

Stručni rad

Primljeno 10. 7. 2017, prihvaćeno za objavljivanje 25. 10. 2017.

Prof. dr. sc. Mirjana Mađarević

Filozofski fakultet Univerziteta u Zenici
mmadzarevic@yahoo.com

Prof. dr. sc. Indira Meškić

Filozofski fakultet Univerziteta u Zenici
indira.meskic@gmail.com

OSTVARENJE POZITIVNIH EFEKATA VJEŽBANJA I REALIZACIJA MOTORNE AKTIVNOSTI UZ MUZIKU

Sažetak

Cilj ovog rada bio je da se uvidima u relevantne teorijske izvore uradi znanstvenoteorijska refleksija na ostvarenje pozitivnih efekata vježbanja i realizacija motorne aktivnosti uz muziku.

Polazna osnova bila je činjenica da je pokret, kao osnovna motorna jedinica kretanja, prateći element u genima djeteta kao neodvojiv dio njegovog života, jer zdravo dijete osjeća i manifestira stalnu nagonsku potrebu za kretanjem i igrom. Drugi temelj ovog rada bila je pretpostavka po kojoj je tjelesna vježba osnovno sredstvo tjelesnog odgoja, a njena primjena proces vježbanja.

Izveden je zaključak po kojem su različiti faktori zaslužni za ostvarenje pozitivnih efekata. Tako je izdvojeno da, pored stručne sistemske pripreme, pristup motornoj aktivnosti i ishod u radu zavise od ličnosti i motivacije odgajatelja, koji kod djece treba da razvija kineziološka znanja, umijeća i navike, te tako utječe na njihovo zdravlje.

Ključne riječi: tjelovježba, tjelesni odgoj, motorna aktivnost, muzički odgojni sadržaj

Uvod

Znamo da je tjelesni odgoj usmjeren ka razvoju bio-psiho-socijalne ličnosti djeteta. Da li smo svjesni kompleksnosti ovog procesa i na koji način možemo ostvariti pozitivne efekte vježbanja? Jedan od faktora je odrediti jasan cilj. Odgajatelj mora stručno i teorijski programirati sadržaje motornih aktivnosti, tj.

procesa vježbanja, i, praktično, putem zadatka ostvariti postavljeni cilj. Odgajatelj treba tačno znati na koje komponente i u kojoj mjeri može da utječe. Na osnovu toga primjenjuje metodičko-organizacione oblike, principe i metode rada, koristi sprave i rekvizite, poštuje uzrasne karakteristike, nivo motorne sposobnosti djece, vodi računa o opterećenju pri radu. U integralnom razvoju dječije ličnosti efekti vježbanja mogu se očekivati u četiri razvojne komponente:

- tjelesna (fiziološka) razvojna komponenta;
- emocionalna razvojna komponenta;
- intelektualna razvojna komponenta;
- socijalna razvojna komponenta (Hadžikadunić i Madarević, 2004).

Sa djecom svih dobnih skupina kao kineziološki operatori koriste se vježbe – specifični zadaci. Vježbu – zadatak možemo izvoditi sintetski ili analitički. U radu počinjemo sa osnovnim motornim formama kretanja, koje iziskuju, u izvjesnom smislu, sposobnosti, ali radimo i složenije kineziološke zadatke koji su usmjereni ka motornom dostignuću. Dakle, prolazeći kroz osnovni razvoj motorike, od refleksnih, alternativnih, koordiniranih pokreta, preko pokreta prema modelu-šemi, pokreta manipulacije predmetima, pa sve do voljnih pokreta (praksije), stiječe se baza za veliku raznovrsnost pokreta i kretanja u kasnijim razvojnim fazama i u životu, posmatrano u širem kontekstu (Krsmanović i Berković, 1999). Važno je da djeca uspostave svoj ritam, takt i tempo kretanja, o čemu treba voditi računa i u procesu vježbanja. U kretanju koje izvodi dijete, ritam, kao faktor vremena i prostora, obezbjeđuje pravilan redoslijed i stabilnost pojedinih elemenata iz kojih se sastoji motorni zadatak. Stoga je u pojedinim etapama vježbanja potrebno da se elementi, pokreti, rade uz muziku. Muzika, od svih umjetnosti, ima najveću sposobnost da probudi kod djece različite emocije. Idejno-emocionalni sadržaj muzičkih kompozicija izražava se slijedećim elementima: melodijom, harmonijom, tempom i ritmom. Muzika je umjetnost neprestanog pokreta, pošto je sačinjena od tonova koji su jedno talasanje, kretanje. Sposobna je da djecu pokrene, a djeca je vole slušati i pratiti (Andreas, 1963). To treba koristiti kao sredstvo koje djeci omogućava da kretanje izvode pravilno, snažno i dugo.

