

Moderni ples

Celija, Lara

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:121595>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-04**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LARA CELIJA

MODERNI PLES

Završni rad

Pula, rujan 2020.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LARA CELIJA

MODERNI PLES

Završni rad

JMBAG: 0303077790, redoviti student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, rujan 2020.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana LARA CELIJA kandidat za prvostupnika Predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

U Puli, 07.09.2020 godine



IZJAVA o korištenju autorskog djela

Ja, LARA CELIJA dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom MODERNI PLES koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 07.09.2020.

Potpis

Sadržaj:

1. UVOD	1
2. OPĆENITO O PLESU	2
2.1. Važnost plesa	2
3. RAZVOJ PLESA KROZ POVIJEST	5
4. VRSTE PLESOVA.....	10
4.1. Moderni ples	12
4.1.1. Rođenje modernog plesa.....	12
4.1.2. Vrste modernog plesa.....	16
5. DOBROBITI PLESA	24
5.1. Utjecaj plesa na antropološki status čovjeka	24
5.1.1. Utjecaj na antropometrijske dimenzije	25
5.1.2. Utjecaj na motoričke sposobnosti	25
5.1.3. Utjecaj na funkcionalne sposobnosti.....	26
5.1.4. Utjecaj na kognitivne sposobnosti.....	26
5.1.5. Utjecaj na konativne dimenzije	27
5.1.6. Utjecaj na socijalni status	27
6. ZAKLJUČAK.....	29
LITERATURA	30
POPIS SLIKA	32
SAŽETAK	33
SUMMARY	34

1. UVOD

Iako postoje različite definicije plesa svi se slažu da je to ritmičko pokretanje tijela. To se pokretanje najčešće javlja kao reakcija na neke emocije. Te emocije mogu biti ljubav, mržnja, veselje, žalost, a ponekad i strah. One su izazivale ponavljanje određenih pokreta, koji su polako počeli poprimati obrazac da bi se na kraju iz toga izrodio ples. Ples koji poznajemo može biti individualan, u parovima ili u grupama.

U ovom završnom radu obrađena je tema pod nazivom Moderni ples. To je noviji stil plesa koji je nastao u 20. stoljeću. Sam pojam je teško opisati zbog različitih stilova koji utječu na njega. Moderni plesovi koriste puno elemenata klasičnog baleta ali se i bitno razlikuju od njega. Najviše po tome što moderni ples za svoje pokrete koristi prirodnu predispoziciju tijela i ne sastoji se samo od koraka već od korištenja cijelog tijela u pokretu te istraživanja prostora u kojemu se tijelo kreće.

Rad je koncipiran u sedam poglavlja: uvod, razrada teme, zaključak te literatura koja je korištena pri izradi završnoga rada.

Nakon uvodnog djela gdje se upoznajemo sa plesom, u drugom i trećem poglavlju slijedi obrada samog pojma plesa te njegov razvoj kroz povijest. Vidjet ćemo da je ples bio i ostao važan segment života svih naroda i civilizacija pa možemo reći i sveukupnog čovječanstva. Države i razna carstva su propadali, ali ples je opstao osvajajući nove kulture i civilizacije. Zatim slijedi isticanje važnosti plesa i njegov utjecaj na čovjeka. Kao što znamo ples je u svojim počecima bio motorička reakcija na pojačano veselje, no danas je dokazano da ples doprinosi razvoju brojnih motoričkih sposobnosti kao i povećanju psihološke učinkovitosti. Na samom kraju je izveden zaključak i navedena literatura korištena pri izradi rada.

Pri izradi rada korišteni su sekundarni izvori podataka, te metode analize i sinteze. Podaci su prikupljeni iz stručne literature i Internet izvora iz područja plesne umjetnosti. Svrha rada je prikazati i istaknuti značaj i utjecaj plesa na život čovjeka.

2. OPĆENITO O PLESU

U literaturi postoji nekoliko definicija plesa no sve one opisuju ples kao umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu te kao oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. U povijesti su naši preci ritualno plesali kako bi prizvali dobre, a otjerali one loše sile. Danas je ples popularan oblik rekreacije i zabave. Njegova bit ostala je ista – iscjeljujući ritam. Ples je jedno od najranijih sredstava komunikacije kojim je ljudsko biće izražavalo svoj unutarnji svijet te ujedno pokušavalo razumjeti i izraziti svijet koji ga okružuje (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>).

Prema Šumanović, Filipović i Sentkiralji (2005) plesna umjetnost je izvor svih umjetnosti čiji je izvor u ljudskoj osobnosti. Ples je ujedno i najprirodnije sredstvo vlastitog izražavanja koje potiče na ritmično pokretanje tijela uz praćenje ritma slušane glazbe. Omogućuje pojedincu da izrazi pokretom, ono što ne može riječima.

Ples je ujedno i društvena pojava. Želja za pokretom i plesnim izričajem prirođena je svakom ljudskom biću. Šumanović i sur. (2005) navode kako sve plesove karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, uroda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama.

2.1. Važnost plesa

Za ples možemo reći da je odličan oblik druženja. Djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost čovjeka jer razvija kinetički senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče ljude na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima

ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost¹ zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa

(<https://it-it.facebook.com/ps.bdance/posts/321909094810714/>).

Sadržaji plesno-ritamskog odgoja potiču razvoj svih inteligencija², a metodički postupci razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje. Kad govorimo o plesu i mlađoj djeci cilj je formirati zdravo, skladno, spretno i okretno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom. Ples također ima važnu zdravstveno-socijalnu ulogu, osobito u području prevencije i rehabilitacije.

Svima nam je dobro poznato da je ples aktivnost koju najčešće činimo kad smo sretni ili kad se zabavljamo. U svojim počecima, ples je bio motorička reakcija na određene emocije, posebice na veselje, strah, ljubav, a danas ga definiramo kao ritmično pokretanje tijela prema ritmu glazbe. Djeca od najranijih dana obožavaju skakutati i izmišljati sebi svojstvene plesne pokrete ali ples ne mora biti samo ugodna tjelesna aktivnost uz koju se zabavljaju, već djeca kao i odrasli mogu imati višestruke koristi od plesa.

Djeca će odlaskom na ples razviti radoznalost i želju za učenjem, a djeca koja razvijaju želju za učenjem, uvijek imaju uspjeha u školovanju. Za većinu će satovi plesa biti prvo mjesto gdje će se susresti s postavljenim pravilima koje moraju poštivati, kao i s rutinom koja nije postavljena od strane roditelja. Na taj način imaju priliku naučiti slušati naredbe i upute te učiti od drugih odraslih što će svakako pozitivno utjecati na kasniji razvoj njihova karaktera i osobe. Ono što je također vrlo važno je da će na satovima plesa vrlo rano naučiti značenje pojma "timski rad" ali i kako ispravno komunicirati s djecom svojih godina, kao i saslušati ostale.

