

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA 90



Bachman Meral felvétele

(Szeged, 1935. június 14.)

Apáczai Csere János-díjas zongoraművész-tanár, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen a zenei munkaképesség-gondozás című tantárgy előadója, szakcikkek, tankönyvek és oktatófilmek szerzője. Fő kutatási területe a zenei foglalkozási ártalmak megelőzése.

Dr. Pásztor Zsuzsanna a Kovács-módszer műhelyének vezetője. Kadosa Pál tanítványaként végzett a budapesti Liszt Ferenc Zeneakadémián 1960-ban, mint zongora-művésztanár. A Zeneakadémia elvégzése után tanítványként kapcsolódott be a Kovács-módszer kutató és gyakorlati munkájába. 1969-től önálló kutatásokba kezdett és szerzőtársként működött közre a Kovács-módszer kidolgozásában. Emellett folyamatosan végezte zongoratanári munkáját 40 éven át. Doktori fokozatot az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pszichológia Karán szerzett neveléslélektan tárgyból a Kovács-módszer témájában.

Főbb kutatásai: munkaképesség-gondozó program kidolgozása a különféle korcsoportok számára, a hangszer nélküli zenei mozgás-előkészítés módszerének kidolgozása, a zenei alkalmasság mérőtesztjének kidolgozása, a fúvós növendékek és művészek fizikai alkalmassági vizsgálata, EKG vizsgálatok alkalmazása a szereplők idegi kondíciójának mérésére. Munkájáért több állami kitüntetésben részesült.

1969. óta több száz előadást és tanfolyamot tartott dr. Kovács Gézával együttműködve, valamint önállóan a Fővárosi Pedagógiai Intézet és egyéb magyarországi zenei intézmények felkérésére. Jelenleg a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen a Kovács-módszer tantárgy tanára, továbbá az Eötvös Lóránd Tudomány Egyetemen a Kovács-módszer posztgraduális képzésének vezetője, valamint a Muzsikáló Egészség Alapítvány akkreditált Kovács-módszer zenetanári továbbképzésének vezetője.



Dr. Pásztor Zsuzsanna 85 (Szerk.: Vekerdi Mónika) (Dr. Ábrahám Mariann, Balásházi Bálint, Bizjárné Újvári Ibolya, Bizják Gábor, dr. Gaál Erzsébet, László Zsófia, Lukácsházi István, dr. Masopust Katalin, Schadl Zsuzsanna, az ELTE Zenei munkaképesség-gondozó egyetemi szakirányú továbbképzés hallgatói és Négyesi Anna születésnapjára gondolatai) (pdf)

(Parlando 2021/3.)

**VÁLOGATÁS DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA PARLANDÓBAN
MEGJELENT TANULMÁNYAIBÓL
(1970–2025)**

N. Pásztor Zsuzsanna: ZENEI TESTNEVELÉSI KONFERENCIA, Budapest, 1969. január 2-4. **1970/1** . (1.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Pihentető testnevelés a tatai zeneiskolában. Terhelés és teherbírás **1971/2** . (1971/2.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Pihentető testnevelés a tatai zeneiskolában (Folytatás). Tapasztalatok a pihentető testnevelés alkalmazásáról **1971/3** . (3.old.)

Négyessiné Pásztor Zsuzsanna: Az alsófokú hangszeres oktatás hatékonyságának fejlesztéséről (I. rész) **1973/4** . 3. old.

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Az alsófokú hangszeres oktatás hatékonyságának fejlesztéséről (II. rész) **1973/5** . (3. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a fővárosi XX. kerületi zeneiskolában (1. rész) **1979/2** (13.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a budapesti XX. kerületi Állami Zeneiskolában (2. rész) **1979/3** . (22. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a Fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (3. rész) **1979/4** . (16. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (4. rész) **1979/5** . (21. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (5.rész) **1979/6** . (7.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (6. rész) **1979/7-8** . (48. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsa: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (7. rész) **1979/9** . (20.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a Fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (8. rész) **1979/10** . (23. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség-gondozás kísérlete a Fővárosi XX. kerületi Állami Zeneiskolában (befejező rész) **1979 /12** . (21. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: A hangszeres alkalmasság előkészítése. Az Orsz. Zenepedagógus Szakosztály Zongora Szekciójának 1988. in. 23-i ülésén elhangzott előadás. **1988/10-11**. (24. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Hangszerválasztási tanácsadás zongora mellett **1989/5** . (23.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Hangszeres mozgások előkészítése a zongoratanításban **1989/6-7-8**. (11.old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: A hangszeres alkalmasság előkészítése **1989/9-10**. (24. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Hangszeres mozgások előkészítése a zongoratanítás-ban **1989/9-10**. (11. old.)