Izbor odgovarajućih operatora

Od izbora kinezioloških operatora zavisi da li će, i u kojoj mjeri, biti ostvareni ciljevi i zadaci motorne aktivnosti. Oni direktno uvjetuju, pored drugih faktora, intenzitet pozitivnih efekata na dječiji organizam (Maksimović, 2009). Imajući to u vidu, odgajatelj treba stručno vršiti njihov odabir. Za izbor sadržaja neophodno je dobro poznavanje motornih sposobnosti uzrasne grupe sa kojom se realizira motorna aktivnost, motorno obrazovanje.

Vježba kao sredstvo

Da bi ostvarili pozitivne efekte vježbanja, treba dobro poznavati složenost vježbe i imati dobar metodički pristup u organizaciji samog rada. Svaka vježba ima svoju, manje ili više složenu, strukturu. Sastoji se iz pokreta i kretanja koji su međusobno povezani i uvjetovani. Promjenom jednog pokreta, dolazi do značajne promjene u strukturi same vježbe - kinematičke, dinamičke, ritmičke. Dobra stručna primjena odgovarajućih metodičko-organizacionih oblika rada značajno utječe na tok, kvalitet, intenzitet rada, odnosno na pozitivne efekte vježbe i motornih aktivnosti. Vježba u službi kineziološkog operatora u tjelesnom odgoju predškolskog djeteta ima dva osnovna zadatka:

- da se spozna, nauči, usavrši i stabilizira neka forma kretanja i pokreta;
- da se izvrše pozitivni transformacioni efekti na organe, sisteme i ličnost djeteta u cjelini – dakle, da se podstiče zdrav rast i razvoj (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Možemo li vježbu i proces uvježbavanja motornih aktivnosti promatrati kao i svako drugo učenje? Mnogi autori (Petrović, Marinković i Jakševac, 1987; Krsmanović i Berković, 1999; Hadžikadunić i Mađarević, 2004; Višnjjić, Jovanović i Miletić, 2004; Mađarević i Mehmedić, 1998; Maksimović, 2009, 2016) smatraju da samo učenje tjelesnih kretanja predstavlja jednu vrlo složenu operaciju, u kojoj učestvuju sve funkcije i svojstva djece, i to: „(...) predstavno-imaginativna, logičko-saznajna, emocionalna, voljna sposobnost, motoričke sposobnosti, i vitalne funkcije u užem smislu, dok je samo usvajanje tjelesnog kretanja, kao rezultata procesa učenja, omogućeno sposobnošću centralnog nervnog sistema (kora velikog mozga – motorne zone) da izgrađuje određene nervne srukture nazvane ‘dinamički stereotip’.“ (Višnjjić i

saradnici, 2004: 160) Promatrajući proces obuke u vježbanju ili uvježbavanju, može se reći da motorno učenje posjeduje sve osobine kao i druge vrste učenja. Važno je uvidjeti koliko su djeca spremna da se uključe u proces obučavanja, što podrazumijeva nivo motornih sposobnosti i same motivacije. Ako im se zadaci motorne aktivnosti kreativno predstavljaju, ako imaju svoju dinamiku, metodički su dobro organizirani, djeca veoma brzo uče.