Osim toga ples je aktivnost koja će djeci pomoći u razvoju stabilnosti i motorike. Ples će ih naučiti kako pravilno skakutati, kako održavati ravnotežu, skakutati i preskakutati. No, kroz ples će imati priliku istražiti i svoju kreativnost te naučiti

¹ Sinkretičnost je spajanje različitih pravaca; u ovom slučaju zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa; <http://struna.ihj.hr/naziv/sinkretizam/24785/>

²Vrste inteligencija: verbalno – lingvistička, glazbena inteligencija, logičko – matematička inteligencija, vizualna inteligencija, tjelesno – kinestetička inteligencija, intrapersonalna inteligencija, interpersonalna inteligencija, prirodoslovna inteligencija; https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=vrste+inteligencije+lingvisti%C4%8Dka&hl=hr&as_sdt=0,5/; I Jovanović - Histria: godišnjak Istarskog povijesnog društva, 2013 - hrcak.srce.hr

koncepte glazbe i ritma. Sudjelovanje na predstavama i nastupima djeci daje samopouzdanje i vjeru u sebe da mogu nešto postići.

Malo je manje poznato, no osim što je umjetnost, ples pomaže i u razvoju matematičkih vještina. Satovi plesa obično osim samog plesa uključuju i osnovno brojanje, matematičke oblike, određivanje smjera i pozicija, ali i mjerenja.

Stoga možemo reći da je ples odlična je priprema za školu, ali i za kasniji život, a samu dobrobit osjetit će tek u kasnijim razdobljima života. Ples pogoduje držanju tijela, hodanju, gracioznosti pokreta, a svakako ne treba odbaciti ni druženja i prva prijateljstva.

[\(https://klinfo.rtl.hr/djeca-2/predskolci/zasto-je-ples-idealna-aktivnost-za-predskolce/\)](https://klinfo.rtl.hr/djeca-2/predskolci/zasto-je-ples-idealna-aktivnost-za-predskolce/)

3. RAZVOJ PLESA KROZ POVIJEST

Najstarija svjedočanstva o plesu možemo pronaći još na paleolitičkim špiljskim crtežima. Ti najraniji oblici plesa često su bili magijskoga značaja - plesač je molio bogove da mu podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i slično. U gotovo svim sačuvanim plemenskim kulturama nalaze se plesovi koji se izvode na odabranome mjestu s nakanom da proizvedu osobit dojam na gledatelja.

S obzirom na njihovu funkciju, postoji cijeli niz različitih plesova kao npr. lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih, egzorcističkih i dr., kod kojih plesači često boje lice i tijelo te nose posebnu odjeću i maske.

U mnogim je starim kulturama ples imao značajnu ulogu u obredima i ceremonijama. Plesni motivi na slikama u hramovima i grobnicama upućuju na razvijenu plesnu kulturu u starom Egiptu.

Među plesovima azijskih naroda ističu se demonski plesovi lama u Tibetu, egzorcistički plesovi na Ceylonu, ekstatični na Baliju i obredni plesovi muslimanskih derviša. U Japanu gotovo svako selo ili hram stoljećima čuva svoj posebni ples, poneku pantomimu ili plesnu dramu.

Stare indijske knjige o plesu bilježe mnoštvo pojedinosti o plesnim kretnjama i njihovim kombinacijama. U indijskim plesovima posebno su važni karakteristični pokreti ruku i prstiju. Pod utjecajem starih indijskih plesova razvili su se plesovi na Javi, Tajlandu i u Kambodži (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>) .

U antičkoj Grčkoj ples nije imao samo simboličku i vjersku funkciju nego je bio u tijesnoj vezi s općim shvaćanjem čovjeka i života, u kojem se cijenila tjelesna ljepota i harmoničnost fizičkih aktivnosti. O razvijenoj plesnoj kulturi u Etruriji svjedoče ostatci etrurske umjetnosti, freske i reljefi.

U Rimu, gdje se pantomimom željelo nešto priopćiti, pokazati, objasniti ili objaviti razvio se profesionalni ples. Rimljani su se plesom najčešće koristili u odgoju

djece iz povlaštenih staleža. Početkom srednjega vijeka Katolička je crkva neko vrijeme tolerirala plesove, prisutne i u crkvenim obredima. Međutim, sa zabranom svetkovanja poganskih običaja od VII. st., ples nestaje iz obreda, s groblja i procesija, a oko 1400. Crkva je branila i svjetovne plesove, smatrajući ih opasnim za moral i gledajući u njima elemente erotike i poganstva. Unatoč crkvenim zabranama, ples se u narodu održao kroz cijeli srednji vijek: pri svetkovanju blagdana, žetve, berbe, svadbe.

Sredinom XIV. st., došlo je do masovnih pojava histeričnih plesnih orgija, osobito u Njemačkoj i Italiji – bilo je to doba haranja velikih epidemija kuge Europom. Temelj društvenih plesova stvoren je u XIV. st., osobito na talijanskim i francuskim dvorovima gdje je ples poprimio oblik kruženja i plesanja u paru.

Renesansom plesa može se nazvati XVI. st., kada su se plesovi udruživali u parove³ pa je nakon polagana plesa redovito slijedio brzi. Do sredine XVII. st. najistaknutiji ples u parovima bila je pavana⁴, na koju se nadovezivala brža gagliarda⁵. U prvoj polovici XVII. st. francuski su plesovi bili uzor dvorskim i građanskim krugovima ostalih zemalja.

U Parizu je 1662. bila osnovana Académie Royale de la danse, iz koje je potekao niz plesnih teoretičara koji su se bavili plesnom tehnikom, notacijom plesnih koraka i koreografijom. Ples je našao novu snažnu afirmaciju kao oblik scenske umjetnosti u dvorskom baletu i plesnim točkama francuske opere. U Engleskoj se u XVII. st. razvio country dance, koji se poslije u Francuskoj u izmijenjenu obliku pretvorio u contredanse⁶. (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>).

U XIX. st., osim izrazito popularnoga valcera, plesali su se vedri parovni plesovi pristupačni širim građanskim slojevima poput polke⁷, mazurke⁸, galopa⁹,

³ Udruživanje plesova u parove znači stvaranje parova od laganih i brzih plesova – pojašnjenje u nastavku rečenice

⁴ Pavana je tzv. Paunov ples, dostojanstven i polagan evropski dvorski ples iz 16. stoljeća porijeklom iz Padove; <https://proleksis.lzmk.hr/40896/>

⁵ Gagliarda je ples brzog tempa; <https://proleksis.lzmk.hr/22451/>

⁶ Contredanse je društveni ples engleskog porijekla; <https://www.britannica.com/art/contredanse>

⁷ Polka je živahan ples u dvočetvrtinskom taktu kojega je oko 1830. godine izmislila Anna Sleznik, a korijene vuče iz poljskog folklor, odnosno narodnog plesa; <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=49254>

quadrille (četvorke)¹⁰. U XX. st. izvor novih društvenih plesova bile su Sjeverna i Južna Amerika, a među prvima je u Europu stigao tango¹¹.