Négyesiné Pásztor Zsuzsanna: Hangszeres mozgás-előkészítés a zongoratanításban (3.) Alkalmazkodó mozgások fejlesztése **1990 /12.** (30. old.

Négyesiné dr. Pásztor Zsuzsanna: Frissítő mozgás **1998/6.** (37.old.)

Búcsú dr. Kovács Gézától (dr. Pásztor Zsuzsanna) **1999/1 -2.** (58. old.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése
(2001/5.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: Az egészről a részekhez (2003/5.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról (pdf)
(2007/4.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna A zenészek fokális disztóniája (2015/5.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: 100 éve született dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megteremtője (pdf) (2016/4.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: 1959-2019. 60 éves a Kovács-módszer, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája (pdf) (2020/1.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: Diákszemmel a zenész egészségről (1) (pdf) (2022/3.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: Diákszemmel a zenész egészségről (2) Mit tanultunk a ZMG órákon? (pdf) (2022/4.)

Dr. Pásztor Zsuzsanna: A zenész fiatalok egészsége (2025/2.)

MÁS FOLYÓIRATOKBAN MEGJELENT CIKKEK

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Kovács módszer – a szelíd mozgás.* Zenekar. Budapest, 2001/3. 29-30.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Légzéstréning.* Zenekar. Budapest, 2001/4. 33-35.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Kézbántalmak.* Zenekar. Budapest, 2001/5. 30-32.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Felkészülés szereplésre.* Zenekar. Budapest, 2002/1. 33-35.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Munkaképesség-gondozás hangversenykörúton. Zenekar.*

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája – Kovács módszer. Új Katedra. Budapest. 2005/szeptember. 19-21.*

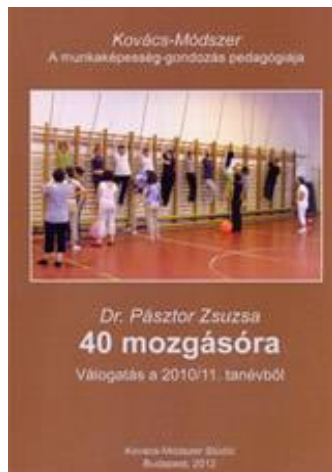
DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2015). *Tehetséggondozás és munkaképesség gondozás.* In: Károly Krisztina, Perjés István (2015). *Jó gyakorlatok a tanárképzés tudós*

Pásztor Zsuzsanna PhD: *A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája (ZMG) – Kovács-módszer - Magyar Művészet (2018/1.)*

KÖNYVEK, DVD-K (Válogatás)



Statisztikák szerint a zenével foglalkozó növendékek és felnőttek 50-80%-nál fordul elő a mozgatórendszert és az idegrendszert érintő károsodás. Ez ellen a gyakorlás helyes adagolásával és célzott frissítő mozgások végzésével tehetünk, melyek feloldják az idegfeszültséget, és pihentetik az elfáradt szerveket. A DVD a mozgásos pihenő gazdag repertoárjából 18 példán keresztül ad ízelítőt hangszereseknek, énekeseknek a kezdőtől a művész szintig, zeneórákon, próbákon, gyakorlás közben és fellépések során. Szerzője a zenei munkaképesség gondozás és a Kovács-módszer hazai doyen-je, dr. Pásztor Zsuzsanna. (73 perc)



A munkaképesség-gondozó mozgásórák résztvevői között voltak ketten: Négyesi Anna és Schadl Zsuzsanna, akik nemcsak részt vettek az órákon, hanem le is jegyezték a mozgásanyagot azzal a szándékkal, hogy a folyton megújuló mozgásrepertoár megmaradjon és mások is használhassák. A munkaképesség-gondozó mozgást ma még csak kevés helyen oktatják, így csak kevesen juthatnak hozzá. A lejegyzés alapján azonban bárki otthonában is elvégezheti a változatos mozgásprogramokat. A Kovács-módszer tanárok pedig nélkülözhetetlen gyakorlati anyagot találhatnak a könyvben.



Régi adósságot teljesít a szerző ezzel a könyvvel. Gyakorlatilag 1975 óta folyik a tanárok felsőfokú képzése kezdetben önképző alapon, ma már egyetemi keretben, de a tananyag mindeddig csak különálló jegyzetekben jelent meg, időről időre témánként feldolgozva, ahogy a pillanatnyi szükséglet, meg a résztvevők személyes érdeklődése diktálta. Most ezeknek a már meglévő tanulmányi anyagoknak az egységes feldolgozása és kiegészítése új szakirodalmi adatokkal megtörtént. A tankönyv az ELTE zenei munkaképesség-gondozás szakvizsgás képzésének tananyagát képezi.