Proces učenja neke nove motorne aktivnosti, odnosno vježbanja, obavlja se u etapama (Hadžikadunić i Mađarević, 2004). S obzirom na to da se radi o predškolskom uzrastu najveći dio pažnje bit će posvećen prvoj etapi usvajanja tjelesnih kretanja. Prije nego što se pristupi samoj obuci novih motornih zadataka neophodno je da odgajatelj u prvoj etapi kroz prirodne oblike kretanja uvede i izvrši opću tjelesnu pripremu za nove motorne zadatke. On treba da ima u vidu na kojem se nivou nalaze deca koju obučava novom kretanju i da li su njihove motorne sposobnosti i znanja dovoljno dobra osnova na koju se može osloniti nova vrsta kretanja. Koriste se odgovarajući postupci i metode kako bi se djeca i intelektualno pripremila za rad. Ovakva priprema djece, sa uključivanjem i kognitivne funkcije, uz poštovanje svih uzrasnih karakteristika, obezbjeđuje dobru osnovu za predstojeće obučavanje. Svakako je potrebno stvoriti kod djeteta predstavu o novom kretanju, na osnovu koje ono, opet, dobija osnovnu shemu kretanja. Da bi dijete dobilo što bolju i određeniju, odnosno precizniju predstavu o novom kretanju, odgajatelj treba da mu prihvatljivom terminologijom objasni šta treba da radi, i što bolje demonstrira. Živa riječ ima značajno mjesto u procesu obučavanja vježbi. Kao prvo, uvodno objašnjenje treba da bude kratko i razumljivo, a iznad svega prilagođeno uzrastu djece. Dijete treba da dobije jasnu informaciju koja će ga navesti da razmišlja o predstojećem motornom problemu. Metoda imitacije-oponašanja u nekim segmentima obučavanja ima važno mjesto. Kod mlađe uzrasne grupe objašnjenje i demonstracija mogu ići paralelno. O samoj demonstraciji kao metodi može se reći da važe svi postulati u cijelosti kao dominantnoj metodi u tjelesnom odgoju. Kod metode žive riječi dijete razmišlja o načinu kretanja, dakle, uključena je kognitivna funkcija. S druge strane, kod demonstracije dijete dobija vizuelnu sliku o motornom aktu, nastojeći da ga oponaša. S obzirom na to da su se kod djece formirale uopćene – globalne slike o motoričkoj formi kretanja koju treba da izvedu, može se očekivati da će kod prvih pokušaja biti mnogo suvišnih

pokreta, rasplinitosti pokreta, nekoordiniranih pokreta, „nezgrapnog kretanja“, određene ukočenosti tijela, kao i nepotrebnog uključivanja velikog broja mišićnih grupa, što sve vodi većem utrošku energije. Važno je da odgajatelj uoči grube greške koje narušavaju osnovnu strukturu kretanja. Shodno motornom aktu, uzrastu djece, motornim sposobnostima, motornom znanju, raspoloživom vremenu i broju djece, odgajatelj će i selektivno pristupiti ispravljanju grešaka. Naravno, prvo će pristupiti ispravljanju tipičnih, grubih grešaka. Ne smije se dozvoliti da se greška ponavlja, jer ponavljanje grešaka i njihovo neispravljanje je, zapravo, mehanizacija neispravnih pokreta i prelaženje u fazu stabilizacije - fazu navike koja se kasnije teško ispravi (Maksimović, 2016).

Iz predhodno navedenog teksta vidimo da je prva etapa značajna, da je baza za drugu etapu koju karakterizira produbljeno učenje. Oslanja se na prve grube pokušaje izvođenja novog tjelesnog složenijeg kretanja. Ova etapa vodi ka formiranju dinamičkog stereotipa. To je, opet, preduvjet za transformiranje motornog znanja-umijjenja u naviku.

Treća etapa usmjerena je na dalje usavršavanje stečenih znanja i novog kompleksnijeg motornog kretanja. To zapravo znači da se motorni zadaci usavršavaju do dostignuća u motornom kretanju, gdje se može govoriti o afinitetima ka određenom sportu. U ovoj fazi dolazi do formiranja stabilne motorne navike, što dalje implicira motorno umijjenje višeg reda (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Veoma je važno da navedenu strukturu obučavanja ne treba shvatiti kruto, već kao opću shemu procesa obučavanja. Obučavanje može imati svoje varijetete i može biti sprovedeno u zavisnosti od postavljenog cilja obučavanja, motornih sposobnosti, motornog znanja i dostignuća. U motornoj aktivnosti, koju vodi odgajatelj, ne treba gubiti iz vida da u obučavanju djece, pored savjetodavne i instruktivne uloge, njegova uloga jeste da bude „pri ruci“ djeci, da zrači pozitivnom energijom i optimizmom, da u motornu aktivnost unese radost kretanja, da stvori takvu atmosferu kako bi tjelesna kretanja sa zadovoljstvom i dobrovoljno bila prihvaćena, te da stvori dobro raspoloženje unoseći radost među djecu. Takvim pristupom možemo reći da se pri obučavanju novog motornog zadatka sa djecom zapravo igramo (Hadžikadunić i Mađarević, 2004). Djeca treba da požele doći vježbati, učiti novu motornu aktivnost, gdje će kroz raspoloženje, radost i smijeh

dosezati nove motorne forme kretanja, gdje će sa zadovoljstvom rasti i razvijati se, jer za dijete je vježbanje-kretanje jednostavno prirodna potreba i neophodnost.

