

Адмирал Коничанин¹ и Алма Тртовац Дедеић²

¹Гимназија и Техничка школа Тутин, Државни Универзитет у Новом Пазару, Србија

²Учитељски факултет Београд, Наставно одељење Нови Пазар, Србија
 admirak@hotmail.com; alma.trtovac@gmail.com

Примена народних плесова у настави физичког васпитања

Сажетак

Народни плесови су тесно повезани са животом народа, одражавају његов дух, схватања и стремљења заснована на материјалној и духовној култури у појединим етапама друштвено-историјског развоја. Преносили су се с генерације на генерацију и чине важну културну баштину сваког друштва. Док су народни плесови први облици плеса и као саставни део обичаја и обреда испуњавају различите функције у култури и животу човека и друштва уопште, децји народни плесови се примењују као садржај часова физичког васпитања на којима се они обучавају и увежбавају. Могу се примењивати као садржај слободних ученичких активности, школских приредби и манифестација физичке културе.

Кључне речи: народни плес, децји народни плес, настава физичког васпитања

Увод

Процес глобализације који се из дана у дан шири и захвата све сфере друштвеног живота прети да угрози идентитет појединца, али и идентитет друштва и народа у целини. Модеран, савремен начин живота „одваја нас од народне традиције и правих вредности које нам по природи припадају” (Ćalić, 2011: 247). Услов очувања идентитета народа је очување идентитета појединаца, народних обичаја и народне традиције. Да би млади нарасли развили и усвојили одговарајући систем вредности, објективну и реалну представу о свим тековинама, богатству и разноликостима културне традиције нашег народа, да би могли и знали да поштују национално културно благо и одупру се налетима глобалних културних образаца, један од задатака васпитача је да кроз различите усмерене и слободне активности упозна децу са нашим богатим културним наслеђем, развијајући истовремено и потребу за његовим очувањем и неговањем (Ćalić, 2011: 247).

Љерка Срхој наводи да су „народни плесови уметничко дело народа који је у својој неисцрпној ризници нашао све могуће облике доживљавања лепога изражено поезијом, мелосом и кретањем – плесом.” (Srhoj, 2000: 43). Она такође истиче да народ није могао да изрази оно што осећа само поезијом и мелосом, те се служи покретом који је обликован у плес. Народ је

створио мноштво форми плеса, почевши од оних грубих па све до профињених и истанчаних плесних облика изведених често непојмљивом виртуозношћу. Сваки је плес у себи садржао оно значајно и типично за поједини крај, пружао слику мишљења и осећања заједнице те свеколиког јавног и породичног живота човека у прошлости.

Рад са децом на неговању изворних народних плесова, песме и музике представља значајну карику која повезује историју, културу и уметност наших народа. Значај неговања народних плесова помаже детету да се упозна са народним плесом, песмом и музиком, ношњом, инструментима, играчкама и другим видовима народног стваралаштва. Помаже формирање моралног лика и стварања ведре и здраве личности детета, путем неговања љубави према домовини, развијања смисла за колективни живот и рад, другарство и пријатељство, такмичарски дух, васпитање у стрпљењу, истрајности, стицању радних навика и подизању самопоуздања и вере у своје способности. Народне игре развијају снажна национална осећања и изграђују однос према сопственој и туђој културној баштини. У избору фолклорних плесова треба поћи од завичајних, деци најближих игара, па затим ширити интересовање и за друге плесове. Овакав став иде у прилог дидактичком принципу од ближег ка даљем, тј. од познатог ка мање познатом (Стојановић, 1996: 65). Народни плесови утичу на корекцију неправилног држања тела, помажу обликовању лепих и складних покрета, развијају слух и ритам. Програмски садржај наставе физичког васпитања обухвата дечје народне плесове с певањем које чине велики допринос телесном, интелектуалном и емотивном развоју ученика.

