ápolási és gondozási igényeik*. Medicina, Budapest.
- BEREGI Erika (2021): Iskolai egészségnevelés lehetőségei a testi-lelki egészségmegőrzés érdekében, különös tekintettel a rekreációs tevékenységek alkalmazására. In: *Kihívás és megoldások* 2021/145. [http://real.mtak.hu/133164/1/145\\_158\\_Beregi.pdf](http://real.mtak.hu/133164/1/145_158_Beregi.pdf) [2023.05.30.]
- BARON, A. David- REARDON, L. Claudia- BARON, H. Steven (2013): *Clinical Sports Psychiatry- All international Perspective*. A John Wiley & Sons, Ltd., Publication, Oxford UK.
- BAUER Béla, PILLÓK Péter, RUFF Tamás, SZABÓ Andrea, SZANYI F. Eleonóra, SZÉKELY Levente (2016): *Magyar Ifjúság Kutatás 2016 első eredményei. Ezek a mai fiatalok! Új Nemzedék Központ, Budapest*. <http://real.mtak.hu/119224/> [2023.06.20.]
- BÉKI Piroska (2017): *Multidimenzionális nemi sztereotípiák a 21. század versenysportjában Magyarországon*. Doktori (PhD) értekezés. Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest. <http://real-phd.mtak.hu/636/21/bekipiroska.d.pdf> [2022.05.13.]
- BENEDEKFI István, BUZÁS Zsuzsa (2011): A hangszertanulás lehetséges transzferhatásai. In: *Parlando* 2016/1. [https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Benedekfi\\_Istvan\\_Buzas\\_Zsuzsa.pdf](https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Benedekfi_Istvan_Buzas_Zsuzsa.pdf) [2022.03.12.]
- BEREGI Erika (2021): Iskolai egészségnevelés lehetőségei a testi-lelki egészségmegőrzés érdekében, különös tekintettel a rekreációs tevékenységek alkalmazására. In: *Kihívások és megoldások* 2021.145. <http://real.mtak.hu/133164/> [2022.05.10.]
- BERSTEIN, Leonard (1976): *A muzsika öröme*. Gondolat, Budapest.
- BIANCO, Valentina; BERCHICCI, Marika; PERRI, Rinaldo Livio; QUINZI, Federico; DI RUSSO, Francesco (2017): Exercise-related cognitive effects on sensory-motor control in athletes and drummers compared to non-athletes and other musicians. In: *Neuroscience* Volume 360, 30

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306452217305365> [2021.01.20.]

-BIRÓNÉ NAGY Edit (2011): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.  
<https://sulifejleszt.eswk.hu/testneveles/> [2022.04.11.]

-BOCSKAI Zoltán (2015): *A szem biomechanikai viselkedésének modellezése*. Doktori (PhD) értekezés. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Tartószerkezetek Mechanikája Tanszék.  
<https://docplayer.hu/7815171-Bocskai-zoltan-a-szem-biomechanikai-viselkedesenek-phd-ertekezes-tezisei-modellezese.html> [2021.12.13.]

-BOJKOVA-KOVÁCS Marina (2012): A balett zenei kíséretének aspektusai. Improvizáció balett órán. In: *Tánc tudományi Közlemények* 2013/2. [http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/08/2013\\_2-TTK.pdf](http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/08/2013_2-TTK.pdf) [2022.01.11.]

-BOLLÓK Sándor, TAKÁCS Johanna (2011): Középkorú fiatalok sportolási szokásai a szociodemográfiai tényezők tükrében. In: *Egészségfejlesztés*, LII. évfolyam, 2011. 1—2. szám.  
[https://matarka.hu/cikk\\_list.php?fusz=105476](https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=105476) [2023.06.17.]

-BÓLYA Anna Mária (2018): *Interdiszciplináris kitekintések a táncról*. Magyar Táncművészeti Egyetem Budapest.  
[https://www.researchgate.net/publication/337153735\\_Bolya\\_Anna\\_Maria\\_Interdiszciplinaris\\_kitekintesek\\_a\\_tancrol](https://www.researchgate.net/publication/337153735_Bolya_Anna_Maria_Interdiszciplinaris_kitekintesek_a_tancrol) [2022.01.11]

-BÓLYA Anna Mária (2015): *Tánc a macedón szakrális hagyományban*. Doktori (PhD) értekezés. Debreceni Egyetem Néprajzi és Történelmi Doktori Iskola, Debrecen.  
[https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/222101/Bolya\\_Anna\\_Maria\\_ertekezes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/222101/Bolya_Anna_Maria_ertekezes.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [2022.01.12.]

-BOBÁLY Viktória, KAJ Mónika, TÉKUS Éva, VÁCZI Márk (2013): Testösszetétel, erő, egyensúly, és hajlékonyság vizsgálata modern és néptáncos nőknél. In: *Tánc tudományi Közlemények* 2013/1. [https://matarka.hu/cikk\\_list.php?fusz=172323](https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=172323) [2021.12.13.]

-BOGNÁR József, CSÁKI István (2020): Kiemelt akadémiai rendszer labdarúgóinak véleménye a sportágválasztásról, sikerességről és az edzői szerepekről. In: *Magyar Pedagógia* 120. évf. 3. szám 229–246. <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/43576/42539> [2022.06.01.]

- BOROS Julianna (2019): *A felnőtt magyar népesség egészségmagatartása*. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola, Pécs. <https://pea.lib.pte.hu/handle/pea/23230> [2023.06.10.]
- BOROS Szilvia (2010): *Testi énkép, étkezési szokások, szorongásra-, depresszióra való hajlam összefüggései élsportolók, szabadidő-sportolók és elhízottak körében*. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/borosszilvia.m.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/borosszilvia.m.pdf) [2022.05.08.]
- CHAN, Clifton, ACKERMANN, Bronwen (2014): Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. In: *Frontiers in Psychology* 2014/5. Article 706. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00706/full> [2022.04.13.]
- CHUN, Seungwoo, GENTRY James W., MCGINNIS, Lee P. (2003): Ritual Aspects of Sports Consumption: How Do Sports Fans Become Ritualized? in: *Asia Pacific Advances in Consumer Research* Volume 6, 2005. <https://www.acrwebsite.org/volumes/11930/volumes/ap06/AP-06> [2021.03.30.]
- CLELAND, C.L.; HUNTER, R.F.; KEE, F. et al. (2014): Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health* 14, 1255. <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-14-1255#citeas> [2023.05.22.]
- CSÁBI Eszter, JANACSEK Karolina, NÉMETH Dezső (2011): Different effect of sleep on working memory and skill learning: cognitive function in obstructive sleep apnea. In: *Psichiatria Hungarica* 2011/1, 26(2): 78-86. <https://europepmc.org/article/med/21653993> [2022.06.01.]
- CSÁNYI Tamás (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. In: *Új Pedagógiai Szemle* 2010/3-4. [https://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2010\\_3-4\\_115-128.pdf](https://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz_2010_3-4_115-128.pdf) [2023.06.15.]
- CSAPÓ Mónika (2012): Az alapkészségek fejlődése az iskola kezdő szakaszában. In: *Iskolakultúra* 2012/1. <http://real.mtak.hu/56689/> [2022.06.02.]

-CSEMER Géza (1994): *Habiszti - cigányok élete, étele /Almanach/*. Fejezetek a magyar cigányzene történetéből. Magánkiadás, Budapest.

-CSOKNYA Mária, WILHELM Márta (2011): *A sportmozgások biológiai alapjai*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

-CSÓTI Andrea Tünde (2021): *A zenekari művészek megbetegedéseinek közvetlen háttere és ajánlás a Kovács-Módszer alkalmazására*. Szakdolgozat. ELTE BTK Művészetközvetítő és Zenei Intézet Zenei munkaképesség-gondozó Szakirányú Továbbképzés. <http://www.kovacsmethod.com/magyar/dolgozatok-m.htm> [2022.02.01.]

-CRAIG, Cora; MARSHALL, Alison; SJÖSTRÖM, Michael; BAUMAN, L. Adrian; BOOTH, L. Michael; AINSWORTH, Barbara; PRATT, Michael; EKELUND, Ulf; YNGVE, Agneta; SALLIS, James; OJA, Pekka (2003): International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise* 35(8):p 1381-1395, August 2003. [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2003/08000/International\\_Physical\\_Activity\\_Questionnaire\\_20.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2003/08000/International_Physical_Activity_Questionnaire_20.aspx) [2023.06.22.]

-CURRIE, Candace; ZANOTTI, Cara; MORGAN, Antony (2012): *Social determinants of health and well-being among young people*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326406> [2023.05.30.]

-DAHLHAUS, Karl, EGGELBRECHT, Hans Heinrich (2004): *Mi a zene?* Osiris Kiadó, Budapest.

-DARAGÓ Rita Laura (2012): Életreform és zenepedagógia. A 20. század alternatív zeneoktatási módszereinek életreform vonatkozásai. *Iskolakultúra* 2012/5. szám. [https://www.parlando.hu/2017/2017-1/Darago-EPA00011\\_Iskolakultura\\_2012\\_05\\_003-010.pdf](https://www.parlando.hu/2017/2017-1/Darago-EPA00011_Iskolakultura_2012_05_003-010.pdf) [2020.10.25.]

-DARVAS Ágnes, KENDE Ágnes (2010): Egész napos iskola – tapasztalatok és lehetőségek. In: *Esély* 2010/3. <https://docplayer.hu/5820757-Egesz-napos-iskola-tapasztalatok-es-lehetosegek-1.html> [2021.03.20.]

-DAVIES, Stephen (1994): *Musical Meaning and Expression*. Ithaca (New York): Cornell University Press.

- DESZPOT Gabriella (2009): Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja, mint pedagógia és terápia. *Parlando* 2009/3. szám. <https://www.parlando.hu/2009-6-02-03-Kokas-Klara-1.htm> [2020.11.01.]
- DEZSŐ Csaba (2013): A „Fabulous Creatures in Ancient and Early Mediaeval Indian Literature” című OTKA project záró szakmai beszámolója [http://real.mtak.hu/12535/1/78093\\_ZJ1.pdf](http://real.mtak.hu/12535/1/78093_ZJ1.pdf) [2022.04.22.]
- DEUTSCH Krisztina (2011): Iskolai egészségfelfogás és egészségfejlesztés kvalitatív és kvantitatív kutatások tükrében. In: *Új Pedagógiai Szemle* 2011/1-5.  
[https://epa.oszk.hu/00000/00035/00145/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2011\\_01-05\\_225-234.pdf](https://epa.oszk.hu/00000/00035/00145/pdf/EPA00035_upsz_2011_01-05_225-234.pdf)  
[2023.05.30.]
- DIPIETRO, Loretta; AL-ANSARI, Salih Saad.; Biddle, Stuart.J. *et al.* (2020): Advancing the global physical activity agenda: recommendations for future research by the 2020 WHO physical activity and sedentary behavior guidelines development group. In: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020/17.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239105/> [2023.06.29.]
- D. MOLNÁR Éva (2011): A tanulás értelmezése a 21. században. In: *Iskolakultúra* 2010/11.  
<http://real.mtak.hu/57831/> [2022.06.14.]
- DOBI Ildikó (2017): Muzsikuskok étkezési szokásai. In: *Parlando* 2017/4.  
[https://www.parlando.hu/2017/2017-4/Dobi\\_Ildiko-Muzsika\\_es\\_gasztronomia.pdf](https://www.parlando.hu/2017/2017-4/Dobi_Ildiko-Muzsika_es_gasztronomia.pdf)  
[2021.03.22.]
- DOBOS Bianka (2018): A zenei teljesítményszorongás (lámpaláz) kezelési és preventív módszerei. In: *Parlando* 2018/3. [https://www.parlando.hu/2018/2018-8/Dobos\\_Bianka.pdf](https://www.parlando.hu/2018/2018-8/Dobos_Bianka.pdf)  
[2022.01.11.]
- DOBSZAY László (2007): *Kultusz és kultúra*. Akadémiai székfoglaló. Magyar Tudományos Akadémia  
[https://mta.hu/data/dokumentumok/szima/szekfoglalok/Dobszay\\_L\\_szl\\_Kultusz\\_s\\_kult\\_r\\_a\\_sz\\_kfoglal\\_.pdf](https://mta.hu/data/dokumentumok/szima/szekfoglalok/Dobszay_L_szl_Kultusz_s_kult_r_a_sz_kfoglal_.pdf) [2021.03.04.]
- DOBSZAY László (1988): *Magyarország zenetörténete*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