Razvoj plesa u XX. st. povezan je s pojavom i razvojem jazza. Nakon I. svjetskog rata u Europu su pristigli plesovi crnačkoga podrijetla cakewalk¹², twostep¹³, onestep¹⁴, a zatim i fokstrot¹⁵, swing¹⁶ i boogie-woogie. Ti su plesovi nastali u sjevernoameričkoj industrijskoj civilizaciji, a stvorilo ih je urbanizirano crnačko stanovništvo. Južnoamerički plesovi kreolskih Crnaca strastveniji su: rumba¹⁷, samba¹⁸, ča-ča-ča¹⁹.

Na prijelazu iz XIX. u XX. st. pojavio se, kao odgovor klasičnomu baletu, **moderni ples** (Slika br.1) koji dopušta slobodnije pokrete i više osobnog izraza. Razvio se kao pobuna, kao umjetnost revolucionarna i nemirna duha, a odlikuju ga česte promjene u stilu koje donosi gotovo svaki novi naraštaj (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>).

⁸ Mazurka je poljski narodni ples u parovima, trodobne mjere, umjereno brza tempa; <https://proleksis.lzmk.hr/36775/>

⁹ Galop je vrlo živ ples parova, sa brzim, skakutavim koracima poput brze polke; <https://proleksis.lzmk.hr/22571/>

¹⁰ Quadrilla je najveći sinkronizirani ples na svijetu; <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=51249>

¹¹ Tango je naziv za latinoamerički ples; <https://www.rtl.hr/zivotistil/edukacija/3656861/tango-ples-kojem-mnogi-ne-mogu-odoljeti/>

¹² Cakewalk je koji se razvio se kao svojevrsna parodija formalnih plesova koji su održavali bijeli robovlasnici na plantažama; <https://www.britannica.com/art/cakewalk/>

¹³ Twostep je američki društveni ples u 2/4 mjeri i brzom tempu; <https://www.britannica.com/art/two-step/>

¹⁴ Onestep je američki društveni ples u 2/4 (rjeđe u 6/8) mjeri i brzom tempu; <https://www.britannica.com/art/one-step/>; prijevod sa engleskog jezika

¹⁵ Fokstrot je živahni ples podrijetlom iz Amerike, kod koga se kretanje izvodi na prstima nogu, slično šuljanju lisice; <https://www.hrleksikon.info/definicija/fokstrot.html>

¹⁶ Swing ples označava grupu plesova koji su nastali kao odgovor na swing muziku iz 1920-ih, 1930-ih i 1940-ih godina; <https://pcz.hr/>

¹⁷ Rumba je skupno ime za više kubanskih plesova u paru, a prije svega znači zabavu; https://www.hrt.hr/htv/emisije/plessazviježdama/6_sezona/plesovi/rumba

¹⁸ Samba je tipičan brazilski ples koji ima izvore u starim glazbenim folklornim motivima; https://www.hrt.hr/htv/emisije/plessazviježdama/6_sezona/plesovi/samba

¹⁹ Ča-ča-ča je temperamentan latinsko - američki ples koji je nastao na Kubi pedesetih godina; <https://pcz.hr/vas-omiljeni-ples-cha-cha-cha/>



Slika 1. Moderni plesovi

Izvor: <http://clipart-library.com/clip-art/hip-hop-dancers-silhouette-14.html>

Moderni ples u svojem se izričaju bavi sadašnjošću u sociološkom, kulturološkom i političkom smislu te prije svega ljudskim emocijama. Predvodnici su Isadora Duncan, Loie Fuller, Ruth Saint Denis, Rudolf von Laban i Mary Wigman.

Poznata imena hrvatskoga modernoga plesa u razdoblju između dvaju svjetskih ratova bila su Alma Jelenska, Fritzi Vall, Mirjana Janeček-Stropnik i Mercedes Goritz-Pavelić. Posebno se isticala i Ana Maletić. Iz njezine privatne škole u Zagrebu nastali su Studio za suvremeni ples te Škola za ritmiku i ples, koja je 1954. dobila državni status i iz koje je potekao niz velikih hrvatskih plesača i koreografa.

Postmodernističkim pristupom plesu ističu se Tihana Škrinjarić, Vera Maletić, Vlasta Kaurić, Zaga Živković-Prijić, Mirjana Preis, Desanka Virant, Branka Kolar, Jasminka Neufeld-Imrović, Suzana Sliva, Katja Šimunić-Jocić, Ksenija Zec, Mare Sesardić, Nives Šimatović, Ljiljana Zagorac, Vesna Mimica, Iva Nerina Gattin i dr. Neke od njih pokreću i osnivaju nove plesne skupine. 1984. godine pokrenut je Tjedan suvremenog plesa, koji ugošćuje mnogobrojne hrvatske i svjetske ansamble i autore, a ubraja se među vodeće u Europi. Hrvatsku amatersku plesnu scenu organizacijski okuplja Hrvatski sabor kulture (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>).

Svjetski dan plesa slavi se od 1982. godine. UNESCO-ov Međunarodni odbor za ples Međunarodnog kazališnog instituta za ples ITI pokrenuo je ovu inicijativu, a izabrao je dan rođenja začetnika modernog baleta i jednoga od najvećih plesnih reformatora Jeana Georges Noverrea za Svjetski dan plesa - 29. travnja. Osnovna ideja tog dana je podsjećanje javnosti na ples kao umjetnički oblik izražavanja te uživanje u njegovoj univerzalnosti koja prevladava sve političke, kulturne i etičke prepreke (<https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=97305>).

U Hrvatskoj se Svjetski dan plesa obilježava od 1999. godine. U Požegi se održava "Plesokaz", manifestacija različitih plesnih koreografija na kojoj vrsni plesači iz cijele Hrvatske pokazuje svoje umijeće. Osim što se za Međunarodni dan plesa predstavljaju profesionalni plesači koji plešu isključivo suvremeni ples, ova je manifestacija zanimljiva široj publici. Na slici br. 2 vidimo obilježavanje tog dana na Pulskom Forumu.



Slika 2. Obilježavanje svjetskog dana plesa u Puli 2019.

Izvor: <http://www.regionalexpress.hr/site/more/svjetski-dan-plesa1>

4. VRSTE PLESOVA

Čitajući i proučavajući različite izvore mogu se naći i različite podjele plesa no tri osnovne podjele oko kojih se svi slažu i koje možemo pronaći u knjizi „Plesovi“ Snežane Veljko Bijelić (2005) su:

- Narodni plesovi
- Društveni plesovi
- Umjetnički plesovi

Narodni plesovi su tvorevina jednog naroda sa svim njegovim karakteristikama (podneblje, kultura, odjeća, obuća, običaji, vjerovanja.....) po kojima se razlikuje od nekog drugog naroda. Narodni plesovi imaju svoju nauku – etnokoreologiju, koja se bavi proučavanjem plesa pojedinog naroda.

