

Lana Jerčinović
Ines Jerčinović

INTENZIFIKACIJA PROCESA VJEŽBANJA U OKVIRU RAZREDNIH PLESNIH SKUPINA - PRIMJER OŠ „LJUBO BABIĆ“, JASTREBARSKO

„Ples je ritmično pokretanje tijela prema ritmu glazbe (rjeđe bez glazbe), pojedinačno, u parovima ili u skupinama.“ (citāt: Wikipedia)

„Ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja.“ (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007.)

„ Ples je govor tijela, umješnost i umjetnost kojoj je čovjek i autor i sredstvo i samo umjetničko djelo.“ (citāt: autor nepoznat)

1. UVOD

Postoji mnogo definicija plesa. Sve te definicije opisuju ples kao sklop motoričkog gibanja i umjetnosti. Ples prati čovjeka od pamtivijeka, a još i crteži u spiljama pokazuju čovjeka kako pleše. U svojim počecima, ples je bio motorička reakcija na određene emocije, na pojačano veselje, strah, žalost, ljubav ili mržnju. Motoričke reakcije na ta uzbuđenja bili su živahni, ali vrlo izraženi sljedovi pokreta, koji su uzastopnim ponavljanjem poprimili određeni ritmički obrazac i pretvorili se u ples. Ples je aktivnost koja je veoma važna za ljudski organizam. Plesom se utječe na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti: koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže, brzine i snage. Plesom se razvija osjećaj za ritam, ljepotu izvođenja pokreta, sposobnost doživljaja vlastitog položaja u skupini, usklađivanje vlastitih pokreta s pokretima ostalih članova plesne skupine. Osim toga, ples pruža osjećaj ugone, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, utječe na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti te na razvoj umjetničkog stvaralaštva (Ladešić, Mrgan, 2007). Da bi postigli mnogobrojne pozitivne učinke plesa na učenike, u nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu ugrađeni su elementi standardnih i latinoameričkih plesova kao i elementi aerobike. Tijekom obrade plesnih sadržaja, kod učenika i učenica OŠ „Ljubo Babić“ uočeno je izuzetno zanimanje za takav oblik aktivnosti. Učenici su pokazali izuzetnu kreativnost u osmišljavanju koreografija te povezivanju naučenih sadržaja na satovima TZK s drugim modernim plesnim formama. Potaknuti time, učitelji TZK došli su na ideju da se organizira plesno natjecanje razrednih plesnih skupina na nivou Škole.

Cilj je ovog rada prikazati mogućnost uvođenja modernih plesnih elemenata u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture kao nastavni ili izvannastavni sadržaj.

2. MOGUĆNOSTI PROVEDBE PLESNIH SADRŽAJA U OKVIRU NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prije uvođenja plesa u nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture mora se napraviti uvid u materijalno-tehničke i prostorne uvjete rada kao i u interese učenika. Program koji se ovim radom prezentira nije zahtjevan što se tiče prostornih i materijalnih uvjeta. Idealno bi bilo da se provodi u sportskoj dvorani s ugrađenim ogledalima na jednoj od četiri strane zida. Međutim, program se može provoditi i u manje zahtjevnim uvjetima pa čak i u školama koje nemaju sportsku dvoranu (za to je potrebna malo veća učionica ili čak i hodnik škole). Što se pak materijalnih uvjeta tiče, jedina sredstva i pomagala koja su nam potrebna su *cd-player* i cd sa snimljenom muzikom. Profesori tjelesne i zdravstvene kulture su tijekom svog redovnog studija odslušali predmete poput plesova, ritmičke gimnastike i aerobike čime su stekli osnovna znanja iz ovih kinezioloških aktivnosti. Za dodatnu edukaciju usmjereno isključivo na plesne elemente modernog plesa organiziraju se seminari i radionice u okviru rada Županijskih stručnih vijeća. Istodobno, zainteresiranost djece nije uopće upitna. Sve više spotova se snima s *jazz dance* plesačima u pozadini tako da je djeci dobro poznato o kojem se plesu radi. Isto tako uz emisije „Ples sa zvijezdama“ i „Znate li plesati?“ želja djece da se uključe u takvu vrstu plesa samo raste. Dokaz je i brojnost djece koja su sudjelovala na Plesnom natjecanju u OŠ „Ljubo Babić“ u Jastrebarskom o čemu će detaljnije biti pisano u ovom radu.

