

*Sanjica Ladešić*  
*Josip Mrgan*

## **PLES U REALIZACIJI ANTROPOLOŠKIH ZADAĆA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

### **1. UVOD**

Kompleksnost plesnog izričaja, društvene i odgojne vrijednosti plesnog stvaralaštva u suvremenom životu i radu imaju posebno značenje. Kako današnja mladež živi u vremenu naprednih tehnoloških postignuća, a sjedilački stil života i informatizacija negativno utječu na zdravlje koje evidentno narušava antropološke značajke ljudi. Zato ples i brojni plesni stilovi svojim oblicima mogu značajno pridonijeti poželjnim promjenama i poboljšanju svih segmenta motoričkog prostora, a pozitivni utjecaj vidljiv je i u drugim dijelovima antropološkog sustava. Brojni radovi domaćih i stranih autora argumentirano ukazuju na jedno takvo viđenje.

Ovaj rad zapravo pregledno ukazuje na neke karakteristike plesnog izričaja, i ukazuje na neke dosadašnje pozitivne rezultate istraživanja s gledišta motoričkih sposobnosti. Treba to biti doprinos na ukazivanju brojnih komparativnih prednosti plesa koji postoji od postanka čovječanstva, gdje je od prvih egzistencionalnih obilježja preusmjerio kao umjetnička i sportska vrijednost i našao široku društvenu primjenu u spektru različitih mogućnosti.

Zato ovim radom želimo ukazati da pored transformacije sposobnosti ples značajno utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, osjećaja slobode, razvoju umjetničkog doživljaja, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa i tako u konačnici obogaćuje kulturu čovjeka. Nadamo se da ćemo uspješno ukazati na brojne prednosti, jer današnji vrtoglavi tempo života zahtijeva stalno usavršavanje i podizanje kvalitete ljudskih djelatnosti u različitim područjima, a ples spaja jednu aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na motorički prostor i organizaciju slobodnog vremena. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti, i svojim raznovrsnim sadržajima pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti. U takvom sagledavanju stvari ples ističemo kao pozitivnu aktivnost u realizaciji antropoloških zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

## 2. PROBLEM

Postoji jedan dio domaćih i stranih autora koji su proučavali odnos plesnih aktivnosti s prostorom motoričkih sposobnosti. Međutim, kako se radi o doista širokom spektru plesnih mogućnosti ne postoje cjeloviti radovi toga tipa, nego su se samo istraživali parcijalni segmenti bilo dijelova određenih plesnih sadržaja u odnosu na određen vrstu neke sposobnosti.

U radu Schwartzova, 1939. dobio se pozitivan utjecaj na razvoj na i održavanje brzine, snage i izdržljivosti, dok je Mathews, 1954. dobio da moderni ples ima značajan utjecaj na generalnu motoričku sposobnost. Da se na ravnotežu može utjecati u prvoj godini plesnog treninga utvrdio je Gruen, 1955. iz "New Yorka City Company" za plesače modernog plesa. Sportski ples i plivanje na prvom su mjestu za transformaciju kod osoba ženskog spola potvrdio je u istraživanju Bannet, 1956.

Narodnim plesovima postiže se visok stupanj socijalizacije, razvija se snaga nogu i određena izdržljivost (prema Bannettu, 1956.).

Na osnovi rezultata (Busheg-ova, 1966.) navodi statističku znakovitu korelaciju plesa, sile i snage. Statističku znakovitost nije potvrdila u slučaju agilnosti i fleksibilnosti. Ples utječe na činitelje tjelesne pripremljenosti poput izdržljivosti, snage, fleksibilnosti, tjelesne kontrole, agilnosti, koordinacije i ravnoteže navodi Duggan, 1956.

U istraživanju Dropčova, 1986. je ukazano da razvoj motoričkih dimenzija i kretnog stvaralaštva, a Bezjak (1971.) je ustanovila da je snaga u stanovitoj korelaciji s plesom dok koordinacija i brzina su u nešto manjoj, ali još uvijek u znakovitoj korelaciji. Utilitarnost plesa u razvoju ravnoteže potvrdili su Shick, Stonewr, Jette, 1983.

Najopsežnija istraživanja bila su u okviru današnjeg Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U magistarskom radu Gorana Oreba na selekcioniranom uzorku sastavljenom od 208 studenata cilj je bio utvrditi odnos između primarne motoričke sposobnosti (74 testa). Kriterijski skup su sačinjavale ocjene iz plesova prema programu fakulteta. Između primarnih motoričkih dimenzija i uspješnosti u svladavanju plesnih struktura dobivena je značajna kanonička korelacija odgovorna kao mehanizam za strukturiranje kontrolu i regulaciju. Objašnjenje kriterijske varijable najbolje su ocrtavali koordinacija, realizacija ritmičkih struktura, frekvencija alternativnih pokreta i ravnoteža, a potom i eksplozivna snaga. Jedino varijabla valcer zbog jednostavnosti strukture nije mogla predvidjeti u značajnoj mjeri sustavom primarnih motoričkih dimenzija.

