

Zastupljenost primjene plesnih struktura u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture srednjih škola u Republici Hrvatskoj

Pastuhović, Dominik

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:808210>

Rights / Prava: [Attribution-ShareAlike 4.0 International](#) / [Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-10**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Dominik Pastuhović

**ZASTUPLJENOST PRIMJENE PLESNIH
STRUKTURA U NASTAVI TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE SREDNJIH ŠKOLA
U REPUBLICI HRVATSKOJ**

diplomski rad

Zagreb, rujan 2023.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i kineziterapiji

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i kineziterapiji

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Znanstveno-istraživački rad

Naziv diplomskog rada: je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2022./2023. dana 02. svibnja 2022.

Mentor: izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Pomoć pri izradi:

Zastupljenost primjene plesnih struktura u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture srednjih škola u

Republici Hrvatskoj

Dominik Pastuhović, 0034076728

Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1. izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec | član |
| 3. izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin | član |
| 4. izv. prof. sc. Nikola Prlenda | zamjena člana |

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

University of Zagreb

Faculty of Kinesiology

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program Kinesiology; course Kinesiology in Education and Kinesitherapy

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Kinesitherapy

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific research

Master thesis: has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2022./2023. on May 2, 2022.

Mentor: associate prof. Jadranka Vlašić

The prevalence of the application of dance structures in the physical education and health culture classes in secondary schools in the Republic of Croatia

Dominik Pastuhović, 0034076728

Thesis defence committee:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Jadranka Vlašić, PdD, associate prof. | chairperson – supervisor |
| 2. Katarina Ohnjec, PdD, associate prof. | member |
| 3. Maja Horvatin, PdD, associate prof. | member |
| 4. Nikola Prlenda, PdD, associate prof. | substitute member |

Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in Library of the Faculty of Kinesiology,
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Student:

Dominik Pastuhović

ZASTUPLJENOST PRIMJENE PLESNIH STRUKTURA U NASTAVI TJELLESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SREDNJIH ŠKOLA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Sažetak

Tjelesna i zdravstvena kultura prakticira se kroz cijeli odgojno-obrazovni sustav Republike Hrvatske te čini sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja uz izvannastavne i izvanškolske (kineziološke/sportske) aktivnosti. Temelji tjelesne i zdravstvene kulture su usvajanje i usavršavanje kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika s ciljem zadovoljenja ljudskih potreba za kretanjem, razvojem motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja i sl.

Uslijed nedovoljne primjene plesa u srednjim školama većina studenata Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu upisuje s nedovoljnim predznanjem iz plesa. Za potrebe izrade diplomskog rada provedeno je istraživanje koje je obuhvatilo 102 studenata Kineziološkog fakulteta koji su položili kolegij „Ples“. U ovom će se radu proučiti stanje primjene plesa u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture uzevši u obzir srednje škole u RH koje su pohađali studenti Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Rad će dodatno dati uvid na koje načine ispitanici primjenjuju naučene plesne strukture nakon uspješno položenog kolegija Ples na navedenom fakultetu. Također, utvrdit će se koje su mogućnosti za poboljšanje i obogaćenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture primjenom plesnih struktura.

Ključne riječi: Ples, srednja škola, tjelesna i zdravstvena kultura

THE PREVALENCE OF THE APPLICATION OF DANCE STRUCTURES IN THE PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH CULTURE CLASSES IN SECONDARY SCHOOLS IN THE REPUBLIC OF CROATIA

Abstract

Physical and health education is implemented throughout the entire educational system of the Republic of Croatia, and along with extracurricular and out-of-school (kinesiological/sports) activities, it represents an integral part of the physical and health education domain. It is based on the acquisition and improvement of kinesiological motor skills, knowledge, and habits with the aim of meeting human needs for movement, development of motor, functional, and morphological characteristics, and so on.

Due to the insufficient implementation of dance in high schools, the majority of students enrolled in the Faculty of Kinesiology University of Zagreb have inadequate prior knowledge of dance. For purpose of preparing a thesis, research was conducted which included 102 students of the Faculty of Kinesiology who passed the course "Dance". This research will study the state of application of dance in Physical and Health Education classes, taking into account secondary schools in the Republic of Croatia attended by students of the University of Zagreb's Faculty of Kinesiology. The paper will additionally provide an insight into the ways in which the respondents apply the learned dance structures after successfully passing the Dance course at the mentioned faculty. Also, it will be determined what are the possibilities for improving the physical education classes in high schools by applying dance structures.

Key words: Dance, high school, physical and health education

SADRŽAJ

1 UVOD	8
2 TRANSFORMACIJA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA PRIMJENOM PLESNIH STRUKTURA.....	11
2.2 Morfološke/antropometrijske i karakteristike.....	12
2.3 Motoričke sposobnosti.....	13
2.4 Funkcionalne sposobnosti.....	14
3 PLES	16
3.1 Podjela plesa s obzirom na stil.....	18
3.2 Plesne strukture i organizacijski oblici rada	19
4 PLES KROZ KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA	21
4.1 Kurikulum Republike Hrvatske	21
4.2 Kurikulumi na razini Europske Unije.....	22
5 CILJEVI RADA.....	24
6 METODE RADA.....	25
7 REZULTATI.....	29
8 RASPRAVA	41
9 ZAKLJUČAK	43

1 UVOD

Tjelesna i zdravstvena kultura (u daljnjem tekstu TZK) prakticira se kroz cijelu vertikalu odgojno-obrazovnog sustava Republike Hrvatske. Dio je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja uz izvannastavne i izvanškolske (kineziološke/sportske) aktivnosti (*Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*, NN 27/2019). Nastava TZK-a trebala bi se temeljiti na spoznajama iz područja kineziologije koje su znanstveno utvrđene. Isto vrijedi i za aktivnosti koje su usko vezane uz tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje.

