

*Jadranka Vlašić  
Lena Habalija  
Goran Oreb*

## OSNOVE JAZZ PLESA I MOGUĆNOST NJEGOVE PRIMJENE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

### 1. UVOD

Ples je jedna od najpogodnijih i najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom školskog uzrasta zbog njegovog velikog utjecaja na čitav niz sposobnosti. Plesom se razvija osjećaj za ritam, za pokret i njegovu profinjenu izvedbu te za snalaženje pojedinca u prostoru u odnosu na grupu. Plesom posebno utječemo na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kao što su: fleksibilnost, jakost, ravnoteža, brzina i koordinacija (Uzunović, 2008). Izuzetno je važno da se rad s djecom uskladi s njihovim razvojnim mogućnostima, sposobnostima i interesima kako bi se ne samo optimalno utjecalo na njihov pravilan rast i razvoj, već kako bi im vježbanje predstavljalo zadovoljstvo. Mnogi profesionalni plesači, plesni kritičari i pedagozi ne mogu se složiti s tvrdnjom pripada li ples kategoriji umjetnosti ili sporta. Složenost plesnog izričaja te njegove odgojne i socijalne vrijednosti u današnjem suvremenom načinu života, okarakteriziranim ubrzanim tempom i nedostatkom kretanja, imaju posebno značenje. U vrijeme intenzivnog razvoja tehnoloških postignuća i informatizacije mladež se sve više okreće pasivnom načinu provođenja slobodnog vremena, što kao posljedicu ima negativan utjecaj na razvoj antropoloških i motoričkih značajki. Stoga ples, sa svojim brojnim kretnim strukturama može značajno pridonijeti razvoju segmenata motoričkog i antropološkog sustava (Viskić-Štalec, Štalec, Katić, Podvorac, Katović, 2007; Prosen, Zagorc, Bizjak, 2008;).

*Jazz* ples na neki je način slika današnjeg vremena. Brz, pun suprotnosti, zahtjevan i efektan taj energičan plesni stil prije svega prezentira individualnost i originalnost pojedinca i plesača. Karakteriziraju ga jedinstvenost pokreta, izolacije i kontrakcije tijela, skokovi velikih amplituda i brzi okreti. Za kvalitetnu izvedbu potrebna je dobra osnova u baletnoj tehnici jer se njome pozitivno utječe na gracioznost i stabilnost pokreta. *Jazz* ples pruža priliku izražavanja svojih sposobnosti i kreativnosti. Ovaj plesni stil svoju je popularnost stekao i zadržao prisutnošću u medijima (televizijskim emisijama, filmovima, glazbenim spotovima i reklamama). Suvremeni *jazz* izričaj pojavljuje se u nekoliko podstilova, kao što su: *lyrical jazz*, *funky jazz*, *mtv jazz*, *musical jazz*, *modern jazz* itd. *Jazz* ples daje izvrsnu mogućnost za improvizaciju uz istovremeno poznavanje tehnike *jazz* plesa i mogućnosti vlastitog tijela.

