

Sportski ples u primarnom obrazovanju

Leščić, Božidar

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:758599>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

Božidar Leščić

SPORTSKI PLES U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

(Diplomski rad)

**Mentor rada:
Doc. dr. sc. Snježana Mraković**

Zagreb, lipanj, 2022.

Sportski ples u primarnom obrazovanju

Sažetak

U ovom se radu govori o plesu kao jednom od čovjeku najprirodnijih načina izražavanja, koji na mnogo načina te iz mnogih aspekata pozitivno utječe na razvoj čovjeka tijekom života.

Sportski ples se razvio od društvenih plesova, koji su svrstani u dvije kategorije: standardne plesove i latinsko-američke plesove. Standardni plesovi su engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep, a latinsko-američki su samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.

Rad je podijeljen na tri glavna dijela. Prvi dio definira i objašnjava sportski ples kao tjelesnu aktivnost, prati njegov povijesni razvoj te objašnjava karakteristike plesova. Drugi dio objašnjava kineziološke aspekte sportskog plesa te njegove benefite za zdravlje u cijelosti. Posljednji dio fokusiran je na povezanost sportskog plesa i primarnog obrazovanja, tako što objašnjava neka od provedenih istraživanja u školama, govori o dosad korištenim plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te predlaže neke od plesova i njihove figure, uz pomoć tabličnih prikaza izvedbe istih.

Ključne riječi: sportski ples, društveni ples, djeca, škola, zdravlje, vježbanje

DanceSport in primary education

Abstract

This paper discusses dance as one of the most natural ways of human expression, which in many ways, and from many different viewpoints has a positive effect on human development.

DanceSport developed from social dances, which are classified into two categories: standard (ballroom) dances, and Latin American dances. Standard dances are Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slowfox and Quickstep, and Latin American dances are Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble and Jive.

The paper is divided into three main parts. The first part defines and explains DanceSport as a physical activity, follows its historical development, and explains features of mentioned dances. The second part explains the general health benefits as a result of DanceSport practice. The last part focuses on the connection between DanceSport and primary education by explaining some of the conducted research in schools, describing dance structures that have been used in Physical Education so far, and suggests some of the dances and their elements, with tabular instructions on how to perform them.

Key words: dancesport, social dance, children, school, health, exercise

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. SPORTSKI PLES	2
2.1. Povijest sportskog plesa	3
2.2. Standardni plesovi	4
2.2.1. Engleski valcer	5
2.2.2. Tango	6
2.2.3. Bečki valcer	7
2.2.4. Slowfox	8
2.2.5. Quickstep	9
2.3. LATINSKO-AMERIČKI PLESOVI	10
2.3.1. Samba	11
2.3.2. Cha-cha-cha	12
2.3.3. Rumba	13
2.3.4. Paso doble	14
2.3.5. Jive	15
3. SPORTSKI PLES U REPUBLICI HRVATSKOJ	16
4. SPORTSKI PLES I KINEZILOGIJA	17
4.1. Antropološka obilježja	17
4.2. Morfološka obilježja	18
4.3. Motoričke sposobnosti	18
4.4. Zaštita zdravlja i prevencija bolesti	19
5. SPORTSKI PLES U PRIMARNOM OBRAZOVANJU	21
5.1. Sportski ples i nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura	21
5.2. Primjeri plesnih figura za razrednu nastavu	23
5.2.1. Engleski valcer	24
5.2.2. Slowfox	26
5.2.3. Samba	27
5.2.4. Cha-cha-cha	30
6. ZAKLJUČAK	33
7. LITERATURA	34

1. UVOD

Čovjek kao inteligentno, emocionalno i društveno biće, još od davnina koristi pokret svoga tijela u svrhu prenošenja poruka ili emocija. Bilo da je sretan ili žalostan, potaknut ljubavlju ili mržnjom, on govori jezikom tijela, koji je svojim postupnim razvojem kroz vrijeme postao zasebna prihvaćena umjetnost, ples (Maletić, 1963). Ples je „jedan od najprirodnijih oblika čovjekova izražavanja“, koji u životu čovjeka ima brojne uloge (Kaurinović, 2021, str. 12-13), a unutar kineziološke znanosti možemo ga definirati kao „ritmično pokretanje tijela najčešće u ritmu glazbe, kojim se izražavaju određene emocije, praćene motoričkim reakcijama, što sve tvori skladnu estetsku cjelinu.“ (Prskalo, 2016, str. 95). Prema Milanoviću, ples je aktivnost aerobno-anaerobnog energetskog procesa (Milanović, 2010), koja pripada u posebne konvencionalne kineziološke discipline, u kategoriju estetskih aktivnosti, čiji je krajnji cilj dostići određenu estetsku vrijednost, odnosno povezati plesne pokrete u skladnu cjelinu. To je ostvarivo korištenjem motoričkih sposobnosti ravnoteže, koordinacije, snage, brzine i fleksibilnosti, s naglaskom na ritam i karakter glazbe na koju se pokreti izvode (Prskalo, 2016). Ples se dijeli na tri kategorije: na narodne plesove, umjetničke plesove i društvene plesove, koji su se kroz vrijeme razvili iz brojnih narodnih plesova. U današnje vrijeme dijele se na standardne plesove, latinsko-američke plesove te sjevernoameričke i moderne plesove (Bijelić, 2006) te su primjenjivi u dvije svrhe, kao rekreativni ples namijenjen razonodi te sportski ples, namijenjen sportašima kao zaseban sport, organiziran unutar priznatog domaćeg i međunarodnog sportskog saveza i razrađen s vlastitim sustavom kriterija za suđenje i bodovanje pravilne tehničke izvedbe plesa.

2. SPORTSKI PLES

Sportski ples je sportska aktivnost s naglaskom na tehničku i estetsku izvedbu pokreta, odnosno acikličkih kretnji, koje su posložene u jednu smislenu cjelinu, odnosno koreografiju. Sportski ples je jedna zasebna kategorija, „specifičan spoj umjetnosti i sporta koji na originalan način omogućava svojim neposrednim učesnicima, plesnom paru, jedinstveno izražavanje iskrenih emocija provociranih najrazličitijom muzikom i pretočenih u harmoniju i slivenost najljepših pokreta i kretnji.“ (Bijelić, 2006, str. 80). Drugim riječima, sportski ples je takva sportska aktivnost koja od izvođača plesnih pokreta iziskuje ne samo ostavljanje određenog estetskog dojma, nego i preciznu tehniku, što ga čini i umjetnikom i sportašem. Ostvariti takav cilj nije lako pa izvođači, odnosno plesni par kojeg čine plesač i plesačica, moraju biti pripremljeni na više razina.

Upravo tu raznovrsnost pripreme plesača navode Blanksby i Reidy (1988), u svom istraživanju koje je dokazalo potrebu za visokom razinom fizičke pripreme. Ples je zahtjevna i kompleksna aktivnost, kojom organizam crpi velike količine energije (Mraković, 2017, str. 88), uz frekvenciju srca do čak preko 170 otkucaja u minuti pri visokom intenzitetu rada (Blanksby i Reidy, 1988, str. 58). Prema izvoru (Bešker, 2021, str. 26-31), plesači moraju biti pripremljeni i psihološki; moraju biti pouzdani u svoje sposobnosti i uvježbane vještine, motivirani za daljnji rad, učenje i trening u svrhu napretka i postizanja boljih rezultata te stabilni, da ne izgube fokus i kvalitetu izvedbe u stresnim situacijama kao što su natjecanja. Zatim, od presudne važnosti je i taktička priprema, koja se odnosi na korektan odabir i pravovremenu pripremu određenih plesnih elemenata i figura unutar koreografije, koji omogućavaju plesačima i plesačicama kreativnost i originalnost izvedbe, koja će ih odvojiti od konkurencije. Također je važan i odabir dijela plesnog podija u kojemu će par izvoditi ples, jer o tome ovisi hoće li ih suci moći zapaziti i zadržati pažnju na njima, što je sve dio strategije. Naposljetku, od nepobitne važnosti jest i koreografska priprema, pomoću koje će par pokazati svoju tehničku, ritmičku, estetsku i prezentacijsku vještinu (WDSF, 2022) svakog pojedinog plesa, s naglaskom na njegove karakteristike. Štoviše, ono što sportski ples uvelike čini posebnim i drugačijim sportom, jest to što se svaka od navedenih razina plesne pripreme ne odnosi samo na pojedinca kao umjetnika i sportaša, već i na plesni par te isključivo njihovu sveukupnu i sveobuhvatnu zajedničku plesnu pripremu, a naposljetku i izvedbu na natjecateljskom plesnom podiju. Sportski ples dijeli se u dvije natjecateljske kategorije, na standardne plesove i latinsko-američke plesove te će se karakteristike svakog od navedenih sportskih plesova opisati u nadolazećim dijelovima rada.