Ciljevi TZK-a doprinose očuvanju i unaprijeđenju tjelesnog zdravlja, pridonosi se većim sposobnostima rada, osobnom i socijalnom razvoju te uspjehu nastave u cjelini. Dodatno, smatra se da nastavni predmet TZK ima značajan doprinos pri upoznavanju s olimpijskim pokretom, potiče razvoj nacionalnog identiteta i pridonosi očuvanju tradicije. Također, ima ključnu ulogu u razvoju socijalnih vještina. Velik značaj TZK ima u Nacionalnom programu sporta u sklopu kojeg mu je uloga da identificira koje su izvannastavne i izvanškolske aktivnosti prigodne za pojedine učenike te da ih prema njima usmjerava kako bi se doprinijelo dodatnom razvoju učenika. Time potiče i uključivanje učenika u razne sportske aktivnosti.

Program TZK-a osmišljen je u na temelju pretpostavke da je čovjek jedinstvena, cjelovita antropološka cjelina. Program je izgrađen na način da povezuje zadatke odgoja i obrazovanje pri čemu treba voditi računa da motorička znanja nisu cilj odgojno-obrazovnog rada već služe kao alat za izvršavanje zadataka. Dječja percepcija, odnosno njihov doživljaj svijeta temelji se na različitim podražajima koji nastaju kao posljedica iskustva i okoline u kojoj odrastaju (Marentić Požarnik i Kovalinka, 2000). Kao jedna od aktivnosti koja ima značajan utjecaj na prethodno navedeno jest ples. Ples je tjelesna aktivnost, ali i djetetovo najprirodnije sredstvo izraza te ima višestruko pozitivan učinak na djetetov organizam, doprinosi boljem razvoju djeteta i njegovom zdravom načinu života (Gregurić, 2022). Razvoj djeteta podrazumijeva edukaciju koja sadrži elemente psihomotoričke, iskustvene i kognitivne nastave te na takav način omogućava da dijete prima informacije i izražava se ne samo verbalno, već i kinestetičkim putevima (Marentić Požarnik i Kovalinka, 2000). Zdravstveni benefiti plesa vidljivi su onda kada ples postane redovita tjelesna aktivnost jer doprinosi jačanju zdravlja pojedinca, unaprijeđenju tjelesne kondicije te smanjenju rizika za nastanak bolesti, a osim pozitivnih učinaka na fizičko zdravlje ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje. Djeca koja se bave plesom su ispunjenija, sretnija, puna energije te su manje podložna negativnim emocijama i stanjima poput stresa, anksioznosti, depresije i sl. (Ratkajec, 2022).

Kada kažemo da ples ima višestruko pozitivan učinak na djetetov organizam, mislimo da ples ima mnogo različitih koristi i pozitivnih utjecaja na djetetovo fizičko, emocionalno, kognitivno i socijalno zdravlje.

Ples ima jednako pozitivne učinke na kardiovaskularno zdravlje kao i provedba strukturirane tjelesne aktivnosti. Primjenom plesa može se ostvariti poboljšanje sastava tijela, biokemije krvi i funkcije mišićno koštanog sustava. Prakticiranje plesa izaziva veći učinak na redukciju indeksa tjelesne mase i smanjenje ukupne masne mase nego primjena strukturirane tjelesne aktivnosti (Fong Yan i sur., 2018). Plesne terapije mogu poboljšati i kognitivnu funkciju, potiču kreativnost kao i razvoj sposobnosti učenja. Osim toga, ples također introvertiranim pojedincima pruža mogućnost uspostavljanja odnosa, društvene interakcije s drugim ljudima i poboljšanja njihove kvalitete života i socijalizacije (Motta-Ochoa et al. 2021). Također je kvalitetan alat za smanjenje depresije, usamljenosti i negativnog raspoloženja (Ho i sur., 2018). Prema Lovrenčić (2016) ples kod djece pridonosi unapređenju matematičkih vještina koje je uzrokovano čestom primjenom osnovnog brojanja i mjerenja tijekom učenja plesnih koraka. Dugoročnom primjenom plesa dolazi do razvoja raznih motoričkih sposobnosti poput koordinacije, mobilnosti, ravnoteže i agilnosti (Gazibara, 2016).

Prema Vlašić i suradnicima (2016) djeca su od najranije dobi okružena različitim zvukovima okoline koja ih okružuje, glasovima ukućana, zvucima uspavanki itd. Valja napomenuti da od najranije dobi djeca imaju potrebu za kretanjem. Kretanjima u najranijoj dobi nadoknađuju nemogućnost govora, iskazuju sreću, tugu, glad itd; kretanjem komuniciraju s okolinom. Predškolski razvoj smatra se najvažnijim razdobljem jer u tim godinama djeca vrlo brzo uče i usvajaju nova motorička gibanja, imaju snagu i dobru fleksibilnost, nemaju strah te imaju potrebu da se izražavaju i istaknu na neki način. Kvalitetnim planom i programom odgojitelji potiču razvoj i usavršavanje prirodnih oblika kretanja pri čemu treba voditi računa da sadržaj sata bude pomno odabran, raspodijeljen te prilagođen dobi djece. Prema istraživanjima Ladešića i Mrgana (2007) ples predstavlja aktivnost koja povezuje sport i umjetnost, a njenom primjenom djelujemo obrazovno (učenje novih motoričkih sadržaja) i odgojno (estetski oblikovan pokret). Obzirom na širinu koju nudi ples se smatra svrsishodnom aktivnošću u ostvarivanju zadaća nastave TZK-a u području antropologije. Žagar Kavran i suradnici (2015) su dokazali da se plesom razvija kinestetski senzibilitet, fina motorika, potiče se stvaralački pristup, moguće je izraziti osjećaje, razviti osjećaj za estetiku, opservaciju, koncentraciju i pamćenje. Također, ima i pozitivan utjecaj i na razvoj samodiscipline i povećanje usredotočenosti, potiče na međusobno uvažavanje i suradnju (Bartolović, 2019). Ples

predstavlja aktivnost koja se dominantno provodi uz glazbenu pratnju što doprinosi ugodnoj atmosferi na satu. Ono što čini veliku prednost plesa je činjenica da se svaki učenik može izraziti na svoj način, biti kreativan i istaknuti se.