Дечји народни плесови у настави физичког васпитања

Физичка активност је од изузетног значаја за правилан раст и развој деце. Телесни раст и развој се најчешће истичу као један од најважнијих биолошких задатака организованог физичког вежбања у млађим узрастима. Бројна истраживања су показала да различите спортске активности позитивно утичу на различите моторичке способности, као и на правилно функционисање свих органа и система у младом организму. Континуирано бављење плесом утиче на раст и развој, али и на спречавање различитих деформитета, посебно кичменог стуба јер обезбеђује и формира навике природног и правилног држања тела.

Примена дечјих народних плесова с певањем на часовима физичког васпитања доприноси решавању низа здравствено-хигијенских и образовно-васпитних задатака. Коришћење адекватних дечјих народних плесова с певањем може веома делотворно да утиче на развијање вестибуларног апарата код деце. Чула вида и слуха и оријентација у простору веома су активни и имају незаменљиву улогу приликом плесања.

Народни плесови обилују разноврсним корацима, покретима, облицима и ритмовима, а физичка активност током њиховог извођења има изузетан значај у смислу психофизичких ефеката на дечји организам. Применом елемената плеса решавамо биолошке, васпитне и образовне задатке у физичком васпитању. Народни плесови код деце изазивају „позитивна емотивна стања, осећај самопоуздања, релаксираности и смањене напетости” (Мутавчић, 2001: 25).

Ритмичке игре и плесне вежбе доприносе развијању естетске културе кретања што се посебно изражава кроз: лепо и правилно држање тела и обликовање лепих и складних покрета, развијање осећаја за ритмично кретање у складу са музичком пратњом, развијање способности сналажења у простору и времену кроз усвајање просторних и временских, али и енергетских елемената кретања; развијање изражајности различитих расположења и осећања кроз кретање; развијање креативног изражавања и стваралаштва деце кроз разноврсне покрете (Благајац, 1997: 143).

Плесовима се повећава динамички рад мишића и побољшава квалитет моторне функције апарата за кретање, а пре свега сегментарне брзине и снаге мускулатуре доњих екстремитета, као и еластичност и чврстина зглобова: „Без оптималног интензитета нема ни напретка у развоју било које моторичке способности” (Зрнзевић, 2011: 19). Посебну вредности у социјализацији има пракса плесања држањем за руку и формација круга – кола. Међутим, ако се са овом праксом не почне већ у првом разреду основне школе и ако она није довољно честа, ученици старијих разреда ће пружати отпор према мешовитом раду и држању за руке са другим полом (Крагујевић, 2006: 115).

Посебно место у настави музичке културе и физичког васпитања припада традиционалним народним плесовима с певањем које се изводе у колу. Код одабира вежби и задатака основно правило је да задаци буду примерени узрасту ученика с којима се ради. Ако већина може да изведе задатак, они мање успешни ученици ће се лакше уклопити у рад и извођење. Важно је да наставник не захтева строг облик кретања, већ да ученицима омогући да њихова креативност и стваралаштво дођу до изражаја (Findak, 1996). Финдак сматра да се плесови од првог до четвртог разреда изводе најчешће уз певање у двочетвртинском и четворочетвртинском такту, као и да ученике треба најпре упознати с песмом, а тек онда с плесом. Од карактера плеса и узраста ученика зависи у којем ће се делу часа применити плесови – тако, на пример, живахан и динамичан плес, према Финдаку, најбоље је применити у уводном и главном делу часа, док се лагани плесови најчешће примењују у завршном делу часа. Плесови се најчешће изводе тако да истовремено плешу сви ученици, али могу да се изводе и по групама (Findak, 1996: 152).

Плесно кретање у простору мора да се усагласи са музичком пратњом и свим њеним елементима преко којих се испољава и изражава (Јоцић,

1999). Покрети треба да буду ритмички координисани, складни и леђи, као и да омогуђе стицање брзине, снаге, истрајности, спретности и издржљивости (Благајац, 1997).

