

Проф. др Невенка Зрнзевић⁵³

Вуко Лакушић, МА⁵⁴

Учитељски факултет у Призрену – Лепосавић

Јована Зрнзевић⁵⁵

Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу

ПРИМЕНА ДЕЧЈИХ КОЛА И ЕЛЕМЕНАТА ПЛЕСА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

Апстракт: Дечји плесови и народна кола обилују разноврсним богатством корака, покрета, облика и ритмова, а физичка активност током њиховог извођења има изузетан значај у смислу психофизичких ефеката на дечји организам. Применом елемената плеса и дечјих кола решавамо биолошке, васпитне и образовне задатке у физичком васпитању. Најважнији биолошки задатак је обезбеђење правилног и природног држања тела, што је неопходно са гледишта биолошког развоја човека. Посебно се применом ових садржаја утиче на правилну функцију унутрашњих органа, кардиоваскуларног и респираторног система, што је од изузетног значаја за рад читавог организма. Дечји плесови и народна кола утичу позитивно на развој већине моторичких способности: координације, брзине, снаге, издржљивости, омогућавају нормалну покретљивост свих зглобова. То је разлог више и оправдање да се посебна пажња поклони обради елемената плеса и дечјих кола у предшколском и млађем школском узрасту. Упознајући основне карактеристике појединих народних кола, деца упознају традицију и културу свога народа. Пратња игара песмом или музичким инструментима, уз велики број ритмова и мелодија, од најједноставнијих до најсложенијих, представља, такође, благо од огромне вредности са гледишта музичког фолклора. Осим што доприносе правилном формирању организма, доприносе и изграђивању личности, правилном схватању односа међу половима и узајамног поштовања. Васпитачи и учитељи треба да буду најбољи чувари народне традиције и да је преносе на млађе генерације. Наставни садржаји из области народних игара пружају могућност корелације са другим предметима у млађим разредима основне школе.

Кључне речи: ученици, плес, дечја кола, физичко васпитање, предшколски, млађи школски узраст.

⁵³ nevenkazrnzevic@gmail.com

⁵⁴ vukolakusic@gmail.com

⁵⁵ jovana.zvrky@gmail.com

УВОД

Дечја кола представљају активности у којима се развија способност да се кроз покрет изрази оно што се доживљава приликом слушања музике, обједињује се рад на физичком развоју, развоју складног, лепог и ритмичног кретања. Свестрана примена народних игара код деце доприноси решавању низа здравствено-хигијенских и васпитно-образованих задатака. Континуираним бављењем плесом и народним колима делује се на раст организма и има превентивну улогу у спречавању разних деформитета, а посебно се делује на кичмени стуб у смислу обезбеђења и формирања навике природног и правилног држања тела. Народни плесови су први облици плеса, саставни су део обичаја и обреда и испуњавају различите функције у култури и животу човека и друштва уопште. Преносили су се с генерације на генерацију, тако да чине важну културну баштину свакога друштва. У нашој земљи плешу се народни плесови по такозваним плесним зонама. Једноставнији народни плесови погодни су за децу предшколског и млађег школског узраста.

У народним играма се пред дете постављају захтеви за применом најразноврснијих облика кретања: ходање, трчање, скакање, као и разни покрети којима се код деце учвршћују и развијају одговарајуће кретне навике. Са развојем плесних активности треба почети што раније, али не пре него што деца у основи не овладају природним облицима кретања.

Народна кола уз певање доприносе развоју музичких, говорних и моторичких способности. Кола са певањем треба да су једноставна, са поступном мелодијом, која одговара могућностима старосне групе, и да је игривог ритма. Покрети који се користе су ритмичко кретање: десно-лево, напред-назад, поскок у месту или кретању, окретање око себе или другог. Током играња, најчешће се опонашају радње из свакодневног живота, прича, бајки, литерарних текстова са којима се деца упознају у предшколском и млађем школском узрасту.

Народна кола и плесови су тесно везани за живот народа, одражавају његов дух, схватања и стремљења, заснована на материјалној и духовној култури у појединим етапама друштвено-историјског развитка. Преносили су се с генерације на генерацију, тако да чине важну културну баштину сваког друштва. Основно обележје свих плесова је да су потекли *из народа*.

ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ КОЛА

Типичан облик српског народног играња је играње у колу. У нашим крајевима се играју разноврсна *народна кола*. Коло је код нас најраспрострањенији и најомиљенији облик игре. Нарочито је карактеристично за јужнословенске народе. У колу може да учествује

неограничен број играча који играју сви заједно и који су међусобно повезани у једном низу. Коло се креће по кружној, а ређе по кривудавај линији.