- DÓCZI Tamás (2011): *Rendszerváltás, globalizáció és nemzeti identitás a sportban a XXI. század kezdetén Magyarországon*. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola Sport- és Társadalomtudományi Program, Budapest.
- DOHÁNY Gabriella (2009): Zenei élmény az énekórán? In: *Iskolakultúra* Online 2009/ 3, 70-79., *Parlando* 2017/3. <https://www.parlando.hu/2017/2017-3/DohanyGabriella.pdf> [2022.01.07.]
- DÖBRÖSSY János (szerk.) (2004): *Ének- zene nevelés*. Trezor Kiadó, Budapest. <http://vmek.oszk.hu/08800/08890/08890.pdf> [2020.05.04.]
- DRASKÓCZY Eszter (2020): A dantei Orpheus: egy makrotextuális modell Források és értelmezés. *Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal – NKFIH 121397 számú kutatási projekt keretében készült tanulmány*
- DUBECZ József (2009): *Általános edzéselmélet és módszertan*. Rectus, Budapest.
- Egészségi állapot, egészségügy Társadalmi helyzetkép. Központi Statisztikai Hivatal, 2010. <https://docplayer.hu/3270647-Tarsadalmi-helyzetkep-kozponti-statisztikai-hivatal.html> [2020.01.20.]
- Egészségügyi helyzetkép. Központi Statisztikai Hivatal, 2019. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi\\_helyzetkep\\_2019.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi_helyzetkep_2019.pdf) [2023.05.26.]
- EKLER Judit (2020): Kötélugró klub- Interjúk egy próbálkozásról, a cigány kisebbség (sport) sikereirért. *Iskolakultúra* 2020/10 <http://real.mtak.hu/60815/> [2020.11.12.]
- ELEKI Zoltán (2019): A testnevelés és a sport szerepe a katonák felkészítésében. In: *Honvédorvos* 2019. (71) 3–4. szám. [http://real.mtak.hu/120674/1/ElekiZ\\_p29\\_36.pdf](http://real.mtak.hu/120674/1/ElekiZ_p29_36.pdf) [2021.11.11.]
- ELIADE, Mircea (1987): *Szent és profán*. Európa Kiadó, Budapest.
- *Ének- zene- nevelés*. Tanulmánykötet- közreadja az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és óvóképző Főiskolai karának Tudományos Bizottsága. Trezor Kiadó, Budapest, 2004.)

-ENHOFFER Vivien (2016): A mindennapos testnevelés általános bevezetése, a 80 évvel ezelőtti kipróbálás után révbe ért. In: *Egészségfejlesztés* 57/2.

<https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10520> [2023.06.19.]

-Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódex, 2001, 10 o. [http://www.europatanacs.hu/pdf/CM\\_Rec\(1992\)13.pdf](http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec(1992)13.pdf), .

-FÁBIÁN Zoltán Imre (2018): Fábíán Zoltán Imre Halál – holttest – képmás – kultusz. A test megőrzése, a halotti kultusz és a kultusz előkészítése az ókori Egyiptomban. In: *Keletkutatás*, 2018. tavasz. pp. 19-33. ISSN 0133-4778 <http://real.mtak.hu/88417/> [2021.05.25.]

-FALUS András (szerk.) (2016): *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó, Budapest.

-FALUS Iván (szerk., 2007): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.

-FALUS Iván (2001): Pedagógus mesterség – pedagógiai tudás. In: *Iskolakultúra* 2001/2. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/19415/19205> [2001.10.06.]

-FAZEKAS Alexandra (2019): Alternatív zenei irányzatok a XX. században. *Parlando* 2019/4. szám [http://www.parlando.hu/2019/2019-4/Fazekas\\_Alexandra-Alternativ.pdf](http://www.parlando.hu/2019/2019-4/Fazekas_Alexandra-Alternativ.pdf) [2020.10.20.]

-FELLETÁR Béla (1997): *Makói primások és cigánydinasztiák*. Makói Városvédő- és Szépítő Egyesület,

[https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/magyarorszagi\\_nemzetisegek/romak/cigany\\_neprajzi\\_tanulmányok\\_2002/pages/002\\_felletar\\_bela.htm](https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/magyarorszagi_nemzetisegek/romak/cigany_neprajzi_tanulmányok_2002/pages/002_felletar_bela.htm) [2020.01.10.]

-FUSZ Katalin, FALUDI Béla, PUSZTAI Dorina, SEBŐK Nóra, OLÁH András (2016): Insomnia és elalvást segítő szokások felmérése felnőttek körében / Insomnia and habits to help to fall asleep among adults. In: *Orvosi Hetilap*, 157 (49j). pp. 1955-1959. ISSN 0030-6002 <http://real.mtak.hu/46529/1/650.2016.30593.pdf> [2021.06.10.]

-FISCHER Sándor (1966): *A beszéd művészete*. Gondolat. Budapest.

-FODOR Csaba (2014): Nagy Frigyes és a porosz udvari zenei élet. In: *Zempléni Múzsá-Társadalomtudományi és kulturális folyóirat*. 14. évf. 1. szám. pp. 55-60. <http://epa.niif.hu/02900/02940/00053/pdf/> [2021.03.17.]

-FORGÁCS Anna, VALLYON Andrea (2003): Egészségügyi rendszerek hatékonysága az európai unióban és az unión kívül. In: *EU Working Papers 2/2003*

[http://publikaciotar.uni-bge.hu/264/1/ewp\\_0302\\_07.pdf](http://publikaciotar.uni-bge.hu/264/1/ewp_0302_07.pdf) [2023.05.26.]

-FRANCZEL Ágnes (2017): *"Zeneszerű" életmód a mindennapokban*. Szakdolgozat. Liszt Ferenc Zeneművészeti egyetem, Zenei munkaképesség-gondozás Szakirányú Továbbképzés Program.

<http://www.kovacsmethod.com/magyar/Dolgozatok/FRANCEL%20AGNES.pdf>

[2020.11.19.]

-FÜGEDI Balázs, BOGNÁR József, HOFNI László (2010): *Mozgásminőség: gimnasztikai gyakorlat értékelése a testnevelő tanárképzésre jelentkezők körében*. Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet lektorált közleménye. [http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/663/1/35-46\\_Fugedi.pdf](http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/663/1/35-46_Fugedi.pdf) [2021.12.15.]

-GÁL- INGES Dóra, NÉMETH Anikó (2015): Észlelt munkahelyi stressz hatása az ápolók életmódjára, egészségére, alvására. In: *Nővér*, 2015 28. évfolyam, 1-6. szám 2015 / 5. szám [https://adt.arcanum.com/hu/view/Nover\\_2015/?pg=187](https://adt.arcanum.com/hu/view/Nover_2015/?pg=187) [2021.12.12.]

- GÁLDINÉ GÁL Andrea (2007): *Sport és társadalmi nem a 21. század elején a média tükrében Magyarországon*. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Sporttudományi Doktori Iskola Sport, Nevelés- és Társadalomtudományi Program. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/galandrea.m.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/galandrea.m.pdf) [2022.03.04.]

-GARA Márk (2013): Amikor a tánc diktál. In: *Tánc tudományi Közlemények* 5. évf. 2. szám.

[https://matarka.hu/cikk\\_list.php?fusz=172328](https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=172328) [2022.04.13.]

-GARA Márk (2017): Mit tudhatunk meg Degas és kortársai képei által a korabeli szcenikából? In: *Tánc tudományi Közlemények* 10. évf. 2. szám. [http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/08/TTK\\_2018\\_2\\_FFbelivek\\_jav5.pdf](http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/08/TTK_2018_2_FFbelivek_jav5.pdf) [2022.04.13.]

-GACHEL, Robret J., PENG, Yuan Bo, PETERS, Madelon L., FUCHS, Perry N., and TURK, Dennis C. (2007): The biopsychosocial approach to chronic pain: scientific advances and future directions. In: *Psychological Bulletin* 2007/3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17592957/> [2022.01.13.]



- GEDEON Magdolna (2002): *A cirkuszi játékok jogi szabályozása az antik Rómában*. Doktori (PhD) értekezés. Miskolci Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/5659/875.pdf> [2021.11.11.]
- GEHLEN, Arnold (1976): *Az ember természete és helye a világban*. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
- GEHRMANN, Sebastian, WICKER, Pamela (2021): The effect of regional and social origin on health-related sport and physical activity of young people in Europe. In: *European Journal for Sport and Society*. Volume 19, 2022 - Issue 2. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2021.1916223?scroll=top&needAccess=true> [2022.06.01.]
- GERGELY Gyula (2002): A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai. In: Új Pedagógiai Szemle 2002/7-8. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle-a-testnevelés-tantárgy-helyzete-es-fejlesztési-feladatai> [2001.10.13.]
- GIDDENS, Anthony (2008): *Szociológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- GOMBÁS Judit (2014): A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. In: Torgyik Judit (szerk.) (2014): *Sokszínű Pedagógiai Kultúra*. Tanulmánykötet. Komarno, International Research Institute s.r.o., 2014. pp. 239-244.  
<http://www.irisro.org/pedagogia2014januar/0312GombasJudit.pdf> [2022.05.20.]
- GONDA Xénia, PETSCHNER Anna (2020): Agyi történések célzott kezelése: Mit (nem) tudunk a depresszió háttéréről? In: *Természet Világa*, 151 (2). pp. 50-55. <http://real.mtak.hu/114467/> [2021.11.11.]
- GÖNCZI László (2015): Életreform és alternatív zenepedagógia. in: Vas Bence (szerk.): *Zenepedagógia*. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs.
- GREEF, Mathieu de, WIJCK, Ruud van, REYNDERS, Koop, TOUSSAINT, Joost, HESSELING, Rike (2003): Impact of the Groningen Exercise Therapy for Symphony Orchestra Musicians Program on Perceived Physical Competence and Playing-Related Musculoskeletal Disorders of Professional Musicians. In: *Source: Medical Problems of Performing Artists*, Volume 18, Number 4, 1 December 2003, pp. 156-160(5).

<https://www.ingentaconnect.com/content/scimed/mppa/2003/00000018/00000004/art00006>

[2021.02.09.]

-GRITTEN, Anthony, KING, Elaine (szerk., 2011): *New Perspectives on Music and Gesture*.

[https://www.academia.edu/9401728/New\\_Perspectives\\_on\\_Music\\_and\\_Gesture?auto=download](https://www.academia.edu/9401728/New_Perspectives_on_Music_and_Gesture?auto=download) [2020.05.10]

-GUINHOYA, B.C.; SAMOUDA H.; de BEAUFORT C. (2013): Level of physical activity among children and adolescents in Europe: a review of physical activity assessed objectively by accelerometry. In: *Public Health* Volume 127, Issue 4.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350613000607> [2023.05.10.]

-GYARMATHY Dorottya (2017): A néma szünetek funkciói a spontán beszédben. In: *Beszédkutató*, 25. pp. 67-92. <http://real.mtak.hu/72463/> [2020.05.10.]