Provedba plesnih sadržaja u okviru nastave TZK

Intenzifikacija sata tjelesnog odgoja može se postići kroz racionalizaciju vremena rada odnosno povećano „aktivno vrijeme“ vježbanja te doziranjem opterećenja. Racionalizacija vremena rada prije svega se odnosi na postupke i mjere koji omogućavaju postizanje što većeg učinka vježbanja tj. to su postupci koji omogućavaju i doprinose da se na najbolji način koristi vrijeme, nastavna sredstva, prostor i učenici. (Findak, V., 1994) Ovim prikazom sata želi se naglasiti kako je sadržaj sata djeci izuzetno zanimljiv, posebno uz stalne promjene formacija i zadataka te uz muziku koja je prisutna tokom cijelog sata. A sve što je od materijalnih sredstava i pomagala potrebno je *cd-player* uz cd sa snimljenom muzikom. To znači da se maksimalno skraćuje „pasivno vrijeme“ vježbanja, tj. uzimanje pomagala, postavljanje radnih mjesta i slično. Plesni sadržaj može se provoditi kao cjeloviti nastavni sat. Evo primjera prema dijelovima sata:

- Uvodni dio sata – vježbe cikličkog kretanja sa zadacima uz glazbu s tim da su zadaci usko vezani uz ples (odnoženja, zanoženja, prednoženja, poskoci, skokovi i sl.)
- Pripremni dio sata – opće pripremne izolacijske vježbe uz glazbu
- Glavni „A“ dio sata – uvježbavanje elemenata modernog *jazza* kombiniranog s elementima baleta koji se prvo vježbaju zasebno i zatim svi zajedno u jednostavnoj kombinaciji
- Glavni „B“ dio sata – uvježbavanje koreografije uz izabranu muziku s tim da se u koreografiji nastoje iskoristiti elementi koji su se učili u glavnom „A“ dijelu sata
- Završni dio sata - vježbe istežanja i opuštanja uz smirujuću muziku.

Dodatno bi napomenuli da se program treba prilagoditi znanju učenika te da bi trebalo, kada se učenici uvježbaju, nadograđivati strukturu sata čineći ju plesnijom i zanimljivijom.

Također se plesni sadržaj može provoditi i samo u glavnom „B“ dijelu sata na način da se u glavnom „A“ dijelu sata provode sadržaji koji su u postojećem planu i programu, a u glavnom „B“ dijelu sata pod nadležnošću profesora TZK učenici sami slažu koreografiju koju će naknadno prezentirati ili na satu za ocjenu ili na organiziranoj školskoj priredbi/školskom plesnom natjecanju. Primjer takvog jednog oblika rada je i organizacija plesnog natjecanja u OŠ „Ljubo Babić“ koju su profesori TZK-a proveli na način da su djeci omogućili smišljanje i uvježbavanje koreografija na satu TZK-a, točnije u glavnom „B“ dijelu sata.

3. PRIMJER IZ PRAKSE

Učenice i učenici šestih, sedmih i osmih razreda OŠ „Ljubo Babić“ iz Jastrebarskog tijekom prosinca u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture upoznati su s elementima aerobike. Osim toga usvojili su i osnove standardnih (engleski i bečki valcer, disco fox) i latinoameričkih plesova (cha-cha-cha, rumba). Učenici su dobili i osnovne informacije o načinu sastavljanja jednostavnih i složenijih koreografija, kako mijenjati formacije tijekom koreografije, koji su osnovni pokreti koje bi mogli koristiti u koreografiji i sl. Nakon zimskih školskih praznika učenici su dobili zadatak da sastave razredne plesne skupine koje će nastupiti na plesnom natjecanju koje će se održati povodom Valentinova u školskoj športskoj dvorani. Plesne su koreografije trebale sadržavati određeni broj obrađenih elemenata aerobike, a trajanje nastupa je ograničeno na 1,5 minuta do 3 minute. Učenici su mogli sami izabrati glazbu i kostime te osmisliti scenski nastup. Razredna plesna skupina se mogla sastojati od najmanje pet članova (muških ili ženskih), ali je naglašeno da je poželjno da se uključi što veći broj učenika. Svoje plesne koreografije učenici su uvježbavali na satovima

tjelesne i zdravstvene kulture (u „B“ dijelu sata,) a s razrednicima je dogovoreno da se i satovi razrednih zajednica mogu iskoristiti za uvježbavanje plesnih nastupa. Učenicima je omogućeno da dolaze i u svoje slobodno vrijeme i koriste školske prostorije (mala dvorana, hol škole, prazne učionice, prostor ispred škole, sportska igrališta...) za vježbanje koreografija. Osim učenika i profesora tjelesne i zdravstvene kulture (koji su i osmislili samo natjecanje) u pripremi natjecanja su sudjelovali i učitelji iz ostalih predmetnih područja:

1. likovne kulture – izrada navijačkih transparenata, izrada kulisa i scene za samo natjecanje
2. hrvatskog jezika – pisanje sinopsisa i uvježbavanje učenika – voditelja natjecanja
3. informatike – snimanje matrica za natjecanje, pripremanje razglasa i puštanje muzike na samom natjecanju
4. tehničke kulture – snimanje video materijala i fotografija na natjecanju te ravnateljica i stručna služba – posebna organizacija tog radnog dana.

