

*Romina Herceg  
Ines Modrić  
Predrag Mazinjanin*

## **POSEBNOSTI METODA RADA U NASTAVI DRUŠTVENIH PLESOVA**

### **1. UVOD**

U sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu, kao dio ponuđenih sadržaja predviđenih planom i programom, nalaze se i društveni plesovi.

Uče se: engleski i bečki valcer, foxtrot, disco fox, blues, rock n roll - oni spadaju u standardne te samba, rumba, jive i cha-cha-cha - koji spadaju u latinoameričke plesove.

Današnja mladež živi u vremenu naprednih tehnoloških postignuća, sjedilački stil života i informatizacija negativno utječu na razvoj antropoloških značajki ljudi, samim time i na zdravlje (Ladešić, 2007.). Nastava društvenog plesa kod studentica i studenata idealni je kineziološki sadržaj koji potiče pravilno držanje tijela, pridonosi razvoju i održavanju fleksibilnosti, koordinaciji, pruža zadovoljstvo, razvija bolju komunikaciju među ljudima što dovodi do psihičke opuštenosti, a ova fizičkoj.

Brojni autori ukazali su da ples ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti, da se uspješno može primjenjivati u treningu kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti te kod redukcije tjelesne težine. U istraživanju Dropčova, 1986. je ukazano da razvoj motoričkih dimenzija i kretnog stvaralaštva, a Bezjak (1971.) je utvrdila da je snaga u stanovitoj korelaciji s plesom dok koordinacija i brzina su u nešto manjoj, ali još uvijek u znakovitoj korelaciji. Plesni sadržaji afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostornu i vremensku komponentu pokreta. Edukacijom plesnih struktura utječemo na razvoj kreativnih kretnji utkanih u izabrani oblik kao i stabilnost svih funkcija cijelog organizma.

**DRUŠTVENI PLESOVI** se uglavnom plešu u paru, a razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi. Stoljećima su omiljeni način zabave. Stariji društveni plesovi zahtijevali su učenje koraka i pokreta, a plesna vještina bila je dio kulturnog ponašanja i statusa.

Za dobro obrazovanog čovjeka nepoznavanje plesa bilo je ravno nepismenosti. Ples najčešće prati instrumentalna glazba. Svaki društveni ples ima karakterističan tempo, ritam i glazbeni metar čime se lakše prepoznaje slušanje glazbe.

Društvene plesove dijelimo na:

- standardne društvene plesove
- latinoameričke društvene plesove
- sjevernoameričke plesove
- moderne plesove

Društveni oblici se koriste u različitim društvenim događanjima u kojima su, naravno, uključena druženja sa zabavom i plesom. Strukture društvenih plesova složena su kretanja koja se pri promatranju doimaju jednostavna i prirodna. Budući da sve plesove karakterizira: kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, uroda i primjenljivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi pogodna su aktivnost za studentice i studente.

## 2. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Nastavni program društvenih plesova na Katedri za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu izvodi se u dvorani Ekonomskog fakulteta jednom tjedno u trajanju od 60 minuta i obuhvaća osnovni tečaj, a to znači da se uče osnovni koraci, osnovne figure, ritam, brojanje, vođenje-slijeđenje, pozicije stopala.

Plesovi su pogodni za sve organizacijske oblike rada:

1. **Sat Tjelesne i zdravstvene kulture:** plesne strukture možemo koristiti u svim dijelovima sata koristeći različite metodičke organizacijske oblike rada. Kroz frontalni oblik rada plesove možemo koristiti u:
  - uvodnom dijelu sata kroz ponavljanje osnovnih koraka “bržih “plesova (samba, cha-cha-cha, jive)
  - pripremnom dijelu sata izvodeći općepripreme vježbe u ritmu zadanih plesova
  - glavnom dijelu sata obrađujemo nove i usavršavamo naučene plesove
  - završnom dijelu ponavljamo naučene “sporije” plesove (engleski valcer, Blues).
2. **Na pauzama** kad je studenticama i studentima potreban aktivni odmor od sjedenja i intelektualnog rada.
3. **Na priredbama** gdje se prezentira naučeni ples.
4. **U izvannastavnim aktivnostima** u koje se studentice i studenti uključuju kada imaju interes za dodatnim plesnim usavršavanjem.

### 3. METODE RADA

U učenju plesnih koraka koristi se nastavna metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije. Studentice i studenti, nakon objašnjenja i analize plesnog koraka, uče ples individualno. Svi koraci su određeni ritmom koji dajemo udaranjem dlanovima, glasnim brojanjem ili muzikom. U trenutku kada usvoje korak zadanog plesa, prelazi se na rad u parovima, tu koristimo metodu vježbanja, nadovezujemo i nadograđujemo sve elemente plesnih koraka, povezujemo ih u cjelinu, prateći muziku.

Budući da se mnoge studentice i studenti po prvi puta susreću s nekim od društvenih plesova, učenje osnovnih koraka zadanog plesa sastoji se od:

- upotrebe analitičke i sintetičke metode učenja
- demonstracija korektne tehnike gibanja
- ispravljanja pogreška globalno i pojedinačno
- učenje koraka u dvostruko sporijem tempu
- povezivanje naučenih koraka u cjelinu samostalno i u paru
- povezivanje koraka u zadanom tempu uz muziku

Nastavnik pri vođenju sata mora paziti na sljedeće zahtjeve:

- čitavo vrijeme glasom i pokretima prati plesače
- ispravno demonstrira i ispravlja tehniku koraka
- daje ritam dlanovima ili brojanjem
- prati reakcije studentica i studenata

Kod realizacije tog vida nastavnog sadržaja informativni sata ili intelektualno opterećenje je veće nego fizičko. Kada se nauče kretne strukture, povećava se i intenzitet te raste krivulja fiziološkog opterećenja na satu društvenih plesova.

### 4. ZAKLJUČAK

Društveni plesovi, kao nastavni sadržaj, imaju važni učinak u ostvarivanju ciljeva našeg predmeta. Djeluju na kompletan fizički i psihički status čovjeka. Ples omogućava oblikovanje mišića, razvija fleksibilnost i koordinaciju, pruža zadovoljstvo, bolju komunikaciju među ljudima. Studentska populacija je posljednja karika u obrazovanju kada možemo utjecati na cjelokupni razvoj mladog čovjeka. Različiti društveni plesovi, uz dobru primjenu metoda rada, studenticama i studentima svaki sat čine novim i zanimljivim. Atmosfera na satovima je vesela, studenti su zadovoljni i dobrog raspoloženja i takvi odlaze na sljedeći sat i nove radne zadatke.

## 5. LITERATURA

1. Findak, V., Dellija, K., Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, Edip, Zagreb, 2001.
2. Maletić, A., Knjiga o plesu, Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb, 1998.
3. Srhoj, Lj., Miletić, Đ., Plesne strukture, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split, 2000.
4. Srhoj, Lj., Miletić, Đ., Povezanost nekih motoričkih sposobnosti i uspjeha u ritmičkoj gimnastici i plesu, Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, str. 143., Poreč, 2001.
5. Mara Šumanović, Vera Filipović, Gordana Sentkiralji, Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola. Br. 14., 2005.
6. Sanjica Ladešić, Josip Mrgan, Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, 2007.
7. Ksenija Fučkar, Jelka Gošnik, Svetlana Božić-Fuštar, Metode rada u nastavi aerobike na Sveučilištu u Zagrebu, Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2003.