2.1. Povijest sportskog plesa

Prema literaturi (Wainwright, 2007), ples vuče korijene još od prije 12. tisućljeća, a dokaz je zabilježen u Cogulu u Španjolskoj, gdje se na zidu spilje može vidjeti par u zajedničkoj izvedbi plesa. Ples je bio važan dio svakodnevnog života od davnina, ponajviše u raznim tradicionalnim i ritualnim prilikama, kada su ga izvodili pripadnici istoga spola. Tek u 15. stoljeću pojavljuju se plesovi u paru te se oni polagano razvijaju sve do 19. stoljeća, kada je ples doživio prekretnicu, jer je postao vještina poželjna na dvoru. Ti plesovi u paru poznati su u tri oblika (Wainwright, 2007): Prvome pripadaju plesovi koji se izvode u paru, kao što su polka i valcer. Drugome pripadaju plesovi koje je izvodilo više plesača, no ne nužno u paru, primjerice veleta i vojni dvokorak. Za treći oblik poznati su plesovi poput lancers-a i kadrile, za koje je specifična izmjena parova i partnera. U ono vrijeme bili su važan alat u socijalizaciji i društvenoj afirmaciji toga doba: „Osobita socijalna vrijednost plesa slijedom cijele povijesti jest okupljanje ljudi. Ples je nastao u kolektivu i u svakom obliku predstavljao je snažnu manifestaciju socijalnog instinkta.“ (Srhoj, 2000, str. 151). Još jedna važna karakteristika današnjeg sportskog plesa, suradnja unutar para prema kojoj plesač vodi, a plesačica prati, postala je neizbježan dio društvenog plesa u razdoblju nakon Prvog svjetskog rata. Autor je to opisao kao „revoluciju u plesnim stilovima i plesu parova“, govoreći o bliskom tjelesnom kontaktu između partnera (Wainwright, 2007, str. 11). S dolaskom 20. stoljeća, ples je postao više od društvene djelatnosti 1904. godine, kada je osnovana prva plesna organizacija pod nazivom „Imperial Society of Dance Teachers“ ili skraćeno ISDT. Ubrzo, ples dobiva zalet te se održava prvo plesno natjecanje sportskog karaktera nazvano „Tango turnir“, o čemu nam govori Oto (2018) prema Bijelić (2006, str. 80). Za daljnji razvoj sportskog plesa tijekom prošlog stoljeća zaslužno je englesko društvo, koje od ovih godina sve do danas održava jedan od najprestižnijih i najpoznatijih turnira u Blackpool-u. Od 1929. godine, takozvani „engleski stil“ plesanja, za kojeg je karakteristično zatvoreno držanje te naglasak na prirodnu biomehaniku i dinamičnost pokreta (Oto, 2018), na europsko tlo donosi Alex Moore sa svojim suradnikom Guyem Horwardom. Ubrzo, učitelji plesa i plesači iz Francuske, Njemačke, Nizozemske i Skandinavije usvajaju „engleski stil“ i razvijaju tehniku standardnih plesova. Trenutno su aktualne dvije međunarodne organizacije sportskog plesa, a njihovi nazivi su: „World DanceSport Federation“ ili WDSF, s naglaskom na sport i „World Dance Council“ ili WDC, s naglaskom na profesionalni ples kao umjetnost. Ukratko će se opisati razvoj ovih dvaju saveza prema izvoru (Oto, 2018). Godine 1935. u Pragu je osnovana nova međunarodna organizacija pod nazivom „Fédération Internationale de Danse pour Amateurs“, koja 1939.

godine privremeno gubi utjecaj, zbog posljedica Drugog svjetskog rata, ali ostaje aktivna sve do 1956. godine, kada u potpunosti prestaje s djelovanjem, a njezinu, sada važniju i međunarodnu ulogu, preuzima „International Council of Amateur Dancers“ 1957. godine (WDSF, 2022). ICAD organizacija 1990. godine mijenja naziv u „International DanceSport Federation“, koji je 1995. godine priznat kao zasebna sportska disciplina od strane Međunarodnog olimpijskog odbora. 2011. još jednom mijenja naziv u „World DanceSport Federation“, koji danas broji 96 zemalja članica, uključujući i Hrvatsku (WDSF, 2022). Drugi spomenuti savez, WDC, nastao je 1950. godine pod nazivom „The International Council of Ballroom Dancing“ ili ICBD, koji kasnije mijenja naziv u današnji WDC, a broji 50-ak država članica (WDC, 2022).

2.2. Standardni plesovi

Standardni plesovi, također poznati pod imenom dvoranski plesovi, su plesovi koji su se izvodili na mnogim raskošnim balovima te su primarno služili zabavi i socijalizaciji. Standardni plesovi se plešu kao društveni plesovi, a tek kasnije, od 1954. godine, kada je uveden standard za tempo svakog plesa (Bijelić, 2006), s vremenom postaju prihvaćeni kao natjecateljska disciplina sportskog plesa.

Standardni plesovi su poznati po zatvorenom držanju koje karakterizira sljedeće: plesač svojom lijevom rukom drži partneričinu desnu ruku, a desnom šakom drži njenu lijevu lopaticu. Partneričina lijeva ruka leži na partnerovoj desnoj nadlaktici i laktovi tih ruku su priljubljeni cijelo vrijeme. Važna je i činjenica da su partneri tijekom plesa u neprekinutom bliskom kontaktu s desnom stranom tijela (Bijelić, 2006, str. 88).

Što se tiče karaktera standardnih plesova, osnova je dinamično kretanje visoke ljepote i estetike, koja u očima promatrača ostvaruje dojam lakoće izvedbe, gracioznosti i elegancije. Standardnim plesovima pripadaju engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep.

2.2.1. Engleski valcer

Engleski valcer, također poznat i kao polagani valcer, ples je podrijetlom iz Engleske, iz grada Bostona. Jedan od izvora naziva ga plesom koji „vjerojatno ima najdulju povijest. Možda nije najpopularniji, ali je nadživio mnoge plesove koji su ga nakratko nadmašili popularnošću.“ (Wainwright, 2007, str. 50). U Englesku dolazi 1874. godine te je danas poznat kao „kralj“ plesova, jer je nakon 1921. prvi natjecateljski ples (Plevnik, 2017). Karakteriziraju ga visoka razina elegancije, koja se ostvaruje uz neprekinuti kontinuitet pri kretanju kroz prostor laganim zamasima tijela i kontroliranim nagibima u okretima, mekanim koljenima, podizanjem i spuštanjem tijela (Moore, 2010, str. 102), harmoničnošću (Bijelić, 2006, str. 89), naglaskom na prvi, veći korak i sljedeća dva, manja i nenaglašena te izvedbom na glazbu u tročetvrtinskoj mjeri, tempa od 32 otkucaja u minuti (Srhoj, 2000, str. 153).