-GYARMATHY, Éva (2011): A digitális kor és a sajátos nevelési igényű tehetség. In: *Fordulópont*. pp. 79-88. <http://real.mtak.hu/8816/1/GyarmathyFordul%C3%B3pont.pdf> [2020.10.10.]

-GYARMATHY Éva (2006): *A tehetség Fogalma, összetevői, típusai és azonosítása*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

-GYARMATI Péter (2015): *A memória értelmezése egy neurális hálózati modellben*. TCC Studio Szentendre. <https://adoc.pub/dimenziok-dr-gyarmati-peter-emeritus-professzor-sszefoglalo.html> [2020.09.01.]

-GYIVICSÁN György (2013): *Különböző fűvéstechnikák összehasonlító vizsgálata*. Doktori (DLA) értekezés. Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem. <http://real-phd.mtak.hu/296/> [2022.01.07]

-GYÖMBÉR Noémi, KOVÁCS Krisztina, TÓVÁRI Zsuzsanna, DR. LÉNÁRT Ágota, HEVESI Krisztina, MENCZEL Zsuzsanna (2012): *Fejben dől el- Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro, Budapest 2012.

-HADAS Miklós (2001): Kis traktátus lovakról és emberekről. Adalékok a modern férfiasság kialakulásának vizsgálatához. In: *Holmi* 13. évf. 5. szám. <https://epa.oszk.hu/01000/01050/00248/pdf/> [2020.10.24.]

-HÁMORI József (2016): Az emberi agy és a zene. In: Falus András (szerk.) (2016): *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó, Budapest.

-HANZEL Adrienn (2020): A fizikai aktivitás során bekövetkezett változások mérése intervenciós vizsgálatokban. In: *Egészségfejlesztés* 61/1.

<https://ojs3.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10984> [2023.06.22.]

-HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.; AZEVEDO, M.R. et al. (2012): Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine* 36, 1019–1030.

<https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636120-00003> [2023.05.29.]

-HARNONCOURT, Nicolaus (1989): *A beszédszerű zene*. Editio Musica, Budapest.

-HARNONCOURT, Nicolaus (2002): *Zene mint párbeszéd*. Editio Musica, Budapest.

-HERMAN Ottó (1887): *A magyar halászat könyve*. K. M. Természettudományi Társulat, Budapest. <https://mek.oszk.hu/03100/03104/html/> [2022.06.20.]

-HIDVÉGI Péter, KOPKÁNÉ PLACHY Judit, MÜLLER Anetta (2015): *Az egészséges életmód*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet Eger.

-HINLEY, Liz (2018): Music and Sports: Why Do Both? In: *Alfred Music Musical B*. New York, USA. <https://www.alfred.com/blog/music-and-sports-why-do-both/> [2020.11.14.]

-HOFMANN, Annette R., MILLER, Monika (2018): Sport and Art: An Unexplored Connection. In: *The International Journal of the History of Sport*, 35:17-18, 1673-1674. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09523367.2019.1647730> [2022.06.10.]

-HOFFMANN, Bettina, FERGUSON, Paul (2018): *The Viola da Gamba*. Routledge, London.

-HORNYÁK Beatrix (2016): Mentális állóképesség és egészségmagatartás. In: *Vezetés, felkészítés* 2016/4. <http://real.mtak.hu/124102/> [2022.06.21.]

-HORNYÁK Erika (2019): A zenekari zenészek egészségügyi problémái. In: *Parlando* 2020/4. [https://www.parlando.hu/2020/2020-4/Hornyak\\_Erika.pdf](https://www.parlando.hu/2020/2020-4/Hornyak_Erika.pdf) [2022.07.03.]

-HORVÁTH Cintia (2022): *Egri gimnáziumi tanulók egészségmagatartásának, egészségműveltségének és az iskolai egészségnevelés pedagógiai hatásrendszerének vizsgálata az Iskolai Egészség Index (iEGI) tükrében*. Doktori (PhD) értekezés. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger.

[http://disszertacio.uni-eszterhazy.hu/102/1/PHD\\_HC2.0.pdf](http://disszertacio.uni-eszterhazy.hu/102/1/PHD_HC2.0.pdf) [2023.05.30.]

-H. TÓTH István (1997): A kiejtéstanítás gyakorlatának alapozása. In: *Módszertani közlemények* 37. évfolyam 1. szám. <http://acta.bibl.u-szeged.hu/39630/> [2022.06.28.]

-JÁKÓ Péter (2011): Sport, egészség, társadalom. In: *Magyar Tudomány* 2012/9. [http://epa.niif.hu/00600/00691/00105/pdf/EPA00691\\_mtud\\_2012\\_09\\_1081-1089.pdf](http://epa.niif.hu/00600/00691/00105/pdf/EPA00691_mtud_2012_09_1081-1089.pdf) [2022.06.17.]

-JÁNOSSY Ágnes, KIRÁLY Ágnes, LŐRINCZ Máté Péter, JANÁKY Márta (2017): A látászavarok lehetséges okai és differenciáldiagnosztikai problémák a gyermekszemészeti gyakorlatban. In: *Szemészet* 154. évfolyam, 2017; 4. szám 204–208. <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/14937/> [2022.08.15.]

-JANURIK Márta, JÓZSA Krisztián (2018): Az iskolai zenetanulás iránti motivációt alakító néhány tényező. In: *Gyermeknevelés- online tudományos magazin* 2018/1. <https://ojs.elte.hu/gyermekneveles/article/view/526> [2022.06.20.]

-JANURIK Márta, ANTAL-LUNDSTRÖM Ilona, JÓZSA Krisztián (2018): A zenei hallás korai fejlesztésének szerepe a beszédészlelés fejlődésében: Egy zenei fejlesztőprogram tanulságai. In: *Gyermeknevelés- online tudományos magazin*. Zenei nevelés gyermekkorban 2018/2. [http://epa.oszk.hu/02400/02411/00014/pdf/EPA02411\\_gyermekneveles\\_2018\\_02\\_064-079.pdf](http://epa.oszk.hu/02400/02411/00014/pdf/EPA02411_gyermekneveles_2018_02_064-079.pdf) [2022.06.20.]

-JUSLIN, Patrik N., SLOBODA, John (szerk., 2010): *Handbook of Music and Emotion*. New York: Oxford University Press.

-KAHLMEIER, Sonja; WIJNHOFEN, Trudi.M.A.; ALPIGER, Patrick. *et al.* (2015): National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries. In: *BMC Public Health* 15, 133 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1412-3> [2023.06.23.]

- KÁLLAI Ernő (2018): A cigányok és a zene. A cigányzene és a zenész cigány fogalmának változása az elmúlt évszázadokban. *Belvedere Meridionale* 30. évf. 3. sz. 120–140. pp [http://www.belvedere-meridionale.hu/wp-content/uploads/2018/03/07\\_K%C3%A1llai\\_2018\\_03.pdf](http://www.belvedere-meridionale.hu/wp-content/uploads/2018/03/07_K%C3%A1llai_2018_03.pdf) [2020.01.12.]

-KÁPOSZTA Zoltán, RÁCZ Klára (2007): Insomnia and cerebral hypoperfusion. In: *Orvosi Hetilap* 148/46.

- KELECSÉNYI László Zoltán (2016): A zene szerepköreinek vázlata. In: *Parlando* 2016/1. <https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Kelecsenyi.htm> [2021.11.11.]
- KELEMEN Zita (2017): *Életmód és tartáshibák összefüggése, felső tagozatosok körében*. Szakdolgozat. Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Ápolás és Betegellátás Szak Gyógytornász Szakirány. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/25937/21250.pdf> [2022.06.27]
- KELLER Veronika, DERNÓCZY-POLYÁK Adrienn (2017): *Fiatalok sportolási szokásai generációs megközelítésben*. Publikáció a Széchenyi István Egyetem által az EFOP 3.6.1-16-2016-00017 „Nemzetközisítés, oktatói, kutatói és hallgatói utánpótlás megteremtése, a tudás és technológiai transzfer fejlesztése, mint az intelligens szakosodás eszközei a Széchenyi István Egyetemen” című uniós projekt keretében. [https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Keller\\_Dernoczy\\_Kautz\\_2017.pdf](https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Keller_Dernoczy_Kautz_2017.pdf) [2019.11.10.]
- KERESZTES Noémi, PLUHÁR Zsuzsanna, PIKÓ Bettina (2003): Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 6(2005)1, 35-51. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/25937/21250.pdf> [2022.04.13.]
- KÉRINGER Gábor (2020): Kik a komolyzenészek? – Egy kultúraközvetítő közösség elhelyezkedése és státusza a XXI. század elején. in: *Parlando* 2020/2. szám)
- KÉRINGER Gábor (2019): Nem csak fejben dől el. Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14- 20 éves korosztályban. In: *Parlando* 2019/3. [https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer\\_Gabor.htm](https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer_Gabor.htm) [2020.03.06.]
- KÉRINGER Gábor (2023): Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai. In: *Parlando* 2023/1. [https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer\\_Gabor.pdf](https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer_Gabor.pdf) [2023.01.30.]
- KESZEY Tamás (2017): *Mindennapos testnevelés és testmozgás” Magyarországi Szülők Országos Egyesülete (MSZOE) 2017.* [www.mszoe.hu](http://www.mszoe.hu) <https://magyaredzo.hu/wp-content/uploads/2017/05/Keszei-S%C3%A1ndor.pdf> [2021.01.14.]
- KISS Beáta (2015): *A mozgáscselekvések oktatásának formái és módszerei az alsó tagozatban a testnevelési program alapján*. Diplomadolgozat. Ukrajna Oktatási és Tudományos

Minisztériuma, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola. Pedagógia és Pszichológia Tanszék. <https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/handle/123456789/621?locale=uk> [2022.06.16.]

-KISS Brigitta (2017): *Sporttudományi és edzésméleti alapismeretek*. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Debrecen. [https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb\\_sporttudomanyi\\_book/](https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb_sporttudomanyi_book/) [2020.04.21.]

-KISS László (2012): A szakmai műveltség, a képzés, az oktatás és a lovassá válás kapcsolata. In: *Centre of Research and Postgraduate Training*. Állatorvostudományi Egyetem, Budapest. <http://oaikereso.sztaki.hu/kereso/index.php?a=set&id=4487> [2022.05.13.]

-KODÁLY Zoltán (1959): A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. In: *Parlando* 1960/3. (Eredeti cikk: Sport és Tudomány című folyóirat 1959. december havi számából) <https://www.parlando.hu/Zenemuvesz603.htm> [2019.11.11.]

-KODÁLY Zoltán (1964): *Visszatekintés I-II*. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest.

-KOELSCH, Stefan (2013): *Brain and Music*. John Wiley & Sons. [http://www.stefan-koelsch.de/papers/Koelsch\\_2012\\_Brain\\_and\\_Music\\_fm.pdf](http://www.stefan-koelsch.de/papers/Koelsch_2012_Brain_and_Music_fm.pdf) [2020.04.20.]

-KONSTABEL, K.; VEIDEBAUM, T.; VERBESTEL, V. et al. (2014): Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. In: *International Journal of Obesity* 38 (Suppl 2). <https://www.nature.com/articles/ijo2014144> [2023.05.30.]

-KORNBECK, Jan (2013): The European Union, Sport Policy and Health-Enhancing Physical Activity (HEPA): The Case of Exercise by Prescription. In: *Dtsch Z Sportmed*. 2013; 64: 157-161. <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2013/heft-6/the-european-union-sport-policy-and-health-enhancing-physical-activity-hepa/> [2022.07.04.]

-KOVÁCS Kinga (2019): „Nem értem, tegnap még jól szólt...” ...miként támogatná az Alexander-technika a zenészeket, avagy hogyan érhetjük el, hogy minden nap jól szóljon hangszerünk...?! Szakdolgozat. Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola.