Методски поступак обраде деђјих народних плесова на часу физичког васпитања

Обрада народних плесова предвиђена је планом и програмом физичког васпитања, а зависи од краја у коме се налази школа и од узраста деце. Обрада народних плесова започиње још у првом разреду основне школе. Деца најпре уче једноставне кораке који ће у каснијим разредима послужити као основа за учење сложенијих плесова. Деђји народни плесови могу да се примењују као садржај слободних деђјих активности, школских приредби и манифестација физичке културе. Деђји народни плесови се могу изводити уз музичку пратњу, али и с певањем.

Обрада деђјих народних плесова с певањем у настави физичког васпитања организује се кроз четири нераскидиво повезане целине: уводни, припремни, главни и завршни део часа.

У уводном делу часа врши се припрема кроз једноставне форме ходања (на целом кораку, на прстима, на петама, са затегнутим коленима и др.), трчања, поскока, скокова и окрета у различитим правцима (напред, назад, лево, десно) и у различитим формацијама (индивидуално, у пару, у колу, у леси). Овај део часа служи за физиолошко увођење организма у даљу активност. У оквиру ове фазе часа користе се већ научени деђји народни плесови с певањем који по својим структурно-техничким карактеристикама омогућавају правилан физиолошки увод у предстојећи рад. Другим речима, увођење научених народних плесова с певањем омогућава загревање организма с постепеним порастом физиолошких функција (Јођић, 1999).

У припремном делу часа наставник може да користи велики избор различитих покрета и кретања у форми вежби обликовања. Потребно је рашчланити и разјаснити ритмичку структуру сваке вежбе понаособ, тако што сваку вежбу треба изводити у месту и кретању. Све вежбе треба комбиновати просторно, ритмички и технички. Може се унапред утврдити тачан, или бар приближно тачан број и редослед вежби за овај део часа. У овој фази часа, уз музичку пратњу се изводе правилни и естетски обликовани покрети и кретања у различитим формацијама. Треба посебно водити рачуна о естетском обликовању покрета који треба да буду сливени, повезани и складни. Овај део часа служи за припрему и загревање читавог локомоторног апарата за даље активности (Мутађић, 2001).

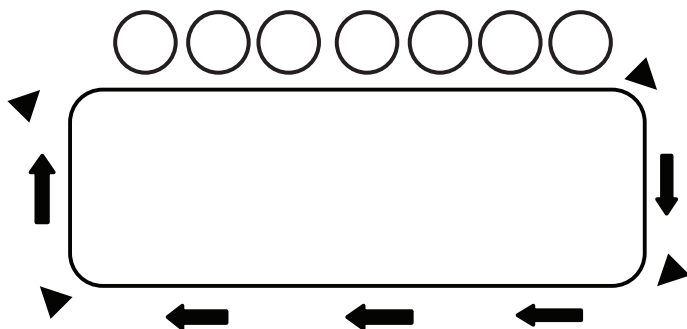
У главном делу часа обрађују се и уче покрети за нови деђји народни плес с певањем. Ученици претходно треба да науче мелодију и текст песме по могућности на часовима музичке културе како би се успоставила инте-

грација наставе физичке и музичке културе. Ученици су распоређени у полукруг, док се на растојању од једног метра налази наставник који демонстрира кораке у целости. Кораци се затим детаљно описују, почевши од формације коју ученици треба да заузму, начина држања, правца кретања и начина извођења појединих корака. Једноставнији народни плесови обучавају се одмах у целини (синтетичком методом практичног вежбања), док се сложенији народни плесови обучавају по деловима (аналитичком методом). Следи приказ обраде народног плеса „Ја посејох лан”.