Maletić (1983) definira tijelo kao „alat“ ili „instrument“ plesnog izražavanja te smatra da svatko treba imati mogućnost izvedbe svakog zamislivog pokreta, a zatim odabrati one koji se čine našoj naravi najprikladniji i najpoželjniji. To može pronaći jedino svaki pojedinac za sebe. Kroz ples djeca imaju priliku izraziti svoju kreativnost te naučiti obrasce glazbe i ritma. Ples ima važnost i u nastavi tjelesne kulture jer daje beskonačne mogućnosti za provedbu nastave koje su omogućene zbog različitih ritmova, tempa i dinamike.

Obzirom na sve prethodno navedene prednosti plesa jasno je zašto je ples sastavni dio kurikulumu TZK, međutim iako bi prema tome nakon završetka srednjoškolskog obrazovanja učenici trebali imati određena predznanja, iskustvo govori da se većina studenata Kineziološkog fakulteta sa plesom i plesnim strukturama na fakultetu prvi put susreće. Iz toga je razloga provedeno istraživanje koje je za cilj imalo utvrditi zastupljenost plesa u nastavi TZK u srednjim školama Republike Hrvatske, na koje načine primjenjuju naučene plesne strukture u daljnjem radu kao profesori TZK i tako unaprjeđuju nastavu.

2 TRANSFORMACIJA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA PRIMJENOM PLESNIH STRUKTURA

„Kinantropologija predstavlja znanstvenu disciplinu koja se bavi proučavanjem raznolikosti ljudskih karakteristika koje su nužne za očitovanje sposobnosti vezanih uz tjelesno vježbanje i sport s psihološkog, biološkog, kulturnog i socijalnog aspekta“ (Mišigoj-Duraković, 2008).

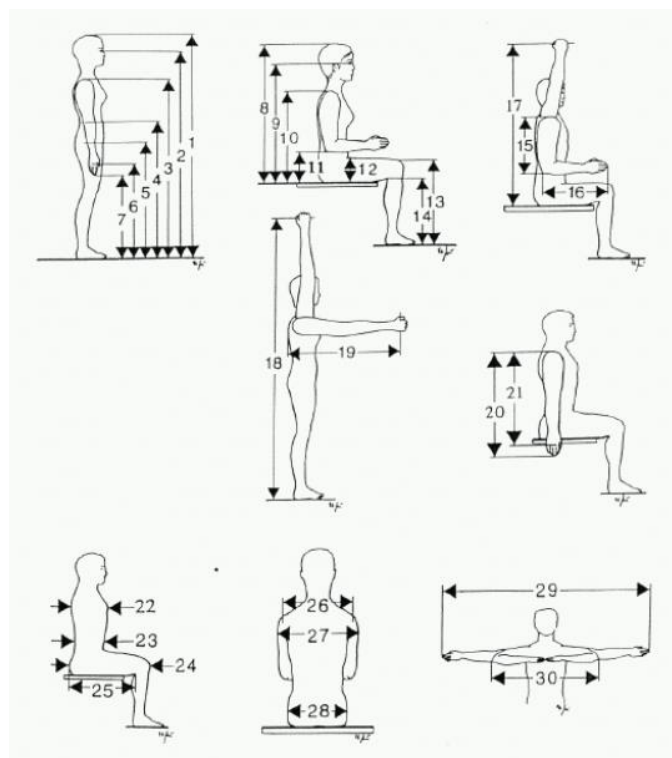
Kinantropološka obilježja (Slika 1.) koja se prate kroz nastavu TZK su: antropometrijske karakteristike, funkcionalne i motoričke sposobnosti učenika, a proučavaju se s ciljem praćenja rasta i razvoja učenika koje je podložno promjenama pod utjecajem tjelesne aktivnosti i vježbanja. Jedan od neposrednih ciljeva provođenja planirane tjelesne aktivnosti kod učenika je poticanje optimalnog rasta i razvoja kinantropoloških te svih antropoloških obilježja jer se na takav način mogu procijeniti aktualna stanja svakog pojedinog učenika (Trupeljak, 2017).



Slika 1. Antropološka obilježja (izvor: Scribd)

2.2 Morfološke/antropometrijske i karakteristike

Antropometrijske karakteristike definiraju se kao obilježja u funkciji dinamike rasta i razvoja odnosno kao osobine koje određuju tjelesnu građu čovjeka. Mogu biti klasificirane u četiri dimenzije: longitudinalna (*Slika 2.*), transverzalna dimenzija, robusnost tijela i potkožno masno tkivo.



Slika 2. Longitudinalne dimenzije skeleta (izvor: Kralj, 2018.)

Organizam djece podložan je promjenama i utjecaju okoline zbog svoje plastičnosti pa se navedena činjenica može iskoristiti i može se utjecati na pozitivne promjene antropometrijskih osobitosti. To se postiže na način kada se optimalno optereti mišićno-ligamentarni sustav i ukoliko se dozira opterećenje i podražaji koji su zaduženi za držanje tijela i rast i razvoj kosti. Važno je naglasiti da ples nema utjecaja na određene morfološke karakteristike poput visine tijela, međutim plesom se može potaknuti bolji omjer između mišićne mase, potkožnog masnog tkiva i koštane mase, a najveći učinak ima na odnos mišićnog tkiva prema ukupnoj masi tijela (Petešić 2017, Božić 2020, Velčić 2018). Osim navedenog, ples pozitivno djeluje na rast kostiju kao i na jačanje zglobnih ligamenata što rezultira stabilnijim zglobovima i učinkovitijoj funkciji mišića (Zagroc i suradnici, 1997). Također, ima pozitivan utjecaj na respiratorni, vegetativni, kardiovaskularni, probavni, senzomotorički i hormonalni funkcionalni sustav. Ti sustavi pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti počinju ubrzano funkcionirati (Zagroc i suradnici, 1997).