[http://kovacskinga.hu/assets/Kovacs\\_Kinga\\_szakdolgozat.pdf](http://kovacskinga.hu/assets/Kovacs_Kinga_szakdolgozat.pdf) [2022.02.16.]

-KOVÁCS Klára (2012): *A magyar testnevelés és sportfejlődésének társadalmi és politikai tényezői a második világháborúig*. A tanulmány/ az előadás az OTKA (K-101867) által

támogatott *Tanuló régiók Magyarországon: Az elmélettől a valóságig* című kutatás keretében készült. (Kutatásvezető: Prof. Dr. Kozma Tamás).

[https://www.academia.edu/3500558/A\\_magyar\\_testnevel%C3%A9s\\_%C3%A9s\\_sportfejl%C5%91d%C3%A9s%C3%A9nek\\_t%C3%A1rsadalmi\\_%C3%A9s\\_politikai\\_t%C3%A9nyez%C5%91i\\_a\\_m%C3%A1sodik\\_vil%C3%A1gh%C3%A1bor%C3%BAig](https://www.academia.edu/3500558/A_magyar_testnevel%C3%A9s_%C3%A9s_sportfejl%C5%91d%C3%A9s%C3%A9nek_t%C3%A1rsadalmi_%C3%A9s_politikai_t%C3%A9nyez%C5%91i_a_m%C3%A1sodik_vil%C3%A1gh%C3%A1bor%C3%BAig) [2022.06.21]

-KOZMA Tamás (2012): Oktatáspolitikai. Elektronikus jegyzet

-KOZMA Tamás (1991,2001): *Bevezetés a nevelésszociológiába*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. Budapest.

-LIPTAY Éva (2013): Az átmenet ábrázolása az egyiptomi művészetben. In: *Ókor* 2013/1. Új Mandátum Könyvkiadó. Budapest.

[https://okorportal.hu/wp-content/uploads/2013/10/Okor\\_2013\\_1\\_nyomdanak\\_003.pdf](https://okorportal.hu/wp-content/uploads/2013/10/Okor_2013_1_nyomdanak_003.pdf)  
[2022.06.02.]

-MAKAI Alexandra (2019): *A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és szocio-demográfiai jellemzőinek összefüggései kvantitatív vizsgálatok és egy egészségprogram tükrében*. Doktori (Ph.D) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola.

[https://doktoriiskola.etk.pte.hu/public/upload/files/Doktoriiskola/Teziszfuzetek/Makai\\_Alexandra\\_dissz.pdf](https://doktoriiskola.etk.pte.hu/public/upload/files/Doktoriiskola/Teziszfuzetek/Makai_Alexandra_dissz.pdf) [2022.05.25.]

-MARGULIS, Elisabeth Hellmuth (2018): *A zene pszichológiája*. Pallas Athéné, Budapest.

-MARTIN, Andrew, J. (2008): Motivation and Engagement in Music and Sport: Testing a Multidimensional Framework in Diverse Performance Settings. In: *Journal of Personality* Volume76, Issue1,February 2008. Pages 135-170.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.2007.00482.x> [2021.02.26.]

-MÁRTON Jenő (1900): *A görög irodalom története*. Stampfel Károly kiadása, Pozsony.

-MASOPUST Katalin (2011): *A zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a pedagógia különböző területein*. Doktori (PhD) disszertáció. Eötvös Lóránt Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskola.

[https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/45512/Kd\\_11979.pdf?sequence=1](https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/45512/Kd_11979.pdf?sequence=1)  
[2020.05.04.]

- MAYER József (2014): Az egész napos iskola nevelési, oktatási programjának adaptációja. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet, Budapest. [https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/attachments/12\\_mayer\\_jozsef\\_az\\_egesz\\_napos\\_iskola\\_nevelési-oktatási\\_programjának\\_adaptációja.pdf](https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/attachments/12_mayer_jozsef_az_egesz_napos_iskola_nevelési-oktatási_programjának_adaptációja.pdf) [2019.12.13.]
- MATUZ András (2021): *A figyelmi feladatok által okozott akut mentális fáradtság pszichofizikai és autonóm idegrendszeri jellemzői*. Doktori (PhD) értekezés Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar OGYDHT Pécs. <https://pea.lib.pte.hu/handle/pea/34098> [2022.06.10.]
- MELEG Csilla (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. In: *Magyar Pedagógia* 102. évf. 1. szám 11–29. [http://www.magyarpedagogia.hu/document/csilla\\_meleg-school\\_based\\_health\\_education\\_reformulating\\_the\\_task.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/csilla_meleg-school_based_health_education_reformulating_the_task.pdf) [2022.05.26]
- MENUHIN, Yehudi- CURTIS, W. Davis (1981): *Az ember zenéje*. Zeneműkisdó, Budapest.
- MENUHIN, Yehudi (1991): *Éltreceptek*. Gondolat, Budapest.
- MENUHIN, Yehudi (1971): *Violin; Six Lessons with Yehudi Menuhin*. Faber and Faber, London.
- MERSKEY, Harold (1991): The definition of pain. In: *European psychiatry*, 6(4), 153-159. <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/definition-of-pain/E810BFABA8E4D2323ED056FD879B9F37> [2021.11.10.]
- MÉSZÁROS György, BOGDÁN Péter, CSEREKLYE Erzsébet (2012): *Társadalmi sokféleség, interkulturalitás*. Az ifjúságsegítő képzés interprofesszionális fejlesztése TÁMOP-5.4.4.-09/2-C-2009-0002 <https://kisebbssegkutato.tk.hu/uploads/files/olvasoszoba/multikulturalizmus/M%C3%A9sz%C3%A1ros%20Gy%C3%B6rgy%20Bogd%C3%A1n%20P%C3%A9ter%20Cserekl%C3%A9%20Erzs%C3%A9bet%20T%C3%A1rsadalmi%20sokf%C3%A9les%C3%A9g%20interkulturalit%C3%A1s.pdf> [2022.03.09.]
- MEZEI Eliza (2018): Zenehallgatási szokások vizsgálata Magyarországon. In: *InterTalent Unideb 2018*. Debreceni Egyetem, Debrecen. <https://dea.lib.unideb.hu/items/64c11329-cfca-46a2-9177-03c5840cd524InterTalent%20Unideb%202018> [2022.03.09.]



-MIZERÁK Katalin (2005): *A belső-ázsiai mongol népek sporttörténete a kultikus gyökerektől a 20. századi olimpiai versenysport mozgalomig*. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

[https://www.proquest.com/openview/3fc716b31f30b7b925aa6e8853cfa141/1?cbl=18750&dis\\_s=y&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=gyrCGmtKa6INvgyVTq7V0esTQLhTWwl100b3aRmvwHE%3D](https://www.proquest.com/openview/3fc716b31f30b7b925aa6e8853cfa141/1?cbl=18750&dis_s=y&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=gyrCGmtKa6INvgyVTq7V0esTQLhTWwl100b3aRmvwHE%3D) [2022.05.10.]

-MOGYORÓSI Zsolt, VIRÁG Irén (2018): *Iskola a társadalomban – az iskolai társadalom*. Líceum Kiadó, Eger. [http://p2014-26.palyazat.ektf.hu/public/uploads/15-iskola-a-tarsadalomban\\_55e9c6e879ab9.pdf](http://p2014-26.palyazat.ektf.hu/public/uploads/15-iskola-a-tarsadalomban_55e9c6e879ab9.pdf) [2022.06.12.]

-MOLNÁR Andor, ORBÁN Kornélia, DORKA Péter (2013): *Motoros képességek és tesztek, edzéstan alapok*. Jegyzet, tankönyv. Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Szeged. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1281/> [2022.06.08.]

-Műkorcsolya története- Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (2014)

<http://hunskate.hu/mukorcsolya/tortenet> [2022.06.06.]

-NÁBRÁDI András, PETŐ Károly (2004): *Különböző szintű hatékonysági mutatók*. Debreceni Egyetem Agrártudományi Centrum, Agrárgazdasági és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen. <http://real.mtak.hu/51111/1/1135055.pdf> [2019.05.02.]

-NÁDORI László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

-NÁDORI László, GÁSPÁR Mihály, RÉTSÁGI Erzsébet, EKLER Judit, SZEGNERNÉ DANCS Henriette, WOTH Péter, GÁLDI Gábor (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. <https://dtk.tankonyvtar.hu/handle/123456789/7893> [2020.04.11.]

-NAGY József (2005): A hagyományos pedagógiai kultúra csődje. In: *Iskolakultúra* 2005/6-7. <http://real.mtak.hu/59203/> [2022.04.13.]

-NAWROCKA, Agnieszka, MYNARSKI, Władysław, POWERSKA, Aneta, GRABARA, Małgorzata, GROFFIK, Dorota, BOREK, Zbigniew (2014): Health-oriented physical activity in prevention of

musculoskeletal disorders among young Polish musicians. In: *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* volume 27, pages28–37.

-NÉMETH Ágnes, HORVÁTH Zsolt, VÁRNAI Dóra (2019): Egészségmagatartás serdülőkorban mi történt az ezredfordulón? In: *Educatio* 28 (3), pp. 473–494.

<https://akjournals.com/view/journals/2063/28/3/article-p473.xml> [2023.05.26.]

-NÉMETH András (2014): *Emberi idővilágok – pedagógiai megközelítések*. Gondolat Kiadó, Budapest.

-NÉMETH András (2004): Ember és világainak változásai. in: Németh András, Pukánszky Béla: *Pedagógiai problémátörténet*. Gondolat Kiadó, Budapest.

-NÉMETH András (szerk.) (2002): *Reformpedagógia-történeti tanulmányok – Európai kölcsönhatások, nemzeti sajátosságok*. Osiris Kiadó, Budapest.

-NÉMETH András, PUKÁNSZKY Béla (1999): Magyar reformpedagógiai törekvések a XX. század első felében. in: *Magyar Pedagógia* 99. évfolyam, 3. szám 246-262. <http://real.mtak.hu/36278/> [2020.02.25.]

-NÉMETH Ildikó (2013): A fájdalom lélektana. In: *A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Csongrád Megyei Területi Szervezetének jubileumi kiadványa*. Szeged. [http://meszk.hu/upload/meszk/document/MESZK\\_Csongrad\\_Megyei\\_Területi\\_Szervezet\\_els\\_o\\_evtizede.pdf?web\\_id=](http://meszk.hu/upload/meszk/document/MESZK_Csongrad_Megyei_Területi_Szervezet_els_o_evtizede.pdf?web_id=) [2022.07.11]

-NEULINGER Ágnes (2013): Világi rítusok, családi rítusok. in: *Szociológiai Szemle* 23(3): 102–120. [https://adt.arcanum.com/hu/view/MTA\\_SzociologiaiSzemle\\_2013/?pg=317](https://adt.arcanum.com/hu/view/MTA_SzociologiaiSzemle_2013/?pg=317) [2021.10.10.]

-Női Torna 2017-2020. Szabálykönyve. Nemzetközi Torna Szövetség 2016. [https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG\\_WAG\\_Szabalykonyv.pdf](https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_WAG_Szabalykonyv.pdf) [2022.06.09.]

-ORSÓS Anna (szerk.) (2015): *A romológia alapjai*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Intézet Romológia és Nevelésszociológia Tanszék Wlislocki Henrik Szakkollégium, Pécs.

-Országos rádiós hallgatottságmérés negyedéves áttekintő 2021/IV. negyedév. Közzétéve: 2022. február 10. Nemzeti Média-és Hírközlési Hatóság.

[https://nmhh.hu/dokumentum/226883/orszagos\\_radiohallgatottsag\\_2021\\_iv\\_negyedebes\\_atte\\_kintes.pdf](https://nmhh.hu/dokumentum/226883/orszagos_radiohallgatottsag_2021_iv_negyedebes_atte_kintes.pdf) [2022.08.02.]