Oreb, 1992. u doktorskoj disertaciji istražio transformacijske efekte temeljene na nastavi plesa nasuprot konvencionalne nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Studentice druge godine Filozofskog fakulteta kroz dva semestra formirale su dvije

skupine od cca 100 ispitanica. Konvencionalni program tjelesne i zdravstvene kulture je sadržavao sportove: košarka, odbojka i plivanje. Putem kanoničke diskriminacijske analize utvrđene su razlike. Program plesa proizveo je pozitivne kvantitativne promjene u tranzitivnom i finalnom mjerenju. Promjene u tranzitivnom mjerenju određene su varijablama: frekvencija pokreta nogu (brzina), ritmičnost (koordinacija) i donekle fleksibilnosti. U finalnom mjerenju promjene su se prije svega dogodile kod ritmičnosti. Došlo je do kvalitativnih i kvantitativnih promjena u obje skupine, ali su promjene bile očitije u skupini koja je radila prema programu plesa.

“Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Vrlo je važno da ovu vrstu sadržaja prilagodimo dobi i interesu djece, ne samo zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta, već i zbog kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati”.

Pored ovih znanstveno-istraživačkih radova brojni su autori ukazali da ples ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti, da se uspješno može primjenjivati u treningu kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti te kod redukcije tjelesne težine. Povećanje maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije, krvne cirkulacije.

Dakle, točrtne strukture, plesni likovi, ritam i odnos tonova različitog trajanja u glazbi ostvaruju se plesne koreografije i zato povećava se utjecaj na organizam, pridonosi bržoj automatizaciji određenih pokreta i većoj intenzifikaciji vježbanja.

Iz svega navedenog jasno je da plesne strukture imaju značajnu ulogu, jer afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostornu i vremensku komponentu pokreta. Kako su osnova plesnih struktura prirodni oblici kretanja, plesne strukture kontinuirano razvijaju prije svega osjećaj za ritam, motoričke i ostale sposobnosti organizma. Zbog različitih odnosa dinamike i ritma moguć je beskonačan broj različitih ritmiziranih varijacija, a njihov rezultat je izvođenje različitih tipova pokreta i plesnih struktura. Zato je ples u vrhu kinezioloških sadržaja u transformaciji motoričkih sposobnosti i primjenjiv u svim uzrastima.

Edukacijom plesnih struktura utječemo na razvoj inventivnih i kreativnih kretnji utkanih u izabrani oblik kao i stabilnost svih funkcija cijelog organizma.

### **3. ZAKLJUČAK**

Iz svega navedenog jasno se može zaključiti da ples zahvaljujući svojim ritmičnim karakteristikama, estetskim vrijednostima, pokretima cijelog tijela u određenom tempu uz muziku doprinosi razvoju brojnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža,

frekvencija pokreta, izdržljivost i nešto manje eksplozivna snaga i fleksibilnost). Naravno, učinkovitost plesnih aktivnosti vidljiva je kao psihološka učinkovitost jer se smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, utječe na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, razvoju umjetničkog stvaralaštva. Značajno se može primijeniti u sportskom treningu, rekreaciji i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

#### 4. LITERATURA

1. Findak, V. (1994.). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder (1990.). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
3. Horvatin-Fučkar, Maja; Tkalčić, Sonja; Jerković, Stjepan (2004.). Razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kod predškolaca u plesnoj školi. 3. International Symposium; "A child in motion"; / Pišot, R., Štemberger V., Zorc, J., Obid, A. (ur.). - Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središće Koper, 2004. 87, 8 pages.
4. Maletić, A. (1986.). Knjiga o plesu. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
5. Oreb, G. (1984). Relacije između primarnih motoričkih sposobnosti i efikasnosti izvođenja plesnih struktura kod selekcioniranog uzorka. Magistrski rad. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
6. Oreb, G. (1992.). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Oreb, G., Kilibarda, S. (1996.). Značajnost ritmičkih sposobnosti u plesu. Kineziologija 28 (1) : 58-63.
8. Srhoj, Lj., Đ. Miletić (2001.). Povezanost nekih motoričkih sposobnosti i uspjeha u ritmičkoj gimnastici i plesu. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, strana 143. Poreč, 24. do 28. lipnja 2001.