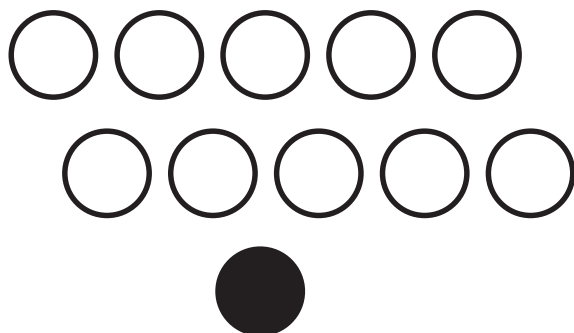
Обрада народног плеса „Ја посејох лан”

Циљ часа је развијање координације покретима манипулативне спретности код ученика; побољшавање снаге мишића; оспособљавање ученика за кретање у одређеном ритму; естетско изражавање кроз народну игру. Задаци часа су: стицање кретних искустава ученика заједничким извођењем народног плеса, развој моторике и осећаја за ритам кроз народну игру и развој позитивног односа према физичком васпитању. Коришћене су вербална, демонстративна и метода практичног вежбања. Облици рада су фронтални, индивидуални и групни. На часу се спроводи корелација између физичке културе, музичке културе и српског језика.

У првој, уводној фази часа, почетну формацију чини једна врста. Ученици започињу кретање по ободу сале са следећим задацима: лагано трчање, брзо трчање, лагано трчање са забацивањем потколеница уназад, лагано трчање са чучњем, трчање са високим подизањем натколенице, бочно кретање с рукама у одручењу, ходање на прстима, ходање на петама и бочно ходање. Кретање се завршава ходањем како би ученици дошли у почетну позицију (слика 1). Тада ученици формирају две врсте (слика 2) како би се припремили за вежбе обликовања у другој (припремној) фази часа (табела 1). Сви дечаки иступају три корака унапред и изводи се комплекс вежби обликовања када се свака вежба понавља осам пута уз бројање на четири.

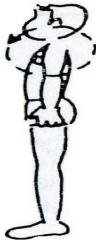


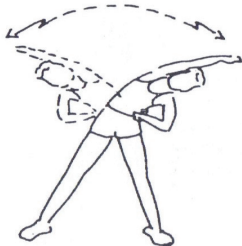
Слика 1. Кретање ученика у првој фази

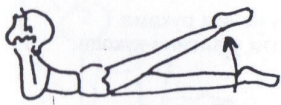
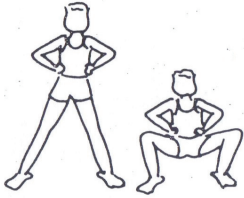


Слика 2. Формација две врсте

Табела 1. Вежбе обликовања

	Вежба бр. 1 Циљ: Јачање и истезање вратних мишића; повећање покретљивости у вратном делу кичме. Опис: Спетни став; покрети главе у правцу напред-назад.
	Вежба бр. 2 Циљ: Јачање и истезање вратних мишића; повећање покретљивости у вратном делу кичме. Опис: Кружни покрети главом у леву, а затим у десну страну.
	Вежба бр. 3 Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса. Опис: Стојећи став, руке поред тела; покрети описивања кругова раменима у једну и другу страну.