Затворено коло (играње у кругу) представља једноставан, крајње строг, али истовремено савршен облик, јер сви играчи изводе исте кораке и покрете и држе се на исти начин. Затворено коло у најмањем облику чине двоје људи – пар, као и у плесу. Обично су то младић и девојка. Улажењем нових играча, коло расте. Обично се хвата у коло тако што мушкарац иде између две девојке (жене) и обрнуто. У затвореном колу су сви играчи равноправни.

Отворено коло – играчи су међусобно повезани, као и код затвореног кола, само што је ланац на једном месту прекинут, тако да се зна где је почетак, а где крај кола. Играч на почетку зове се *коловођа*, а играч на крају кола *кец*. Најзаступљенији облик игре је *полукруг* са истакнутом улогом првог играча – коловође и последњег – кеца.

Леса представља ланац играча постављених у правој линији или у две наспрамне врсте. Најчешће држање између играча у колу је за руке, а може бити испод руке, са испретплетаним рукама (леса), са рукама на раменима, загрљени и др.

Кола у Срба, у визуелном смислу, обилују богатством корака, мелодија, односно начина извођења и играња.

Облике народних плесова можемо поделити на више начина, али су у кореологији прихваћене следеће поделе:

1) облици са неограниченим бројем плесача (отворено и затворено коло);

2) облици са ограниченим бројем плесача (соло плес, плесови у паровима, тројкама, четворкама);

3) Сложени облици плесова – настали комбинацијом претходна два облика плеса.

Сва кола, као што смо напоменули, обилују богатством различитих корака.

Корак је свако помицање у простору. Постоје: обичан корак, корак без привлачења, корак с привлачењем, укрштен корак, поскок, корак с поскоком, скок, лак скок, наглашен корак и корак са задржавањем.

Кореграфија – описивање и данас чешће осмишљавање плесних облика и варијација, па се онај ко то ради зове кореограф.

Кореологија – наука која се бави проучавањем плесова, њиховим настанком, развојем, итд.

Етнокореологија – бави се проучавањем народних плесова.

Веома важну улогу у примени кола имају инструменти, користе се од давнина па до данашњих дана, а најзаступљенији су: свирале, гајде, нешто мање двојнице, виолина, чији ће звук касније допунити хармоника. Данас, културно-уметничка друштва припремају свој програм на основу стила играња, тако да су играчке целине подељене на етнокореолошка подручја.

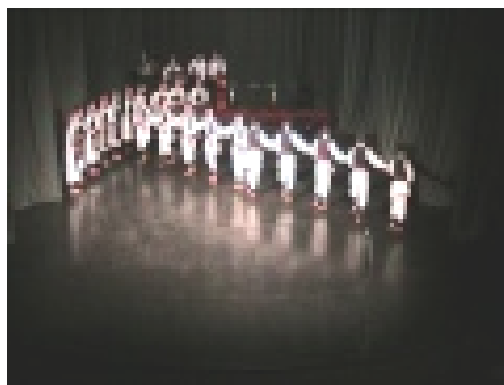
Стил играња је везан за географско подручје и етничку заједницу на том простору. Тако постоје игре из Шумадије, западне Србије, влашке игре, косовско-метохијске игре, итд. Свако ово подручје карактерише јединствен стил играња, другачија народна ношња, музика и песме.

Без обзира на шароликост и разноврсност, велики број кола има исти или веома сличан играчки образац. То значи да се музички и по називу различита, кола данас играју на исти начин. Од корака је најчешћи тзв. шестерац, играте три корака удесно, три корака у месту, затим три корака улево, па три у месту и то се стално понавља. На овај начин може се играти моравац, ужичко коло, жикино коло. Карактеристика ових кола је да се сматрају симетричним. Врло често се игра и тзв. влашко коло, са осам корака. Четири корака удесно, затим два у месту, па један улево, и један у месту. Све то се затим понавља. Ово се игра на више сличних кола – мелодија. Влашко коло припада несиметричном колу. Чачак је најтежи и чешће се игра на десет (дванаест) корака, или три удесно, три у месту, два улево, два у месту, један улево и један у месту, па све поново. За Чачак важи правило да се игра на 3, 2, 1.