Kao jedan od primjera narodnih plesova možemo navesti naš Istarski balun koji je prikazan na Slici broj 3:



Slika 3. Istarski balun

Izvor: <https://fd-pazin.hr/istarski-plesovi/>

Društveni plesovi su uglavnom nastali od narodnih igara slobodnim izražavanjem, pokretima i kretanjima koji su se prilagodili novim komunikacijama, novim načinima ponašanja i odijevanja. Svoj najburniji razvoj doživjeli su za vrijeme renesanse, kao dvorski plesovi visokog staleža. Među poznatije društvene plesove danas ubrajamo valcer (Slika br. 4) i polku.



Slika 4. Valcer

Izvor: <http://www.vjencanja-divljevode.com/hr/savjet/top-10-pjesama-za-valcer/259/>

Umjetnički plesovi nastaju kroz razvoj baleta (Slika br. 5) i u sebi nose osnovna obilježja baletske igre ili osnovne baletske tehnike. Kroz veoma dug povijesni period klasičan balet predstavlja jedini oblik umjetničkog plesa. Tek početkom 20. stoljeća dolazi do stvaranja novih trendova koji promoviraju slobodniju formu baletne plesne tehnike. Ta vrsta plesa zove se suvremeni, moderni, stvaralački, slobodan ples.



Slika 5. Balet

Izvor: <https://www.jeftinije.hr/Proizvod/10787493/fitnes-i-vjezba/sve-za-vjezbanje/dodaci-za-vjezbanje/klarfit-barre-marie-dvostruka-sipka-za-balet>

4.1. Moderni ples

Sredinom dvadesetog stoljeća moderni ples je, u potrebi za izražavanjem suvremenog života, odbacio izraz klasičnog plesa, zacrtavši nove smjernice koje su ga odredile i oblikovale kao samostalnu umjetnost.

Moderni ples je noviji stil plesa, nastao u 20. stoljeću. Često se ne može opisati zbog različitih stilova koji na njega utječu i različitih interpretacija istog. U modernom se plesu koristi puno elemenata klasičnog baleta no oni se ipak bitno razlikuju jer se u suvremenim plesovima koristi prirodna predispozicija tijela. Kaže se da se suvremeni ples ne sastoji samo od koraka već i od istraživanja vlastitog tijela, korištenja cijelog tijela u pokretu i istraživanja prostora u kojemu se tijelo kreće (www.ziher.hr²⁰).

4.1.1. Rođenje modernog plesa

Ples je izraz subjektivnog osjećaja i stanja duha – riječi su to začetnice modernog, tj. suvremenog plesa, poznate američke plesačice Isadore Duncan. Nju smatraju majkom modernog plesa. Sama biografija Isadore Duncan (Slika br. 6)

²⁰ Ziher.hr je portal o kulturi i umjetnosti čiji je osnivač udruga za promicanje i unapređenje kulture javnog dijaloga, tolerancije i kulturnih sadržaja među mladima putem medija

velike plesačice iz prve polovice 20. stoljeća koja je zauvijek promijenila odnos publike prema baletu, ispunjena je njenom obnaženosti i prosovjetskim plesnim projektima, slobodnim odnosom prema ljubavi, sklonosti prema nekonvencionalnom oblačenju te krajnje neuobičajenim životnim stilom koji je šokirao publiku toga doba.



Slika 6. Isadora Duncan

Izvor: <https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/isadora-duncan-boginja-modernog-plesa-o-kojoj-su-sanjali-najslavniji-muskarci-20-stoljeca---518379.html>

Odbacuje se tvrda forma kojom obiluje klasični balet. To prihvaća i Isadora Duncan koja se jednostavno nije obazirala na umjetničke i društvene kanone i okvire stvaranja i življenja.

Veoma je značajna njezina moć da, iako nastupa bosonoga i jedva odjevena, u vrijeme kada se i u kupku ulazilo odjeven od glave do pete, kao jednu od prvih reakcija dobiva primjedbu da joj ples spada u crkvu, a ne u kazalište. Tada, kao zaljubljenica u život, umjetnost i ljubav, postaje simbol i pojam novog plesa, ali i moderne umjetnosti uopće.

Vjerovala je da baletna tehnika izobličuje prirodno kretanje tijela, da je gimnastičke pokrete tijela potpuno odvojila od uma, te da se plesači kreću poput zglobnih lutki iz baze kraljeznice. Duncan je radila na jednostavnim pokretima i prirodnim ritmovima, svoju inspiraciju pronalazeći u prirodnim pokretima - osobito

vjetra i valova - kao i u raznim plesnim oblicima koje je proučavala. Elementi koji su bili najkarakterističniji za njezin ples uključivali su uzdignute, daleke položaje ruku, uzdignutu glavu, nesputane skokove, korake i preskakanje, te iznad svega snažne ritmove u kojima se jedan pokret stopio u drugi.

Njezini su kostimi također bili neobuzdani; plesala je bosonoga u jednostavnim tunikama, samo s najjednostavnijim rekvizitima i svjetlosnim efektima kako bi istaknula svoje pokrete. Vjerovala je da bi ples trebao biti božanski izraz ljudskog duha, a to se odnosi na unutarnju motivaciju plesa. Svi rani moderni koreografi nastojali su razviti stil kretanja koji je bio prirodni i izraženiji od baleta.

Martha Graham²¹, na primjer, vidjela je leđa, posebno zdjelicu, kao središte svih pokreta, a mnogi njeni najkarakterističniji pokreti potječu iz snažne spirale, luka ili krivulje u leđima. Doris Humphrey²² je cijelo ljudsko kretanje doživljavala kao prijelaz između pada (kada je tijelo u ravnoteži) i oporavka (kad se vraća u uravnoteženo stanje), a u mnogim je pokretima težina tijela uvijek bila izvan centra.

Umjesto da prkose gravitaciji, kao u baletu, moderni su plesači isticali vlastitu težinu. Čak su i njihovi skokovi i visoka izvlačenja izgledali kao da su samo trenutak bježali od silaznog povlačenja Zemlje, a mnogi njihovi pokreti izvršeni su blizu poda ili na podu. Na primjer, Graham je razvio široki repertoar padova, a stil Mary Wigman²³ karakteriziralo je klečanje ili natezanje, glava je često padala, a ruke su se često dizale visoko u zrak.

Pokreti su uvijek bili izražajne geste, nikad dekorativni oblici. Tijelo i udovi često su se činili prepuni i iskrivljeni od emocija, jer se ti koreografi nisu bojali izgledati ružno.