Slika 1: *Engleski valcer*

Izvor: Vlastiti izvor

2.2.2. Tango

Tango je ples podrijetlom iz Argentine, koji je poprilično poseban i drugačiji u odnosu na ostale standardne plesove. Nastao je u Buenos Aires-u, u gradu čijim se ulicama prvotno počeo širiti prije nego li je doveden na europsko tlo, gdje je prije pojave Prvoga svjetskog rata bio čak i popularniji društveni ples od valcera (Bijelić, 2006). Svoju posebnost, karakter i zahtjevnost tango krije u samoj glazbi na koju se izvodi. „Iz mnogo aspekata, tango je zapravo lagan ples, ali glazba je presudna da biste stekli pravi osjećaj za njega.“ (Wainwright, 2007, str. 192). Tango je često popraćen glazbalima kao što su violina, gitara, flauta i klavir (Bijelić, 2006) te dinamičnom melodijom uz prepoznatljiv „staccato“ način izvedbe (Plevnik, 2017), što mu daje osebujan karakter. Upravo zbog drugačijeg stila kojeg zahtijeva ovaj ples, većini plesača je teško priviknuti se na grublji, oštriji karakter koji mora biti prisutan prilikom izvedbe (Moore, 2010). Premda je zahtjevan ples, nosi određenu snagu jer izražava „čarobnu moć interpretacije jednog plesnog ritma koji će rijetke ostaviti ravnodušnima.“ (Wainwright, 2010, str. 243). Snaga tanga vidljiva je u karakterističnom načinu držanja, dinamičnom i progresivnom gibanju kroz prostor, savijenim koljenima, oštrini pokreta te energičnosti, čvrstini i odlučnosti. Što se tiče glazbenih značajki, tango se pleše na dvočetvrtinsku mjeru uz tempo od 34 otkucaja u minuti (Srhoj, 2006).



Slika 2: *Tango*

Izvor: <https://ro.pinterest.com/pin/813955332638875114/>

2.2.3. Bečki valcer

Kao još jedan od najpoznatijih društvenih plesova i bečki valcer je „jedan od najatraktivnijih standardnih plesova i vrlo je popularan među pripadnicima svih naraštaja.“ (Moore, 2010, str. 316). Porijeklom iz Njemačke, svojoj popularnosti zahvaljuje austrijskim skladateljima poput Johanna Straussa, Franza Schuberta i drugih (Bešker, 2021) te i kraljici Viktoriji, kao njezin omiljeni ples (Oto, 2017). Uz tempo od 60 otkucaja u minuti u tročetvrtinskoj mjeri, bečki valcer je najbrži standardni ples te je svjedočenje elegantnoj i tečnoj izvedbi ovoga plesa pravi užitek i inspiracija (Moore, 2010). Premda je brz ples, ima najjednostavnije osnovne korake, zbog čega se lako nauči, što ga je i učinilo toliko poznatim. Društvena inačica bečkog valcera sastoji od svega šest koraka, ali su zato naprednije figure, one koje izvode sportski plesači, bazirane na kontinuiranim okretima (Oto, 2017) i varijacijama figura iz ostalih standardnih plesova, što bečki valcer čini uistinu zahtjevnim i zadivljujućim.



Slika 3: *Bečki valcer*

Izvor: <https://ro.pinterest.com/pin/813955332638875147/>

2.2.4. Slowfox

Slowfox, također poznat kao Foxtrot ili Slow Foxtrot, je ples porijeklom iz Sjeverne Amerike, a nastao je u dvadesetima prošlog stoljeća (Bijelić, 2006). Mnogi smatraju da je za ime ovog plesa zaslužan Harry Fox, američki plesač. Foxtrot je nastao iz plesova *rag* i *onestep* i ovisio je o popularnoj glazbi tog doba. Kako se razvijala glazba, tako su se razvijala i dva navedena plesa te se 1922. godine donijela odluka zbog koje su nastala dva standardna plesa, temeljem tempa glazbe: „Foxtrot na sporiju glazbu nazvan je slowfox, a na bržu glazbu quickstep.“, govori nam Bešker (2021) prema Bijelić (2006). S tehničke strane, slowfox je najteži od standardnih plesova, što se na prvi pogled nužno ne čini tako, zbog njegove fluidnosti. Izazovnost se krije u kontinuitetu pokreta, u stalnom prelasku iz figure u figuru, što iziskuje velike napore i kontrolu, uvježbanu tehniku i povezanost partnera: „Dobro odigran foxtrott pokazuje dva tijela koja se sve vrijeme kreću kao jedno, koja se nikada ne razdvajaju, gdje nikada ne dolazi do sukoba, gdje se misli partnera na partnerku prenose preko tjelesnog kontakta, a to je sve ono što standard mora da pokaže.“ (Bijelić, 2006, str. 95). Ovaj ples je prepoznatljiv po dugačkim koracima koji finoćom „klize“ kroz prostor (Moore, 2010) te po neprekinutom valovitom kretanju. Slowfox se pleše na glazbu u četveročetvrtinskoj mjeri, tempa 30 do 32 otkucaja u minuti (Srhoj, 2000, str. 162.).



Slika 4: *Slowfox*

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/110267890867733504/>

2.2.5. Quickstep

Brža inačica foxtrota koju smo upravo spomenuli je još jedan od standardnih plesova, porijeklom iz SAD-a, iz New Yorka (Bijelić, 2006). Quickstep se razvio i utjecajem engleskog charlestonea, što mu daje veseli i živahan karakter, što nam preciznije objašnjava Wainwright (2007, str. 99): „Početna verzija brzog foxtrota postala je u Velikoj Britaniji poznata pod nazivom quick-time foxtrot i charleston, ali je vrlo brzo preimenovana u quickstep.“. Quickstep je vrlo zahtjevan zbog brzine izvedbe plesnih koraka i iziskuje mirnoću držanja i čistoću u stopalima (Bijelić, 2006) te je prepoznatljiv po kontinuiranim, kontroliranim koracima, poskocima i promjenama smjera, nagiba i visine. Pleše se kao zadnji standardni ples na natjecanjima, u četveročetvrtinskoj mjeri i tempo od 50 otkucaja u minuti (Bijelić, 2006).



Slika 5: *Quickstep*

Izvor:

<https://www.pinterest.com/pin/79164905931016608/>

2.3. LATINSKO-AMERIČKI PLESOVI

Latinsko-američki plesovi se značajno razlikuju od standardnih plesova. Porijeklo im je poznato iz samoga naziva, a doveli su ih doseljenici iz Afrike (Bijelić, 2006). U Europu dolaze u dvadesetima prošlog stoljeća, a njihova popularnost je doživjela uzlet tek nakon Drugog svjetskog rata (Plevnik, 2017).

Glavna razlika između latinsko-američkih plesova i standardnih plesova su glazba, držanje i gibanje. Različiti ritmovi i melodije su poprilično uzbudljivi i uvelike drugačiji od onih na koje se plešu standardni plesovi, držanje je otvoreno, bez nužne prisutnosti okvira, a gibanje se temelji na naglašenim pokretima u području zdjelice (Bešker, 2021), koracima preko prstiju, brzim stopalima te eksplozivnosti, dinamičnosti i preciznosti pokreta (Bijelić, 2006). Zbog načina na koji su ovi plesovi nastali i zbog kultura koje su ih stvarale, glazba na koju se izvodi svaki od pet latinsko-američkih plesova je u velikom međusobnom kontrastu, a svaki ples zahtijeva drugačiju tehniku, interpretaciju i izvedbu. Latinsko-američki plesovi su samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.

2.3.1. Samba

Samba je ples iz Brazila, porijeklom iz Afrike (Wainwright, 2010), odakle su ga doveli i popularizirali robovi iz Konga, Sudana i Angole (Bijelić, 2006). U današnje vrijeme ovaj ples je dio brazilske tradicije te se svake godine izvodi na karnevalu u Rio de Janeiru, što je „srce brazilske kulture“ (Wainwright, 2010, str. 150). Glazba na koju se pleše samba je vrlo raznolika i bogata. Izvodi se mnoštvom glazbala, poput truba, konge, bubnjeva i zvana, što pruža posebno iskustvo gledateljima, ali i plesačima, od kojih traži naglašene i tečne pokrete. Ono što izdvaja sambu od ostalih latinsko-američkih plesova je naglasak na tzv. „bounce“ gibanje, koje se odnosi na „pokrete kukova odnosno zdjelice gdje se zdjelica pomiče naprijed i nazad.“ (Bešker, 2021, str. 12). Samba je jedan živahan i energičan ples koji se pleše na glazbu u dvočetvrtinskoj mjeri uz tempo od 53 otkucaja u minuti (Srhoj, 2000, str. 168).