Македонско коло лесното, игра се са три корака удесно, два у месту, па поново. Кретање је стално удесно.



Сл. 1 Отворено коло



Сл. 2 Леса

ПРИМЕНА НАРОДНИХ КОЛА И ПЛЕСОВА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

Свестрана примена народних кола код деце предшколског и млађег школског узраста доприноси решавању низа здравствено-хигијенских и васпитно-образованих задатака. Континуираним бављењем плесом и народним колима делује се на раст организма и превентивно делује у спречавању разних деформитета, Васпитач у реализацији елемената плеса и дечјих кола треба да има у основи исти прилаз као и код примене свих других игара. Не треба инсистирати на правилности извођења покрета (корака, тела, руку), не оптерећивати децу показивањем покрета, већ им

препустити да сама пронађу форму покрета. Деца веома добро осећају ритам и музику, па ће креирати покрете онако како их она доживљавају. Деца у предшколском узрасту задовољавају нагон и потребу за кретањем кроз разне природне облике кретања, те се плесне активности примењују када деца овладају ходањем и трчањем у месту и кретању, напред, назад, у страну, обичним кораком, укрштеним, кораком са привлачењем, поскакивањем на једну и обе ноге, кружењима и издржајима. Њихово кретање је слободно и не треба га спутавати. То кретање може бити подржано плеском, уз садржај или ритам лаке дечје песмице. Деца ће, свако на свој начин, изводити покрете онако како сама осећају, подстакнута маштом и имитирањем. У раду са децом је најприкладнија жива музичка пратња, али свакако се може користити и снимљена музика (плоча, касета, цд).

Многи наши стручњаци дали су своје виђење значаја примене дечјих кола и елемената плеса, навешћемо нека од њих:

„Културно наслеђе стварано вековима помаже детету да стекне основна знања о свом народу, култури и уметности, води стварању и усвајању одређених моралних норми код детета, доприноси развоју физичких и психичких способности, социјализацији и друштвеном животу детета, очувању његових здравствено-хигијенских вредности“. Неговањем изворне народне игре оживљавамо све скривене способности детета које треба пробудити и подстаћи радозналешћу, интересовањем, активирањем и љубављу за животом, стварање естетског укуса, разумевање, сакупљање, чување и популарисање изворног мелоса, као и неговање љубави и успостављање правог односа према истинским и провереним вредностима аутентичног народног стваралаштва (Ђурић, 1979: 61).

Малешевић и Маљевић (1986: 148) истичу да је „циљ игара с пјевањем развијање осјећања за лепоту и складност покрета, као и смисла за усклађивање покрета, уз пратњу пјесме, ударања бубња или плеска руку, музику, рецитацију и сл. Игре с пјевањем, у раду са дјецом предшколског узраста и дјецом припремних одјељења, доприносе развијању и усавршавању навика кретања, дјечијег слуха, гласа и говора“.

Недељковић и Матић (1989: 193) под појмом музичке игре, подразумевају такву врсту игара у којима је музичка мисао покретач и носилац свих радњи које се збивају у игри. У психологији, посебно у дечјој, потврђена је чврста повезаност мелодије, односно песме и покрета. Дечји покрети, захваљујући музици, добијају одговарајући импулс. Музичке игре подједнако утичу како на развој говорних, музичких и физичких способности, тако и на ширење видокруга из свих васпитних области (богаћење дечјег речника, представа, појмова и друго).

„Деца несвесно упијају дух и лепоту народне музике, упознају њене особине (карактеристичне ритмове) и уче једноставне кораке народних плесова. Богата културна традиција нашег народа (богатство играчких

ритмова, покрета, корака, ношњи) изнедрила је велики број народних игара. Њима се развијају снажна национална осећања и изграђује однос према сопственој и туђој културној баштини. У избору фолклорних игара треба поћи од завичајних, деци најближих игара, па затим ширити интересовање и за друге. Овакав став иде у прилог дидактичком принципу од ближег ка даљем, тј. од познатог ка мање познатом. (Стојановић, 1996: 65).

Ритмичке игре и плесне вежбе имају изузетан значај у раду са децом предшколског узраста. Оне 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).

„Као ефекат бављења народним плесовима јавља се осећај веселости и радости, као и низ пријатних и позитивних емотивних стања. Јавља се осећај самопоуздања, релаксираности и смањене напетости, што је повезано са добрим емоционалним здрављем“ (Мутавцић, 2001: 25).