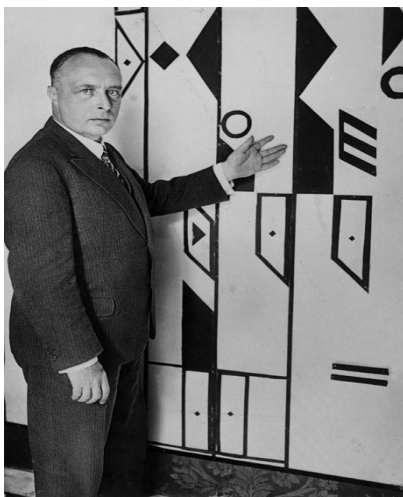
²¹ Martha Graham bila je pionirka modernog plesa i koreografkinja čiji se ples i danas uči širom svijeta; <https://www.marthagraham.org/>; prijevod sa engleskog jezika

²² Doris Humphrey bila je pionirka u američkom modernom plesu i inovator u tehnici, koreografiji i teoriji plesnog pokret; <https://www.britannica.com/biography/Doris-Humphrey/>; prijevod sa engleskog jezika

²³ Mary Wigman bila je njemačka plesačica i koreografkinja, istaknuta kao pionirka ekspresionističkog plesa, plesne terapije i plesa bez papučica; <https://www.britannica.com/biography/Mary-Wigman/>; prijevod sa engleskog

Struktura djela ranog modernog plesa djelomično je odgovarala na rascjepkani narativ²⁴ i simboliku karakterističnu za modernističku umjetnost i književnost. Graham je često koristio flashback tehnike²⁵ i pomicao vremenske skale ili je koristio različite plesače za prikaz različitih lica jednog lika. Skupine plesača formirale su kiparske cjeline, često predstavljajući društvene ili psihološke sile.²⁶

Osim Isadore Duncan postoji još jedan plesni genij koji se odmiče od klasičnog i prepušta tijela svojih plesača suvremenome – riječ je o Rudolfu von Labanu (Slika br. 7).



Slika 7. Rudolf von Laban

Izvor: <https://www.alamy.com/stock-photo/rudolf-laban.html/>

Ovaj je plesni umjetnik, pedagog, teoretičar i koreograf proučavao sve pojedinosti ljudskog pokreta te na temelju njega stvorio jednu od najpoznatijih teorija o umjetnosti pokreta. On je važan za hrvatsku plesnu scenu kao i za razvoj mladih glumaca, no ponajviše se spominje uz teoriju prema kojoj danas radi jedna od najvažnijih, ne samo zagrebačkih, već i hrvatskih plesnih škola, plesna škola Ane Maletić (osnovana 1932.).

²⁴ Narativ je sinonim za priču; dolazi od latinskog glagola „narrare“, koji znači govorenje, pričanje; <https://staznacito.com/narativ/>

²⁵ Flashback ili retrospekcija je ubačena sekvenca koja vodi naraciju priče natrag u prošlost, kako bi se objasnila trenutna radnja u priči; <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=52585>

²⁶ Slobodan prijevod sa engleskog jezika - <https://www.britannica.com/art/dance/Modern-dance/>

Zaljubljenik u ljudsko tijelo i pokret, ovaj se arhitekt bavio sistematizacijom, točnije sustavom analize plesa i pokreta na moderan način. Za njega je ples bio misaona i emotivna umjetnost kretanja te ga je smatrao stanjem, dok je pokret definirao kao tjelesno izražavanje, uspoređujući ga s fiziološkim potrebama, do kojeg dolazi zbog potrebe za tjelesnim izražavanjem.

Laban je svoju teoriju pokreta i plesa razgranao u tri glavna koncepta:

- prostornu harmoniju (koreutika)
- dinamičku strukturu pokreta (eukinetika)
- labanotacija (kinetografija).

Smatrao je da pedagoški rad, točnije odgojni ples, djeluje na ljudska bića – njihov cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobitost. Labanovo se učenje javlja u doba avangarde i avangardnog stanja ispunjenog apstrakcijom (<https://www.ziher.hr/kratka-povijest-suvremenog-plesa-i-njegovog-nastanka/>).

4.1.2. Vrste modernog plesa

U moderne plesove ubrajamo:

Hip hop

Hip-hop glazba glazbeni je žanr nastao iz hip-hop pokreta, a čimbenici koji su utjecali na rani hip-hop su složeni i brojni. Iako se većini može uzeti korijen iz afričke kulture, multikulturalno društvo New York Cityja rezultiralo je raznim glazbenim utjecajima koji su pronalazili svoj put do hip-hop glazbe.

Hip hop (slika br. 8) se pokazao kao ples izvrstan za aerobno i anaerobno vježbanje kojim se pospješuje i učvršćivanje mišića tijela te stimuliranje uma. Svaki put kada se dovrši korak tijekom ovog plesa, tijelo radi aerobno. No kada se mišići „izazivaju“ učenjem kompleksnijih figura i plesnih rutina, vježba se anaerobno i time se postižu tonirani i snažni mišići, a zglobovima omogućuje veća fleksibilnost i elastičnost.

Možemo reći da je hip hop izvrstan vid mentalnog i fizičkog vježbanja – učenje novih plesnih figura zahtijeva korištenje raznih grupa mišića, a stimulira i um i tijelo – napor koji se ulaže u učenje novih pokreta te slaganje kombinacija i pamćenje cijelih plesnih rutina omogućuje svakome vrhunsku mentalnu i fizičku vježbu (<https://pcz.hr/hip-hop-je-najintenzivnija-vrsta-plesa/>²⁷).



Slika 8. Hip Hop

Izvor: <https://asablogois.wordpress.com/ragga-hip-hop-dance-club/>

Street dance

Street dance su plesovi koji su se razvijali van plesnih studija – na ulici, u okviru plesnih tulumata, u parkovima, školskom dvorištu i disco klubovima. Za razliku od drugih plesnih formi, većina “uličnih” plesova potiče individualnost i originalnost. Plesači interpretiraju postojeće korake slobodno, osmišljavaju nove i na taj način stvaraju svoj osobni stil. Improvizacija je bit većine uličnih plesova, a uz improvizaciju tu je i učenje koreografije, kako pojedinačnih tako i u grupama.

²⁷ Plesni centar Zagreb by Nicolas Ksenija Plušec Quesnoit i Nicolas Quesnoit su hrvatski i međunarodni plesni učitelji i suci s diplomama najprestižnijeg plesnog fakulteta na svijetu za sportski ples (LONDON-IDTA).

Street dance (slika br. 9) je baziran na jedinstvenom stilu ili osjećaju koji se izražava kroz ples, koji je obično vezan za određeni žanr glazbe. Novi pokreti se razvijaju bazirani na ovom osjećaju i ako se osjećaj počinje mijenjati moguće je da će to dati i novu plesnu formu.

To je kombinacija svih vrsta plesova poput breakdance-a, hip-hop-a i urbanog plesa. Ono što plesače čini posebnima je to da žive sportski, da se druže u zdravlju i prijateljstvu i da razmjenjuju iskustva s drugim vježbačima iz potpuno drugih gradova diljem zemlje (www.dnf.hr/street-dance/).