Materijalni uvjeti

Materijalno-tehnički uvjeti svakako utječu na realizaciju motorne aktivnosti i ostvarenje pozitivnih efekata na vježbanje. Naime, ako predškolska ustanova ima prostor za tjelesni odgoj, sprave i rekvizite, stručna realizacija motornih aktivnosti imat će svoj prirodni slijed. Sprave i rekviziti moraju biti prilagođeni djeci. To su sredstva pomoću kojih realiziramo sadržaje konkretnih motornih aktivnosti (Maksimović, 2009). U sistematizaciji, pored vježbi koje radimo bez rekvizita, radimo i vježbe sa rekvizitima. Ako smo usmjereni ka motornim znanjima i dostignućima u procesu vježbanja, pozitivne efekte ne možemo ostvariti bez konkretnih sprava i rekvizita. Postoji potreba da se sprave i rekviziti u predškolskim ustanovama nabavljaju i primjenjuju u cilju što efikasnijeg ostvarenja programa tjelesnog odgoja. Upotrebom sprava i rekvizita motorne aktivnosti su raznovrsnije, a djeca više angažirana i motivirana. Bez obzira na dobro osmišljen program, ne mogu se očekivati rezultati ako za to nisu stvoreni materijalni uvjeti (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Karakteristike odgajatelja

Za postizanje uspjeha u odgojno-obrazovnom procesu – motornoj aktivnosti predškolske djece, pored nekih dosad navedenih faktora, odgajatelj ima najvažniju ulogu. Odgajatelj kao faktor uspješnosti realizacije motorne aktivnosti, odnosno sadržaja programa tjelesnog odgoja, podrazumijeva mnogo toga. Neke od osnovnih karakteristika koje odgajatelj treba posjedovati su:

- da posjeduje ljudske kvalitete;
- da ima široku kulturu;
- da ima široko opće obrazovanje;
- da ima dobro stručno znanje;
- da je uzor djeci u radu;
- da je zainteresiran za ono što radi;
- da je vedrog duha i da prenosi vedro raspoloženje na djecu;
- da razumije dječije potrebe i interesiranja;
- da sistemski pristupa pripremi aktivnosti;

- da ima demokratski pristup u radu sa djecom;
- da je otvoren prema djeci;
- da kratko, jezgrovito i razumno objašnjava djeci i dobro demonstrira;
- da podržava djecu u radu, da ističe ono što je pravilno, a nenametljivo suzbija ono što nije dobro;
- da ima sposobnost interdisciplinarnog pristupa u realizaciji motornih aktivnosti;
- da vodi računa o sigurnosti djece i da zna kako pravilno asistirati u toku rada (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Motorna aktivnost i muzika

Muzika je umjetnost koja pomoću tonova izražava i budi osjećanja kod čovjeka. Ona je sposobna da tonovima podražava i sve one zvukove u prirodi koje opažamo čulom sluha. Svaki spoljni nadražaj koji primamo čulom sluha zove se zvuk. Zvuk čija se visina, trajanje, jačina i boja mogu mjeriti, zove se ton. Postoje niski – duboki i visoki – tanki tonovi, tihi ili jaki tonovi. Jačina tona zavisi od naše volje i naših osjećanja. Možemo da pjevamo ili sviramo jedan ton postepeno sve jače i jače, ili sve tiše i tiše. Od nas, tj. naše volje, zavisi da li jedan ton, koji smo pjevali ili svirali sasvim jako, neočekivano možemo ponoviti sasvim tiho ili srednjom jačinom. Promjena jačine izvođenja jednog ili više tonova u muzici zove se muzička dinamika. Prema tome, mogli bismo reći da je dinamika u muzici naizmjenično nizanje tonova po jačini (Krsmanović i Berković, 1999). Motorna aktivnost (jedan pokret, izolirana vježba ili motorni zadaci uvezani u jednu cjelinu) također ima svoju dinamiku rada. Motorna dinamika ispoljena kroz brzinu, jačinu, eksplozivnu snagu itd. može pratiti muzičku dinamiku (Petrović, Marinković i Jakševac, 1987). Raspored tonova po trajanju u muzici zove se ritam. Ritam čine takt, tempo i ritmička konstrukcija tonskih oblika. U suštini, i svaka motorna aktivnost koja se izvodi uz muziku ima svoj ritam, takt i tempo, a zavisi od primanja spoljnog nadražaja - čula sluha, motornih sposobnosti i usvojenog motornog znanja onog ko tu motornu aktivnost izvodi.