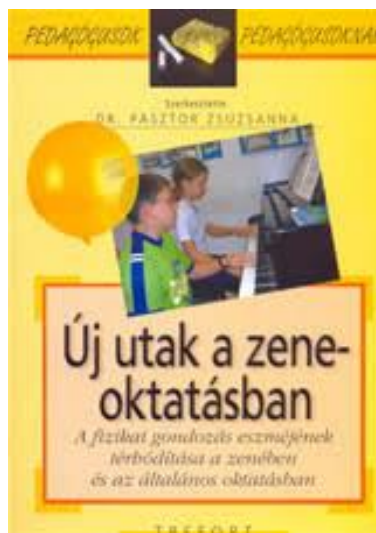
A Kovács-Módszer Stúdió legújabb filmje egy kétrészes program lendületes mozgásokból összeállítva azok részére, akik szeretnék otthon vagy az iskolájukban hosszabb frissítő, szórakoztató, játékos mozgásfoglalkozást tartani. Az egyik mozgássorozat labdás, a másik léggömbös. Ezen kívül mindkettőben vannak eszköz nélküli mozgások is. A programok időtartama egyenként 30, illetve 40 perc, így bármelyik jól belefér egy iskolai órába. A mozgásprogram hatását tekintve sokoldalú. Segít a hangszerjátékhoz szükséges erő és ügyesség fejlesztésében, a gyakorlási állóképesség javításában, a szellemi teherbírás növelésében, az idegrendszeri stabilitás megteremtésében, a helyes testtartás, a helyes légzés elsajátításában. Egyben módszertani segédanyagként is szolgál a zenei munkaképesség-gondozás tanárképzésében. Ez a két mozgásóra elsősorban zeneiskolásoknak készült, de használhatják idősebb növendékek, sőt nem zenélő fiatalok is.



A fenti egyetemi tankönyv a címének megfelelően a fejlesztőpedagógusok számára készült. Az ELTE PPK szakirányú továbbképzésében 2007 óta folyik a Kovács-módszer oktatása. Az eddigi tanítási gyakorlat során megérlelődött egy olyan összefoglaló jellegű tankönyv megírásának szükségessége, mely az alapfogalmakat tisztázza és emellett konkrét gyakorlati segítséget is nyújt.

A könyv felöleli a Kovács-módszer pedagógiájának legfontosabb fejezeteit. Foglalkozik a munkaképesség-gondozó pedagógia történeti előzményeivel és huszadik századi kialakulásával. Ismerteti a munkaképesség mérő tesztjét, mely segít a pedagógusnak feltérképezni a tanítványok idegi-fizikai állapotát, tanulásra való alkalmasságát. Külön fejezet szól az iskolai munka foglalkozási ártalmairól, valamint a megelőzés stratégiájáról. Súlyponti helyet kapott a vizsgahelyzetekben való helytállás idegi-hormonális hátterének ismertetése és a szereplésre való előkészítés pedagógiája.

Terjedelmes fejezet szól a Kovács-módszer mozgáspedagógiájáról, továbbá a pedagógus munkaképesség-gondozásáról, mely általában oly sajnálatosan kívül esik a figyelem fénykörén. Végül anatómiai és élettani alapismeretek egészítik ki a tananyagot, a légzés, az idegműködés, valamint a vegetatív szabályozás témakörében. A kötet végén a kurzus során megtartott 12 mozgásóra leírását találják meg a pedagógusok, melyből egyrészt saját edzésükhöz, másrészt iskolai tanításukhoz meríthetnek bőséges anyagot.



Az oktatás hatékonyságát javító törekvések, a tanügyi reformok többnyire a tananyag átadásával, az oktatás szervezésével foglalkoznak. A szakértők a tárgyi oldalra koncentrálnak, meghatározzák mit, mennyit, hogyan kell tanítani. Kidolgozzák a metodikákat és didaktikákat, az oktatás tartalmát, struktúráját, megszabják a követelményrendszert, exakt módon megfogalmazzák, mit kell a tanulónak teljesítenie. Eközben hajlamosak megfeledkezni az emberi oldalról, a befogadás feltételeiről, arról, hogy miképpen képes a tanuló elsajátítani a tananyagot, hogyan tudja teljesíteni a követelményeket. Figyelmen kívül hagyják azt a fontos körülményt, hogy a tanulás munkát jelent, mely a tanuló fizikumát, idegrendszerét terheli, és erőteljes teherbírást kíván. Arról pedig még kevesebb szó esik, hogy miképpen tud megfelelni a pedagógus az egyre növekvő elvárásoknak. A tanulás-tanítás eredményességének elsőrendű meghatározója a tanulók és a tanárok munkaképességének színvonala. A munkaképesség problémája a hagyományos pedagógiában nem merül föl, ezt az egészségügy hatókörébe tartozónak tekinti. Úgy vélik, ha valaki egészséges és munkába, illetve iskolába mehet, akkor egyben munkaképes is. Holott a munkaképesség széles határok közt változhat az egészségzónán belül a gyengétől a csúcsformáig. A munkaképesség, mint pedagógiai kategória elsőként a Kovács-módszerben jelenik meg. Itt fogalmazódik meg világosan az a szükséglet, mely a gyakorlatban égetően jelentkezik már régóta. Nevezetesen az, hogy a tanulás eredményességének javításához mindenekelőtt a résztvevők munkaképességének fejlesztéséről és fenntartásáról kell gondoskodni. Ezt a feladatot az iskola nem háríthatja más intézményekre, sem a családokra. A munkaképesség-gondozásának az iskolában kell történnie. Ehhez kínál széles elméleti alapvetést és sok gyakorlati tapasztalatot a Kovács-módszer pedagógiája. Dr. Pásztor Zsuzsanna

