

Jadranka Vlašić
Goran Oreb
Stjepka Leščić

POSEBNOSTI KOLA KAO METODIČKO-ORGANIZACIJSKOG OBLIKA RADA U NASTAVI PLESA

1. UVOD

Ples je jedinstvena sportska aktivnost čija primjena omogućuje ostvarivanje različitih ciljeva (Oreb, 1992.). Zbog transformacijske učinkovitosti na sveukupni status osoba koje se bave plesom, u antropološkom, intelektualnom, estetskom, kulturnom, emotivnom i socijalnom aspektu, ples bi trebao biti sastavni dio obrazovnog sustava (Frömel, Stratton, Vasendova, Pangrazi, 2002.). Studenti Kineziološkog fakulteta slušaju ples tijekom petog semestra u fondu od 75 sati. Svrha kolegija je usvajanje plesnih struktura narodnih i društvenih plesova na razini prepoznavanja glazbe pojedinog plesa te kvalitetne demonstracije i metodike obuke istog. Prostor u kojem se provodi nastava iz kolegija Ples svojom veličinom limitira nastavnike pri odabiru metodičkih organizacijskih oblika rada, te su nastavnici ti koji odabiru najbolji način rada kako bi motorička djelotvornost sata bila na zadovoljavajućoj razini. Primjena različitih oblika rada jedan je od temeljnih uvjeta za intenzifikaciju, optimalizaciju i humanizaciju procesa tjelesnog vježbanja i u tzv. minimalnim uvjetima rada i u optimalnim, odnosno najboljim uvjetima rada, jer znatno pridonosi povećanju efektivnog obujma vježbanja učenika na satu (Findak, 2001.). S obzirom da su skromniji prostorni uvjeti čest problem s kojim se susreću mnogi djelatnici u području tjelesnog vježbanja, bez obzira je li riječ o školskom sustavu ili rekreativnom vježbanju, u ovom će radu biti prikazana obuka plesnih struktura u metodičkoj organizacijskoj formi kola. Kolo se pokazalo kao djelotvoran način rada u skromnim prostornim uvjetima i pri velikom broju sudionika.

2. PRIMJENA KOLA U NASTAVI PLESA

Kolo je metodičko-organizacijski oblik rada u kojem studenti oblikuju formu kruga i ovisno o sadržaju koji se provodi stoje samostalno, hvataju se za ruke (donjim ili gornjim "V" hvatom, prednjim ili stražnjim križnim hvatom) ili su okrenuti jednim ramenom prema središtu kola. S obzirom da svi studenti u isto vrijeme izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom nastavnika (Findak, 2001.) kolo svrstavamo u frontalni oblik rada i primjenjiv je u svim dijelovima sata. U nastavi plesa kolo se najčešće primjenjuje u pripremnom i glavnom dijelu sata, a nešto rjeđe

u uvodnom i završnom dijelu sata. Poštujući antropološke, obrazovne i odgojne ciljeve pojedinih dijelova sata te uvažavajući posebnosti plesnih struktura, kolo se u pripremnom dijelu sata koristi kao oblik u kojem se izvode općepripremljene vježbe posebno s naglaskom na specifične vježbe za zdjelični pojas i noge. Specifičnost tih vježbi je što se provode u kretanju (drmeši i polke u narodnom plesu, koraci valcera, rumba i sambe u društvenom plesu) pa je kolo oblik idealan za realizaciju istih.

U glavnom dijelu sata kolo se koristi pri usvajanju i usavršavanju novih plesnih struktura. Plešući u kolu studenti lakše usvajaju različite plesne ritmove, jer su fizički povezani međusobno držeći se za ruke ili ramena te tako razvijaju osjećaj za tempo, prostornu koordinaciju i percepciju (pri plesanju prema središtu kola i obrnuto) što je ujedno odličan način pripreme za ples u paru.

U B dijelu sata kolo je moguće koristiti pri uvježbavanju, “isplesivanju” savladanih plesova tako da svi studenti plešu u istom kolu ili u više manjih. Upotreba kola još se može koristiti kod plesova koji imaju različite muške i ženske plesne korake, kolo unutar kola. U tim slučajevima forma kola poprima natjecateljski karakter s obzirom na činjenicu da svi studenti, bez obzira na spol, moraju znati oba načina plesanja.

U završnom dijelu sata kolo je pogodno za provođenje vježbi istezanja ili kao forma u kojoj će se razriješiti eventualne nejasnoće.

3. PREDNOSTI PRIMJENE KOLA U NASTAVI PLESA:

- mogućnost primjene u svim dijelovima sata
- mogućnost primjene na različitim podlogama za vježbanje
- mogućnost primjene u prostorima različitih veličina
- mogućnost primjene s velikim brojem sudionika procesa vježbanja
- pogodan za učenje, uvježbavanje i tekuće provjeravanje plesnih struktura
- omogućava izravno pedagoško-metodičko djelovanje na studenta, odnosno istodobno na sve sudionike procesa vježbanja
- omogućuje dobivanje relativno brzih povratnih informacija o tome griješe li sudionici u procesu vježbanja, što omogućuje voditelju nastavnog procesa pravodobnu korekciju pogreške

4. NEDOSTACI PRIMJENE KOLA U NASTAVI PLESA:

- s obzirom na “efekt zrcala”, potrebno je u nastavu uključiti demonstratora ili angažman vježbača koji stoji unutar kola te demonstrira zadatak za one kojima je predavač okrenut licem

- nemogućnost diferenciranog postavljanja zadaća već u isto vrijeme svi sudionici izvode isti zadatak što i je karakteristika frontalnog oblika rada
- nemogućnost individualnog doziranja opterećenja
- nemogućnost uzimanja u obzir individualnih značajki, osobina i sposobnosti sudionika u procesu vježbanja

5. ZAKLJUČAK

Kolo kao ples kroz povijest je prisutno u svim svjetskim kulturama i kroz sva vremenska razdoblja. Prema staroj indijskoj legendi svijet je nastao tako da su se bogovi uhvatili u kolo i zakovitali prah (Ivančan, 1971.).

Ovim radom željelo se istaknuti mogućnost primjene kola kao metodičko-organizacijskog oblika rada izuzetno pogodnog u realizaciji plesnih struktura.

Rad u formaciji kola pruža voditelju nastavnog procesa izbor širokog spektra plesnih sadržaja i njihovih modifikacija koje je moguće kvalitetno podučavati koristeći ovaj metodičko- organizacijski oblik rada.

Uvidjevši prednosti primjene kola, kao jednog od oblika frontalnog rada u realizaciji plesnih struktura, autori su mišljenja kako se u toj formi mogu realizirati i drugi kineziološki sadržaji te preporučuju širu primjenu kola u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (2001.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Frömel, K., Stratton, G., Vasendova, J. & Pangrazi, R. P. (2002). Dance as a Fitness Activity : The Impact of Teaching Style and Dance Form. *Joperd*, 73(5), (26-30).
3. Ivančan, I. (1971.). Folklor i scena. Prosvjetni sabor Hrvatske..
4. Oreb, G. (1992.). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.