„Дечји плес могли би дефинисати као активност деце при којој кроз покрет и ритам изражавају емоције, лепоту, радост, као и креативне потенцијале уопште“ (Милановић, Стаматовић, 2006: 177).

Елементи плеса и дечја кола се примењују од I до IV разреда основне школе у оквиру редовних часова физичког васпитања и ваннаставних активности ученика (фолклорне секције, јавни наступи, приредбе, излети, логоровање и зимовање, екскурзије). Избор игара зависи од узраста, способности и склоности оних са којима се ради, а исто тако и од циља који се жели постићи њиховом применом.

Помоћу ових динамичких и свеобухватних активности дете развија жељу за дружењем и личном срећом или како је рекао Трнавац (преузето Крагујевић 2006: 113) „деца се игри предају брзо, стављају се у погон са свим својим физичким потенцијалом. У тај потенцијал спадају све физичке и психичке могућности. На овај начин деца стичу нова искуства, бивају спретнија и издржљивија“.

Имајући у виду значај поменутих садржаја, можемо констатовати неоправдану запостављеност обраде елемената плеса и дечијих народних кола у предшколском и млађем школском узрасту. Овај узрасни период је погодан за примену ових садржаја, јер код деце постоји природна жеља да своје емоције и доживљаје изражавају покретима где се истиче њихова индивидуална и стваралачка способност. Васпитачи и учитељи често не реализују садржаје везане за ову тематику, иако је наставним планом и

програмом прописана њихова реализација. Разлога има више, а један је недовољна обученост учитеља и васпитача за реализацију ових садржаја.

Традиционалне игре са певањем су заступљене и у наставним плановима и програмима за физичко васпитање. На овом узрасту се примењују следећа дечја народна кола: „Како ми се мак сеје“, „Ја посејаш лубенице“, „Девојчица платно бели“, „Да вам кажем“, „Ми смо деца весела“, „Коларићу панићу“, „Игра коло у педесет и два“, „Црни кос“, „Дуње ранке“, „Савила се бела лоза“ и др. (Крагујевић, 1987: 133). Планом и програмом за први, други, трећи и четврти разред, осим обавезних, предлаже се по једно коло из краја у коме се школа налази.

„Плесни садржаји и дечја кола планирају се као један наставни циклус сваке године који се реализује почетком зимског периода. Осим у физкултурној сали могу да се изводе у учионици, уз одређене мере безбедности. У укупном годишњем фонду часова физичког васпитања дечја кола и елементи плеса треба да буду заступљени са 15 – 18 часова“ (Крагујевић, 2006: 112).

Дечја кола могу се примењивати на часу физичког васпитања, као садржаји слободних дечјих активности и веома често у програму школских приредби и манифестација физичке културе. Најчешће у њима преовлађују, као и у другим плесним формама, обични кораци у месту, ходу и трчању, затим, кораци са привлачењем и укрштањем напред, назад, у страну и различити поскоци. Ови се кораци изводе у једноставном ритму и на строго одређен начин. Дечје народне игре се могу изводити уз музичку пратњу и са певањем.

На часу физичког васпитања елементе плеса и дечјих кола могуће је примењивати у свим деловима часа, уз примену различитих методичко-организационих облика рада. Плесне структуре у фронталном облику рада могуће је примењивати: у уводном делу часа, кроз једноставне плесне елементе кретања уз музику; у припремном, кроз вежбе обликовања, уз музику, са реквизитима и без њих; у главном делу часа, када се обрађују и усавршавају елементи кретања и елементи ритма; у завршном делу часа, кроз једноставне опуштајуће кораке и плесове.

Са ученицима првог и другог разреда млађег школског узраста одрађују се основни облици кретања са једноставним задацима. У трећем и четвртном разреду примењују се кретања са циљем свесног примања и схватања ритма и сложенији облици дечјих народних кола. Од једноставних појединачних кретања могу се увежбавати комбинације у кретању у паровима, тројкама, са обилажењем, раздвајањем, луковита и кружна кретања, што ће бити интересантније и представљаће напредак у овладавању осећајем за простор. Поједини елементи плеса могу послужити као допунске вежбе у циљу повећања моторичке густине часа (извођење поскока, скокова, окрета, ходање на прстима, у месту или кретању, замаси, кружења). „Применом допунских вежби пружа се могућност за постизање рационализације,

оптимализације и интензификације наставног процеса, односно процеса телесног вежбања, али и у задовољавању стварних потреба ученика“ (Зрнзевић, 2012: 213).