Motorna aktivnost i muzički sadržaj, izraz

U početku vježbanja uz muziku treba učiti djecu da se opuste, slušaju i doživljavaju muzički sadržaj. Kroz razne zadatke,

kretanjem u prostoru uz ličnu improvizaciju, djeca trebaju doživjeti muziku (Petrović, Marinković i Jakševac, 1987). Veoma je važno da djeca nauče pratiti muziku – da li je oštra ili nježna, da li je tužna ili vesela, šaljiva, te koje emocije budi kod njih dok vježbaju. Da bi svako dijete dobro usaglašavalo svoje pokrete sa sredstvima muzičkog izraza, potrebno je sistemski razvijati muzikalnost i sposobnost za razlikovanje elemenata muzičkog izraza (Krsmanović i Berković, 1999). Djeca trebaju svoje zadatke, kroz angažiranost mišića, usaglasiti i izjednačiti sa izrazom same muzike. Prema tempu muzike, pokrete treba ubrzavati i usporavati. Odgajatelj u demonstraciji zadataka koje radi uz muziku igra značajnu ulogu, a pozitivne efekte ostvaruje ako je sam muzički obrazovan (Hadžikadunić i Mađarević, 2004; Maksimović, 2016).

Motorna aktivnost i melodija

Određene vježbe pomažu djeci da zapamte muziku, a samim tim i vježbe koje su sastavljene na istu muziku. Melodija treba da iskazuje karakter pokreta (Petrović, Marinković i Jakševac, 1987). Ona zavisi od rastojanja susjednih tonova – intervali u njoj su različite visine. Melodije koje su mirnijeg karaktera iziskuju mekše, slivene pokrete, širokih amplituda, dok melodija koja je izgrađena od intervalskih skokova zahtijeva oštrije i hitrije pokrete. Ako je melodija u durskom tonalitetu, imat će uvijek vedar karakter, bit će snažna, vesela, poletna ili svečana. Ako je melodija u molskom tonalitetu, imat će sentimentaln, tužan, umirujući karakter. Na ovo treba skrenuti pažnju djeci, kako ne bi pogrešno stvarali sopstvene improvizacije prilikom vježbanja. Može se desiti da je muzika u molskom tonalitetu a da ipak ima groteskni i pomalo vedar karakter (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Motorna aktivnost i tempo

Svaka motorna aktivnost, kao i muzička kompozicija, pa bila i najmanja, ima svoj tempo. U toku izvođenja jednog pokreta, izolirane vježbe ili kompozicije (ritmički sastav), može doći do promjene tempa u samom radu. Poželjno je da se tempo mijenja, a i ne mora. Za označavanje tempa (brzine) u muzici služi se riječima ili metronomom. Najčešće se za označavanje tempa upotrebljavaju riječi:

- Grave – najlakše, teško, tromo;
- Larghissimo – najrazvučenije;

- Largo – razvučeno, rastegnuto;
- Larghetto – manje razvučeno od *largo*;
- Lento – sporo;
- Adagio – otegnuto, lagano;
- Andante – polagano, ravnomjerno, kao kad se šeta;
- Andantino – nešto brže od *andante*;
- Moderato – umjereno;
- Allegro – brzo, živahno;
- Allegretto – nešto lakše od *allegro*;
- Vivace – živo, vatreno;
- Vivacissimo – življe od *vivace*;
- Presto – vrlo brzo, leteći;
- Prestissimo – najbrže;
- Kon Fuoco – vatreno brzo;
- Con Anima – brzo, oduševljeno;
- Agitato – nemirno;
- Ritartando – usporavajući;
- Riten – zadržavajući;
- Stringendo – ubrzavajući;
- Appassionato – strasno;
- Brillante – sjajno;
- Cantabile – na način kao kad se spava;
- Commodo – ugodno, komotno;
- Con Espressione – sa izrazom, oduševljeno;
- Espressivo – sa osjećanjem;
- Dolce – slatko, nježno;
- Grazioso – ljupko, graciozno (Petrović, Marinković i Jakševac, 1987; Hadžikadunić i Mađarević, 2004; Maksimović, 2016).