2.3 Motoričke sposobnosti

Prema Sekulić i Metikoš (2007) motoričke sposobnosti utvrđuju mogući učinak osobe u izvedbi raznih motoričkih manifestacija koje se vrše aktivacijom skeletnih mišića. Bavljenje plesom podrazumijeva visoku razinu pojedinih motoričkih sposobnosti važnih za uspjeh u plesu. Brojna istraživanja govore utjecaju bavljenja plesom na razvoj brzine, snage, eksplozivnosti, fleksibilnosti, koordinacije, ravnoteže, izdržljivosti, agilnosti. Brzina u kontekstu plesa definirana je kao ritam glazbe koji je potrebno pratiti, a to se postiže kroz primjenu brzih plesnih koraka. Ova sposobnost najvidljivija je u plesovima poput Step a i Rock'n'Rolla (Radić, 2021.). Snaga i eksplozivnost iznimno su važne sposobnosti u plesu jer podrazumijevaju mogućnost izvedbe skokova, elemenata na podu, izdržaja i sl. Navedeni pokreti zastupljeni su u svim plesnim stilovima (Pejčić, 2005). Fleksibilnost je sposobnost koju se razvija od najranijeg djetinjstva. U vrtićkoj dobi najčešće se razvija kroz programe ritmičke gimnastike i baleta, a stvara odlične preduvjete za kasniji nastavak bavljenja baletom ili pak suvremenim plesom (Radić, 2021.). Koordinacija u plesu ima vrlo značajnu ulogu te je važna za uspješnost izvedbe. Na razvoj ove sposobnosti najlakše se utječe u ranoj životnoj dobi, a stilovi kod kojih je vidljiv najveći utjecaj na razvoj koordinacije su step, vogue i wacking (Radić, 2021.). Ravnoteža u plesu iznimno je važna sposobnost koja se ogleda kroz konstantno održavanje tijela u određenom položaju (Starc i sur., 2004). Posebice je važna kod plesnih stilova kod kojih se izvode pokreti koje karakteriziraju česte promjene stabilnosti kao što su stajanje na prstima, na jednoj nozi, višenja i sl. poput pole dance-a, jazz dance-a, baleta ili stepa (Radić, 2021.). Izdržljivost je sposobnost koja je od izuzetne važnosti za sve plesne stilove. Gotovo svaka koreografija podrazumijeva aktivnost čije je trajanje dulje od tri minute, pri čemu ne smije doći do smanjenja efikasnosti stoga je važno značajnu pažnju posvetiti razvoju i održavanju ove sposobnosti (Starc i sur., 2004). Agilnost je sposobnost koja je također značajna za ples, a najvidljivija je u narodnim plesovima, odnosno kolima koje karakterizira nagle promjene smjera u kružnici. Agilnost kod narodnih plesova specifična je jer podrazumijeva da veliki broj plesača u isto vrijeme održava ravnotežu, istu brzinu, snagu i kontrolu pokreta. (Sekulić i Metikoš, 2007).

U svaki nastavni sat TZK moguće je ukomponirati plesne sadržaje u svrhu razvoja motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju. Dodatno se ostvaruje razvoj opće snage tijela kao i povećanje motivacije za rad, a kroz razne plesne aktivnosti učenici se susreću s novih plesnim sadržajima koji pridonose razvoju ritmičnosti i plesnog stvaralaštva (Trajkovski i sur., 2015).

2.4 Funkcionalne sposobnosti

Prema Velčić (2018) funkcionalne sposobnosti su zadužene za reguliranje i koordinaciju najbitnijih organskih sustava u ljudskom tijelu, a još ih nazivamo i kardio respiratornim sposobnostima jer su ovisne o kvaliteti kardiovaskularnog i dišnog sustava. Funkcionalne sposobnosti su mjera učinkovitosti energetske procesa u ljudskom organizmu (Jukić, 2003). Funkcionalne se sposobnosti dijele na:

1. Aerobne funkcionalne sposobnosti (aerobna izdržljivost)
2. Anaerobne funkcionalne sposobnosti (anaerobna izdržljivost)

Ples se karakterizira kao intenzivna tjelesna aktivnost koja angažira i aerobne i anaerobne energetske sustave, te zahtijeva funkcionalne sposobnosti na visokoj razini razvijenosti (Allen i Wyon, 2008). Marković (2017) provela je istraživanje čiji je cilj bio analizirati fiziološko opterećenje koje doživljavaju profesionalni plesači i plesačice za vrijeme izvođenja narodnih plesova tijekom nastupa. Dodatni ciljevi su bili istražiti morfološka obilježja i funkcionalne sposobnosti te utvrditi razlike u razini fiziološkog opterećenja za vrijeme nastupa i funkcionalnim sposobnostima između plesača i plesačica te različitih plesnih postava. Istraživanje je uključilo 28 profesionalnih plesača, od kojih je 13 bilo muškog spola, a 15 ženskog spola, koji izvode narodne plesove. Morfološka obilježja sudionika određena su kroz četiri antropometrijske mjere, dok su njihove funkcionalne sposobnosti analizirane kroz parametre dobivene provedbom spiroergometrije u laboratoriju. Tijekom plesnih nastupa, pratilo je fiziološko opterećenje plesača i plesačica mjerenjem frekvencije srca.

Prema Marković (2017) profesionalni plesači i plesačice hrvatskih narodnih plesova imaju razvijenije funkcionalne sposobnosti u usporedbi s prosječnom populacijom iste dobi. Prisutan je nešto niži stupanj maksimalnog unosa kisika u odnosu na sportaše raznih sportova. Isti slučaj je i kod plesača drugih plesnih stilova. Uzevši u obzir vrijednosti relativnog maksimalnog unosa kisika, plesači i plesačice narodnih plesova su slični utreniranim rekreativcima, ali i slabije aerobno treniranim sportašima (Matković i Ružić, 2009).

Ples ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti koje su vidljive kroz poboljšanje kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti koja služi kao prevencija krvožilnih bolesti (Ladešić i sur., 2007.). Pozitivan utjecaj očituje se i kroz maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije i krvne cirkulacije.