Реализација плесних активности могућа је уз примену реквизита, али и без њих, што је велика предност у школама и срединама где је опремљеност скромна. Уколико постоје реквизити, њихова примена је од великог значаја. Њима се продубљују покрети, повећава се њихова амплитуда, ефикасније се утиче на мускулатуру и покретљивост појединих зглобова, побољшава координација покрета, спретност, издржљивост, равнотежа и боље сналажење у простору. Примена ситних реквизита је од велике помоћи, јер у овом периоду кретање је неспретно и грчевито. Реквизити привлаче пажњу деце, концентришући се на њих, деца изводе одговарајуће покрете, ослобађајући се стидљивости и неспретности, а кретање постаје природно и неусиљено.

Већ смо напоменули да је примена дечјих кола од великог значаја, јер стимулативно делују на развијање органа за дисање и крвоток, као и на челичење организма. Играма 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. „Повећање неке способности зависи од дужине трајања и интензитета вежбања. Без оптималног интензитета нема ни напретка у развоју било које моторичке способности“ (Зрнзевић, 2011: 19).

Рад са децом на неговању изворне народне игре, песме и музике представља значајну карику која повезује историју, културу и уметност наших народа.

Значај неговања изворне народне игре помаже детету да се упозна са народном игром, 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. Утичу, такође, на корекцију неправилног држања тела, помажу обликовању лепих и складних покрета, развијању слуха и ритма.

Девојчице имају више интересовања за плес и дечја кола, јер су осећајније и нежније од дечака, са развијеним смислом за лепо. Код дечака се у овом узрасту појављује стидљивост, али свакако треба тежити ка томе да се и дечацима омогући да кроз разне облике плеса изразе своја осећања за лепо. Упознати их са мушким плесовима, омогућити им да сами плешу и тако ће се временом навићи да плешу и играју са девојчицама. „Ритмичко-плесне вежбе треба да се изводе у родно мешовитим паровима и групама, што доприноси њиховим бољим међуродним односима. Посебну вредност у социјализацији има пракса плесања држањем за руке и формација круга – кола. Међутим,

ако се са овом праксом не почне већ у I разреду и ако она није довољно честа, ученици старијих разреда ће пружати отпор и родно мешовитом раду и посебно држању за руке са другим полом“ (Крагујевић, 2006: 115).

МЕТОДИЧКЕ НАПОМЕНЕ У ПРИМЕНИ ДЕЧЈИХ КОЛА

У било ком облику да се примењују елементи плеса и плес, неопходно је да се придржавамо одређених принципа. Потребно је да се води рачуна о томе да задаци одговарају физичким и психичким могућностима деце, а не да се задовоље жеље оних који их посматрају (родитељи, публика). Ако се овај принцип не поштује, може доћи до поремећаја и последица по нормалан раст и развој деце. Најчешће, услед неадекватног оптерећења долази до појаве деформитета на ногама, обољења кардиоваскуларног и других система. Васпитач или учитељ мора да поседује добро познавање плесних елемената и плеса и да зна да их правилно покаже деци.

У обуци дечјих кола и елемената плеса може да се служи сликама и филмовима где су приказане природбе са разним плесовима. „Ни у једном образовном подручју визуелна средства нису од примарног значаја као у настави физичког васпитања. Испитивања су показала да се применом аудиовизуелних средстава смањује време за стицање вештина и навика од 19 до 53 %“ (Лазаревић (1974: 34).

Активности везане за плес могу се у почетку изводити у смислу слободних импровизација јер подстичу креативност и маштовитост. Међутим, касније се примењују плесне кореографије и народна кола која имају одређену форму, где је дат правац кретања, врсте покрета који се изводе, темпо, број понављања, музика итд. У обучавању плесних елемената и плесова неопходно је поштовати принцип поступности и систематичности и кренути најпре са обуком ходања, корака са лаганим трчањем, са укрштањем, са привлачењем трчањем, поскоцима, скоковима, једноножним и суножним поскоцима појединачно и у пару, који чине основне елементе свих плесова. Касније се могу увежбавати окрети за 90°, 180°, 360°, мачји скок, дечји поскок, маказице и многи други елементи. Када савладају основне елементе, деца ће за релативно кратко време савладати и поједине плесове.