Da bismo ostvarili tempo u radu bilo koje motorne aktivnosti, koristimo gotovo identičnu terminologiju. U procesu vježbanja poželjno je da se tempo mijenja, a i ne mora. Variranje u tempu omogućava da budemo uspješniji u radu. Radi savladavanja vježbanja u različitom tempu, treba davati različite zadatke tako da djeca, u toku slušanja odabrane muzike uz pomoć odgajatelja, određuju koji im tempo najviše odgovara na početku i u toku samog rada.

Motorna aktivnost i muzička forma (oblik muzičke kompozicije)

Melodijski razvijeno izlaganje muzičke misli možemo nazvati period (Andreas, 1963). On je sastavljen od manjih muzički samostalnih misli – rečenica. Muzičke rečenice mogu biti male (4 takta) i velike (8 taktova). Rečenice se mogu raščlaniti na manje samostalne cjeline – dvotaktne, trotaktne i motive. Period obično čine dvije relativno samostalne rečenice. Periodi mogu biti mali (sastavljeni od malih rečenica) i veliki (sastavljeni od velikih rečenica). Rečenica može biti ponovljena – kad se ništa ne mijenja u melodiji. Period čine dvije rečenice, koje u melodijskom smislu imaju razlike, odnosno sličnosti (u prvom slučaju, minimalne promjene na kraju rečenice). Muzičke tvorevine izgrađene u formi perioda su manjeg razmjera i primjenjuju se u malim formama (pjesme, igre, preludijumi, itd.). U procesu vježbanja samo motorna dostignuća mogu pratiti melodijski razvijeno izlaganje muzičke misli. To je naročito izraženo u ritmičko-sportskoj gimnastici. Slušajući muziku djeca treba da uče, osim melodije, i određenu muzičku formu (Tajčević, 1976; Hadžikadunić i Mađarević, 2004). Da bismo odredili i znali kakvu formu ima određena muzika, potrebno je slušanje ponoviti nekoliko puta, a potom početi sa analizom - od krupnijih elemenata muzičke kompozicije, pa ići ka manjim, tj. prvo odrediti veće dijelove muzičke kompozicije i njihov karakter, a zatim analizirati sve što čini te dijelove. Kombinacije – etide i ritmičke vježbe treba praviti vodeći računa o naprijed izloženom, kako se ne bi desilo da dođe do razilaženja muzičkih rečenica i perioda sa kombinacijama ritmičko-gimnastičkih elemenata (Andreas, 1963). Naročito je važno voditi računa da se „poze“ moraju poklopiti ili sa završetkom rečenice, odnosno perioda, ili sa posebno, po jačini, naglašenim tonovima – posebno akcentiranim tonovima. Ako se vježba sa rekvizitom, loptom, obručem, trakom, vijačom i čunjevima, a potrebno je da se uradi jače izbacivanje rekvizita uvis, onda treba i energičan zamah, a tome odgovara muzika u $\frac{3}{4}$ taktu. Ako u vježbi postoje i sliveni pokreti, onda muzika treba da bude kontrastna po karakteru. Kratka izbacivanja ili udaranja o pod odlično se slažu sa lakom i brzom muzikom u $\frac{2}{4}$ i $\frac{6}{8}$ taktu (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Da bi djeca razvila svoje potencijale do motornog dostignuća kao što je ritmičko-sportska gimnastika, mora se kod njih prvo

razvijati motorna sposobnost (brzina, snaga, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, koordinacija). Te sposobnosti razvijamo prirodnim oblicima kretanja i moramo voditi računa o karakteru muzike. Karakter muzike je jedna osobenost – način na koji je kompozitor izrazio svoje emocije i misli: oštro, vedro, sporosliveno, groteskno, šaljivo itd.