-ORTUTAY Gyula (1987): *Magyar Néprajzi Lexikon*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

-ORTUTAY Zsuzsa (200): A család szerepe az egészségnevelésben in: *Egészségnevelés* 41. 1-2., p. 41. [https://matarka.hu/cikk\\_list.php?fusz=92158](https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=92158) [2021.12.10.]

-OSVÁTH Péter (2018): *Élettan II*. Oktatási segédanyag. Testnevelési Egyetem, Budapest. [https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/lettan\\_II\\_oktat%C3%A1si\\_seg%C3%A9danyag.pdf](https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/lettan_II_oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf) [2022.06.28.]

-PAAKKARI, Olli; TORPPA, Minna; BOBEROVA, Zuzana; VÄLIMAA, Raili; MAIER, Gunter; MAZUR, Joanna; KANNAS, Lasse; PAAKKARI, Leena (2018): The cross-national measurement invariance of the health literacy for school-aged children (HLSAC) instrument In: *European Journal of Public Health*, Volume 29, Issue 3, June 2019, Pages 432–436.

<https://academic.oup.com/eurpub/article/29/3/432/5167179?login=false> [2023.05.30.]

-PAJORIN Klára (2011): Asztali művelődés és szórakozás Mátyás király udvarában. In: *“Ritrar parlando il bel”*. *Tanulmányok Király Erzsébet tiszteletére*. L'Harmattan, Budapest. pp. 287-298. <http://real.mtak.hu/5807/> [2022.06.26.]

-PÁL-KOVÁCS Dóra (2021): A páros táncok határátlépő mozdulatai – a revival táncosok tapasztalatai alapján. In: *Erdélyi Múzeum* LXXXIII/2021 No. 2.:81-87. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=986766> [2022.06.01.]

-PANYOR Ágota (2019): A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata. In: *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*, XIV. évfolyam, 2. szám, pp. 99–107. [https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/jelenkori\\_tars-gazd\\_folyamatok/article/view/33163](https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/jelenkori_tars-gazd_folyamatok/article/view/33163) [2022.05.31]

-PAPP Bendegúz (2016): Útkeresés a japán zenepedagógiában: a Szuzuki-módszer. *Parlando* 2016/1. szám. [https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Papp\\_Bendeguz-Suzuki-modszer.pdf](https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Papp_Bendeguz-Suzuki-modszer.pdf) [2020.10.27.]

-PÁLFI Zsuzsanna Mária (2017): Kovács-módszer helye, szerepe, jelentősége, hatása a kórusiskola, az osztály, és az egyén nevelési, oktatási folyamatában. In: *Parlando*: 2017/5. [https://www.parlando.hu/2017/2017-5/Palfi\\_Zsuzsanna-Kovacs-modszer.pdf](https://www.parlando.hu/2017/2017-5/Palfi_Zsuzsanna-Kovacs-modszer.pdf) [2019.10.25.]

- PÁLFFY Viktória (2017): *Endotheliális diszfunkció: Új célpont a keringési betegségek gyógyításában.* Debreceni Egyetem Elektronikus Archívuma. Debrecen. <https://dea.lib.unideb.hu/items/40ea0f47-23b2-4814-b2e1-349c41452153/full> [2023.05.26.]
- PÁSKUNNÉ KISS Judit (2014): *A tehetséggondozó szolgáltatásokhoz történő hozzáférés pszichológiai és szociológiai tényezői.* Kutatási beszámoló. Debreceni Egyetem. Debrecen. [http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Konyvek/Paskune\\_teljes\\_kotet.pdf#page=9](http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Konyvek/Paskune_teljes_kotet.pdf#page=9)
- PÁSZTOR Zsuzsa (2018): A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája (ZMG) – Kovács-módszer. In: *Magyar Művészet* 2018/1. [http://www.magyar-muveszet.hu/upload/userfiles/2/publications/202001/pdf/MM2018\\_1belivek\\_15\\_pasztor.pdf](http://www.magyar-muveszet.hu/upload/userfiles/2/publications/202001/pdf/MM2018_1belivek_15_pasztor.pdf) [2022.03.23.]
- PÁSZTOR Zsuzsa (2007): Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. In: *Parlando* 2007/4. <https://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf> [2022.06.01.]
- PÁSZTOR Zsuzsa (2020): Kodály keze nyomán. In: *Valóság* 63. évf. 7. sz. (2020. július). [http://www.epa.hu/02900/02924/00090/pdf/EPA02924\\_valosag\\_2020\\_07\\_095-108.pdf](http://www.epa.hu/02900/02924/00090/pdf/EPA02924_valosag_2020_07_095-108.pdf) [2022.03.13]
- PÁSZTOR Zsuzsanna (szerk.) (2007): *Új utak a zeneoktatásban. A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban.* Trefort Kiadó Budapest.
- PAULIK Edit, NAGYMAJTÉNYI László, BÓKA Ferenc (2008): Különböző fizikai aktivitású fiatalok egészségmagatartása és az egészségi állapot szubjektív megítélése. In: *Egészségfejlesztés*, XLIX. évfolyam, 2008. 5—6. szám. <file:///C:/Users/akrob/Downloads/878-708-PB.pdf> [2023.05.29.]
- PÁVICH Zsuzsanna (2008): *Az ószövetségi zene gyökerei, szakrális és világi kibontakozása, hatása az európai művelődésre.* Doktori (PhD) disszertáció. Károli Gáspár Református Egyetem, Hittudományi Kar.
- PAVLIK Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. In: *Egészségtudomány*, LIX. évfolyam, 2015. 2. szám. <https://egeszsegtudomany.higienikus.hu/cikk/2015-2/Pavlik.pdf> [2022.01.26.]
- PERÉNYI Szilvia (2011). Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer B. és Szabó A. (eds): *Arctalan(?) Nemzedék*, 159-184. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai

Intézet, Budapest.

<https://www.researchgate.net/publication/276164741> Perenyi Szilvia 2011 Sportolási szokások Sportolási eselyek és változástrendek In B Bauer and A Szabo eds *Arctalan Nemzedek* 159-184 Nemzeti Csalad- és Szocialpolitikai Intezet Budapest [2022.06.24.]

-PETŐNÉ CSIMA Melinda (2012): *Az egészségmagatartás és a koherencia-érzet szerepe az életminőség formálásában. Középiskolások szubjektív jól-létének, egészségmagatartásának valamint koherenciaérzetének kvalitatív és kvantitatív módszerekkel történő vizsgálata*. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola Nevelésszociológia Program, Pécs.

<https://pea.lib.pte.hu/handle/pea/1021> [2023.06.19.]

-PETRÁNYI Gyula (2009): *Belgyógyászati diagnosztika*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

-PETRIKA Erzsébet (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Doktori (PhD) értekezés. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/bbfb9fe9-9a66-4720-8216-a311e4a07c0f/content> [2022.02.09.]

-PFAU Christa, PETŐ Károly, BÁCSNÉ BÁBA Éva (2018): A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés. In: *Egészségfejlesztés* 60/1.

[https://epa.oszk.hu/02900/02987/00015/pdf/EPA02987\\_egeszsegfejlesztes\\_2019\\_01\\_031-044.pdf](https://epa.oszk.hu/02900/02987/00015/pdf/EPA02987_egeszsegfejlesztes_2019_01_031-044.pdf) [2023.06.26.]

- PINTÉR Tibor (2020): Tervezet a Zeneesztétika szabad bölcsészeti BA-előadáshoz. ELTE BTK Művészetelméleti és Médiakutatási Intézet, Budapest.

[http://esztetika.elte.hu/hefop/eszt/zene\\_pinter.pdf](http://esztetika.elte.hu/hefop/eszt/zene_pinter.pdf) [2022.06.07.]

-PINTÉR Tünde (2016): A mindennapos éneklés margójára. In: *Parlando* 2017/3. <https://www.parlando.hu/2017/2017-3/PinterTunde-Parlando.pdf> [2022.06.24.]

-POLÓNYI István (2002): *Az oktatás gazdaságtana*. Budapest: Osiris, Budapest.

-POLÓNYI István (2008): *Oktatás, oktatáspolitiká, oktatásgazdaság*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

- PRUNYI Eszter Anna (2018): Az elhízás mértékének és a tartáshibák gyakoriságának összefüggései. Szakdolgozat. Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Ápolás és betegellátás szak, Gyógytornász szakirány, Miskolc. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/28822> [2022.06.27.]
- PUKÁNSZKY Béla (2005): Kodály Zoltán zenepedagógiai munkásságának életreformmotívumai. in: NÉMETH András, MIKONYA György és EHRENHARD, Skiera (szerk.): *Életreform és reformpedagógia–nemzetközi törekvések magyar pedagógiai recepciója*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- PUKÁNSZKY Judit (2011): Vizuális médiahatások és a esti elégedettség Kapcsolata. In: *Acta Sana* 6 (2):9-10. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/actasana/article/view/18420> [2020.09.06.]
- PUSZTAI Gabriella (2009): *A társadalmi tőke és az iskolai pályafutás*. Új Mandátum Kiadó, Budapest.
- RÁBAI Dávid (2018): A magyar sportpolitika legfőbb jellemzői, intézkedései 1945-től kezdődően a rendszerváltásig és napjainkig, különös tekintettel a labdarúgás sportágára. In: *Különleges Bánásmód*, IV. évf. 2018/1. szám, 19–33. [http://real.mtak.hu/82537/1/KB\\_2018\\_1\\_Rabai.pdf](http://real.mtak.hu/82537/1/KB_2018_1_Rabai.pdf) [2022.06.21.]
- RÁCZ Nóra (2011): Sztereotípiák szerepe a bizonyítási eljárásban. In: *Debreceni Jogi Műhely*, 2012. évi (IX. évfolyam) 2. szám (2012. április) 79–85. [http://www.debrecenijogimuhely.hu/archivum/2\\_2012/sztereotipiak\\_szerepe\\_a\\_bizonyitasi\\_eljarasban/](http://www.debrecenijogimuhely.hu/archivum/2_2012/sztereotipiak_szerepe_a_bizonyitasi_eljarasban/) [2022.03.02.]
- RAFFAY Gellért, BUGÁN Antal (2014): Pszichoterapeutákra és orvosokra vonatkozó sztereotípiák összehasonlító vizsgálata. In: *Psychiatria Hungarica* 2014/ július. <http://tdk.med.unideb.hu/20122013-tan%C3%A9v/2475/pszichoterapeut%C3%A1kra-%C3%A9s-orvosokra-vonatkoz%C3%B3-sztereot%C3%ADpi%C3%A1k-%C3%B6sszehasonl%C3%ADt%C3%B3-vizsg%C3%A1la> [2022.06.01.]
- READER, Ian (2007): Sumo: the recent history of an ethical model for Japanese society. In: *The International Journal of the History of Sport*. Volume 6- Issue 3. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09523368908713700> [2021.11.12.]

-RÉGER Zita (2002): *Utak a nyelvhez Nyelvi szocializáció – nyelvi hátrány*. Soros Alapítvány és MTA Nyelvtudományi Intézet Budapest.

[http://www.nytud.hu/utak\\_a\\_nyelvhez/utak\\_reger.pdf](http://www.nytud.hu/utak_a_nyelvhez/utak_reger.pdf) [2021.01.13.]

-RESTIGNO, Eduardo, GARAVAGLIA, Renato (1978): *A keresztény és világi ének a középkorban*. Zeneműkiadó. Budapest.