KÖNYVEK, EGYETEMI JEGYZETEK

DR. KOVÁCS GÉZA – NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Munka- és munkásvédelem a zenei szakmában.* Fővárosi XX. kerületi Tanács kiadása. Budapest, 1980.

DR. KOVÁCS GÉZA – NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Zeneórai munkaképesség-gondozás zeneiskolákban és zeneművészeti szakközépiskolákban.* Fővárosi XX. ker. Tanács kiadása. Budapest, 1980.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Zeneórai munkaképesség-gondozás zeneiskolákban.* Népszava kiadó. Budapest, 1983.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A muzsikálók szívállapotának EKG ellenőrzése.* Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1983.

KOVÁCS - NÉGYESI - RÉTHELYI - TOMPA: *A művészetoktatás hatékonyságának emberi feltételei.* Művelődéskutató Intézet. Budapest, 1985.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A muzsikáló kéz.* Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1985.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Hallás és hallásgondozás.* Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1987.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Légzéstudás a zeneoktatásban.* Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1988.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A zenei munkaképesség mérése.* Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest, 1989.

DR. KOVÁCS GÉZA - NÉGYESINÉ PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Az idegrendszer zenei foglalkozási ártalmai.* Fővárosi Pedagógiai Intézet. Budapest, 1990.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A zenei alkalmasság vizsgálata fúvósoknál.* (Az Országos Tudományos Kutatási Alap által támogatott orvosi-pedagógiai kutatás

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Zenei munkaképesség-gondozás az iskolában és otthon.* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2004.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Munkaképesség-gondozás zenét tanuló növendékeknek.* A kaposvári Liszt Ferenc Zeneiskola oktatási anyaga. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2004.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (szerk.): *Hommage a dr. Kovács Géza – 50 éves a Kovács-módszer.* Kovács-Módszer Egyesület. Budapest, 2009.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A Kovács-módszer a fejlesztőpedagógiában.* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2012.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *40 Mozgásóra.* Szerkesztette Négyesi Anna. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2012.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve.*

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2015). *10 rövid mozgáslecke.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2015). *Hangszeres mozgások előkészítése.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2015). *A muzsikáló kéz.* Budapest: Kovács-Módszer

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2016). *10 rövid mozgáslecke.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (szerk.) (2016) *Emlékkönyv.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2017): *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (szerk. (2018). *A mozgáspiheő tapasztalatai óvodákban és iskolákban.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (szerk.) (2018). *A zenei munkaképesség gondozás a tanítási gyakorlatban.* Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. GAÁL ERZSÉBET – DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Harp Playing for Life, The Kovács Method in Harp Pedagogy.* Harpa Hungarica, 2002, Bloomington, Indiana, USA.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Frissítő mozgások gyakorlás közben*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2004.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Zenei mozgáselőkészítés hangszer nélkül*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2006.

DR. PÁSZTOR ZSUZSA (2012). *Mozgásos pihenés muzsikálás közben*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Mozgásfejlesztés a zenei előképzőben és a fejlesztő pedagógiában*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2010.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA: *Mozgásórák zenét tanuló növendékeknek*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2014.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2016). *Emlékfilm dr. Kovács Géza 100. születésnapja alkalmából*. DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2016). *Szvit öt tételben*. DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

ű

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA (2016). *100 éve született dr. Kovács Géza. Ünnepi konferencia*. DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

LASSU TAMÁS (2016). *Ellesett pillanatok*. <http://www.kovacsmethod.com/magyar/index-m.htm>

ÉLETKÉPEK



Dr. Kovács Géza az ötvenes években és a módszerét továbbfejlesztő dr. Pásztor Zsuzsanna
Fotók forrása: kovacsmethod.com és dr. Pásztor Zsuzsanna





Tréfas gyakorlat a fejlesztő programból



Dr. Pásztor Zsuzsanna átveszi a Magyar Érdemrend lovagkeresztje polgári tagozat kitüntetését 2023-ban.

A kép tulajdonosa dr. Pásztor Zsuzsanna