## 2. JAZZ PLES I NJEGOVE OSNOVNE KARAKTERISTIKE

*Jazz* ples je samostalan stil, samostalna umjetnost koja sadrži elemente afričkog plesa, europskog društvenog plesa, američkog suvremenog plesa kao i klasičnog baleta. *Jazz* ples je po svojoj prirodi zarazan, otrovan, domišljat, dopadljiv, drugačiji, šaljiv. Pruža razne mogućnosti otkrivanja sposobnosti vlastitog tijela, ali i otkrivanja naše suptilnosti u pokretu, naše liričnosti, nestašnosti, ritmičnosti i sposobnosti izražavanja. *Jazz* se kao ples neprestano mijenja, sadrži „staro” i „novo”, mješavina je stilova iako ima i svoje jasne zakonitosti. (Zagorc M., 1998:12\*-13\*. vlastiti prijevod). Neovisno o utjecaju tih brojnih i raznih stilova, *jazz* ples značajno se razlikuje od zapadnog plesnog stila. Kod ove plesne tehnike tijelo ne čini zatvorenu cjelinu, kao npr. u društvenim plesovima, nego je više „razlomljeno“ na pojedine dijelove. *Jazz* ples je ples cijeloga tijela i tijelo predstavlja instrument izražavanja. Bez obzira što se u *jazz* plesu pojavljuju mnogi elementi iz baleta, on predstavlja potpunu suprotnost jer ne naglašava statično držanje tijela, glave, ruku i nogu kao što je to u baletu. Uglavnom uključuje sve dijelove tijela u jednom gibanju i nagon za kretanjem potiče iz trbuha. Kako tvrdi Zagorc (1998: 13\*) osnovna se tehnika *jazz* plesa dijeli na 5 kategorija: izolacije, policentričnost, *contraction-relase* gibanja, *jazz* gibanja i specijalna gibanja. Tehnika izolacije podrazumijeva izolirane pokrete pojedinih dijelova tijela (centara kretanja – glava – vrat, rameni pojas, prsni koš, zdjelica, ruke, noge) neovisno jedni od drugih. Centre dalje dijelimo na tzv. segmente (nadlaktica, podlaktica, šaka, prsti). Načelo kretanja u *jazz* plesu čini policentričnost, što podrazumijeva istodobno kretanje najmanje dva centra. U izvornom afričkom i kasnijem afroameričkom *jazz* plesu policentričnost uvijek je obuhvaćala i poliritmičnost, odnosno istodobno pokretanje najmanje dva centra za kretanje u različitom ritmu.

## 3. PRIMJENA JAZZ-PLESA U NASTAVI TZK

Uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture u današnjim uvjetima, kada se djeca i mladi sve manje kreću, dobiva sve veće značenje. Kod većine učenika to je jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika je jedinstveno. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biološku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. To pretpostavlja nastavu TZK primjerenu razvojnim značajkama i interesima djece i mladeži koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir raspodjelom programskih sadržaja po razvojnim razdobljima. Time osigurava usmjerenost nastave tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike.

**Cilj tjelesne i zdravstvene kulture** potaknuti je pravilan razvoj kinantropoloških obilježja djece i mladeži kao osnove njihova zdravlja, osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja te osposobiti djecu i mladež za svrsishodno održavanje radnih sposobnosti. Da bi se ostvarili ciljevi tjelesnog i zdravstvenog područja, planiranje i programiranje u svim vrstama odgojno-obrazovnog rada, mora biti primjereno razvojnim značajkama djece i mladeži, a njihova provedba treba obrazovno, kinantropološki i odgojno usklađeno djelovati na njihov razvoj i osposobljavanje (Neljak, 2013). U današnjem vremenu ubrzanog tehnološkog razvoja i informatizacije također se ubrzano mijenjaju interesi, navike i potrebe djece i mladih. Zasigurno je da se *jazz* ples s obzirom na svoju povezanost moderne glazbe s oblicima gibanja, dinamikom i ritmom, uklapa u skupinu kinezioloških aktivnosti koje su u fokusu interesa današnje generacije mladih. Stoga *jazz* ples zavrjeđuje da ga se uključi u nastavni proces TZK. Primjena plesnih struktura u nastavi TZK pored transformacije sposobnosti značajno utječe na formiranje društvenih vrijednosti, osjećaja slobode, razvoju umjetničkog doživljaja, kao i obrazovnim vrijednostima u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa te u konačnici obogaćuje kulturu pojedinca. (Oreb, 1992). Ples je općenito aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na organizaciju slobodnog vremena. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti i svojim raznovrsnim sadržajima pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti. U takvom sagledavanju stvari ples se ističe kao pozitivna aktivnost u realizaciji antropoloških zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Suvremeni *jazz* ples, kao plesna tehnika u kojoj su dopušteni plesni elementi koji nemaju strogu tehničku definiranost i u kojoj je dopuštena sloboda izražavanja, ima značajnu ulogu, jer njegove strukture afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostornu i vremensku komponentu pokreta. Učenje *jazz* plesa u skladu je s trendovima današnjice na što ukazuje i njegova prisutnost na svjetskoj glazbenoj sceni.