-RÉTHY Endréné (2003): *Motiváció, tanulás, tanítás. Miért tanulunk jól vagy rosszul?* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

-RÉVÉSZ József (2012): Az interaktív ének-zene foglalkozások hatása az óvodások személyiségének a fejlődésére. *Képzés és Gyakorlat* 10. évfolyam 2012. 3-4. szám

-RIVIÈRE, Fabien; WIDAD, Fatima Zahra; SPEYER, Elodie; ERPELDING Marie-Line; ESCALON Hélène; VUILLEMIN, Anne (2018): Reliability and validity of the French version of the global physical activity questionnaire. In: *Journal of Sport and Health Science* 2018/7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30356654/> [2023.06.08.]

-RODRÍGUEZ-QUILES Y GARCÍA, José A., DOGANI, Konstantina (2011): Music in schools across Europe: analysis, interpretation and guidelines for music education in the framework of the European Union. In book: *Music Inside and Outside the School*, Series: Baltische Studien zur Erziehungs- und Sozialwissenschaft (pp.95-122) Publisher: Frankfurt am Main Editors: Airi, Liimets and Marit, Mäesalu

[https://www.researchgate.net/publication/235935364\\_Music\\_in\\_schools\\_across\\_Europe\\_analysis\\_interpretation\\_and\\_guidelines\\_for\\_music\\_education\\_in\\_the\\_framework\\_of\\_the\\_European\\_Union](https://www.researchgate.net/publication/235935364_Music_in_schools_across_Europe_analysis_interpretation_and_guidelines_for_music_education_in_the_framework_of_the_European_Union) [2022.07.13.]

-RURIK Imre (2015): Obesitas és obezitológia Magyarországon. In: *Metabolizmus*. 2015. február, XIII. évfolyam, 1. szám. <http://elhizastudomany.hu/newsite/wp-content/uploads/2015/08/Rurik-I-Metabolizmus-2015.pdf> [2022.02.16.]

-RURIK Imre, UNGVÁRI Tímea, SZIDOR Judit, TORZSA Péter, MÓCZÁR Csaba, JANCÓS Zoltán, SÁNDOR János (2015): Elhízó Magyarország - A túlsúly és az elhízás trendje és prevalenciája Magyarországon. In: *Orvosi Hetilap* 157. évfolyam 31. szám. <http://real.mtak.hu/39024/> [2019.10.10.]

-SACKS, Oliver (2010): *Zenebolondok*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

- SÁNDOR Edit (2009): A melatonin szerepe az alvászavarok kezelésében és a cirkadián ritmus befolyásolásában. In: *Hippocrateslap.hu* 2009/2. <http://hippocrateslap.hu/uploads/ujzag/2009-2/A-melatonin-szerepe-az-alvaszavarok.pdf> [2022.02.16.]
- SANDOR, Iosif (2013): *Testnevelés és sport. Elmélet és didaktika*. Editura Risoprint Cluj-Napoca.  
[https://www.academia.edu/43647367/Iosif\\_Sandor\\_Testnevel%C3%A9s\\_%C3%A9s\\_sport\\_Elm%C3%A9let\\_%C3%A9s\\_didaktika\\_Editura\\_RISOPRINT\\_Cluj\\_Napoca\\_2013](https://www.academia.edu/43647367/Iosif_Sandor_Testnevel%C3%A9s_%C3%A9s_sport_Elm%C3%A9let_%C3%A9s_didaktika_Editura_RISOPRINT_Cluj_Napoca_2013)  
[2022.04.20.]
- SIMONYI István (2012): Az egészségfejlesztés helyzete a hazai nevelési-oktatási intézményekben. In: Darvay, S. (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. 9-21.p. ISBN:978963284268  
<https://docplayer.hu/14258036-Az-egeszsegfejlesztes-helyzete-a-hazai-nevelesi-oktatasi-intezmenyekben-simonyi-istvan.html> [2022.05.25.]
- SOLYMOSI TARI Emőke (2013): Lajtha László zenés színházi művei, avagy kedvcsináló a Lajtha-ballettek leendő koreográfusainak. In: *Tánc tudományi közlemények* 2013/1.  
[https://matarka.hu/cikk\\_list.php?fusz=172323](https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=172323) [2022.06.06.]
- SOMHEGYI Annamária, GARDI Zsuzsa, FESZTHAMMER Artúrné, DARABOSNÉ TIM Irma, Tóthné STEINHAUSZ Viktória (1996): *Tartáskorrekció*. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest.
- SOMOS Róbert (2011): *Werner Jaeger és a keresztény paideia* Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 38. köt.). *Tanulmányok a filozófiatudományok köréből = Acta Academiae Agriensis. Sectio Philosophica.* pp. 107-120. ISSN 1789-8064  
<http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/3169/> [2022.06.15.]
- STANHOPE, Jessica (2016): Physical performance and musculoskeletal disorders: Are musicians and sportspeople on a level playing field? In: *Performance Enhancement & Health*. Volume 4, Issues 1–2, March 2016, Pages 18-26.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266915000687> [2020.11.11.]
- STIPKOVITS Erika (2012): A Kodály-koncepció és az Orff-schulwerk összehasonlítása. *Parlando* 2012/6. szám. <http://www.parlando.hu/2012/2012-6/2012-6-04-Stipkovits4.htm>  
[2020.10.30.]



- STREGOVA Zsolt, BÍRÓ Melinda, SZÉLES-KOVÁCS Gyula (2015): *A Téli Olimpiai Játékok elfeledett versenyszámjai*. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 42. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén = Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport. pp. 37-48. ISSN 1788-1579 <http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/1480/> [2022.06.09.]
- SUSÁNSZKY Éva (2009): *A magyar fiatalok életminőségének alakulása az elmúlt két évtizedben*. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest.  
[http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/susanszkyeva.d.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/susanszkyeva.d.pdf) [2023.05.30.]
- SUSÁNSZKY Éva (2010): Ifjúság és egészség= Egészséges ifjúság? In: Bauer Béla, Szabó Andrea (szerk.) (2011): *Arctalan nemzedék*. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest. [https://barankovicsarchiv.hu/\\_f/honlapra/arctalan-nemzedek-1.pdf#page=143](https://barankovicsarchiv.hu/_f/honlapra/arctalan-nemzedek-1.pdf#page=143) [2023.5.29.]
- SUSÁNSZKY Éva, SZÉKELY B. András, SZÉKELY András (2022): A Hungarostudy 2021 felmérés célkitűzései és módszertana. In: *Kapocs* 2022/1. [https://epa.oszk.hu/02900/02943/00088/pdf/EPA02943\\_kapocs\\_2022\\_1\\_119-123.pdf](https://epa.oszk.hu/02900/02943/00088/pdf/EPA02943_kapocs_2022_1_119-123.pdf) [2023.05.30.]
- SUTCLIFFE, Jenny (1999): *Solving Back Problems*. Time-Life Books, Fairfax USA.
- SZABÓ Ágnes (2009): *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány HU ISSN 1786-3031. Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest. <http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf> [2022.06.21.]
- SZABÓ Gábor (2021): A zenész se legyen satnya – Kodály Zoltán és a sport. In: *Nemzeti Sport* 2021.11.24. [https://www.nemzetisport.hu/egyeb\\_egyeni/a-zenesz-se-legyen-satnya-kodaly-zoltan-es-a-sport-2862187](https://www.nemzetisport.hu/egyeb_egyeni/a-zenesz-se-legyen-satnya-kodaly-zoltan-es-a-sport-2862187) [2022.05.03.]
- SZABÓNÉ KÁRMÁN Judit (2012): *A magyarországi roma/cigány értelmiség historiográfiája, helyzete, mentális állapota*. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola Nevelésszociológia Program, Pécs.

- SZÁDECZKY- KARDOSS Géza (2015): „El sistema”- Zenével a szegénység ellen. In: *Parlando* 2015/2. <https://www.parlando.hu/2013/2013-2/2013-2-06-szadeczky.htm> [2022.07.13.]
- SZÁNTÓ Sándor (2012): A krónikus fájdalmak és gyógyításuk. In: *Metabolizmus* 2012. szeptember, X. évfolyam, 4. szám, 265-267. <https://dea.lib.unideb.hu/items/678dcb9d-98e3-438f-9470-b7df80444ac9> [2022.07.21.]
- SZATMÁRI Zsolt (2015): *A klarinétszólam változásainak hatása az interpretációra Bartók Béla színpadi műveiben*. Doktori (DLA) értekezés. Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Budapest. <http://real-phd.mtak.hu/291/> [2022.06.06.]
- SZÉKELY Iván (2015): Reziliencia: a rendszerelmélettől a társadalomtudományokig. In: *Replika* (94). pp. 7-23. ISSN 0865-8188. <http://real.mtak.hu/110083/> [2022.06.28.]
- SZÉKELY Csilla Imola (2022): Rítus, ritmus, zene és lélek. In: *Parlando* 2022/2. [https://www.parlando.hu/2022/2022-2/Szekely\\_Csilla\\_Imola.pdf](https://www.parlando.hu/2022/2022-2/Szekely_Csilla_Imola.pdf) [2022.06.04.]
- SZ. MOLNÁR Anna (2009): *A tanuló felnőtt*. In: *Pedagógusképzés* VII. évf. 2-3. szám. <https://ojs.elte.hu/pedagoguskepzes/article/view/1569> [2022.05.10.]
- SZENTES Júlia Fanni (2017): *Állóképesség összehasonlítása tartáshibás, scoliosisos és egészséges gyerekeknél, általános iskolás korban*. Szakdolgozat. Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Ápolás és betegellátás Gyógytornász szakirány. Miskolc. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/26371> [2022.06.27.]
- SZENTES Nikolett (2021): *Krónikus fájdalom és kognitív mechanizmusok vizsgálata egérmodellekben*. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Gyógyszertudományok Doktori Iskola Vegetatív és szenzoros idegek zsigeri működése és farmakológiája Program. <https://pea.lib.pte.hu/handle/pea/34049> [2022.07.11.]
- SZENTKIRÁLYI Aladár Miklós (2014): Az izlandi, a romániai és a magyarországi zeneoktatás egyes elemeinek összehasonlító elemzése és ezek hatása a zenei kultúrára. In: *Parlando* 2021/2. [https://www.parlando.hu/2021/2021-2/Szentkiralyi\\_Aladar\\_Miklos.pdf](https://www.parlando.hu/2021/2021-2/Szentkiralyi_Aladar_Miklos.pdf) [2022.07.13.]
- SZIKORA Katalin (2011): A magyar egyetemi és főiskolai sport története 1918-ig. In: *ME.DOK Média- Történet- Kommunikáció* VI/2011-6. 5-30. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=643119> [2022.06.19.]
- SZILÁGYI Ákos (2012): Sportvallás. In: *Korunk* 2012/6. 48-60. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=308055> [2020.01.05.]