Slika 9. Street dance

Izvor: <https://pixers.us/posters/silhueta-street-dance-59993105#configurator>

Show dance

Show dance plesovi (slika br. 10) su posebna disciplina koja daje velike mogućnosti u pogledu izbora teme, ideje, priče koja se iznosi kroz stvaranje originalne koreografije, kroz koju natjecatelji prenose ideju izborom glazbe, kostima. Ideje su inspirirane mjuziklima, filmovima i drugim izvorima.

Važan cilj je da se kroz cijelu izvedbu stvori poveznica koja prezentira temu kako bi se bolje prenijela poruka. Ostali elementi, kao što su šminka, kostimi,

scenografija, kao i tehnika, umjetničke vrijednosti i ekspresija natjecatelja su značajni u ocjenjivanju ovih nastupa (<https://hsps.hr/wp-content/uploads/2018/01/Prilog-3-NP-Pravilnik-plesnih-disciplina-i-stilova-HSPS-a-1.pdf>).



Slika 10. Show dance

Izvor: <https://www.facebook.com/hrvatskishowdancesavez/>

Break dance

Breakdance (slika br. 11) je ples koji zahtijeva višesatno vježbanje i trud kroz više godina. To je energičan oblik plesa koji su popularizirali Afroamerikanci i Latinoamerikanci. Uključuje stilizirani rad stopala i atletske pokrete, poput vrtnje na koljenima, rukama i glavi. Nastao je u New Yorku (u Bronxu i Harlemu) tijekom kasnih 1960-ih i ranih 1970-ih godina iz poteza borilačkih vještina koje su razvile ulične bande.

Pokreti, prvobitno naučeni kao oblik samoobrane od drugih bandi, na kraju su evoluirali u složene i atletske pokrete koji karakteriziraju break dance (<https://www.britannica.com/art/break-dance/>).²⁸

²⁸ Slobodan prijevod sa engleskog jezika



Slika 11. Break dance

Izvor: <https://www.dreamstime.com/collection-breakdance-break-dance-silhouettes-breakdancer-white-background-image107288072>

Jazz dance

Jazz dance (slika br. 12) je modernija tehnika plesa proizašla iz klasičnog baleta. Bazira se na baletnoj tehnici koja je nadopunjena opuštenijim plesnim elementima, odnosno slobodnijim pokretima. Pozicije nogu u jazzu su malo zatvorenije nego u baletu zbog čega je opterećenje bokovima za nijansu manje. Otvorenost znači rotacijsku sposobnost bokova kako bi se dobio položaj nogu u kojem pete stoje jedna nasuprot druge, a prsti su otvoreni prema van.

Balet ima strože forme, dok je u jazzu dopušten veći stupanj stilske opuštenosti. Za jazz dance su također karakteristične izolacije u kojima se tijelo dijeli na dijelove, od kojih svaki dio radi svoj pokret, izoliran jedan od drugog. Balet se pleše na klasičnu muziku, a jazz dance na pop ili bilo koju drugu muziku. Kao i u baletu i društvenim plesovima, jazz dance se pleše i u paru, uključujući i podrške, a ne samo solo ili grupno. Jazz dance se razvio iz scenskog plesa 19. i 20. stoljeća i tradicionalnih društvenih plesova, iz kombinacije irskog, engleskog i afričkog ritmičkog plesa (<https://www.britannica.com/art/jazz-dance/>).²⁹

²⁹ Slobodan prijevod sa engleskog jezika



Slika 12. Jazz dance

Izvor: <https://www.justforkix.com/danceclasses/jazz/>

Disco dance

Disco dance nastao je tijekom 1970-ih, a svoj vrhunac popularnosti dostigao je u filmu „Saturday night fever - Groznica subotnje večeri“ sa Johnom Travoltom u glavnoj ulozi. Jedan od pionira disco dancea bio je Tom Moulton, za kojeg neki smatraju da je izmislio disko glazbu kako bi bila prikladnija za koreografiju. Disco glazba utjecala je na elektronsku plesnu i house glazbu. Neki uobičajeni elementi disco plesa uključuju bočno zakoračenje između većih poteza, podizanje ruku nad glavom, velike pokrete kukova i zdjelice te izvrtanje ruku u vremenu u ritmu.

Disco dance odlikuju brzi, energični pokreti koji su praćeni popularnom plesnom glazbom. Plesači razvijaju brzinu, snagu, kondiciju, koordinaciju, razvijaju samopouzdanje i osjećaj za estetiku kroz disko ples. Plesni kostimi su vrlo šareni i užareni (<https://www.liveabout.com/disco-dance-basics-1007386/>).³⁰

³⁰ Slobodan prijevod sa engleskog jezika



Slika 13. Disco dance

Izvor: <https://www.santacruz.com/events/disco-dance-party-fundraiser-at-cocoanut-grove-feb-27th-2015-7-00pm>

Moderni balet

Po uzoru na svjetska kretanja, 1930-ih u Hrvatskoj se javlja moderni ples kao protuteža klasičnom baletu. U Zagrebu se osnivaju privatne škole modernog plesa, ritmike i stepa. Za razvoj modernoga plesa najzaslužnija je Ana Maletić iz čije privatne škole nastaju Škola za ritmiku i ples 1954. godine i Studio za suvremeni ples 1962. godine.

Prvi naraštaj plesača i koreografa, koji se izražavaju postmodernističkim pristupom plesu, čine Tihana Škrinjarić, Vlasta Kaurić, Lela Gluhak-Buneta, Zaga Živković, a pridružuje im se i Milana Broš, potekla iz klasične škole, koja 1962. osniva Eksperimentalnu grupu slobodnog plesa, poslije Komorni ansambl slobodnog plesa. Iz klasične škole također potječe plesačica i koreografkinja Nada Kokotović, koja prva postavlja koreodrame. 1970. godine Lela Gluhak-Buneta osniva Zagrebački plesni ansambl. 1984. godine osnovan je u Zagrebu Tjedan suvremenog plesa u sklopu kojega se prikazuju svjetska i domaća dostignuća. Moderni balet koristi sve elemente i tehniku klasičnog baleta, ali u sebi sadrži moderni zaokret, lakat i ručni zglob su opušteniji, a prostor između prsta je veći (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>).



Slika 14. Moderni balet

Izvor: <https://www.tportal.hr/showtime/clanak/moderni-balet-uz-glazbu-radioheada-ponovno-odusevio-zagreb-20190221>

5. DOBROBITI PLESA

Svima nam je dobro poznato da je ples jedan od najzabavnijih oblika kretanja, a kretanje samo po sebi ima mnoge dobrobiti, kako na fizičko tako i na psihičko zdravlje čovjeka.

Kao što znamo, ples će oblikovati naše tijelo, vrlo je djelotvoran i bezbolan način mršavljenja, plesom ćemo održati tjelesnu kondiciju i poboljšati koordinaciju pokreta. Osim toga ples utječe na pravilno držanje tijela, povećava gipkost, snagu i izdržljivost, jača kosti i imunološki sustav, povećava kapacitet disanja i tonus mišića. Svi koji redovito plešu manje obolijevaju od malignih bolesti i žive duže. Znojenjem i izdisanjem prilikom plesanja odstranjuju se štetne tvari iz tijela.