Karanov (2016) je provela istraživanje u kojem je za cilj bilo postavljanje utvrđivanje razine funkcionalnog opterećenja u latino-američkim plesovima tijekom simulacije tri kruga

natjecanja. Rezultati su pokazali da je prosječna vrijednost frekvencije srca za vrijeme izvedbe plesova bila 170 otkucaja u minuti kod plesačica i 186 kod plesača. Na temelju navedenih rezultata latino-američke plesove možemo svrstati u skupinu visokointenzivnih anaerobnih aktivnosti.

Istraživanje koje su proveli Liiv i suradnici (2012) pokazalo je da plesači standardnih i latino-američkih plesnih stilova imaju slične vrijednosti aerobnog kapaciteta. Ipak, simulacija natjecanja prikazala je rezultate koji upućuju da su discipline latino-američkih plesova intenzivnije od disciplina standardnih plesova, posebno kod plesačica.

Prema Twitchett (2009) klasični balet je po određenim fiziološkim karakteristikama sličan nogometu i tenisu zbog učestalih eksplozivnih aktivnosti koji zahtijevaju preciznost i vještine. S druge strane, strukturom pokreta vrlo je sličan klizanju i gimnastici jer zahtijeva veliku amplitudu pokreta i razvijenu fleksibilnost. Tijekom izvedbe točke vrijednosti primitka kisika podižu se do 80-90% od maksimalnog primitka kisika, ali one su kratkog trajanja. Prosječna vrijednosti relativnog maksimalnog primitka kisika plesačica baleta je 50,22 mL/kg/min. Kod plesača narodnih plesova vrijednosti relativnog maksimalnog primitka kisika nešto su niže zbog nešto većih vrijednosti mase (37,62 mL/kg/min) (Oreb i sur., 2006).

U istraživanju koje su proveli Wyon i suradnici (2018) ispitivali su se fiziološki zahtjevi dvaju urbanih plesova: New style i Break dance. Dobiveni rezultati upućuju da plesači Break dance-a imaju znatno više vršne vrijednosti primitka kisika u odnosu na plesače drugih stilova (64,8 mL/kg/min) s prosječnom maksimalnom frekvencijom srca od 196 otkucaja u minuti. Vrijednosti kod plesača New style-a nešto su manje ($VO_{2peak} = 45,9$ mL/kg/min; $HR_{max} = 187$).

3 PLES

Ples je jedna od najstarijih umjetnosti. Čovjek pleše od kada postoji i ples je svojim pojavnim oblicima pratio civilizacijski razvoj čovjeka od davnina do danas. Najstariji dokazi svjedoče o pojavi plesa još u paleolitskom razdoblju, a kroz prikaze u špiljama prikazana je umjetnost pokreta kojom je pračovjek označavao pripadnost, društvene običaje, religiju itd. Prvi oblici plesa imali su religijski i magijski karakter. Ljudi tog vremena vjerovali su da je plesom moguće utjecati na više sile koje će im donijeti dobro ili zlo, utjecati na plodnost stoke, urod biljaka, blagost godišnjih doba, itd. Postupno ples gubi religijski karakter i okreće se ovozemaljskome. Kroz ples se izražavao društveni status pa tako u srednjem vijeku dolazi do razvoja tri plesna pravca: narodne igre i plesovi, dvorski plesovi i gradske igre (Bijelić, 2006). Sukladno prethodno navedenom, sve do srednjeg vijeka čovjek je motive za ples nalazio u svakodnevnom životu (religija, magija, ratovi, svečani i žalosni trenutci u životu), podjelom plesa u tri pravca vidljivo je kako čovjek počinje plesati i iz zabave.



Slika 3. Prikaz plesa na špiljskim crtežima (izvor: Dubey Pathak, 2014)

Svoj vrhunac razvoja ples doživljava u 20. stoljeću kada u interakciji s drugim oblicima umjetnosti dolazi do razvoja neograničenog broja tehnika i pristupa. Postoje brojne definicije plesa, a one se dominantno razlikuju po tome smatra li se ples umjetnošću ili sportom.

Magazinović (2000) smatra ples pokazateljem osobnih i društvenih emocija, misli i kreativnih želja izraženih kroz specifične tehnike kretanja. Rudolf von Laban smatra se jednim od najvećih teoretičara plesa. Prema njemu uloga plesa se temelji na tome da se zadovolji potreba za razmjenu emocija (Dörr, 2008). Pokreti i čovjekove emocije tijekom izvedbe plesnih pokreta vrlo se lako prenose na druge što omogućuje lakše stvaranje određene vrste međuodnosa (Hodgson, 2016). Prema Curt Sachs ples predstavlja kao motoričku reakciju na veselje, igru, višak snage, koja se manifestira u ritmičnim i skladnim pokretima (Maletić, 2002). Josip Krameršek naglašavao je da je ples prvobitno bio pokazatelj čovjekovog nagona, a ujedno i dječjeg te mladenačkog veselja, nakon toga erotike i religioznog zanosa te ritmičke opojnosti ili skrušenosti (Krameršek, 1959). Bez obzira što je krajnji cilj, važno je naglasiti da je ples nemoguće promatrati jednostrano, samo kao umjetnost ili samo kao sport. Primjerice, plesna predstava predstavlja ples kao umjetnost, a sportsko plesno natjecanje u nekoj od plesnih tehnika predstavlja ples kao sport. Kao prilog navedenom, postoje brojna istraživanja (Radić 2022, Velčić 2018) kojima je dokazano da brojni sati plesnog treninga plesača klasičnog baleta ili suvremenog plesa zahtjevima odgovaraju treninzima vrhunskih sportaša u nekim od konvencionalno estetskih sportova. Osim toga, treninzi plesača latinsko-američkih i standardnih plesova jednaku pažnju posvećuju i estetski oblikovanim plesnim figurama.

Obzirom na sve prethodno navedeno, može se reći da ples ne poznaje nacionalne niti kulturne granice te da je tijekom povijesti pokret postao sredstvo ljudskog fizičkog izražavanja koji omogućuje neograničenu količinu različitih plesnih izričaja zbog svoje forme i kompozicije (Šumanović i sur., 2005).