Za razna hodanja, najbolja muzička pratnja su marševi, što ne znači da i druge muzičke forme u dvodijelnom taktu ne mogu biti upotrijebljene (Andreas, 1963). Interesantna je, a i preporučujemo da se koristi, i muzika u trodijelnom taktu. U prvom slučaju, akcentirani dio takta (thesis) dolazi uvijek na istu nogu (desnu ili lijevu – u zavisnosti od toga kojom se pošlo), dok u drugom slučaju akcentirani dio takta dolazi na drugu nogu (ako smo krenuli desnom nogom, slijedeći thesis dolazi na lijevu nogu). Ovakve vježbe su dobre da bi djeca naučila slušati muziku znalački, kako se ne bi desilo da im nije važno hodaju li po taktu muzike, tj. hodaju li istom nogom sa ostalom djecom u grupi, ili kontra. Vježbe hodanja su najjednostavniji zadaci, jer ne iziskuju razbijanje pažnje na više zadataka istovremeno – koordinaciju pokreta. Znači, muzika-korak, i to je sve, kompletan postupak. Korak služi, u ovom slučaju, da slušana muzička pratnja bude prenesena u pokret (da prođe kroz tijelo djeteta). Ukoliko dijete savlada ove osnove, onda se može upotrebljavati muzika drugih kompozitora. Za razne kombinacije pokreta i male sastave mogu se koristiti manje kompozicije Štrausa, Šuberta, Bramsa, Čajkovskog, Šopena, Šumana, Glazunova i dr. (Andreas, 1963). Veoma su podobni valceri, galopi, skerce, ronda, polke, mazurke, etide, odlomci iz baletske muzike. Treba birati takvu muziku kako bi kompleks njenih izražajnih sredstava odgovarao sadržaju prirodnih oblika kretanja, a u isto vrijeme bila pomoć u izvođenju, odnosno vježbanju.

Treba imati u vidu da izbor muzike u mnogome zavisi od uzrasta, pogotovo u početnoj fazi obučavanja. Djeca vole da motorne aktivnosti rade uz muziku koja ih potiče i motivira (Hadžikadunić i Mađarević, 2004).

Zaključak

Da bi motorna aktivnost u potpunosti ostvarila pozitivne efekte, potrebno je uključiti veliki broj faktora. U ovom radu navedeni su samo neki, a oni faktori koji nisu navedeni nisu manje bitni od prezentiranih. Možda je neophodno naglasiti da se,

terminološki, motorna aktivnost u ovom radu prezentira sa šireg aspekta.

U programu rada tjelesnog zdravstvenog odgoja ciljevi se ostvaruju putem motorne aktivnosti na različitim nivoima. Kao što djeca u procesu rasta i razvoja prolaze određene faze, tako i proces vježbanja, možemo reći, ima svoje faze ili nivoe. Prvo je to senzomotorna, psihomotorna sposobnost, potom motorno znanje i motorno dostignuće. Svi motorni nivoi mogu se konstantno razvijati i usavršavati.

U svakom periodu rasta i razvoja djeteta motorne aktivnosti imaju različitu dinamiku usavršavanja, ali uvijek treba da ostvare cilj, što znači da pozitivno utječu na biološki, psihološki i socijalni status djeteta. Da bi se ostvarili pozitivni efekti na dječiji organizam, neophodno je ostvariti povoljnu, optimalnu klimu za njenu realizaciju.

Planiranje i organizacija rada u motornoj aktivnosti u velikoj mjeri zavisi od: materijalnih uvjeta, stručno odabranog vježbovnog sadržaja, metoda, metodičko-organizacionih oblika rada, sagledavanja psiho-fizioloških karakteristika djece i nivoa njihovih sposobnosti.

Motivacija djece je veoma značajna za uspješnost rješavanja postavljenih zadataka motorne aktivnosti. Sa sigurnošću se može reći da je adekvatan prostor, veliki broj sprava i rekvizita koji su dizajnom i bojama prilagođeni uzrastu djece jedan od faktora motivacije djece i odgajatelja.

Zainteresiranost za motornu aktivnost je veća ako je odgajatelj kreativan, ima dobar pristup u radu sa djecom i vježbovne sadržaje realizira uz muziku. Dakle, dobar sadržaj, odnosno stručno programirana motorna aktivnost, uvažavajući sve značajne faktore, mogu dati pozitivne efekte vježbanja, a samim tim ostvarit će se ciljevi i zadaci tjelesnog zdravstvenog odgoja.