- Szinkronúszás története- Magyar Szinkronúszó szövetség. 2019.  
<http://mszus.hu/szinkronuszasroll/tortenete/> [2022.06.23.]
- SZLAMKA Erzsébet (2022): Empirikus kutatás a sportszakmai képesítési rendszerről. In: Neveléstudomány 2022/4.  
[http://nevelestudomany.elte.hu/downloads/2022/nevelestudomany\\_2022\\_4.pdf](http://nevelestudomany.elte.hu/downloads/2022/nevelestudomany_2022_4.pdf) [2022.08.24.]
- SZÖNYI Erzsébet (1988): *Zenei nevelési irányzatok a XX. században*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- TAKÁCS Johanna (2021): *Fizikai aktivitás és mentális jóllét - A testmozgás szerepe a depressziós és/vagy szorongásos tünetek megelőzésében és kezelésében, valamint az alvásminőség javításában*. Doktori (PhD) értekezés. Testnevelési Egyetem. Budapest.  
<http://real-phd.mtak.hu/908/> [2022.06.08.]
- TÁNCZOS Zoltán, BOGNÁR József (2017): Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása = Personal Training and Health Promotion at Workplaces - Meeting of Theory and Practice. In: *Testnevelés, sport, tudomány*, 2 (1-2). pp. 109-113. ISSN 2498-7646. <http://real.mtak.hu/72208/> [2022.06.15.]
- TARSOLY Emil, MÉSZÁROS Tamás (2011): *Funkcionális anatómia*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.
- TATARKIEWICZ, Władisław (2006): *Az esztétika alapfogalmai*. Kossuth Kiadó, Budapest.
- TILLMANN József Adalbert (2014): Hangmozgás, avagy a zenei képről. In: *Magyar Műhely* - 52. évf. 3. (169.) sz.  
[https://epa.oszk.hu/03700/03748/00009/pdf/EPA03748\\_magyar\\_muhely\\_2014\\_3.pdf](https://epa.oszk.hu/03700/03748/00009/pdf/EPA03748_magyar_muhely_2014_3.pdf)  
[2022.04.13.]
- TOMASELLO, Michael (2002): *Gondolkodás és kultúra*. Osiris, Budapest.
- TÓTH Gábor Antal, SUSKOVICS Csilla (2015): Gyermekkori elhízás és egészséges életmód. In: *A jogtudatosság mint az egészséges életmód része*. Selye János Egyetem, Komárno, pp. 112-118. ISBN 978-80-8122-157-6 <http://publicatio.uni-sopron.hu/525/> [2022.02.16.]
- TÓTH László (2012): Tanulási stratégiák. In: *Tehetség*, 20 (1), 3-4.  
[http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Dr\\_Toht\\_tanulmanyok/Tanulasi\\_strategiak.pdf](http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Dr_Toht_tanulmanyok/Tanulasi_strategiak.pdf)  
[2022.06.14.]

-TURMEZEYNÉ HELLER Erika, BALOGH László (2009): *Zenei tehetséggondozás és képességfejlesztés*. Kocka Kör & Faculty of Central European Studies, Constantine the Philosopher University in Nitra, Debrecen.

[http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Konyvek/A\\_zenei\\_tehetseg.pdf](http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Konyvek/A_zenei_tehetseg.pdf) [2022.04.20.]

-VÁLYI Péter (2005): A kábítószerek hatása a cardiovascularis rendszerre. In: *Lege artis medicinae* - 2005;15(05) <https://elitmed.hu/kiadvanyaink/lege-artis-medicinae/a-kabitoszerek-hatasa-a-cardiovascularis-rendszerre> [2022.06.22.]

-VAN HECKE, Linde; LOYEN, Anne; VERLOIGNE, Maité et al. (2016): Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC.

In: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* Act 13, 70. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0396-4> [2023.06.10.]

-VARGA Aranka (szerk.) (2015): *A nevelésszociológia alapjai*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Intézet Romológia és Nevelésszociológia Tanszék Wlislócki Henrik Szakkollégium, Pécs.

-VARGA Bálint András (1972): *Zenészekkel-zenéről*. MRT Minerva, Budapest.

-VARGA Ildikó Rita Anna (2020): Harmóniák, ellentétek és az „Isteni faktor” a zene és az érzelmek relációjának tükrében. In: *Parlando* 2020/2. [https://www.parlando.hu/2020/2020-2/Varga\\_Ildiko.pdf](https://www.parlando.hu/2020/2020-2/Varga_Ildiko.pdf) [2022.06.07.]

-VAS Bence (szerk.) (2015): *Zenepszichológia tankönyv*. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet.

[https://www.art.pte.hu/sites/www.art.pte.hu/files/files/menuk/dokument/tudomany/innovacio/zmi/zenepszichologia\\_vegleges\\_20151006.pdf](https://www.art.pte.hu/sites/www.art.pte.hu/files/files/menuk/dokument/tudomany/innovacio/zmi/zenepszichologia_vegleges_20151006.pdf) [2020.05.27.]

-VASS Éva, DESZPOT Gabriella (2017): A teljes figyelem és a flow-élmény a gyermekeknél a Kokas-pedagógiában. In: *Zenepedagógiai konferencia a felsőfokú tanárképzés 50 éves évfordulója alkalmából*. Debreceni Egyetemi Kiadó.

[https://music.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/zenepedagogiai\\_konferencia\\_debrecen\\_2017\\_04\\_07\\_absztraktkotet\\_0.pdf](https://music.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/zenepedagogiai_konferencia_debrecen_2017_04_07_absztraktkotet_0.pdf) [2022.06.22.]

-VELENCZEI Tamás (2011): *A trombita története- Példaképeink nyomában*. Doktori (DLA) értekezés. Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Budapest.

[https://apps.lfze.hu/netfolder/PublicNet/Doktori%20dolgozatok/velenczei\\_tamas/disszertacio.pdf](https://apps.lfze.hu/netfolder/PublicNet/Doktori%20dolgozatok/velenczei_tamas/disszertacio.pdf) [2022.06.10.]

-VETTER, Walther (1957): *Mithos- Melos- Musica*. Deutcher Verlag fur Musik, Leipzig.

-VOLTMER, Edgar, ZANDER, Mark, FISCHER, Joachim E, KUDIELKA, Brigitte M, RICHTER, Bernhard, SPAHN, Claudia (2012): Physical and Mental Health of Different Types of Orchestra Musicians Compared to Other Professions. In: *Medical Problems of Performing Artists*, Volume 27, Number 1, 1 March 2012, pp. 9-14(6).

<https://www.ingentaconnect.com/content/scimed/mppa/2012/00000027/00000001/art00003> [2020.10.10.]

-WHO, Global recommendations on physical activity for health. 2010, Switzerland: Geneva: WHO.

-WILSON, Frances (2016): The Musician as Sportsperson. In: *Interlude Press* 2017/2. <https://interlude.hk/musician-sportsperson/> [2021.11.11.]

-WULF, Christoph (2007): *Az antropológia rövid összefoglalása*. Enciklopédia, Budapest.

-ZAICZ Gábor (szerk.) (2021): *Etimológiai szótár*. Tinta Könyvkiadó, Budapest.

-ZEIDLER Miklós (2006): English Influences on Modern Sport in Hungary. In: *Society of the Hungarian Quarterly* 2006/182. 27-47. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=15932> [2022.06.24.]

-ZELINKA Tamás (2014): Válogatás a magyar zeneművészpédagógusok 2014. évi „kerek” születési évfordulóiból. In: *Parlando* 2014/3. [https://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014\\_Szuletesi-evfordulok.pdf](https://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014_Szuletesi-evfordulok.pdf) [2022.08.02.]

## 9. Képek, ábrák és táblázatok jegyzéke

### 9.1. Ábrák jegyzéke

1. ábra. A dolgozat felépítése és főbb elemei (saját ábra).....	13
2. ábra. Rádiók hallgatottsága, 2021. második negyedév. (Forrás: Nemzeti média-és Hírközlési Hatóság, 2021) .....	18
3. ábra. A dolgozatban vizsgált panaszok (saját ábra) .....	38
4. ábra. A zene és sport kapcsolódási pontjai (saját ábra).....	63
5. ábra. A hangszercsoportok tanulóinak megoszlása (a két tanszakot jelölőkkel együtt) N=209 (100%). (saját szerkesztés .....	117
6. ábra. Tanintézményben töltött napi órák száma N=210 (100%). (saját szerkesztés).....	117
7. ábra. Hangszeres gyakorlással töltött napi órák száma N=195 (100%). (saját szerkesztés) .....	118
8. ábra. Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi órák száma N=207 (100%). (saját szerkesztés).....	119
9. ábra. Előadói tevékenységek gyakorisága N=203 (100%). (saját szerkesztés).....	120
10. ábra. Heti sportolási alkalmak N=206 (100%). (saját szerkesztés).....	121
11. ábra. Sportolási alkalmak időtartama N=207 (100%). (saját szerkesztés).....	122
12. ábra. Tanintézményben töltött napi idő nemek szerint (saját ábra).....	137
13. ábra. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő nemek szerint (saját ábra).....	138
14. ábra. Közismereti tárgyak tanulására fordított napi idő nemek szerint (saját ábra).....	138
15. ábra. Kötelesség- változó és nemek összevetése (saját szerkesztés).....	139
16. ábra. Előadói tevékenységek gyakorisága nemek szerint (saját ábra).....	140
17. ábra. A minta megoszlása életkor szerint N=211 (100%) (saját ábra).....	154

### 9.2. Képek jegyzéke

1. kép. Strauss család. (Forrás: University of San Francisco).....	17
2. kép. Epiktetos: Birkózó és edzője. Kr.e. 520-490. (Forrás: Louvre gyűjteménye).....	22
3. kép. A népstadion avatása- 1953. augusztus 20. (Forrás: MTI- Bartal Ferenc).....	24
4. kép. Kimnara. (Forrás: Himalayanart.org) .....	55
5. kép. Georg Wenzeslaus von Knobelsdorff: Nagy Frigyes portréja, 1735. (Forrás: AKG Images-Potsdam).....	57
6. kép. Robert Schumann portréja. (Forrás: Cultura MTI).....	58
7. kép. Il Giardino Armonico. (Forrás: Tagesspiegel, Berlin) .....	60

8. kép. Komolyzenei hangverseny közönsége. (Forrás: MÚPA) és rock- koncert közönsége. (Forrás: Portfolio.hu).....	80
9. kép. Élőkép labdarúgó mérkőzésen. (Forrás: Büntető.com) .....	81
10. kép. Sportoló Kodály. (Forrás: Kodály Archívum).....	93
11. kép. Kodály és a sport. (Forrás: Nemzeti Sport) .....	94
12. kép. Plácido Domingo. (Forrás: Opera Fresh.com) .....	105

### **9.3. Táblázatok jegyzéke**

1. táblázat. A kutatásban használt „Probléma- változók” (saját szerkesztés) .....	113
4. táblázat. Hangszeres gyakorlás és közismereti tárgyak összevetése (saját szerkesztés)....	123
5. táblázat. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő és közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=187) (saját szerkesztés).....	124
6. táblázat. A Kötelesség- változó létrehozása (saját szerkesztés).....	124
7. táblázat. A Kötelesség- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés).....	125
8. táblázat. A Sportolás- változó létrehozása (saját szerkesztés) .....	126
9. táblázat. A Sportolás- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés) .....	127
10. táblázat. Hangszeres gyakorlás és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés) ....	128
11. táblázat. Hangszeres gyakorlással töltött napi idő és a Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=185) (saját szerkesztés) .....	128
12. táblázat. Közismereti tárgyak tanulására fordított idő és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés).....	129
13. táblázat. Közismereti tárgyak tanulásával töltött napi idő és a Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=199) (saját szerkesztés) .....	129
14. táblázat. Kötelesség- változó és Sportolás- változó összevetése (saját szerkesztés).....	130
15. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése a teljes mintán. Elemszám és a 100%- hoz (211 válasz) viszonyított megjelenési arány (saját szerkesztés) .....	131
16. táblázat. Az Életmódprobléma- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés) .....	132
17. táblázat. Felkészülés észlelt panaszai a teljes mintán. Elemszám és a 100% - hoz viszonyított megjelenés gyakoriságának arányszámai (saját szerkesztés).....	133
18. táblázat. A Felkészülési probléma-változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés).....	134