Obzirom da u ovom radu ples promatramo iz perspektive kineziologije (konvencionalno-estetska skupina sportova), u nastavku će biti prezentirana podjela plesnih disciplina i stilova prema sportskoj nomenklaturi, odnosno Hrvatskom sportskom plesnom savezu.

3.1 Podjela sportskog plesa s obzirom na plesne discipline

Prema krovnoj organizaciji sportskog plesa u Hrvatskoj, Hrvatskom sportskom plesnom savezu, sportski ples se sastoji od nekoliko disciplina (Tablica 1).

Tablica 1. Plesne discipline prema HSPS (izvor: vlastita izrada)

DISCIPLINE	PLESOVI
Latinsko-američki i standardni plesovi	samba, cha-cha-cha, jive, rumba, paso doble tango, bečki valcer, slow fox, quick step, engleski valcer
Breaking	break dance
Urbani plesovi	hip hop, all style beatle, popping, street dance, disco, akrobatski disco dance, techno
Umjetnički plesovi	jazz, show dance, modern i suvremeni, produkcija, urbana koreografija, acro dance, balet, step
Karipski plesovi	karipski plesovi
Folklorni plesovi	trbušni ples, flamenco
Smooth plesovi	engleski valcer, tango, foxtrot, bečki valcer

Vijeće Hrvatskog olimpijskog odbora je na sjednici 17. veljače 2023. donijelo odluku o utvrđivanju Nomenklature sportova na temelju članka 56. statuta Hrvatskog olimpijskog odbora, a slijedom članka 5. stavak 1., članak 46. stavak 1. i članak 120. stavak 2. Zakona o sportu (HOO, 2023). Na koji način je sportski ples označen u navedenom dokumentu prikazano je u Tablici 2:

Tablica 2. Ples u Odluci o Nomenklaturi športova i športskih grana (izvor: vlastita izrada)

SPORT	SPORTSKA GRANA	NACIONALNI SPORTSKI SAVEZ/ članstvo u HOO-u	MEĐUNARODNA FEDERACIJA	Priznati od IOC-a MF u SportAccordu
Športski ples	sportski standardni plesovi, sportski latinsko-američki plesovi, kombinacija sportskih standardnih i latinsko-američkih plesova, breaking, ostale sportske plesne discipline sukladno WDSF-u (sportski urbani plesovi, sportski umjetnički plesovi i dr.)	Hrvatski sportski plesni savez / HOO	WDSF	IOC/SportAccord

3.2 Plesne strukture i organizacijski oblici rada

Ples postaje sve zastupljeniji kako u vrtićima, tako i u školama. Razlog tome je činjenica da se ples temelji na biotičkim motoričkim znanjima koji predstavljaju osnovne elemente plesa kao što su hodanja, pokoci, skokovi, puzanja, kotrljanja, valjanja, trčanja (Sekulić, Metikoš, 2007). Kada takve kretnje uključe i različite oblike tempa i ritma u trenutku kada djeca upoznaju i počinju razumijevati prostor ples itekako može biti odlično sredstvo njihova razvoja (Kosinac, 1999).

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije o tjelesnoj aktivnosti, ples je moguće u školskom planu i programu provesti kroz različite organizacijske oblike rada tjelesne i zdravstvene kulture ali i drugim sastavnim dijelovima „školskog života“ kao što su:

1. Nastava TZK: plesne strukture moguće je upotrebljavati u svim dijelovima sata pri čemu treba voditi računa što je cilj pojedinog dijela sata. Primjerice, uvodni dio sata može sadržavati jednostavne plesne elemente u glazbu koje uključuju aktivnost cijele grupe s ciljem zagrijavanja i priprema za glavni dio sata. U glavnom dijelu sata primjenjuju se složenije strukture, obrađuju se i usavršavaju elementi koordinacije i ritma. Završni dio sata također podrazumijeva jednostavnije plesne elemente kako bi se djeca opustila.
2. Školski odmori: djeci je nužna tjelesna aktivnost tijekom školskog odmora pa je moguće uz prikladnu glazbu kroz igru i ples koristiti jednostavne i kratke koreografske sekvence. Na takav način omogućena je aktivnost djece uz istovremeno eliminiranje negativnih posljedica i opasnosti koje mogu biti uzrokovane slobodnim „jurcanjem“ po školskim hodnicima.
3. Školske priredbe: uz pomoć nastavnika mogu se pripremiti jednostavne ili složenije koreografije koje sadrže elemente narodnih ili društvenih plesova.
4. Školske navijačke skupine: poznate kao "cheerleading" koje bi kratkim plesnim točkama mogle upotpuniti prekid tijekom utakmica na školskim natjecanjima te organizirano navijati za svoje timove.



Slika 4. Tradicionalno plesanje quadrille na norijadi u Osijeku (izvor: Pixsell, autor: Dubravka Petrić)

5. Izvannastavne aktivnosti: predstavljaju daljnje plesno usavršavanje za djecu koja pokazuju sklonost ili želju za određenom vrstom plesa. (Šumanović i sur., 2005).
6. Suradnja s lokalnim sportskim klubovima: u nekim slučajevima, škole mogu uspostaviti suradnju s lokalnim sportskim klubovima radi dodatnih sportskih programa ili razmjene znanja i resursa. Ova vrsta suradnje može pružiti učenicima dodatne mogućnosti za usavršavanje i sudjelovanje u natjecanjima na višoj razini.
7. Školski sportski timovi: mnoge škole imaju sportske timove koji sudjeluju u natjecanjima na razini škole ili čak na višim natjecateljskim razinama. To može uključivati različite sportove poput nogometa, košarke, odbojke, atletike pa tako i plesa. Školski sportski timovi omogućavaju učenicima da razviju svoje sportske vještine, sudjeluju u timskom radu i steknu iskustvo natjecanja.