Slika 6: Samba

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/97882991885124182/>

2.3.2. Cha-cha-cha

Cha-cha-cha je ples koji korijene vuče iz Kube te je uz mambo (Bijelić, 2006) i salsu (Wainwright, 2010), jedan od najpopularnijih društvenih plesova još od 1954. godine, a također je i jedan od sportskih plesova od 1961. godine prema odluci ranije spomenutih organizacija. Cha-cha-cha je temperamentan, izazovan, šaljiv i zaigran ples u kojemu su najvažnija stopala te preciznost i oštrina pokreta, skladnih u odnosu na glazbu. S tehničke strane smatra se jednim od lakših plesova za naučiti zbog čistoće specifičnog ritamskog obrasca na koji se pleše te se čak može plesati na različite stilove glazbe, od egzotične do pop glazbe (Bešker, 2021). Gledajući glazbenu stranu, cha-cha-cha se pleše na glazbu u četveročetvrtinskoj mjeri i tempa od 30 otkucaja u minuti (Srhoj, 2000, str. 169).



Slika 7: *Cha-cha-cha*

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/291889619601028255/>

2.3.3. Rumba

Rumba je još jedan od plesova koji su stvoreni na Kubi i nastala je također prijenosom kulture afričkih crnaca, robova (Plevnik, 2018). Kroz povijest su najpoznatije inačice ovoga plesa rumba bolero i kubanska rumba (Bešker, 2021). U rumbi je veći naglasak na radu tijela i senzualnosti pokreta, a manji na stopalima, no to ne znači da rumba ne zahtijeva snažnu i preciznu tehniku. Upravo suprotno, zbog glazbe sporijeg tempa, rumba zahtijeva visoku razinu preciznosti i jasnoće pokreta (Plevnik, 2017), jer su sve greške sada puno vidljivije, zbog potrebe za usporavanjem, odnosno odgodom pokreta, prije brze i precizne izvedbe istog. Osnovna je priča u rumbi „ženski pokušaj da dominira nad muškarcem koristeći svoj šarm i erotiku. Za ovaj ples je karakteristična erotska igra, vruće „ljubavno“ takmičenje. U puno figura pokazuje se umjetnost ženskog zavođenja.“ (Bijelić, 2006, str. 103). Muškarac, premda stalno pokušava imati agresivan stav (Bešker, 2021), ne uspijeva prevladati i uvijek se pokori ženskoj senzualnosti. Muškarac „biva zaveden i odmah toga odbijen.“ (Bijelić, 2006, str. 103). Latinsko-američki „ples ljubavi“ (Bešker, 2021) pleše se na glazbu u četveročetvrtinskoj mjeri i tempa od 25 otkucaja u minuti (Plevnik, 2017).



Slika 8: *Rumba*

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/811703532851765972/>

2.3.4. Paso doble

Paso doble je jedini latinsko-američki ples koji ne potječe iz crnačke kulture, već iz Španjolske (Bijelić, 2006), a razvija se u Francuskoj gdje je primarno bio ples kojeg su vježbali i izvodili baletni plesači (Bešker, 2021). Koreografija ovog plesa strukturirana je na jedan poseban način i čvrsto je vezana za španjolsku kulturu. Paso doble prikazuje nam priču u kojoj plesač i plesačica imaju zasebne uloge. Plesač zauzima ulogu toreadora, a plesačica crvenog plašta (Bijelić, 2006) te oni zajedno govore priču o borbi čovjeka i bika u španjolskoj koridi. Od plesača se traže snaga, energičnost, hrabrost i ponos, a od plesačice brzina i fleksibilnost (Bešker, 2021) prilikom izvođenja elemenata ovog plesa. Paso doble je koračnica koja se pleše na „Espana Cani“, odnosno „španjolski ciganski ples“ (Bijelić, 2006, str. 104) te se od ostalih plesova razlikuje po tome što ima određenu ritmičku strukturu od tri fraze, a svaka ima svoj početak i kraj (Plevnik, 2017). Glavna osnova plesa je dvokorak, a gibanje se temelji na čvrstim, oštrim koracima koji većinom počinju uz korak naziva „appel“, koji je jedan od elemenata plesa (Plevnik, 2017). „Appel“ je naglašeni korak koji se izvodi kao energičan udarac u tlo jastučićima stopala. U paso doble-u naglasak je na čistim i preciznim oblicima u rukama, oštrim potezima te poziciji zdjelice i kukova prema gore. Pleše se na ranije spomenutu španjolsku koračnicu od tri fraze, u dvočetvrtinskoj mjeri i tempa od 60 otkucaja u minuti.



Slika 9: *Paso doble*

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/43276846411406565/>

2.3.5. Jive

Jive je najveseliji i najenergičniji latinsko-američki ples koji je stvoren sudjelovanjem nekoliko sličnih plesova, a to su boogie-woogie, beebop i jitterbug u četrdesetima prošlog stoljeća te rock and roll, koji se pojavljuje u pedesetima (Bijelić, 2006). Jive je postao toliko popularan tijekom i nakon Drugog svjetskog rata da su dovedena ograničenja i zabrane za neke figure (Wainwright, 2010), jer su plesači bili virtuozni u plesnoj interpretaciji uz karakteristične opasne skokove i podrške. U sportske plesove uvršten je 1968. godine (Bijelić, 2006) te se smatra plesom koji troši najveće količine energije, zbog jako brzog tempa, preciznih i eksplozivnih koraka koji zahtijevaju jaku ravnotežu i brze prijenose težine s noge na nogu. Također, važno je napomenuti da se na natjecanjima izvodi posljednji (Bijelić, 2006), kako bi natjecatelji pokazali svu preostalu energiju nakon izvedbe četiriju latinsko-američkih plesova i posljednji put podigli atmosferu u plesnoj dvorani, uživajući u interakciji s publikom.



Slika 10: *Jive*

Izvor:

<https://www.pinterest.com.au/pin/4714774588798272/>

3. SPORTSKI PLES U REPUBLICI HRVATSKOJ

Glavna organizacija sportskog plesa u Republici Hrvatskoj je Hrvatski sportski plesni savez (HSPS). Savez je osnovan 1992. godine u Zagrebu, od 1994. godine postaje članom Svjetske sportskoplesne federacije, odnosno WDSF-a, a od 1995. godine i Hrvatskog olimpijskog odbora (HSPS, 2022). Savez ima važnu ulogu u promoviranju sportskog plesa kao svjetski priznatog sporta te teži stvaranju sportaša, izobrazbi trenera i sudaca te unaprjeđenju sportskog plesa u Hrvatskoj i u svijetu. Danas unutar saveza djeluje 30-ak registriranih klubova s više od 800 registriranih plesača i plesačica (HSPS, 2022).

Savez provodi natjecanja u raznim kategorijama. Plesači se mogu natjecati kao pojedinci, parovi, grupe, formacije te postoje još neki oblici prema WDSF-u (Bešker, 2021). Sportaši se natječu u trima kategorijama: standardnim plesovima (ST), latinsko-američkim plesovima (LA) i kombinaciji 10 plesova i to unutar pripadajućih kvalitativnih razreda, koji su određeni prema natjecateljskom pravilniku HSPS-a. Sudjelovanjem u natjecanjima sportaši skupljaju bodove, ovisno o ostvarenim rezultatima, što im omogućava napredak kroz kvalitativne razrede (HSPS, 2022):

- D1 – izvedba jednog plesa po disciplini – engleski valcer i cha-cha-cha.
- D2 – izvedba dvaju plesova po disciplini – engleski valcer i quickstep, cha-cha-cha i jive
- D3 – izvedba triju plesova po disciplini – engleski valcer, tango i quickstep, samba, cha-cha-cha i jive
- C – izvedba svih plesova disciplina uz ograničen, „Basic“ program - „basic“ figure iz silabusa (WDSF, 2022)
- B, A i I – izvedba svih plesova uz neograničen, „Open“ program

Sportski ples nije dovoljno medijski podržan u Republici Hrvatskoj, a kao posljedica toga mladi nisu niti upoznati u njegovo postojanje i moguće benefite bavljenja ovim jedinstvenim sportom. Međutim, zadnjih petnaestak godina, televizijska emisija *Ples sa zvijezdama*, uvelike je pomogla popularizaciji plesa. Spomenuta je kao prva stvarna prilika za popularizaciju sportskog plesa u Hrvatskoj. Nakon prve pojave ovoga *showa* mediji u Hrvatskoj počinju intenzivnije pratiti zbivanja vezana za sportski ples te je ova medijska izloženost dovela do popularizacije „ponajprije društvenih plesova.“ (Katarinčić, 2012, str. 219).