19. táblázat. Téthelyzet észlelt panaszai a teljes mintán. Elemszám és a 100%- hoz viszonyított megjelenés intenzitásának arányszámjai (saját szerkesztés) .....	135
20. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó alapmegoszlása a teljes mintán (saját szerkesztés) .....	136
21. táblázat. Sportolás- változó és nemek összevetése (saját szerkesztés).....	141
22. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése nemek szerint. Elemszám és a 100%- hoz viszonyított megjelenési arány. (saját szerkesztés) .....	143
23. táblázat. Az Életmódprobléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés) ..	144
24. táblázat. Fáradékonyság észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	145
25. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	146
26. táblázat. Memóriazavar észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	147
27. táblázat. Tanulási nehézség észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	148
28. táblázat. Fizikai fájdalom észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	149
29. táblázat. A Felkészülési probléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés) .....	149
30. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	150
31. táblázat. Memóriazavar észlelése nemek szerint (saját szerkesztés).....	151
32. táblázat. Indokolatlan mértékű lámpaláz észlelése nemek szerint (saját szerkesztés) .....	152
33. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó megoszlása nemek szerint (saját szerkesztés) .....	153
34. táblázat. Hangszeres tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés).....	155
35. táblázat. Közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés).....	156
36. táblázat. A Kötelesség- változó mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés)...	157
37. táblázat. Előadói tevékenységek gyakoriságának mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés).....	158
38. táblázat. A Sportolás- változó mutatói életkor szerinti bontásban (saját szerkesztés) .....	159
39. táblázat. Sportolás- változó és életkor mutatószámok közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés) .....	159
40. táblázat. Életmódból eredő problémák észlelése életkor szerint. Elemszám és a 100%- hoz viszonyított megjelenési arány. (saját szerkesztés) .....	161



41. táblázat. Életmódból eredő problémák és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Cramer's V értékei (N=211) (saját szerkesztés) .....	162
42. táblázat. Az Életmódprobléma- változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés)..	163
43. táblázat. Életmód probléma- változó és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (N=197) (saját szerkesztés) .....	164
44. táblázat. Fáradékonyság észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	165
45. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	166
46. táblázat. Memóriazavar észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	167
47. táblázat. Tanulási nehézség észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	168
48. táblázat. Fizikai fájdalom észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	169
49. táblázat. Felkészülés problémái és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=206) (saját szerkesztés) .....	170
50. táblázat. A Felkészülési probléma—változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés) .....	171
51. táblázat. Felkészülési probléma- változó és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés).....	171
52. táblázat. Figyelmi panaszok észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	172
53. táblázat. Memóriazavar észlelése életkor szerint (saját szerkesztés) .....	173
54. táblázat. Indokolatlan mértékű lámpaláz észlelése életkor szerint (saját szerkesztés).....	174
55. táblázat. Téthelyzet problémái és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés) .....	174
56. táblázat. A Téthelyzeti probléma- változó megoszlása életkor szerint (saját szerkesztés) .....	175
57. táblázat. Téthelyzeti probléma- változó és életkor mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=208) (saját szerkesztés).....	175
58. táblázat. Életmódból eredő problémák és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Cramer's V értékei (n=202) (saját szerkesztés) .....	177
59. táblázat. Életmód probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=149) (saját szerkesztés).....	177
60. táblázat. Felkészülés problémái és a Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=202) (saját szerkesztés).....	178
61. táblázat. Felkészülési probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés) .....	178

62. táblázat. Téthelyzeti problémák és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés).....	179
63. táblázat. Téthelyzeti probléma- változó és Sportolás- változó mutatószámai közötti kapcsolat Spearman-féle korreláció értékei (n=203) (saját szerkesztés) .....	179

## 10. Mellékletek

### 10.1. Kérdőív- mozgás és sportolási szokások a 14-20 éves zenészek készülő korosztályban

12/1. szakasz

# Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14-20 éves korosztályban

Űrlap leírása

Nemed

fiú

leány

Életkorod

14-16 év

16-18 év

18-20 év

Hangszered

fúvós

vonós

billentyűs

ütős

énekes

elmélet szak, egyéb

Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14-20 éves korosztályban



Leírás (nem kötelező)

Nem

- fiú
- leány

Életkorod

- 14-16 év
- 16-18 év
- 18-20 év

Hangszered

- fúvós
- vonós
- billentyűs
- ütős
- énekes
- elmélet szak, egyéb

Gyakorlás, tanulás, fellépések



Leírás (nem kötelező)

A tanintézményben töltött idő naponta

- 4-6 óra
- 6-8 óra
- 8 óránál több

Hangszeres gyakorlással eltöltött idő naponta

- 1 óránál kevesebb
- 1-2 óra
- 2-4 óra
- 4 óránál több

Közismereti tárgyak tanulásával eltöltött idő naponta

- 1 óránál kevesebb
- 1-2 óra
- 2 óránál több

Előadói tevékenységek gyakorisága

- havonta 1, vagy kevesebb
- havonta 1-2
- hetente több

Sportolás, testmozgás



Leírás (nem kötelező)



Sportolás, aktív testmozgás (A kötelező iskolai testnevelés órákon kívül)

- heti 1, vagy kevesebb
- heti 1- 2
- heti 3-5
- minden nap

Sportolás időtartama alkalmanként

- fél óránál kevesebb
- fél óra-1 óra között
- 1-2 óra
- 2 óránál több



A testmozgás jellege (Több válasz is megjelölhető)

- futás
- úszás
- edzőtermi edzés
- labdarúgás
- más csapatsportok
- gyaloglás
- Egyéb...

A testmozgás helyszíne (Több válasz is megjelölhető)

- szabad téren- városban
- szabad téren- természetben
- teremben
- otthon
- Egyéb...

12/5. szakasz

Életmódból eredő problémák



Leírás (nem kötelező)



Jelöld a rád jellemző esetleges problémát (Több válasz is megjelölhető)

- alvászavar
- mozgásszervi probléma
- gerincprobléma
- súlyprobléma
- tartászavar
- látászavar
- állóképesség zavara
- légzésprobléma
- Egyéb...

## Gyakorlás közben jelentkező problémák



Leírás (nem kötelező)

## Jellemző-e gyakorlás közben fáradékonyság?

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

## Figyelemzavar



	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

## Memóriazavar

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

## Tanulási nehézség

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

## Fizikai fájdalom



	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran



Koncerten, vizsga során fellépő problémák



Leírás (nem kötelező)

Jellemző-e koncerten, vizsgán figyelemzavar?

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

Memóriazavar

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

Indokolatlanul nagy lámpaláz

	1	2	3	4	5	
Soha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gyakran

## 10.2. Interjúkérdések- Gyakorló muzsikusok sportolási szokásai

### Gyakorló zenészek és a sport kapcsolata

Űrlap leírása

Név (Opcionális)

Rövid szöveges válasz

Zeneművészeti ág

Rövid szöveges válasz

Oktatási tevékenység (ha van)

Hosszú szöveges válasz

Eddigi, illetve jelenlegi munkahely(ek)

Hosszú szöveges válasz

Eddigi eredmények

Hosszú szöveges válasz

Mozgási és sportolási szokások

Sportol-e?

Igen

Nem

Milyen sportágakat?

Hosszú szöveges válasz

---

Milyen rendszeresen, alkalmanként mennyi időt tölt sportolással?

Hosszú szöveges válasz

---



Mely sportot, sportokat tart ideálisnak egy zenész számára és miért?

Hosszú szöveges válasz

---

Milyen pozitív (esetleg negatív) hatása van a sportolásnak a munkájára?

Hosszú szöveges válasz

---

Milyen pozitív hatása van a sportolásnak életminőségére?

Hosszú szöveges válasz

---

Mit ad Önnek a sport, miért fontos tényezője életének?

Hosszú szöveges válasz

---

Ön szerint milyen összefüggések vannak, illetve lehetnek a zene és sport között?

Hosszú szöveges válasz

---



Milyenek látja a zenésznek készülő és gyakorló muzsikus, gyakorló zenész, illetve zenepedagógus társadalom sporthoz, aktív életmódhoz való viszonyát?

Hosszú szöveges válasz

---

Mit gondol ennek okairól és következményeiről?

Hosszú szöveges válasz

---

Hogy látja a külvilág- vagyis a „nem zenészek” vélekedését a muzsikusok jellemzőiről, életmódjáról, mozgáshoz, sporthoz való viszonyáról? Ön szerint mennyire reális e kép?

Hosszú szöveges válasz

---

Amennyiben szükségesnek gondolja, milyen ötleteket, fejlesztéseket, tantervi, tantárgyi átalakításokat, attitűdbeli változásokat lát szükségesnek a helyzet megváltoztatása érdekében?

Hosszú szöveges válasz

---

Egyéb gondolatok és észrevételek, javaslatok a témában.

Hosszú szöveges válasz

---

## 11. Az értekezéshez kapcsolódó publikációk jegyzéke

-KÉRINGER Gábor (2021): Hangszer a periférián. A hazai furulyaoktatás múltja és jelene. In: *Mester és Tanítvány* 2021. december. [https://btk.ppke.hu/uploads/articles/1734918/file/Mester\\_es\\_Tanitvany\\_v.pdf](https://btk.ppke.hu/uploads/articles/1734918/file/Mester_es_Tanitvany_v.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2020): Kik a komolyzenészek? – Egy kultúraközvetítő közösség elhelyezkedése és státusza a XXI. század elején. in: *Parlando* 2020/2. szám [https://www.parlando.hu/2020/2020-2/Keringer\\_Gabor-Komolyzeneszek.pdf](https://www.parlando.hu/2020/2020-2/Keringer_Gabor-Komolyzeneszek.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2019): Nem csak fejben dől el. Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14- 20 éves korosztályban. In: *Parlando* 2019/3. [https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer\\_Gabor.htm](https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer_Gabor.htm)

-KÉRINGER Gábor (2023): Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai. In: *Parlando* 2023/1. [https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer\\_Gabor.pdf](https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer_Gabor.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2024): „Eltűnt időnk nyomában- Zenész és sportol?” Az időfaktor szerepe- Időbeosztás vizsgálata a 14-20 éves zenészek készülő korosztályban a vizsgált korcsoport sportolási szokásainak irányából közelítve. In: *Parlando* 2024/2. [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Eltunt-idonk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Eltunt-idonk.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2024): „Lusta fiúk, szorgos lányok(?)” Nemi sztereotípiák- A kötelességteljesítés nemek szerinti összevetése a zenészek készülő 14-20 éves fiatalok zenei munkavégzést akadályozó panaszainak vizsgálata során, különös tekintettel a sportolási szokások hatásaira. In: *Parlando* 2024/2. [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Lusta-fiuk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Lusta-fiuk.pdf)

-KÉRINGER Gábor, VIZELI Máté (2023): „Ha nagy leszek, zenész leszek.” A család, mint pályaorientációs tényező a zenésszé válás útján. In: *Parlando* 2023/6. <https://www.parlando.hu/2023/2023-5/Keringer-Vizeli.pdf>

## **12. Köszönetnyilvánítás**

Köszönet DLA Klembala Gézának, aki nem csak témavezetőm, de egyszersmind elindítóm a muzsikuspályán.

Köszönet PhD Györgyi Zoltán Tanár Úrnak felbecsülhetetlen, önzetlen segítségéért. Idejét, energiáját nem kímélve biztos kézzel navigált a statisztikai módszertan sokszor ingoványos vizein.

Köszönöm Kéringér Johannának a Testnevelési Egyetem sportélettani laboratóriuma munkatársnak és doktoranduszának, akinek konzulensi munkája, tanácsai, kritikái nélkül e dolgozat sokkal nehezebben jöhetett volna létre. Munkatársként és apaként is büszkeség, hogy vele dolgozhattam.

Köszönet Dr. Habil. Varga Arankának hasznos tanácsaiért, útmutatásaiért és végtelen türelméért.

Professzor Dr. Forray R. Katalin az MTA doktora, professzor emeritának, az inspiráló, egyéni, előrevívó látásmódért.

Ráduly Zoltán barátomnak, aki a szövegszerkesztés útvesztőjében irányt mutatott.

Családomnak, akik az elmúlt huszonöt év tanulásában mindvégig mellettem álltak.