Važno je napomenuti da organizacijski oblici rada tjelesne i zdravstvene kulture mogu varirati ovisno o specifičnostima svake škole ili regije. Cilj je pružiti učenicima raznolike i stimulativne sadržaje koji će omogućiti raznovrsnu tjelesnu aktivnost i razumijevanje važnosti zdravog načina života.

4 PLES KROZ KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Prema Kurikulu nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije iz 2019. godine predmet TZK trebao bi na učenike djelovati rasterećujući. Ona treba predstavljati način aktivnog odmora koji je planski određen i učinkovit jer je jedan od važnijih čimbenika zdravlja te pridonosi osobnom razvoju pojedinca, očuvanju zdravlja odnosno pozitivno utječe na cjelokupni antropološki status (MZO, 2019). Prepoznato je da tjelesna aktivnost pozitivno djeluje posebice na fizičko i mentalno zdravlje, a dodatno i na socijalne aspekte, kognitivni te akademski učinak (Petani, 2011). Jedno od sredstava kojima je moguće postići takve učinke tjelesne aktivnosti je kvalitetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture obzirom da je obrazovanje obavezno te je na taj način tjelesna aktivnost dostupna svim mladim ljudima. Osnovnoškolski program služi usavršavanju biotičkih motoričkih znanja, učenju novih motoričkih znanja jednostavnijeg karaktera s fokusom na zabavni sadržaj i igru. Na takav način djeci se stvaraju zdrave navike i upoznaje ih se sa sportom što često dovodi do odluke da se uključuju u sportske aktivnosti i izvan obrazovnih ustanova. Temelji postavljeni u osnovnoj školi od izuzetne su važnosti za daljnji napredak u srednjoškolskom obrazovanju uzevši u obzir postavljene ciljeve Kurikuluma.

Uvidom u predmetna područja kurikuluma te odgojno obrazovna očekivanja po razredima i područjima dobiven je uvid o zastupljenosti plesnih struktura u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture osnovnih i srednjih škola na području Republike Hrvatske.

4.1 Kurikulum Republike Hrvatske

Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije iz 2019 propisao je odgojno-obrazovne ishode, razrade ishoda, razine usvojenosti i preporuke kojim se trebaju ostvariti odgojno-obrazovni ishodi po predmetnim područjima i razredima (MZO, 2019). U navedenom kurikulumu naveden je program za prvi i peti razred osnovne škole te za prvi razred srednje škole, a u nastavku će biti prikazani programi za peti razred osnovne škole te prvi razred srednje škole.

Peti razred osnovne škole ima 70 sati nastave TZK koji se temelje na usvajanju temeljnih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja kroz raznorazne sportove i kompleksnije elementarne igre. U kurikulumu nije navedena zastupljenost plesa, međutim obzirom na puno

manji broj sati pretpostavka je da se kroz godinu ples pojavljuje u vrlo maloj ili gotovo nikakvoj satnici (MZO, 2019).

Prvi razred srednje škole ima 70 sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture koji se temelje na naprednom usavršavanju teorijskih i motoričkih znanja izabranih motoričkih aktivnosti. Kao obavezni sadržaj navode se brojni sportovi među kojima je i ples, međutim u napomeni stoji kako njihovo provođenje mora biti u skladu s dostupnim uvjetima i kompetencijama profesora, no ne navode se sadržaji, odnosno teme plesa. Iako se pretpostavlja da bi djeca u srednjoj školi trebala doći s određenim predznanjima plesa, velika većina dolazi bez ikakvog predznanja i vrlo često nemotivirana (MZO, 2019).

4.2 Kurikulumi na razini Europske Unije

Nacionalne vlade većine zemalja Europske unije trebale bi snositi odgovornost za nastavni plan i program, međutim u zemljama gdje postoji decentralizirani oblik vlasti kao primjerice u Belgiji i Njemačkoj, odluka je obično na razini regije.

Na području EU tjelesna i zdravstvena kultura predstavlja obavezni predmet tijekom redovitog općeg obrazovanja. Iako je nastava obavezna, opterećenje satnice značajno se mijenja ovisno o zemlji (Tablica 2.). Prema podacima iz 2018. i 2019. godine prosječna satnica na razini školske godine varira između 37 i 108 sati. (WHO, izvještaj za 2021. godinu).

Što se tiče srednjoškolskog obrazovanja nastavnici tjelesnog odgoja obično su kineziolozi. U većini zemalja EU u kojima tjelesnu i zdravstvenu kulturu predaju kineziolozi, minimalna potrebna kvalifikacija je diploma prvostupnika. U polovici zemalja EU profesori tjelesne kulture u srednjoškolskom obrazovanju imaju magisterij (Bošnjak, 2022).

Tablica 3. Komparativna analiza opisa TZK područja (napravljeno prema Žnidarec Čučković, 2018.)