4. SPORTSKI PLES I KINEZILOGIJA

Kineziologija je riječ grčkog podrijetla koja je nastala spajanjem značenja riječi kao što su kretanje, gibanje i „logos“, prema čemu je možemo ukratko definirati kao znanost o kretanju. To je „znanost koja pokret i kretanje čovjeka proučava u svim njegovim oblicima i međusobnim relacijama“ (Prskalo, 2016, str. 11) ili „znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam.“ (Prskalo, 2016, str. 12).

Današnji način života ne ide u prilog zdravlju naše djece i mladih. Moderna tehnologija zadržava dječju pažnju na raznim uređajima, umjesto da tu pažnju djeca usmjere na provođenje zajedničkog vremena na suncu i svježem zraku. „Nikada u povijesti naše vrste djeca nisu bila toliko tjelesno neaktivna i otuđena od prirode kao u današnje vrijeme.“ (Škegro, 2019, str. 16). Ovaj manjak provedenog vremena u prirodnom okruženju i tjelesnoj aktivnosti vodi do stanja hipokinezije, odnosno opadanja motoričkih i fizioloških sposobnosti tijela kao posljedica nedostatka tjelesnog gibanja (Andrijašević i Vrbik, 2019).

Sportski ples je takva tjelesna aktivnost koja zahtijeva istovremeni rad mnogih mišićnih skupina, gotovo cijelog tijela. Plesači trebaju cijelo vrijeme imati držanje, tzv. posturu, koja se ostvaruje tonusom mišića tijekom cijele izvedbe. Kao takav, ples doprinosi razvoju i održavanju mišićnog, skeletnog i kardiovaskularnog sustava, što doprinosi zdravlju u cijelosti.

4.1. Antropološka obilježja

Antropološkim obilježjima pripadaju osobine, sposobnosti i motoričke informacije, zajedno s njihovim međusobnim odnosima. To su morfološke značajke ljudskog tijela, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, socijalne sposobnosti te osobine ličnosti (Prskalo, 2016). Motoričke sposobnosti odnose se na izvedbu motoričkih reakcija, funkcionalne sposobnosti su vezane za sposobnosti organizma za efikasnu potrošnju energije i održavanje ostalih sustava, a kognitivne se odnose na sposobnosti učenja i usvajanja znanja, vještina i informacija. Osobine ličnosti su također važne za cjelokupan trenažni proces, odnosno za predviđanje ishoda vježbi, dok se socijalne sposobnosti odnose na pojedinčeve vještine socijalizacije (Petešić, 2017). Karakter sportskog plesa omogućuje razvoj antropoloških obilježja, jer od plesača traži savršenstvo u izvedbi, odnosno ulaganje maksimalnog truda i napora za ostvarivanje boljih rezultata (Fistanić, 2018).

4.2. Morfološka obilježja

U kineziologiji su poznata četiri morfološka obilježja, odnosno antropometrijske dimenzije, osobine koje su „odgovorne za dinamiku rasta i razvoja i značajke građe morfoloških obilježja.“ (Prskalo, 2016, str. 150). One su longitudinalnost, transverzalnost, voluminoznost i udio potkožnog masnog tkiva (Fistanić, 2018). Longitudinalnost podrazumijeva dužine ruku, nogu, stopala i visinu tijela, transverzalnost promjere koljena, skočnog zgloba i lakta te širine stopala, ramena i zdjelice, voluminoznost tjelesnu težinu zajedno s opsezima nadlaktice, podlaktice, natkoljenice i potkoljenice, a udio potkožnog masnog tkiva kožne nabore leđa, trbuha, natkoljenice i potkoljenice (Fistanić, 2018, str. 24).

Uz ispravne kineziološke podražaje, morfološka obilježja doprinose pravilnom držanju tijela, pravilnom rastu i razvoju te pravilnom radu mišićnog i koštanog sustava (Prskalo, 2016.).

4.3. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti odnose se na različite mogućnosti ljudskog tijela, a to su brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, izdržljivost i preciznost (Petešić, 2017). Neke sposobnosti su u različitim razmjerima više genetski urođene i poželjno je da se što ranije počnu stimulirati i razvijati, a neke se mogu većinski razvijati ciljanim vježbama. Motoričke sposobnosti su kontrolirane središnjim živčanim sustavom (Bešker, 2021) te je njihov kontinuirani i uravnotežen razvoj, kao i njihovo međudjelovanje, od iznimne važnosti za ples.

Brzina je motorička sposobnost koja se u plesu „očituje kroz brzinu izvođenja pojedinih pokreta, brzinu reakcije na partnerov impuls ili dinamiku glazbe, učestalost pokreta, osobito donjih ekstremiteta itd.“ (Bešker, 2021, str. 24). Kao što je ranije spomenuto, ples je aktivnost koja zahtijeva brze i oštre pokrete na ritamske obrasce glazbe te je brzina sve razvijenija, što je razvijenija koreografija, a to je posebno vidljivo na iskusnim i utreniranim plesačima.

Snaga je definirana kao rad obavljen u jedinici vremena, a odnosi se na količinu energije koja je potrošena prilikom izvedbe nekog gibanja. Postoji više vrsta snage, a u plesu su najvažnije eksplozivna i repetitivna. Eksplozivna snaga koristi se za brze dinamičke pokrete u prostoru, a repetitivna je potrebna za izvođenje ponavljajućih kretnji na dulje vrijeme, odnosno za cjelovito vrijeme trajanja glazbe na koju se izvodi pojedini ples (Petešić, 2017).

Koordinacija se u plesu odnosi na sposobnosti efikasnog vremenskog i prostornog izvođenja kompleksnih pokreta, s naglaskom na ritmičku izvedbu u smislu vremena, dinamike

i prostora. To je „jedna od najvažnijih motoričkih sposobnosti sportskih plesača u smislu koreografske i tehničke pripreme plesača.“ (Bešker, 2021, str. 22), a razvija se uz raznolikost struktura kretanja, uz česte promjene uvjeta i okolnosti prilikom vježbanja (Petešić, 2017).

Fleksibilnost se definira kao „sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom“ (Petešić, 2017, str. 11) te je za plesače izuzetno važna za izvedbu estetski zadovoljavajućih, elegantnih i fluidnih pokreta u plesu. Fleksibilnost nije uvelike genetski određena, ali rani utjecaj na razvoj pomaže njenom zadržavanju i lakšem razvoju u kasnijoj dobi (Bešker, 2021).

Ravnoteža je „sposobnost održavanja tijela u određenom položaju pod utjecajem gravitacije.“ (Petešić, 2017, str. 14). Za ples je vrlo važna jer je potrebna u statičkim položajima i za dinamičke kretnje u prostoru koje zahtijevaju visoku razinu kontrole tijela, zbog težnje za eksplozivnim kretnjama i kontroliranim zaustavljanjima tijela. Ravnoteža je urođena svim ljudima na visokoj razini, jer je baza za hodanje, trčanje i ostale kretnje, ali je u plesu vrlo kompleksna i zahtijeva preciznu i dugotrajnu vježbu (Bešker, 2021).

Izdržljivost je sposobnost obavljanja motoričkih zadataka na duže vrijeme bez smanjenja efikasnosti izvedbe istih (Petešić, 2017). U plesu se odnosi na sposobnosti obavljanja plesnih pokreta i figura tijekom trajanja izvedbe pojedinog plesa, a ostvaruje se kroz aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Preciznost se u kineziologiji odnosi na sposobnost ciljanja i gađanja statičnih ili pokretnih ciljeva na određenoj udaljenosti, a u plesu na sposobnost izvođenja preciznih i kontroliranih pokreta u prostoru i na plesnu glazbu. Preciznost je sposobnost koja je visoko genetski određena, ali se također može dodatno razvijati, uz pomoć ciljanih vježbi i prilagođenim treningom (Petešić, 2017).