Треба практиковати да обука увек буде праћена певањем, бројањем, давањем ритма ударалкама или одговарајућом музичком пратњом. У млађем школском узрасту дечја народна кола се углавном изводе у 2/4 и 4/4 такту, лака су и једноставна. Садржај песмица које прате коло приступачан је и разумљив. Зато је важно да се са народним колима деца упознају на часовима матерњег језика и музичког васпитања, где ће научити текст песмица и мелодију која прати текст. У методици обуке народних кола најбоље је поштовати принцип да се пре моторичког дела игре науче текст и мелодија који прате игру, затим научити кораке и синхронизовати сва три елемента у једну целину. На часовима ликовног, природе и друштва и других васпитно-

образовних подручја деца могу да се упознају са богатством народног фолклора.

Веома важну улогу при обучавању народних дечјих кола има наставник – демонстратор. На њему је поседује знање да деца на овом узрасту покрете и вежбе усвајају синтетички. Веома је значајна визуелна представа покрета и корака. Приликом демонстрације појединих корака наставник треба да буде окренут леђима ученицима. Обучавање се врши по деловима. Најпре се објасни и покаже први део. Ученици стојећи слободно распоређени у полукруг и без држања за руке понављају и то уз бројање, па уз музичку пратњу. Кад је научен први део, прелази се на обучавање другог и тако редом свих делова колико их једно коло има. Како се који део кола научи, одмах се надовезује на претходно научен и са њим заједно увежбава. Веома је важно да се, осим учења корака, обрати пажња на држање руку, тела и све детаље који дају специфичан израз игри.

У раду је дат текст, музички приказ и кореографија дечјих кола „Ја посејох лан” и „Ја посејох лубенице“.

„Ја посејох лан“

Текст: *Ја посејох лан, баш на Ивандан.*
 Рефрен: *Карала ме, карала ме Иванова мајка.*
Карала ме, карала ме Иванова мајка!

Ја ишчупах лан, баш на Ивандан,
Ја потопих лан, баш на Ивандан,
Ја истукох лан, баш на Ивандан,
Ја испредох лан, баш на Ивандан,
Ја изатках лан, баш на Ивандан,
Ја ти саших лан, баш на Ивандан,
Ја обукох лан, баш на Ивандан,
Ја исцепах лан, баш на Иван дан.

(После сваког стиха понавља се рефрен).

Музички приказ:

Ја по – се – јах лан баш – на И – ван – дан
 Гр – ди – ла – ме, гр – ди – ла – ме И – ва – но – ва мај – ка, мај – ка.

Образац:

I део: такт 4/4

- 2 укрштена корака десно (предње укрштање),
- 1 корак десном ногом (десно са привлачењем),
- 2 укрштена корака лево (предње укрштање),
- 1 корак левом ногом (лево са привлачењем).

II део: такт 2/4

- 4 корака десно (са привлачењем),
- 4 корака лево (са привлачењем).

Народна игра „Ја посејох лубенице“ потиче из Србије (Косово). Текст и мелодија изучавају се најпре на часу музичке културе.

„Ја посејох лубенице“

Текст: *Ја посејох лубенице, покрај воде Студенице,*
 Рефрен: *сено, слама, сено, слама, зоб, зоб, зоб,*
зоб, зоб, зоб!

Навади се сека Дора, на однесе троја кола.
 (Рефрен)

Ја ухватих сека Дору, одведох је своје двору.
 (Рефрен)

Изводи се у отвореном или затвореном колу. Коло се креће супротно од казаљке на сату. Држање руку надолу. У првом делу игре заступљени су кораци са привлачењем, а у другом, топоти ногама и плесак рукама. Због једноставности корака и ведрине, деца радо налазе забаву у овој игри.

Музички приказ:

Ја по - се - јох лу - бе ни - це
 по - крај во - де Сту - де - ни - це
 се - но, сла - ма, се - но, сла - ма зоб, зоб, зоб, зоб, зоб, зоб.

Образац:

Такт 2/4

- 4 корака удесно (са привлачењем),
- 4 корака улево (са привлачењем),

- 1 корак удесно (са привлачењем),
- 1 корак улево (са привлачењем),
- 3 пута се лупне десном ногом о под,
- 3 пута се плесне рукама.

ЗАКЉУЧАК

Деци најприступачнији облици музичких игара јесу народне игре и плесови. Они доприносе свестраном развоју личности, развоју музичких, али и моторичких способности. Њиховом применом реализују се биолошки, образовни и васпитни задаци физичког васпитања. Применом дечјих кола у настави физичког васпитања, подстиче се и развој колективизма, једнакости, равноправности, правилан однос према супротном полу, развија социјализација и моралне особине. Јавно наступајући дете осећа важност своје личности и стиче самопоуздање. Са елементима народних игара деца се срећу и у оквиру своје породице, али и на многобројним слављима везаним за обичаје који их прате.