No, osim svih ranije spomenutih prednosti na fizičko zdravlje, plesom pozitivno djelujemo i na naše psihičko zdravlje i to na način što plesom razvijamo samopouzdanje, opuštamo se, osjećamo se ispunjeno i raspoloženo, smanjujemo napetost i stres, poboljšavamo koncentraciju.

Mnogi kažu da nas ples čini optimističnijima i pozitivnijima iz razloga što se plesom luče hormoni sreće, endorfin i serotonin, da pozitivno utječe na kvalitetu sna i da usporava proces starenja (<https://pcz.hr/zasto-ples/>).

5.1. Utjecaj plesa na antropološki status čovjeka

Antropološki značaj plesa vidljiv je kroz prisutnost plesa u razvoju ljudske civilizacije od prapovijesti do danas. O tome svjedoče ostaci drevnih crteža i drugih materijalnih dokaza iz doba primitivnih plemena i starih civilizacija gdje se učestalo pojavljuje u formi dugotrajnog kolektivnog plesa u različitim svečanostima i prigodama. Pri tome ples služi za kolektivno izražavanje ushita, radosti i uzbuđenja, ali i za prevladavanje straha i unutarnjih konflikata, za uspostavljanje psihičke ravnoteže i fizičke kondicije prije lova ili ratovanja.

Ples je kroz povijest oduvijek na ljude imao dvojako djelovanje:

- Izazivao je uzbuđenje
- ili je neko uzbuđenje apsorbirao i dovodio do smirenja.

Oba aspekta ovog djelovanja plesa ostala su izraženija kod primitivnih naroda, nego li kod modernih civilizacija. Čovjek moderne civilizacije ima sve manje prilika svoje emocije osloboditi spontanim plesom, no ipak nastoji pronaći ventil za zadovoljavanje potrebe za emocionalno i iracionalno obojenim kretanjem jer ga i dalje privlače svečanosti u kojima dominira radost izazvana ritmom plesa (Maletić, 2002).

U svakom razdoblju i društvenom poretku dominantni oblici plesa mijenjali su se u skladu s obilježjima društvene sredine, od nekadašnjih strožih, organiziranih formi plesa koje su predstavljale društveno ophođenje s naglašenim vizualnim i auditivnim estetskim dojmom, do današnjih modernih formi plesa u kojima dominira oblik kolektivne pulsacije (Maletić, 1986).

5.1.1. Utjecaj na antropometrijske dimenzije

Antropometrijske ili morfološke karakteristike dio su antropoloških obilježja, a definirane su kao osobina odgovorna za dinamiku rasta i razvoja i karakteristike građe morfoloških obilježja kojima pripadaju: rast kostiju u dužinu i širinu, mišićna masa i potkožno masno tkivo.

Prema raznim istraživanjima zaključeno je da ples ne može bitno utjecati na promjenu morfoloških značajki, što ne znači da ne može uopće. Najveće promjene događaju se kod onih značajki koje su manje urođene, a najmanje ili nikakve promjene kod onih visoko urođenih značajki (Ladešić i Mrgan, 2007).

5.1.2. Utjecaj na motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje sudjeluju u rješavanju kretnih zadataka i odgovorne su za učinkovitost našega kretanja. Kad govorimo o plesu

možemo zaključiti da se plesom utječe na sve motoričke sposobnosti. Najviše utjecaja ima na koordinaciju i ravnotežu.

Prema Ladešiću i Mrganu ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za razvoj motoričkih sposobnosti. Ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija (Ladešić i Mrgan, 2007).

5.1.3. Utjecaj na funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava (Prskalo, 2001.).

Prema Mišigoj - Duraković utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti kod djece se ne može utvrditi sa sigurnošću jer djeca prolaze kroz razne faze rasta i razvoja i teško je odrediti radi li se o izravnom utjecaju samog plesa na promjene ili se radi o posljedici rasta i razvoja dječjeg organizma (2008).

5.1.4. Utjecaj na kognitivne sposobnosti

Da bi djeca izgradila najvažnije neuronske krugove u mozgu, potrebna su im vlastita tjelesna iskustva. To nam ukazuje na činjenicu da su djetetovo neposredno okruženje i iskustvo prediktori optimalnog razvoja mozga. Kada znamo da je rano razdoblje života najdragocjenije doba za poticanje razvoja kognitivnih sposobnosti djeteta, onda nas to obvezuje na djelovanje. Važno je staviti naglasak na proces, a ne na sam rezultat učenja. Moderna su vremena donijela prilike za razvoj, ali i brojne situacije koje mogu biti pogubne i osujetiti pravilan razvoj mozga.

Od izuzetne je razvojne važnosti primjerena stimulacija vestibularnog sustava vezanog uz osjetilo ravnoteže. Ako se ne razvije tjelesno osjetilo za ravnotežu, najvjerojatnije je da će doći i do problema s mentalnom ravnotežom (https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182840).

Iz navedenog je vidljivo da je potrebno razvijati osjetilo ravnoteže. Najjednostavniji način za to je dječja igra, bilo koja vrsta aktivnosti, igra na vrtuljku, toboganu, ljuljačkama, klackalicama, trčanje, valjanje i naravno ples. Mnoga su istraživanja pokazala da ples dobro utječe na pamćenje i moždanu aktivnost općenito.

5.1.5. Utjecaj na konativne dimenzije

Konativne dimenzije odnosno osobine ličnosti omogućavaju predviđanje i razumijevanje ponašanja pojedinca u pojedinim situacijama. To su emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa. Količina samopouzdanja, natjecateljski duh, trema, kolegijalnost, mogućnost koncentracije, ambicioznost i sl. čine dio osobnosti pojedinca.

Prema Maslowljevoj humanističkoj teoriji ličnosti pojedinci koji se bave tjelesnom aktivnosti zadovoljavaju potrebe za kretanjem, sigurnosti, pripadanjem i ljubavlju, samopoštovanjem, samoaktualizacijom i potrebom da ga drugi poštuju . Ples doprinosi raznim društvenim vrijednostima kao što su razvoj kreativnosti, stjecanje novih poznanstva, umjetničke spoznaje, socijalizacija, osjećaj pripadnosti grupi te stvaranju bolje slike o vlastitom tijelu (Oreb i Reljić, 1992).

5.1.6. Utjecaj na socijalni status

Socijalni motiv je jedan od najsnažnijih pokretača plesa. Ples se javlja kao čest način provođenja slobodnog vremena mladih, ali i odraslih osoba. Pojavljuje se i kao sastavni dio obiteljskih i širih društvenih rituala, kod različitih proslava i svečanosti.

Značaj plesa posebno je izražen u starijoj životnoj dobi kada zbog potrebe prevladavanja socijalne izolacije starijih ljudi do izražaja posebno dolazi socijalna funkcija plesa. U bilo kojem kolektivnom plesu sudionike plesa veže ista emocija, zajedničko raspoloženje, zajednički ritam, postaju jedno tijelo i jedna duša tvoreći tako istinsku socijalnu zajednicu.