4.4. Zaštita zdravlja i prevencija bolesti

Tjelesna aktivnost je od presudne važnosti za zdravlje u modernom svijetu u kojem se ljudi sve manje kreću, a više sjede i koriste prijevozna sredstva, što je sve posljedica modernog načina života. Neosporiva je korist tjelesne vježbe za zdravlje, jer ona, ako je „odgovarajuće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava funkcionalnu sposobnost“, tako da poboljšava dovod kisika, trošenje energije i regulaciju životnih funkcija (Mišigoj-Duraković, 2018, str. 2). Posebice kod djece i mladih, važna je motiviranost na zdrav način života, u zdravom okruženju i uz zdrave navike. „Tjelesna aktivnost i zdravlje usko su povezani, stoga je vrlo važno naviku

svakodnevnog tjelesnog vježbanja stvarati već u najranijoj dobi. Povećanje razine tjelesne aktivnosti djece i mladih vrlo je kompleksan proces u kojem ravnopravno trebaju sudjelovati i doprinositi roditelji, odgojitelji, učitelji, kineziolozi i brojni drugi sudionici djetetova odrastanja kako bi se othrali negativnim trendovima suvremenog društva i doprinijeli zdravlju djeteta. (Samaržija i Alić, 2019., str. 505).

Tjelesno vježbanje dokazano pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti. „Općenito, tjelesno vježbanje potiče mozak na lučenje neurotrofnih čimbenika (brain derived neurotrophic factor, BDNF) koji utječu na poboljšanje kognitivnih funkcija, posebice pamćenja, koncentracije i izvršnih funkcija.“ (Mišigoj-Duraković, 2018, str. 319). Uzrok koji stoji iza ovog poboljšanja jesu aerobne aktivnosti, koje poboljšavaju primitak kisika i samim time rad kardiovaskularnog sustava u cijelosti (Sporiš, Stojiljković, Belčić i Vlahović, 2019).

Još jedan problem u današnjem društvu jest pojava pretilosti. U longitudinalnom istraživanju (Horvat, 2019, str. 32) provedenom među djecom starije vrtićke dobi u razdoblju od 1998. do 2019. godine, dokazan je porast prekomjerne tjelesne mase u djece. Više od 30% djece ima prekomjernu tjelesnu masu, od kojih je 13% pretilo. „Smatra se da većina djece postiže prekomjernu tjelesnu težinu jer njihov način života uključuje nezdravu prehranu i nedostatak tjelesne aktivnosti“ i zato što „tjelesna aktivnost i vježbanje, nažalost, nisu više sastavni dio dječjeg dana – neka djeca nikada ne pješače ili voze bicikl do škole ili se bave bilo kojom vrstom sporta.“ (Prskalo, 2016, str. 177).

Kronična bolest dijabetesa je također prijetnja zdravlju mladih, a tjelesna aktivnost i vježbanje „dragocjeni su za svačije zdravlje“ (Prskalo, 2016, str. 180). Prilikom vježbe se smanjuje osjetljivost mišića na inzulin tako što se pojačava protok krvi koja prenosi kisik za potrošnju energije potrebne mišićima za rad, a posljedica je manja razina šećera u krvi (Prskalo, 2016).

Međunarodni je pothvat Svjetske zdravstvene organizacije obratiti veću pažnju javnosti na zdravlje djece i mladih, unaprjeđenje zdravlja i prevenciju bolesti u kasnijoj dobi. Neke od smjernica su stvaranje nacionalne svijesti prema tjelesnoj aktivnosti kao važnom čimbeniku zdravlja, promocija vježbe i sporta od strane vlade te ulaganje u sport (Prskalo, 2016, str. 188).

Neosporiva je činjenica da je tjelesna aktivnost korisna za cijeli ljudski organizam i sveobuhvatno zdravlje, pogotovo prilikom bavljenja sporta poput plesa, koji nema utjecaj samo na tjelesne karakteristike, već i na mentalno zdravlje, razvijajući samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi te i socijalne vještine, zbog karaktera plesa kao zabavne i društvene aktivnosti.

5. SPORTSKI PLES U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

U ovom dijelu rada govori se o implementaciji sportskog plesa u primarno obrazovanje. Prilagodбом sportskog plesa i vježbi korištenih u trenažnom procesu sportskih plesača, pomoću kineziološki dokazanih pozitivnih utjecaja tjelesne aktivnosti i plesa za dobrobit djece i oglednih primjera plesnih vježbi, moguće je dodatno obogatiti program ritmičkim i plesnim sadržajem, koji bi mogao biti od velike koristi za cjelokupan razvoj djece, ne samo u smislu tjelesnih, kognitivnih i društvenih sposobnosti, nego i razvoja zdravih navika i osobina ličnosti.

5.1. Sportski ples i nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura

Nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture u školama se održava tri puta tjedno od prvog do trećeg razreda, odnosno dva puta tjedno u četvrtom razredu. Kao nastavni predmet u osnovnim školama Republike Hrvatske služi dječjem razvoju u biološkom, zdravstvenom, ekonomskom, kulturnom i pedagoškom smislu (Findak, 2003).

U anketi o stavovima učitelja 1. razreda osnovne škole o provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture provedenoj 2019. godine (Brlečić, Neljak i Sever, 2019), ispitivači su pitali učitelje smatraju li da je djeci potreban sat TZK-a svaki dan, na što se 81,8% ispitanika složilo, dok je preostalih 18,2% smatralo da to nije potrebno. Ispitanici su na pitanje „Postoji li po Vašoj procjeni razlika između sadašnjih i prijašnjih generacija učenika u brzini učenja i kvaliteti izvođenja motoričkih zadataka na nastavi TZK?“, naveli kako su prijašnje generacije bile bolje i to u omjeru 95,5 naprema 4,5 za prijašnje generacije, što nam govori da novim generacijama učenika treba više tjelesne vježbe i raznolikije aktivnosti za ostvarivanje boljih rezultata (Brlečić, Neljak i Sever, 2019, str. 485).

Ples je izvrsno sredstvo za razvijanje mnogih sposobnosti i vještina u djece, posebice u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Može služiti u svrhu nacionalnog, zdravstvenog, estetskog i socijalnog odgoja (Srhoj, 2000). Djeca od ranije dobi imaju potrebu za glazbenim i plesnim izričajem: „Djeca se u najranijoj dobi spontano kreću uz glazbu pa su plesni sadržaji primjereni toj dobi izvrsno sredstvo za razvoj njihovih bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.“ (Vlašić, Čačković i Oreb, 2016). O višestrukoj koristi plesa u školama govori i Maletić (1983): „Dvostrukim učinkom plesa možemo se odlično koristiti i u radu sa zdravom djecom, osobito u školi. Suviše bučni i dinamični razred ili pojedino dijete možemo odgovarajućim plesnim sekvencama smiriti, dok se pasivni, lijeni razred može plesom

stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost.“ (Maletić, 1983, str. 21). Ples za dijete znači radosti, igru i potrošnju viška energije (Maletić, 1986) te je djetetovo “najprirodnije sredstvo izraza“ (Risteski, 2018, str. 16).

U kurikulumu za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture Ministarstva znanosti i obrazovanja, ples je kao ishod učenja naveden samo u nekoliko slučajeva u domeni A (Kineziološka teorijska i motorička znanja) i to u 3. i 4. razredu osnovne škole: „OŠ TZK A. 3. 3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.“, odnosno „OŠ TZK A. 4. 2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.“ (MZO, 2019).

Plesne strukture se baziraju na prirodnim kretnjama, poput hodanja, trčanja i skakanja, a korisne su za razvijanje osjećaja za ritam, skladnost pokreta i glazbenu interpretaciju (Findak, 1996). Neki od primjera zadanih u programu od strane MZO (2019) su plesne strukture bazirane na tekstovima djeci poznatih pjesmi iz Glazbene kulture, primjerice *Hoki-poki*, narodnih plesovi u obliku kola, poput *Plesa kalendara* te jednostavnih plesova poput *Trokoraka*.

U ranije spomenutoj anketi o stavovima učitelja 1. razreda osnovne škole, jedno od pitanja glasilo je: „Koje aktivnosti najčešće provodite na satu TZK (atletske, gimnastičke, plesne, loptačke...)?“. Odgovori su sljedeći: Atletske sadržaje provodi 26,7%, loptačke 33,3%, gimnastičke 23,3%, a ostale programske sadržaje 16,7% učitelja. Navedene vrijednosti očito su uzrokovane spregom uvjeta za rad koji omogućuju ili ne omogućuju provedbu programskih sadržaja iz HNOS-a.“ (Brlečić i sur., 2019, str. 483).