S obzirom da uživanje u glazbi i gledanje plesnih video spotova zauzima značajan prostor u provođenju slobodnog vremena mladih te na osnovu potrebe za samopotvrđivanjem dolazi do spontanog oponašanja plesnih pokreta i pokušaja kopiranja („skidanja“) određenih plesnih struktura i koreografija. Na taj način mladi jačaju osjećaj samopouzdanja i osobne vrijednosti među vršnjacima. Kod najmlađih uzrasta primjenom elemenata *jazz* plesa potiče se plesna kreativnost, usavršavaju se motoričke sposobnosti, držanje i hod postaju pravilniji te djeca razvijaju i jačaju samopouzdanje. Zbog različitih odnosa dinamike i ritma moguć je beskonačan broj različitih ritmiziranih varijacija, a njihov je rezultat izvođenje različitih tipova

i struktura pokreta u obliku koreografije. Zbog transformacijske učinkovitosti u antropološkom, intelektualnom, estetskom, kulturnom, emotivnom i socijalnom aspektu *jazz* ples je primjenjiv sa svim uzrastima i u svim razvojnim razdobljima učenika. Edukacijom *jazz* ples struktura, moguće je utjecati na razvoj inventivnih i kreativnih kretnji integriranih u koreografiju kao i na stabilnost svih funkcija organizma.

Sve vrste odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području koje se koriste u osnovnom i srednjem školstvu mogu se svrstati u skupine koje se nazivaju: nastavni rad, izvannastavne aktivnosti i izvanškolske aktivnosti učenika. (Neljak, 2013: .243\*). *Jazz* ples se kao programski sadržaj može uvrstiti u sve tri skupine vrsta rada u tjelesnom i zdravstvenom području. Navedene su vrste rada i njihni pod prostori u kojima je moguća provedba *jazz* plesa. To su:

1. Nastavni rad (redovita nastava, izborna nastava)
2. Izvannastavne aktivnosti (locirane, sekcije školskog sportskog društva, natjecanja, sportske školske priredbe, međupredmetne, školske priredbe)
3. Izvanškolske aktivnosti (sportsko-rekreacijske aktivnosti, samostalno vježbanje učenika u slobodno vrijeme, dodatne tjelovježbene aktivnosti učenika po uputama nastavnika).

*Jazz* plesne strukture moguće je provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Kao programski sadržaj može se provoditi u svim dijelovima sata nastave TZK, od uvodnog dijela sata do završnog dijela. U vidu različitih organizacijskih oblika rada *jazz* plesne strukture u frontalnom obliku provedive su u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu. Tijekom pripremnog dijela sata kao pripreme vježbe uz glazbu s pomagalima i bez njih. U glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente tehnike *jazz* plesa kao i elemente realizacije različitih glazbenih (plesnih) ritmova. Za završni dio sata moguće je primijeniti jednostavne i opuštajuće korake i kratke koreografije uz relaksirajuću glazbu. Pri obradi plesnih sadržaja općenito uvijek treba započeti jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta) poštujući princip postupnosti. Svi plesni pokreti određeni su glazbenim ritmom i mogu se realizirati pljeskom, kucanjem ili udarcima dijelovima tijela. Nakon jednostavnih plesnih struktura slijedi uvježbavanje i učenje složenijih pokreta povezanih u koreografiju. Koreografske cjeline prvo se izvode uz jednostavnije, a potom uz sve složenije glazbene ritmove.