Iako je socijalni karakter plesa izraženiji u kolektivnom plesu, on je prisutan i u plesu parova i pojedinaca, pri čemu osobe plesnim izražavanjem kroz proces akcije i reakcije istovremeno iskazuju potrebu za komunikacijom s okolinom (Laban, 1993).

Kolektivni ples često je i izraz solidarnosti jer svaki pojedinac, bez obzira na osjećaje u vezi s događajima koji se tiču skupine, žrtvuje dio svoje individualne slobode i podvrgava se određenoj disciplini grupe, nastojeći svoje pokrete dotjerati i uklopiti u gibanje i ritam čitave grupe (Maletić, 1986).

Kroz pozitivno iskustvo i osjećaj ugone ples može doprinijeti prevladavanju osobne ranjivosti proizašle iz različitih stresnih doživljaja.

6. ZAKLJUČAK

Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu te kao oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost čovjeka jer razvija kinetički senzibilitet osvježujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče ljude na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom.

Već od najranije dobi, djeca se uče timskom radu, razvijaju stabilnost i motoriku. Ples utječe na pravilno držanje tijela, povećava gipkost, snagu i izdržljivost, jača kosti i imunološki sustav, povećava kapacitet disanja i tonus mišića. Svi koji redovito plešu manje oboljevaju i žive duže.

U Hrvatskoj nažalost ponuda organiziranih plesnih aktivnosti još uvijek nije dovoljno raširena i dostupna za sve dobne skupine.

LITERATURA

Knjige:

- Bijelić, V. S., (2006., str.32-33), *Plesovi*, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka
- Mišigoj – Duraković, M., (2008.), *Kinantropologija*, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
- Laban, R., (1993.), *Život za ples*, Naklada Gesta, Zagreb
- Ladešić, S., Mrgan, J., (2007. str. 306-309) *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*, Hrvatski kineziološki savez, Zagreb
- Maletić, A., (1986.) *Knjiga o plesu*, Prosvjetni sabor Hrvatske
- Maletić, A.,(2002.) *Povijest Plesa starih civilizacija – od Mezopotamije do Rima*, Prosvjetni sabor Hrvatske
- Oreb, G., Reljić. J. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
- Prskalo, I., (2001.), *Osnove kineziologije*, Visoka učiteljska škola u Petrinji, Petrinja
- Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G., (2005., str.40-45) *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*, Život i škola

Internet izvori:

- <https://it-it.facebook.com/ps.bdance/posts/321909094810714/> (pristup 11.02.20.)
- <https://klinfo.rtl.hr/djeca-2/predskolci/zasto-je-ples-idealna-aktivnost-za-predskolce/> (pristup 11.02.20.)
- <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704;> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, Leksikografski zavod M. Krleža, 2020. (pristup 11.02.20.)
- <https://ziher.hr/kratka-povijest-suvremenog-plesa-i-njegovog-nastanka/> (pristup 18.02.20.)
- <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=97305> (pristup 07.03.20.)
- <https://www.pcz.hr/hip-hop-je-najintenzivnija-vrsta-plesa/> (pristup 07.03..20.)
- <http://www.dnf.hr/street-dance/> (pristup 07.03..20.)
- <https://hsps.hr/wp-content/uploads/2018/01/Prilog-3-NP-Pravilnik-plesnih-disciplina-i-stilova-HSPS-a-1.pdf> (pristup 18.02.20.)

<https://www.britannica.com/art/break-dance> (pristup 07.03.20.)

https://www.britannica/Jazz_dance (pristup 07.03.20.)

<https://www.liveabout.com/disco-dance-basics-1007386> (pristup 10.04.20.)

<http://www.regionalexpress.hr/site/more/svjetski-dan-plesa1> (pristup 10.04.20.)

<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704> - Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020. (pristup 03.05.20.)

https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182840 (pristup 24.09.20.)

<https://pcz.hr/zasto-ples/> (pristup 10.04.20.)

POPIS SLIKA

Slika 1. Moderni plesovi.....	8
Slika 2. Obilježavanje svjetskog dana plesa u Puli 2019.....	9
Slika 3. Istarski balun.....	10
Slika 4. Valcer.....	11
Slika 5. Balet.....	12
Slika 6. Isadora Duncan.....	13
Slika 7. Rudolf von Laban.....	15
Slika 8. Hip Hop.....	17
Slika 9. Street dance	18
Slika 10. Show dance	19
Slika 11. Break dance.....	20
Slika 12. Jazz dance.....	21
Slika 13. Disco dance	22
Slika 14. Moderni balet	23

SAŽETAK

Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu te kao oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. U povijesti su naši preci ritualno plesali kako bi prizvali dobre, a otjerali one loše sile. Danas je ples popularan oblik rekreacije i zabave. Njegova bit ostala je ista – iscjeljujući ritam. Ples je jedno od najranijih sredstava komunikacije kojim je ljudsko biće izražavalo svoj unutarnji svijet te ujedno pokušavalo razumjeti i izraziti svijet koji ga okružuje. Moderni ples je noviji stil plesa, nastao u 20. stoljeću. Često se ne može opisati zbog različitih stilova koji na njega utječu i različitih interpretacija istog. U modernom se plesu koristi puno elemenata klasičnog baleta no oni se ipak bitno razlikuju jer se u modernim plesovima koristi prirodna predispozicija tijela. Kaže se da se moderni ples ne sastoji samo od koraka već i od istraživanja vlastitog tijela, korištenja cijelog tijela u pokretu i istraživanja prostora u kojemu se tijelo kreće. Poznato je da je ples odličan oblik druženja, da ima važnu zdravstveno-socijalnu ulogu. Plesanje donosi višestruke dobrobiti, ima pozitivan utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje čovjeka.

Ključne riječi: ples, moderni ples, iscjeljujući ritam, pozitivan utjecaj

SUMMARY

Dance is the art of harmonious body movements in rhythmic sequences and a form of non-verbal expression and communication. Throughout history, our ancestors created ritual dances and danced those to invoke the good, and drive away bad forces. Today, dancing is a popular form of recreation and entertainment. Its essence remained the same - a healing rhythm. Dance is one of the earliest ways of communication by which a human being used to express their inner world and, at the same time, tried to understand and express the world surrounding them. Modern dance is a new style of dance, originated in the 20th century. It's often hard to describe modern dance because of the different styles that affected it and the different interpretations of it. In modern dance, many elements of classical ballet are used, but they still differ significantly because modern dances use the natural predisposition of the body. It is said that modern dance consists of steps but also of exploring one's own body, using the whole body in motion, and exploring the space in which the body moves. It is known that dance is an excellent form of socializing and that it has an important health and social role. Dancing brings multiple benefits and has a positive impact on a person's physical and mental health.

Keywords: dance, modern dance, healing rhythm, positive impact