Наставни садржаји из области дечјих народних кола пружају могућност корелације са многим наставним предметима и областима у млађим разредима основне школе: са наставом српског језика, музичке културе, природе и друштва, ликовне културе, али и са ваннаставним активностима (у оквиру фолклорне секција или секција народног стваралаштва).

Народне игре имају велики значај у науци, култури и уметности, а посебан значај имају у васпитању младих. Потребно их је, као део богатог народног стваралаштва, користити у реализацији биолошко-педагошких задатака физичког васпитања, те их организовати систематски и у континуитету. Када дете заврши основну школу, у фонду стеченог знања треба да понесе и одређено познавање наше народне уметности, као и свест о њеној изузетној уметничкој вредности.

Иако се друштво непрестано развијало, народне игре су и даље важан сегмент у свим видовима људске делатности. И данас, оне одражавају људске наде, страхове, жеље, стремљења и осећања. Традиција српског народа богата је и неисцрпна ризница коју треба отворати, откривати, упознавати и тако од заборава сачувати непроцењиве вредности које чине лепоту духа нашег народа, а на васпитачима и учитељима је велика улога и одговорност да буду чувари народне традиције и да је преносе на млађе генерације.

Литература

- Благајац, С. (1997): *Игра ми је храна: Методика физичког васпитања деце предшколског узраста 2*, Београд, Асоцијација „Спорт за све“.
- Богосављевић, М. (1997): *Покретне игре у дечјем вртићу*, Нови Сад, Драгон.

- Ђорђевић, Т. (1907): *Српске народне игре – књига прва*, Београд, Српска Краљевска академија, Етнографски зборник, књига девета.
- Elkonin, D. B. (2005): Theories of Play, *Journal of Russian and East European Psychology*, Vol. 43, No. 2, pp. 3-89.
- Живановић, Н., Станковић, В., Ранђеловић, Н. и Павловић, П. (2010): *Теорија физичке културе*, Ниш, Факултет спорта и физичког васпитања.
- Зечевић, С. (1981): *Српске народне игре, порекло и развој*, Београд, Етнографски музеј.
- Зрнзевић, Н. (2011): *Методика наставе физичког васпитања (од I до IV разреда основне школе)*, Лепосавић, Учитељски факултет у Призрену – Лепосавић.
- Зрнзевић, Н. (2012). Примена допунских вежби у циљу повећања активности на часу физичког васпитања. У Р. Арсић (ур.): *Зборник радова Учитељског факултета у Призрену – Лепосавић*, Књига 6, (стр. 209-217), Лепосавић, Учитељски факултет Призрен – Лепосавић.
- Ивић, И. (1985): Искуства из досадашњих истраживања традиционалних дечјих игара, *Предшколско дете*, 4, стр. 217- 236, 259-266.
- Јанковић, Љ., Јанковић, Д. (1964). *Народне игре*, VII књига, Београд, Просвета.
- Каменов, Е. и сар. (1986): *Играмо се, откривамо, стварамо...*, Нови Сад, Дневник.
- Котуровић, Б. (1956): Народне игре у физичком васпитању деце основних школа, *Настава физичког васпитања*, 3.
- Котуровић, Б. (1961): *Плес код деце – стилизовани*, Београд, Младо поколење.
- Костић, Р. (2001): *Плес, теорија и пракса*, Ниш, Графика „Галеб“.
- Крагујевић, Г. (1987): *Теорија и методика физичког васпитања*, Београд, Учитељски факултет Београд.
- Крагујевић, Г. (2006): *Физичко и здравствено васпитање за трећи разред основне школе (Приручник за учитеље)*, Београд, Завод за уџбенике и наставна средства.
- Лазаревић, Љ. (1974): Коришћење аудиовизуелних средстава у стицању вештина у спорту, *Спортска пракса*, 1-2/1974, стр. 34.
- Малешевић, Н., Миљевић, С. (1986): *Игре за дјецу предшколског узраста и припремних одјељења основне школе*, Сарајево, Завод за уџбенике и наставна средства, „Свјетлост“.
- Мутавцић, В. (2001): *Народни плесови Србије* (Практикум педагошке праксе), Ниш, Факултет спорта и физичког васпитања.
- Наставни план и програм основног васпитања и образовања на подручју Републике Србије*. Просветни гласник РС, бр. 10/2004, стр. 66, Београд.
- Недељковић, М., Матић, Р., (1989): *Игре и активности деце до поласка у школу*, Београд, Нова Просвета.
- Roller-Halačev, M. i Vegar, Z. (1980): *Igre predškolske djece*, Zagreb, Školska knjiga.
- Стојановић, Г. (1996): *Настава музичке културе од I до IV разреда, Приручник за учитеље и студенте учитељског факултета*, Београд, Завод за уџбенике и наставна средства.