Na plesnom natjecanju, koje je održano 24. veljače 2012., nastupile su razredna plesne skupine učenika i učenica šestih, sedmih i osmih razreda podijeljenih u te tri kategorije. Natjecanje je održano između jutarnje i poslijepodnevne smjene tako da su svi učenici mogli sudjelovati kao natjecatelji ili navijači. Na natjecanju je bilo sedam sudaca iz plesnog studija Escape iz Zagreba (koji su ujedno i nastupali u pauzi natjecanja dok su se zbrajali rezultati). Svaki sudac je za svaki plesni nastup mogao dati ocjenu od 1 do 10, a zbrojem ocjena svih sedam sudaca dobili smo pobjednike u sve tri kategorije. U pauzi natjecanja, dok su se zbrajali rezultati, nastupili su i gosti iz različitih plesnih stilova:

1. plesni parovi iz plesnog centra „Habanera“ iz Krapine koji su predstavili standardne i latinoamerička plesove
2. mala ritmička skupina učenica 1. – 4. razreda Škole
3. *jazz dance* skupina koja djeluje u Jastrebarskom
4. plesačice iz plesnog studija Escape iz Zagreba.

Na kraju natjecanja proglašeni su pobjednici u sve tri kategorije te sveukupni pobjednik natjecanja. Tijekom samog natjecanja atmosfera u dvorani je bila navijačka. Učenici su bodrili svoje favorite i pljeskom pozdravili sve plesne nastupe.

4. ZAKLJUČAK

Ples je izuzetno korisna aktivnost. Ona utječe na razvoj izdržljivosti, snage, fleksibilnosti, tjelesne kontrole, agilnosti, koordinacije i ravnoteže te je kao takav jedan od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom osnovnoškolskog uzrasta. Također utječe na transformaciju antropoloških obilježja i motoričkih znanja kod

djece predškolske dobi, a dokazan je i pozitivan učinak kineziološkog tretmana plesom i kod studentske populacije na kvantitativne promjene u tranzitivnom i finalnom stanju kod eksperimentalne skupine (Oreb, G., 1993). Proučavanjem odnosa plesnih aktivnosti s prostorom motoričkih sposobnosti ustanovilo se da moderni ples ima značajan utjecaj na generalnu motoričku sposobnost te da se za plesače modernog plesa na ravnotežu može utjecati u prvoj godini plesnog treninga. Zbog različitih odnosa dinamike i ritma moguć je beskonačan broj različitih ritmiziranih varijacija, a njihov je rezultat izvođenje različitih tipova pokreta i plesnih struktura. Zato je ples u vrhu kinezioloških sadržaja u transformaciji motoričkih sposobnosti i primjenjiv u svim uzrastima. Edukacijom plesnih struktura utječemo na razvoj inventivnih i kreativnih kretnji utkanih u izabrani oblik kao i stabilnost svih funkcija organizma. Osim utjecaja na motoričke sposobnosti, plesom se stvara i osjećaj ugođe ne samo kod sudionika već i kod promatrača. Preduvjet, da bi plesom postigli pozitivne efekte, poštivanje je metodičkih načela, prilagodba plesnog sadržaja dobi, spolu i interesima sudionika. Stoga je veoma bitno da ples bude što dostupniji djeci školskog uzrasta. Međutim, plesnih sadržaja, pogotovo modernog plesnog izričaja kao što su jazz dance, hip hop, balet, suvremeni ples, ima premalo ili ih gotovo i nema u nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu. Organizacijom ovakvog natjecanja dokazalo se da postoji veliki interes za ovakav plesni izričaj. Stoga se preporuča da se u nastavni plan i program TZK za osnovnu školu uvede više sadržaja modernog plesnog izričaja za koji su djeca pokazala veliki interes i motivaciju.

5. LITERATURA

1. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, strana 306. Poreč, 19. do 23. lipnja 2007.
2. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, strana 455. Poreč, 19. do 23. lipnja 2007.
3. Findak, V. (1994). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
4. Oreb, G. (1992). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. <http://hr.wikipedia.org/wiki/Ples>