

MARA ŠUMANOVIĆ*
VERA FILIPOVIĆ
GORDANA SENTKIRALJI

PLESNE STRUKTURE DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Plesne strukture u svojim osnovnim oblicima pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi. Kao takvi razvijaju antropološke karakteristike: morfološke, motoričke i funkcionalne. Vježbanjem plesnih struktura uz glazbu razvija se kod učenika stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta kao i pravilno i lijepo držanje tijela.

Ovaj rad prikazuje mogućnosti primjene složenijih oblika plesnih struktura u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture. Dakle, kako je moguće uvesti učenike u svijet narodnoga, društvenoga, umjetničkoga plesa i estetsku gimnastiku?

Ključne riječi: plesne strukture, glazba, pokret, ples, djeca mlađe školske dobi.

Uvod

Okvirni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi, između ostalih sadržaja predviđa i programsku cjelinu «plesne strukture».

Primjenjujući plesne strukture od prvoga do četvrtoga razreda, koristeći se primjerenim metodama rada i strategijama poučavanja, potiče se kod djece, pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskulatornog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Poseban cilj plesnih struktura kod djece mlađe školske jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem raznolikih struktura gibanja s elementima glazbenoga izražavanja. Na taj se način djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkoga izražavanja.

U radu će se prikazati mogućnosti provedbe jednostavnijih i složenijih oblika plesnih struktura kroz različite organizacijske oblike rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi.

Plesne strukture kao programski sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture djece mlađe školske dobi

* mr. sc. Mara Šumanović, viši predavač, Učiteljski fakultet u Osijeku, mr. sc. Vera Filipović, viši predavač, Učiteljski fakultet u Osijeku, Gordana Sentkiralji, prof., OŠ «Silvije Strahimir Kranjčević» Osijek

U programu tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi, plesne strukture su prisutne od prvog do četvrtog razreda. Sadržaji su raspoređeni osobito prema načelima postupnosti, sustavnosti i primjerenosti. U provođenju ovih sadržaja poželjna je korelacija s nastavom glazbene kulture. Djeca trebaju ovladati osnovnim ritmovima i njihovoj primjeni u pokretu.

Obrazovni su ciljevi plesnih struktura:

a) razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njenim dijelovima:

- lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnost- emocionalnost u pokretu,
- glazbenu izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju,
- osjećaj odnosa tona i pokreta,
- slobodnu kreativnost pokreta i glazbe.

Osnovu plesnih struktura čine prirodni oblici kretanja:

- hodanja, trčanja, poskoci i skokovi,
- jednostavna gibanja u svim dijelovima tijela kao što su zamasi, mahanja,
- ravnoteža, vježbe napetosti i opuštanja,
- pokreti u slobodnom imitiranju – improviziranju pojava i događaja iz dječje okoline.

Sadržaji plesnih struktura su i dječji plesovi, jednostavne forme narodnih i društvenih plesova.

U obradbi plesnih struktura treba početi s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta, odnosno, metrička struktura takta.

Sljedeći postupak u obradbi ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe stremeći ka kretnoj izražajnosti i na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje.

Pokreti uz glazbu se nadalje povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara.

Neke sadržaje plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalicama kao što su loptice, lopte, štapići, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično.

Glazbene su mjere koje je poželjno koristiti pri obradbi plesnih struktura dvodijelne, trodijelne i četverodijelne. Važno je da izabrana glazba bude djeci bliska, poznata, da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila.

Pokrete u plesnim strukturama učenici mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima.

Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima,

plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa.

Ples kao društvena pojava

Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem, prirodna je svakome ljudskom biću. Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga kočje u komunikaciji svakodnevnoga života. Plesna umjetnost je prouzročitelj svih umjetnosti koja ima svoj izraz u ljudskoj osobnosti. Vezana je za sve ljudske tradicije, od rata, rada do ljubavi. Nastala je u narodu. Od svojih prvobitnih oblika – praplesova, kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske oblike, iskristalizirali su se plesovi složenijih ritmičkih plesnih oblika s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkoga izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja.

Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura djece mlađe školske dobi

Sve je češća pojava da se djeci mlađe školske dobi nude složeniji kineziološki programi, primjerice mali športovi (košarka, rukomet i slični), borilački športovi, atletika, gimnastika pa tako i složeniji plesni programi.

Postavlja se pitanje koliko su takvi programi primjereni djeci ove dobi.

Istraživanja razvojnih karakteristika djece ukazuju da je to razdoblje intenzivnoga motoričkoga razvoja u kojem su izvanjski poticaji iznimno poželjni i važni. Djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, hrabri su i odvažni, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje. Dakle, to je razdoblje u dječjem razvoju u kojem učitelji mogu postići velike pozitivne pomake, usavršavajući im biotička motorička znanja, uvodeći ih u svijet konvencionalnih gibanja koja će u starijoj dobi usavršavati i primjenjivati u rekreativnim aktivnostima, ili u vrhunskom športu.

Govoriti dakle o primjenjivosti složenijih kinezioloških programa, u ovom slučaju plesnih vrsta, u radu s djecom ove dobi, značilo bi da su djeca spremna i sposobna prihvatiti ih, ali prema našem mišljenju uz određene čimbenike ograničenja. Voditelji tih i takvih aktivnosti trebali bi posjedovati visoku razinu stručne kompetencije, kako kineziološke, tako i pedagoško - psihološke. Trebali bi značajki odabrati i raspodijeliti programske sadržaje, adekvatne volumene i modalitete rada prilagođavajući ih mogućnostima djece.

Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće. Prenosili su se s generacije na generaciju, tako da čine iznimno važnu kulturnu baštinu svakoga društva. U našoj zemlji plešu se narodni plesovi po tako zvanim plesnim zonama; panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okruženja pogodne su plesne strukture za djecu mlađe školske dobi.

Društveni plesovi razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike.

Osmislili su ih evropski i crnački narodi.

Dijelimo ih:

- **na standardne društvene plesove,**
- **na latinoameričke društvene plesove i**
- **na sjevernoameričke plesove i moderne plesove.**

Sve skupine imaju svoju društvenu i natjecateljsku - športsku formu.

Društveni oblici se koriste u različitim društvenim događanjima u kojima su uključena druženja sa zabavom i plesom.

Natjecateljski športski ples u standardnoj ili latinoameričkoj formi jedan je od najljepših oblika dvoranskih športova.

Standardni su plesovi: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i Quickstep.

Latinoamerički su plesovi: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.

Sjevernoamerički plesovi i moderni su plesovi: jazz, swing, boogie woogie, rock'n roll, twist i disco plesovi.

Strukture društvenih plesova složena su kretanja, koja se pri promatranju doimaju jednostavnima i prirodnima.

Osnovno je obilježje svim plesovima to da su potekli *iz naroda*. Izvođeni su u raznovrsnim slavljeničkim prigodama. Ova obilježja zadržala su se do danas.

Društveni plesovi izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem u latinoameričkim formama.

U svom razvoju strukture svih plesova natjecateljskih formi postepeno su normirane. Ove norme danas su posebno važne pri natjecanjima, a na natjecanjima, plesači plešu sa zadovoljstvom.

Budući da sve plesove karakterizira: kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi pogodna su aktivnost za učenike mlađe školske dobi.

Osim narodnih i društvenih plesova, postoje i drugi oblici umjetničkoga plesa, a to je **balet iz kojeg se razvio suvremeni ples**. Ovi se oblici provode u plesnim školama s nadarenom djecom već od prvoga razreda osnovne škole. Plesne škole imaju za cilj ostvarivanje plesne kulture mladih još u najranijoj dobi kao i njihovo usmjeravanje prema profesionalnoj plesnoj umjetnosti.

Specifični je oblik plesnih struktura **ritmička gimnastika** koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake), i glazbenu pratnju, teži vrhunskom športskom i estetskom izražavanju. Ritmička je gimnastika u jednostavnijem obliku prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, a složeniji oblici ritmičke gimnastike pogodne su aktivnosti za djecu mlađe školske dobi.