Iz priloženog se može zaključiti da su učenici upoznati s jednostavnim plesnim strukturama te da bi za njihov dobrobit bilo korisno upoznati ih i s naprednijim strukturama ili s nekim od društvenih plesova, koji bi dodatno obogatili nastavne sadržaje predmeta TZK te razvijali dječje motoričke sposobnosti, morfološka obilježja, muzikalnost i osobine ličnosti.

5.2. Primjeri plesnih figura za razrednu nastavu

Prateći službene WDSF-ovu literaturu (2016), koje se u Republici Hrvatskoj i svijetu koriste za izobrazbu učitelja, trenera i sudaca sportskog plesa, moguće je uvesti osnove standardnih i latinsko-američkih plesova u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.

U tablicama su upute za izvedbu osnovnih figura plesova. Za svaku figuru postoji muški korak i ženski korak, koji je u gotovo svim osnovnim figurama zrcaljenje muškog koraka. Prikazani su broj koraka, položaj i smjer koraka (unaprijed, unatrag, u stranu, priključeno, dijagonalno, iza, na mjestu i sl.) i brojanje. LN se odnosi na lijevu nogu, a DN na desnu nogu.

5.2.1. Engleski valcer (Sietas, Ambrož, Cacciari, Cacciari, Bosco, Ferrari, Guerra i Benincasa, 2016)

DESNA PROMJENA			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN unaprijed	LN unatrag
2.	2	LN u stranu	DN u stranu
3.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN

DESNI KVADRAT			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN unaprijed	LN unatrag
2.	2	LN u stranu	DN u stranu
3.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN
4.	1	LN unatrag	DN unaprijed
5.	2	DN u stranu	LN u stranu
6.	3	LN priključuje DN	DN priključuje LN

LIJEVA PROMJENA			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN unaprijed	DN unatrag
2.	2	DN u stranu	LN u stranu
3.	3	LN priključuje DN	DN priključuje LN

LIJEVI KVADRAT			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN unaprijed	DN unatrag
2.	2	DN u stranu	LN u stranu
3.	3	LN priključuje DN	DN priključuje LN
4.	1	DN unatrag	LN unaprijed
5.	2	LN u stranu	DN u stranu
6.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN

DESNI OKRET			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN dijag. unaprijed	LN dijag. unatrag
2.	2	LN u stranu	DN u stranu
3.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN
4.	1	LN dijag. unatrag	DN dijag. unaprijed
5.	2	DN u stranu	LN u stranu
6.	3	LN priključuje DN	DN priključuje LN

LIJEVI OKRET			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN dijag. unaprijed	DN dijag. unatrag
2.	2	DN u stranu	LN u stranu
3.	3	LN priključuje DN	DN priključuje LN
4.	1	DN dijag. unatrag	LN dijag. unaprijed
5.	2	LN u stranu	DN u stranu
6.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN

<i>WHISK</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN unaprijed	DN unatrag
2.	2	DN u stranu	LN u stranu
3.	3	LN iza DN	DN iza LN
4.	1	DN unaprijed	LN unaprijed
5.	2	LN u stranu	DN u stranu
6.	3	DN priključuje LN	LN priključuje DN

5.2.2. Slowfox (Sietas, Ambrož, Cacciari, Cacciari, Bosco, Ferrari, Rossignoli i Haller, 2016)

<i>FEATHER STEP</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1 2	DN unaprijed	LN unatrag
2.	3	LN unaprijed	DN unatrag
3.	4	DN unaprijed	LN unatrag

<i>THREE STEP</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1 2	LN unaprijed	DN unatrag
2.	3	DN unaprijed	LN unatrag
3.	4	LN unaprijed	DN unatrag

<i>PROMJENA SMJERA</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1 2	LN dijag. unaprijed	DN dijag. unatrag
2.	3	DN u stranu	LN u stranu
3.	4	LN unaprijed	DN unatrag

<i>CHASSE U STRANU</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	1 2	N u stranu
2.	3	priključeno

5.2.3. Samba (Sietas, Ambrož, Cacciari, Cacciari, Bosco, Ferrari, Loria i Zanetti, 2016)

<i>NATURAL BASIC MOVEMENT</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN unaprijed	LN unatrag
2.	i	LN priključuje DN	DN priključuje LN
3.	2	DN na mjestu	LN na mjestu
4.	1	LN unatrag	DN unaprijed
5.	i	DN priključuje LN	LN priključuje DN
6.	2	LN na mjestu	DN na mjestu

<i>REVERSE BASIC MOVEMENT</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN unaprijed	DN unatrag
2.	i	DN priključuje LN	LN priključuje DN
3.	2	LN na mjestu	DN na mjestu
4.	1	DN unatrag	LN unaprijed
5.	i	LN priključuje DN	DN priključuje LN
6.	2	DN na mjestu	LN na mjestu

<i>SIDE BASIC MOVEMENT</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN u stranu	DN unatrag
2.	i	DN priključuje LN	DN u stranu
3.	2	LN na mjestu	LN priključuje DN
4.	1	DN u stranu	DN na mjestu
5.	i	LN priključuje DN	LN u stranu
6.	2	DN na mjestu	DN priključuje LN

<i>SAMBA WHISK DESNO</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN u stranu	LN u stranu
2.	i	LN iza DN	DN iza LN
3.	2	DN na mjestu	LN na mjestu

<i>SAMBA WHISK LIJEVO</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	LN u stranu	DN u stranu
2.	i	DN iza LN	LN iza DN
3.	2	LN na mjestu	DN na mjestu

<i>STATIONARY SAMBA WALKS</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN na mjestu	LN na mjestu
2.	i	LN unatrag uz djelomičan prijenos	DN unatrag uz djelomičan prijenos
3.	2	DN na mjestu	LN na mjestu
4.	1	LN na mjestu	DN na mjestu
5.	i	DN na mjestu	LN unatrag uz djelomičan prijenos
6.	2	LN unatrag uz djelomičan prijenos	DN na mjestu

<i>OKRET UDESNO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	1	Rotacija za 90 stupnjeva i DN unaprijed
2.	i	LN priključuje DN i rotacija za 180 stupnjeva
3.	2	DN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

OKRET ULJEVO		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	1	Rotacija za 90 stupnjeva i LN unaprijed
2.	i	DN priključuje LN i rotacija za 180 stupnjeva
3.	2	LN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

<i>BOTAFOGO</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	1	DN preko LN	LN preko DN
2.	i	LN u stranu uz djelomičan prijenos	DN u stranu uz djelomičan prijenos
3.	2	DN na mjestu	LN na mjestu
4.	1	LN preko DN	DN preko LN
5.	i	DN u stranu uz djelomičan prijenos	LN u stranu uz djelomičan prijenos
6.	2	LN na mjestu	DN na mjestu

5.2.4. Cha-cha-cha (Sietas, Ambrož, Cacciari, Cacciari, Bosco, Ferrari, Green i Sigona, 2016)

<i>TIME STEP</i>			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	2	DN na mjestu	LN na mjestu
2.	3	LN na mjestu	N na mjestu

<i>CHASSE DESNO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	CHA	DN u stranu
2.	CHA	LN priključeno DN
3.	CHA	DN u stranu

<i>CHASSE LIJEVO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	CHA	LN u stranu
2.	CHA	DN priključeno LN
3.	CHA	LN u stranu

<i>FORWARD CHECK</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	LN unaprijed
2.	3	DN unatrag

<i>BACKWARD CHECK</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	DN unatrag
2.	3	LN unaprijed

OSNOVNI KORAK			
KORAK	BROJANJE	MUŠKI KORAK	ŽENSKI KORAK
1.	2	<i>FORWARD CHECK</i>	<i>BACKWARD CHECK</i>
2.	3		
3.	CHA	<i>CHASSE LIJEVO</i>	<i>CHASSE DESNO</i>
4.	CHA		
5.	CHA		
6.	2	<i>BACKWARD CHECK</i>	<i>FORWARD CHECK</i>
7.	3		
8.	CHA	<i>CHASSE DESNO</i>	<i>CHASSE LIJEVO</i>
9.	CHA		
10.	CHA		

<i>NEW YORK DESNO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva i LN unaprijed
2.	3	DN unatrag i rotacija za 90 stupnjeva

<i>NEW YORK LIJEVO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva i DN unaprijed
2.	3	LN unatrag i rotacija za 90 stupnjeva