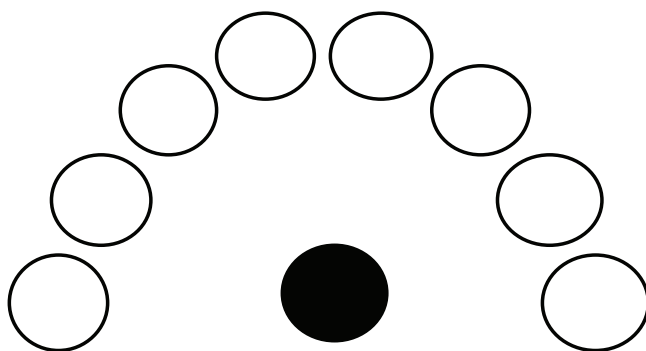
	Вежба бр. 4 Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса и руку. Опис: Спетни став; десна рука у узручењу, лева у заручењу; покрети рукама уназад, а затим унапред по два пута.
	Вежба бр. 5 Циљ: Растезање и лабављење мишића руку, раменог појаса и трупa. Опис: Из раскорачног става, замахом олабављених руку, изводе се засуци трупом наизменично у једну и другу страну.
	Вежба бр. 6 Циљ: Јачање и истезање мишића бочне стране трупa; повећање покретљивости кичменог стуба. Опис: Раскорачни став; изводе се отклони трупом наизменично у једну и другу страну, тако да је рука у коју страну се труп прегина ослонена о бок, а супротна у узручењу, и обрнуто.
	Вежба бр. 7 Циљ: Јачање и истезање мишића леђа; развој покретљивости кичменог стуба. Опис: Стојећи став, руке у узручењу; изводи се дубок претклон трупом, рукама се додирне под; повратак у почетни положај.
	Вежба бр. 8 Циљ: Јачање мишића трбуха, карличног појаса и ногу. Опис: Сед пред рукама, ноге пружене; наизменично се подиже једна па друга нога.

	Вежба бр. 9 Циљ: Јачање мишића леђа и ногу. Опис: Лежећи на стомаку, ослоњени лактовима о под са шакама испод браде наизменично се подижу и спуштају једна, па друга пружена нога.
	Вежба бр. 10 Циљ: Јачање и истезање мишића ногу. Опис: У раскорачном ставу изводе се чучњеви с рукама о боку.
	Вежба бр. 11 Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса. Опис: Раскорачни став, руке о боковима; изводе се почучњи наизменично на једну и другу ногу.
	Вежба бр. 12 Циљ: Јачање мишића ногу и скочног зглоба. Опис: Изводе се суножни поскоци с почетне позиције у све четири стране, напред-назад-лево-десно.

У трећој (главној) фази часа, ученици остају у истој формацији као и у претходној фази часа, само је сада распоред ученика у полукругу (слика 3).

Следи учење покрета дечјег народног плеса „Ја посејах лан”. Наставник демонстрира ученицима цео плес уз музику и певање. Ученици стоје у две врсте и гледају демонстрацију наставника, али не плешу. Затим, ученици уче корак по корак пратећи наставниково гласно бројање, а затим и певање.

У рефрену се прва четири корака започињу десном ногом удесно привлачењем леве ноге на стихове „карала ме, грдила ме Иванова мајка”. Затим се четири корака изводе левом ногом улево, привлачењем десне ноге на исте стихове. Ученици даље плешу уз бројање. Наставник показује покрет уз певање, а онда га изводе заједно наставник и ученици.



Слика 3. Формација полукруг

Први корак: Четири покрета десном руком опонашају сејање („Ја посејам лан баш на Ивањдан”). Наставник показује покрет уз бројање, а затим тај исти покрет уз бројање изводе ученици. Наставник показује покрет уз певање, те га наставник и ученици изводе уз певање. На исти начин се уче и сви остали плесни кораци.

Други корак: Четири покрета која опонашају чупање изводе се прво десном па левом руком на стихове „Ја почупах лан баш на Ивањдан”.

Трећи корак: Четири покрета која опонашају потапање изводе се с обе руке истовремено горе-доле на стихове „Ја потопих лан баш на Ивањдан”.

Четврти корак: Четири замаха десном руком испод подигнуте леве опонашају ударање на стихове „Ја истукох лан баш на Ивањдан”.

Пети корак: Четири покрета која опонашају предење изводе се десном руком удесно и горе на стихове „Ја испредох лан баш на Ивањдан”.

Најзад, све целине поново се изводе уз певање, а затим се дечаци враћају три корака уназад и формирају мешовито коло. У формацији мешовитог кола ученици изводе целу игру уз музику. У даљем току часа, ученици у затвореном кругу певају исту песму изводећи следеће вежбе:

На музику у мери 4/4 ученици изводе два укрштена корака удесно (предње укрштање), један корак десном ногом удесно са привлачењем, два укрштена корака улево (предње укрштање) и један корак левом ногом с привлачењем.