Plesne strukture moguće je provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi:

1. na satu tjelesne i zdravstvene kulture

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture plesne strukture moguće je provoditi u svim dijelovima sata koristeći raznolike metodičke organizacijske oblike rada. Plesne su strukture u frontalnom obliku provedive:

- u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu;
- u opće pripremnim vježbama uz glazbu s pomagalima i bez njih;
- u glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma;
- u završnom dijelu sata kroz jednostavne opuštajuće korake i plesove.

Pogodan oblik rada je rad u parovima, trojkama i skupinama kao i individualni oblik rada u postavljanju diferenciranih zadataka učenicima kod kojih se uoči darovitost.

Pri obradbi sadržaja plesova, započinjemo jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta). Svi plesni pokreti određeni su ritmom pljeskanja, kucanja ili glazbe. Nakon jednostavnih plesnih struktura slijede složenije (na primjer, dva koraka udesno dva ulijevo; kretanje po stranicama pravokutnika i kvadrata; kretanje po tri pravca i slično), a sve to, također, uz ritam.

Glazbu koja je na početku jednostavna, postepeno može zamijeniti karakteristična plesna glazba.

2. na malim stankama kada je djeci potrebna fizička aktivnost za odmor od intelektualnog rada. Moguće je koristiti jednostavnije i djeci poznate strukture hodanja, poskoka i zamaha uz prikladnu glazbu kroz igru i ples.

3. na priredbama u kojima se prikazuje neki od oblika plesnoga izražavanja. To znači da učitelj s djecom može pripremiti prikladni narodni ili društveni ples, ili ritmički sastav kao jednu od točaka u priredbi.

4. izvannastavnim i izvanškolskim športskim aktivnostima u koje se uključuju djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem. Sadržaji tih aktivnosti mogu biti narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika.

Zaključak

U programu tjelesne i zdravstvene kulture plesne strukture imaju važnu ulogu u ostvarivanju ciljeva i zadaća toga predmeta. Djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece, osobito morfoloških, motoričkih i funkcionalnih. Razvijaju estetsku kulturu pokreta u svim njenim oblicima: lijepo držanje tijela, orijentaciju u prostoru, vremensku mjeru, dinamiku, osjećajnost i slobodno plesno stvaralaštvo.

Na taj način prirodni pokreti, kao što su različite forme hodanja, trčanja, poskoka, skokova i slični, dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djece i mladih u složenijim plesnim formama narodnoga, društvenoga i umjetničkoga plesa, u estetskoj gimnastici i ostalim

suvremenim kretnim oblicima, u kojima kroz pokret i glazbu na kreativan i originalan način iskazuju svoju osobnost.

LITERATURA

- Findak, V., Delija, K., Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, Edip, Zagreb, 2001.
- Kranjčević, I., Plesna natjecanja u funkciji razvoja motoričkih i socijalnih sposobnosti učenika, Zbornik radova 12. ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2003., str. 238.-241.
- Matić, A., Knjiga o plesu, Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb, 1988.
- Pejčić, A., Berlot, S., Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole, priručnik za učitelje, CDM- Rijeka, 1996.
- Shmidt, R. A., Wrisberg, C. A., Motor learning and Performance, Human Kinetics, 2000.
- Srroj, Lj., Miletić, Đ., Plesne strukture, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i dgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split, 2000.
- Wolf - Cvitak, J., Ritmička Gimnastika, Udžbenici sveučilišta u Zagrebu, Manualia Universitatis studiorum Zagrebiensis, Zagreb, 2004.

DANCING BASICS IN FIRST GRADES OF PRIMARY SCHOOL

The basics of dancing are part of the physical education program for the first four grades of primary school. They develop children's anthropological characteristics: morphological, motor, and functional skills. Practicing the basics of dancing with music, the pupils develop creativity, rhythm, harmony, beauty of expression, and posture.

This paper presents the possibility of applying more complex dancing elements in different PE classes, and aims to provide answers to how to introduce pupils to the world of folk, social and artistic dancing, and aesthetic gymnastics.

Key words: dancing basis, music, movement, dance, 1st to 4th graders

Primljeno 23. studenoga 2005.