Трнавац, Н. (1983): *Дечје игре*, Горњи Милановац, НИРО Дечје новине.

Финдак, В. (2003): *Методика тјелесне и здравствене културе*, Загреб, Школска књига.

Шумановић, М., Филиповић, В., и Сенткираљ, Г. (2005): Плесне структуре дјече млађе школске доби, *Живот и школа*, бр. 14, стр. 44.

<http://www.plesnaskola.rs>, посећено 05. 05. 2014.

<http://www.scribd.com/doc/14390317/Tihomir-Djordjevic-Srpske-Narodne-Igre-Knjiga-1>, посећено 7. 05. 2014.

THE USE OF CHILDREN DANCE (KOLO) AND DANCE ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION (P.E)

Summary: Children dances and folk dances (kolo) are filled with a rich variety of steps, movements, forms and rhythms and physical activity that goes with them have a very important impact on psychological and physical on children bodies. By using elements of dance and children dance (kolo) a number of biological and educational tasks in Physical education can be solved with children. The most important biological task is to provide correct and natural holding of the body, which is necessary form the view of biological human development. It is also of special importance for the correct functioning of internal organs, cardio vascular and respiratory system, which is important for the whole organism. Children dances and folk dancing (kolo) have a positive impact on the majority of most motoric abilities such as follows: coordination, fastness, strength, endurance, thus enabling normal movement of all the joints. It is a reason more to pay particular attention to the presentation of dance elements and children dances (kolo) at a pre-school as well as junior school age. Children are introduced to the basic characteristics of the particular folk dances and get acquainted with the tradition and culture of their own people. When accompanied with singing or musical instruments, with a large number of rhythms and melodies, from the simple to the most complex ones, they also present a treasury of an enormous value from the standpoint of music folklore. Apart from contributing to correct holding of the body, they also contribute to the personality forming, correct understanding of sex relations and mutual respect.

Both pre-school and school teachers should be the best guardians of the folk tradition and its transferring to the young generations. Teaching contents from the area of national folk dances offer possibilities of correlation with other subjects in junior primary school classes.

Key words: pupils, dance, children dance (kolo), P.E. pre-school junior age

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ДЕТСКОГО ТАНЦА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Резюме: Детские и народные танцы содержат разнообразные движения, формы и ритмы. Физическая активность во время их исполнения имеет большое значение с точки зрения психофизиологических воздействий на организм ребенка. Используя элементы детского танца решаем анатомобиологические, воспитательные и образовательные задачи в области физического воспитания. Наиболее важная анатомобиологическая задача заключается в обеспечении правильного и естественного положения, которое необходимо с точки зрения анатомобиологического развития человека. В частности, использование этих средств могут повлиять на работу внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что имеет большое значение для работы всего организма. Детские и народные танцы положительно влияют на развитие многих двигательных навыков: координации, скорости, силы, выносливости, позволяя нормальное движение суставов. Поэтому особое внимание необходимо уделять обработке элементов детского танца в дошкольном и младшем школьном возрасте. Знакомясь с основными характеристиках народных танцев, дети расширяют знания о традициях и культуре своего народа. Сопровождающая игру песня или музыкальный инструмент, с рядом ритмов и мелодий, от самых простых до самых сложных, представляют собой огромную ценность с точки зрения музыкального фольклора. Кроме содействия правильному формированию тела, способствуют формированию личности, правильному пониманию гендерных отношений и взаимному уважению. Педагоги и учителя должны сохранять песенные и музыкальные традиции народной культуры и передать будущему поколению многовековые традиции отечественного музыкального фольклора. Содержание материала из области народных танцев предоставляет возможность корреляции с другими предметами в начальных классах.

Ключевые слова: ученики, детские танцы, физическое воспитание, дошкольный и младший школьный возраст