Затим, на музику у мери 2/4 ученици изводе четири корака удесно с привлачењем, па четири корака улево са привлачењем. За време трајања шест тактова песме у мери 2/4 ученици једном и другом руком наизменично изводе покрете опонашајући радње о којима певају: сејање, чупање, потапање, ударање, предење, ткање, шивење, облачење, цепање. За време трајања осам тактова у мери 2/4 ученици плешу држећи се за руке. У прва три такта песме „Ја посејам лан” изводе се шест корака удесно, а затим се изводи окрет

за 45 степени у смеру кретања. У четвртом такту изводи се један корак удесно, привлачи лева нога и изводи окрет за 90 степени улево. У тактовима пет, шест и седам покрети су исти као у прва три такта. У осмом такту изводи се један корак улево, привлачи десна нога и изводи окрет за 45 степени ка центру круга. Народни плес „Ја посејах лан” може да се понавља више пута и у мањим групама.

У завршној фази часа ученици формирају ланац па коло на средини сале. Ученици седају у турски сед на средини сале у формираном кругу, раде вежбе дисања и истезање. Следи дискусија о томе шта је ученицима било занимљиво, а шта тешко у претходном раду.

Закључак

Сваки народ поседује богату културну баштину коју треба неговати, преносити, развијати и приказивати. Једна од најзначајнијих фолклорних уметности су народни плесови и песме. Бројним истраживањима утврђено је да плес утиче на развој антрополошких карактеристика: морфолошких, моторичких и функционалних. Стога су плесне структуре саставни део плана и програма физичког васпитања на свим нивоима образовања. Програм наставе физичког васпитања од првог до четвртог разреда основне школе обухвата одређен број децјих народних плесова. Њиховом применом реализују се биолошки, образовни и васпитни задаци физичког васпитања.

Обрада народног плеса на млађем школском узрасту пружа велике могућности за интеграцију физичке културе с другим предметима, као што су српски језик, музичка култура, природа и друштво, ликовна култура, али и с ваннаставним активностима у оквиру организације различитих секција као што су фолклорна секција или секција народног стваралаштва.

Литература

Благајац Стајка (1997). *Игра ми је храна: Методика физичког васпитања деце ђредшколског узраста*, 2. Београд: Асоцијација „Спорт за све”.

Зрнзевић, Невенка (2011). *Методика наставе физичког васпитања (од I до IV разреда основне школе)*. Лепосавић:Учитељски факултет у Призрену – Лепосавић.

Јоцић, Драган (1999). *Плесови*. Београд: Факултет физичке културе.

Крагујевић, Габриела (2006). *Физичко и здравствено васпитање за трећи разред основне школе (Приручник за учитеље)*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

Мутавџић, Владимир (2001). *Народни ђлесови Србије (Практикум ђедагошке ђпраксе)*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Srhoj, Ljerka (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.

Стојановић, Гордана (1996). *Настава музичке културе од I до IV разреда, Приручник за учитеље и студенте Учитељског факултета*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

Ђалић, М. (2011). Народна традиција у наставним садржајима млађих разреда основне школе. У: *Зборник радова Учитељског факултета у Ужицу*, 14(13), 245–256.

Findak, Vladimir (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.

IMPLEMENTING FOLK DANCES IN PHYSICAL EDUCATION

Folk dances are closely connected to the people's life. They reflect people's spirit, understanding and aspirations, based on material and spiritual culture in certain stages of socio-historical development. They were transmitting from one generation to the other, so they form an important cultural heritage of every society. While folk dances present the first forms of dance and, as an integral part of customs and rituals fulfill various functions in the culture and life of man and society in general, children's folk dances are used as the content of physical education classes, in which they are trained and rehearsed. They can be applied both as the content of free pupil activities, school performances and manifestations of physical education.

Keywords: folk dance, children's folk dances, physical education