*Jazz* plesni sadržaji se mogu provoditi i samo u pojedinim dijelovima sata (u pripremnom dijelu sata kada se u glavnom „A“ dijelu sata provode sadržaji ritmičke gimnastike, aerobike ili plesa, u funkciji pripreme lokomotornog sustava; samo u glavnom „B“ dijelu sata na način da učenici pod nadležnošću profesora TZK samostalno

osmišljavaju koreografiju ili profesor s učenicima priprema i uvježbava koreografiju koju će naknadno prezentirati na satu ocjenjivanja, organiziranoj školskoj/sportskoj priredbi ili školskom plesnom natjecanju). Osim učenika i profesora TZK u pripremi takvih priredbi i natjecanja postoji velika mogućnost međupredmetnog povezivanja. Primjerice učenici na satu likovnog odgoja mogu izraditi navijačke transparente, kulise i scenu, sekcija hrvatskog jezika scenarij, a informatička, odnosno sekcija tehničke kulture može se brinuti oko razglasa i glazbe za natjecanje/školsku priredbu.

*Jazz* ples kao izvannastavna aktivnost u obliku školske sportske sekcije omogućava nadarenim učenicima i učenicima koji imaju sklonost i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem da zadovolje svoje potrebe i sklonosti te da razvijaju svoj talent i naviku redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Nadalje bi višestrana ponuda sekcija obogatila sveukupni školski program jer se kroz plesne sekcije otvara i mogućnost stvaranja navijačkih plesnih skupina za sportska natjecanja kao što su košarka, rukomet, nogomet....Bitno je napomenuti da provođenje *jazz* plesa u školi ne zahtijeva posebne prostorne i materijalne uvjete. Idealno bi bilo da se provodi u sportskoj dvorani s ugrađenim ogledalima međutim, program se može provoditi i u školama koje nemaju sportsku dvoranu. Malo veća učionica ili čak samo hodnik škole mogu zadovoljiti prostorne potrebe za realizacijom programa *jazz* plesa. Jedina sredstva i pomagala koja su potrebna su uređaj za glazbenu reprodukciju i glazba.

#### 4. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog i ubrzanog načina života i svih onih posljedica koje ono donosi učenici pod utjecajem okoline i društva postaju sve manje zainteresirani za bilo koji oblik tjelesne aktivnosti. Slobodno je vrijeme jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu roditelja te nastavnika TZK. U slobodno vrijeme učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti. Upravo zbog toga učitelji i nastavnici trebaju sustavno raditi na promjeni navika učenika i težiti većoj aktivnosti u provođenju nastave i slobodnog vremena kroz raznoliku ponudu nastavnih sadržaja te izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Uvrštavanje *jazz* plesa u nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture još više bi obogatilo i približilo tjelesnu aktivnost interesima učenika. Pojačana motivacija i stjecanje pozitivnih navika uvjetovalo bi aktivnije, korisnije i sadržajnije provođenje slobodnog vremena što bi zasigurno imalo pozitivan utjecaj na sve aspekte života pojedinca i društvene zajednice.

## 5. LITERATURA

1. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Kineziološki Fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
2. Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Prosen, J., Zagorc, M. & Bizjak, K. (2008). Physical work-rate at salsa in school programmes. U: G. Starc, M. Kovač, K. Bizjak (Eds.), *Book of Abstracts-4th International Symposium Youth Sport 2008*, Ljubljana, 2008, (pp. 112-113). Ljubljana: Faculty of Sport.
4. Uzunović, S. (2008). The transformation of strength, speed and coordination under the influence of sport dancing. *Facta universitatis*, 6(2),135-146.
5. Viskiće-Štalec, N., Štalec, J., Katić, R., Podvorac, Đ., Katović, D. (2007). The impact of dance-aerobics training on the morpho-motor status in female high-schoolers. *Collegium Antropologicum*, 31(1), 259-266.
6. Zagorc, M i sur. (1998). *Jazz ples*. Ljubljana: Fakultet za šport: Plesna zveza Slovenije