<i>HAND TO HAND DESNO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva i LN unatrag
2.	3	DN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

<i>HAND TO HAND LIJEVO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva i DN unatrag
2.	3	LN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

<i>OKRET UDESNO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva, LN unaprijed, rotacija za 180 stupnjeva
2.	3	DN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

<i>OKRET ULJEVO</i>		
KORAK	BROJANJE	KORAK
1.	2	Rotacija za 90 stupnjeva, DN unaprijed, rotacija za 180 stupnjeva
2.	3	LN unaprijed i rotacija za 90 stupnjeva

6. ZAKLJUČAK

Ples je jedan od najprirodnijih načina čovjekova izražavanja koji je prisutan u društvu od davnina te se kroz povijest postupno razvijao od primitivnih oblika prema današnjim modernim oblicima. Ples danas dijelimo na narodni, umjetnički i društveni, koji ima i sportsku varijantu te je danas prepoznat kao zasebna, organizirana, svjetski priznata sportska aktivnost. Unutar kineziologije ples se definira kao aerobno-anaerobna aktivnost koja pripada u posebne konvencionalne kineziološke discipline, u kategoriju estetskih aktivnosti. Sportski ples predstavlja poseban spoj umjetničkog i sportskog, jer od plesača zahtijeva visoku razinu estetike, zajedno s visokom razinom tehnike, ostvarivom uz raznovrsnu i višestranu pripremu. Sportski se plesovi dijele u dvije kategorije: 5 standardnih i 5 latinsko-američkih plesova. Standardni plesovi su engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep, dok su latinsko-američki plesovi samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive. Zbog svojih karakteristika, sportski je ples takva tjelesna aktivnost koja zahtijeva istovremeni rad mnogih mišićnih skupina, što pozitivno utječe na antropološki status osobe, morfološka obilježja, motoričke sposobnosti te cjelokupno tjelesno zdravlje. Današnji način života negativno utječe na zdravlje mladih. Kao posljedica sve manje tjelesne aktivnosti, u porastu su mnoge kronične bolesti poput hipokinezije, pretilosti i dijabetesa i upravo zbog toga treba raditi na podizanju svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, pogotovo u djece i mladih. Prilagodбом sportskog plesa i vježbi korištenih u treningu sportskih plesača i uz podršku kineziologije kao znanosti, moguće je dodatno obogatiti nastavni program ritmičkim i plesnim sadržajem, koji bi mogao biti od velike koristi za cjelokupan razvoj djece. Iako ples je propisan i ponekad se provodi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, ima mjesta za napredak i integraciju aktivnosti poput sportskog plesa. Sportski ples je uistinu najljepši dvoranski sport koji čovjeku pruža višestruku korist i osobno zadovoljstvo te utječe na razvijanje zdravih navika i socijalnih vještina.

7. LITERATURA

1. Andrijašević, M. i Vrbik, I. (2019). *Odgovor sportske rekreacije na suvremeni način života*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 24-30.
2. Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta
3. Bešker, G. (2021). *Specifičnost pripreme sportskih plesača*. Diplomski rad. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
4. Blanksby, B. A., Reidy, P. W. (1988). *Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing*. British Journal of Sports Medicine, 22 (2), str. 57-60
5. Brlečić, Đ., Neljak, B. i Sever, L. (2019). *Stavovi učitelja 1. razreda osnovne škole o provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 480-486.
6. Findak, V. (2003). *Metodika Tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga d.o.o.
7. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga d.o.o.
8. Fistanić, A. (2018). *Kineziološki operatori plesa kao čimbenici razvoja antropoloških obilježja kod djece*. Završni rad. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
9. Horvat, V. (2019). *Odgovor kineziologije u predškolskom odgoju i primarnoj obrazovanju na suvremeni način života*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 31-37.
10. Hrvatski sportski plesni savez (2022). *Informacije o savezu*. Dostupno na <https://hsps.hr/savez/> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
11. Hrvatski sportski plesni savez (2022). *Službeni dokumenti HSPS-a – Natjecateljski pravilnik*. Dostupno na <https://hsps.hr/savez/dokumenti/> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
12. Katarinčić, I. (2012). *Paradoksi sportskoga plesa*. Etnološka tribina 35, 42, str. 207-224
13. Kaurinović, J. (2021). *Ples i pokret u nastavi glazbe*. Diplomski rad. Muzička akademija, Zagreb
14. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Dostupno na <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/nacionalni-kurikulum/predmetni-kurikulumi/539> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
15. Maletić, A. (1963). *Dijete i ples*. Šibenik: Festival djeteta Šibenik
16. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
17. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske

18. Milanović, D. (2007). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
19. Mišigoj-Duraković, M. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
20. Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje d. o. o.
21. Mraković, S. (2017). *Fiziološko opterećenje profesionalnih plesača narodnih plesova tijekom nastupa*. Doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
22. Oto, N. (2018). *Metodika poduke standardnih plesova*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
23. Petešić, I. (2017). *Utjecaj plesa na antropološki status djece*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
24. Plevnik, A. (2017). *Organiziranost sportskog plesa u Hrvatskoj*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
25. Prskalo, I. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.o.o.
26. Risteski, A. (2018). *Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
27. Samaržija, D. V. i Alić, J. (2019). *Dobne razlike u razini tjelesne aktivnosti i statusu uhranjenosti učenika mlađe školske dobi*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 501-506
28. Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Green, S., Sigona, A. (2016). *Cha cha cha*. Roma: World DanceSport Federation
29. Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Guerra, R., Benincasa, G. (2016). *Waltz*. Roma: World DanceSport Federation
30. Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Loria, S., Zanetti, Z. (2016). *Samba*. Roma: World DanceSport Federation
31. Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Rossignoli, L., Haller, V. (2016). *Slow Fox*. Roma: World DanceSport Federation
32. Sporiš, G., Stojiljković, N., Belčić, I. i Vlahović, T. (2019). *Utjecaj vježbanja na strukture i funkcije mozga*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 381-387.
33. Srhoj, Lj. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional – Podstrana
34. Škegro, J. (2019). *Odgovor kineziologije na suvremeni način života*. 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, str. 16-22.
35. Vlašić, J., Čačković, L. i Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatska, str. 755-760
36. Wainwright, L. (2007). *Zaplešimo*. Zagreb: Kigen d.o.o.

37. World Dance Council (2022). *Committee Register*. Dostupno na <https://www.wccdance.com/committee-register/> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
38. World DanceSport Federation (2022). *Evaluating The Performance*. Dostupno na https://www.worlddancesport.org/About/Competition/Evaluating_The_Performance (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
39. World DanceSport Federation (2022). *Syllabus*. Dostupno na <https://www.worlddancesport.org/rule/athlete/competition/syllabus> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
40. World DanceSport Federation (2022). *World DanceSport Federation (WDSF)*. Dostupno na <https://www.worlddancesport.org/WDSF> (Pristupljeno 3. 6. 2022.)
41. World DanceSport Federation (2022). *WDSF Members*. Dostupno na <https://www.worlddancesport.org/Member> ((Pristupljeno 3. 6. 2022.)

SLIKE:

Slika 1: *Engleski valcer*. Vlastiti izvor.

Slika 2: *Tango*. Preuzeto s <https://ro.pinterest.com/pin/813955332638875114/> (7. 6. 2022.)

Slika 3: *Bečki valcer*. Preuzeto s <https://ro.pinterest.com/pin/813955332638875147/> (7. 6. 2022.)

Slika 4: *Slowfox*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/110267890867733504/> (7. 6. 2022.)

Slika 5: *Quickstep*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/79164905931016608/> (7. 6. 2022.)

Slika 6: *Samba*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/97882991885124182/> (7. 6. 2022.)

Slika 7: *Cha-cha-cha*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/291889619601028255/> (7. 6. 2022.)

Slika 8: *Rumba*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/811703532851765972/> (7. 6. 2022.)

Slika 9: *Paso doble*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/43276846411406565/> (7. 6. 2022.)

Slika 10: *Jive*. Preuzeto s <https://www.pinterest.com.au/pin/4714774588798272/> (7. 6. 2022.)

Izjava o izvornosti:

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima, osim onih koji su navedeni u njemu.

Vlastoručni potpis:

B. Desić