Znanstvenoteorijski uvidi pokazuju da postoji osnova za znanstvenoistraživačko propitivanje ostvarenja pozitivnih efekata vježbanja kroz realizaciju motorne aktivnosti uz muziku. Na tom tragu, otvara se potreba za jasnim empirijskim uvidima u ovom području. Nedvosmisleno se jasno može pretpostaviti da, kao i na odgoj općenito, na ostvarenje pozitivnih efekata vježbanja i realizacija motorne aktivnosti uz muziku utječe niz različitih faktora. Također, pored stručne systemske pripreme, pristup motornoj aktivnosti i ishod u radu zavisi od ličnosti i motivacije

odgajatelja koji kod djece treba da razvija kineziološka znanja, umijeća i navike, te tako utječe na njihovo zdravlje.

Literatura

- Andreus, J. (1963). *Muzička enciklopedija*. Zagreb: Jugoslovenski leksikografski zavod.
- Hadžikadunić, M. i Mađarević, M. (2004). *Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja*. Zenica: Pedagoški fakultet u Zenici.
- Krsmanović, B. i Berković, L. (1999). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu; Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu.
- Maksimović, S. (2009). *Metodika fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta*. Šabac: Grafika Šabac.
- Maksimović, S. (2016). *Metodika fizičkog vaspitanja II*. Šabac: DOO za grafičku delatnost „SVEN“ Niš.
- Mađarević, M. i Mehmedić, U. (1998). *Teorija i metodika tjelesnog odgoja*. Zenica: Pedagoški fakultet Zenica.
- Petrović, A. , Marinković, A. M. i Jakševac, I. (1987). *Ritmičko sportska gimnastika*. Beograd: OZIS Zavod za unapređenje prodaje i privrednu propagandu.
- Tajčević, M. (1976). *Osnovna teorija muzike*. Beograd: Prosveta.
- Višnjic, D. , Jovanović, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Višnjic dr. Dragoljub.

Professional paper

ACHIEVING POSITIVE EFFECTS OF EXERCISING AND PERFORMING MOTOR ACTIVITIES ACCOMPANIED BY MUSIC

Mirjana Mađarević, PhD
Indira Meškić, PhD

Abstract

The aim of this paper was by relying on the relevant theoretical sources to make scientific theoretical reflections on positive effects of exercising and performing motor activities accompanied by music.

The starting point was the fact that motion, as the basic motor unit of movement, is an accompanying element in the genes of children, an inseparable part of their lives, because a healthy child feels and demonstrates an instinctive need for movement and play. Furthermore, we relied on the assumption that physical training is an essential component of physical education, and that its application presents exercising.

We derived the conclusion that different factors contribute to positive effects. Therefore, apart from professional systematic preparation, the attitude toward motor activity and the outcome of work depends on the personality and motivation of an educator, who should develop students' kinesiological knowledge, skills and habits, and thus affect their health.

Keywords: physical exercise, physical education, motor activity, musical educational content

أ.د. ميريانا مجارفيتش ، كلية الفلسفة في جامعة زينيتسا

أ.د. انديرا مشكيتش ، كلية الفلسفة في جامعة زينيتسا

تحقيق الآثار الإيجابية لممارسة الرياضة وتحقيق النشاط الحركي مع

الموسيقى

ملخص

الهدف من هذا البحث هو القيام بتفكير نظري علمي بالاطلاع على المصادر النظرية ذات الصلة من أجل تحقيق الآثار الإيجابية لممارسة الرياضة وتحقيق النشاط الحركي مع الموسيقى . كانت نقطة الانطلاق من حقيقة أن الحركة باعتبارها الوحدة المحركة الأساسية هي عنصر مصاحب في جينات الطفل كجزء لا يتجزأ من من حياته لأن الطفل السليم يشعر ويظهر حاجة غريزية مستمرة للعب والحركة . الأساس الثاني لهذا البحث هو الافتراض بأن ممارسة الرياضة البدنية هي الوسيلة الأساسية للتربية البدنية ، وعملية تطبيقها هي ممارسة الرياضة . خلصت الدراسة الى أن هناك عوامل مختلفة مسؤولة عن تحقيق الآثار الإيجابية . وبالإضافة الى الاعداد المنهجي المهني فان امكانية الوصول الى الأنشطة الحركية ونتائج العمل يعتمد على شخصية ودوافع المرابي الذي يحتاج الى تطوير المعرفة في علم الحركة والمهارات والعادات لدى الأطفال والتي بالتالي تؤثر على صحتهم .

الكلمات المفتاحية : ممارسة الرياضة ، التربية البدنية ، النشاط الحركي ، المحتوى التعليمي

الموسيقى