ZEMLJA	ZASTUPLJENOST PLESA	OPTEREĆENJE
MAĐARSKA	Od peti sati TZK, dva sata u tjednu mogu se bazirati na sportske aktivnosti kao što su plivanje, sportovi na otvorenom, <i>narodni plesovi</i> , planinarenje,... Odabir programa ovisi o školskim mogućnostima i opremi.	5 sati tjedno
NJEMAČKA	Podupiru se raznoliki sadržaji predmeta i promicanje tjelesnog odgoja i sporta u školama kroz popularne aktivnosti kao što su: atletsko trčanje, skakanje, bacanje, gimnastičke vježbe i <i>ples</i> , gimnastika i plivanje, sportske igre, cirkuska umjetnost	3 sata tjedno
BELGIJA	Glavna specifična postignuća tjelesnog odgoja jesu naučiti djecu kako se nositi s različitim aspektima sadašnje kulture pokreta (igra, sport, <i>plesna</i> i fitness-kultura).	2 puta tjedno po 50 minuta
CIPAR	U srednjoj školi nastavnici podučavaju osnovne kinetičke elemente s ciljem podučavanja specijaliziranih vještina koje su vezane uz pojedini sport. Učenici se upoznaju s gimnastikom, teniskom igrom, loptom i <i>plesom</i> .	3 sata tjedno
FRANCUSKA	Kroz sudjelovanje u plesnim i ritmičkim aktivnostima potiče se razvoj umjetničke osjetljivosti i kreativnosti.	5 sati tjedno
IRSKA	Nastava se provodi s ciljem tjelesnog i motoričkog razvoja kroz provođenje različitih aktivnosti razvijati agilnost, budnost, kontrolu, ravnotežu i koordinaciju, brzine, izdržljivosti i fleksibilnosti, razvijati osobnu kompetentnost kroz sportske vještine trčanja, skakanja i bacanja; izvoditi plesove s povjerenjem i kompetencijom, uključujući jednostavne folk i irske plesove. Ples se podučava s ciljem kreativnog i estetskog razvoja - koristiti se tijelom kao sredstvom izražavanja i komunikacije uz različite poticaje; stvoriti i izvoditi jednostavne plesove; stvoriti i igrati jednostavne igre; razvijati umjetničko i estetsko razumijevanje kretanja.	2 sata tjedno
PORTUGAL	Cilj nastave je da svaki učenik prihvati tjelesnu aktivnost s ciljem poboljšanja kvalitete života, zdravlja i općeg boljitka. Pri tome je važno da se osigura svoj multilateralan i uravnotežen razvoj prakticiranjem: sportskih aktivnosti sa svojim tehničkim, regulatornim i organizacijskim dimenzijama i ekspresivnih tjelesnih aktivnosti (ples) koje sadrže tehnike, kompozicije i performanse	2 sata tjedno
ESTONIJA	Cilj je jednostavnim metodama samokontrole tjelesnih sposobnosti razvijati određene sposobnosti. Navedeno se razvija kroz sportska i <i>plesna</i> događanja koja se održavaju u Estoniji.	8 sati tjedno

Što se tiče plesa u kurikulumima tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj i drugim državama Europske unije postoje razlike u pristupima i naglascima. Primjerice, u Hrvatskoj tjelesna i zdravstvena kultura ne obuhvaća ples kao poseban aspekt već se često uči kao dio šireg spektra

aktivnosti tijekom nastave TZK. Dok u zemljama kao što su Njemačka, Francuska i Ujedinjeno kraljevstvo, ples se smatra važnim dijelom nastave TZK te postoje specifični programi poput "National Curriculum for Dance" koji pružaju smjernice za poučavanje plesa u školama.

5 CILJEVI RADA

Cilj istraživanja bio je utvrditi kolika je zastupljenost plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim školama u Republici Hrvatskoj koje su pohađali studenti Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Sekundarni cilj istraživanja bio je utvrditi koliko se ispitanika bavilo plesom, a koliko ih sada aktivno sudjeluje u plesnim sportskim ili rekreativnim aktivnostima te hoće li plesne sadržaje koristiti u svom budućem radu.

Rad će dati uvid u stanje primjene plesa u nastavi TZK u srednjim školama u RH koje su pohađali studenti Kineziološkog fakulteta, na koje načine primjenjuju naučene plesne strukture nakon što su položili kolegij Plesa na fakultetu te koje su mogućnosti unaprjeđenja nastave TZK primjenom plesnih struktura.

6 METODE RADA

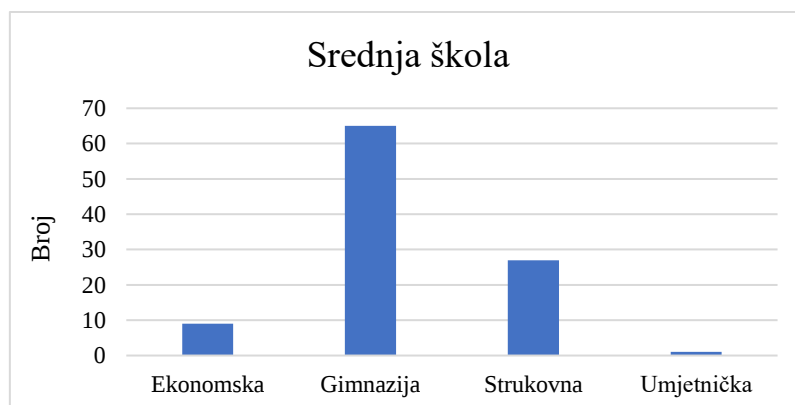
UZORAK ISPITANIKA

Ispitanici čija su se mišljenja ispitivala za potrebe ovog diplomskog rada studenti su Kineziološkog fakulteta koji su odslušali i položili kolegij „Ples. Anketno istraživanje provedeno je anonimnim putem preko online anketnog upitnika. Ukupno su prikupljene 102 ankete. 54 osobe su ispitanici odnosno osobe muškog spola, a 48 osoba su ispitanice, odnosno osobe ženskog spola. U postocima, od ukupnog broja 53% je ispitanika i 47% ispitanica.

Za potrebe istraživanja srednje škole podijeljene su u četiri kategorije: ekonomske srednje škole, gimnazije, strukovne srednje škole i umjetničke srednje škole. Devet je ispitanika pohađalo ekonomsku školu, 65 gimnaziju, 27 strukovnu školu i jedan ispitanik bio je polaznik umjetničke škole (*Graf 1.*). Gledano u postotcima njih 9% završilo je ekonomsku školu, 64% studenata završilo je neki od gimnazijskih programa, 26% završilo je strukovnu školu, a tek 3% završilo je umjetničku srednju školu.

Mjesto pohađanja srednje škole podrazumijevalo je navod grada u kojem su je pohađali. U odgovorima ispitanika navedeno je ukupno 19 gradova, međutim dio ispitanika nije naveo odgovor stoga su takvi odgovori grupirani i navedeni pod pojmom „Nije navedeno“ (*Graf 2.*). Najveći broj ispitanika, njih 55 navodi Grad Zagreb kao mjesto pohađanja srednje škole što je 54% od ukupnog broja ispitanika. Bjelovar, Dubrovnik, Kutina, Ogulin, Poreč, Požega i Varaždin gradovi su koje jedan ispitanik navodi kao mjesto pohađanja srednje škole.

Graf 1. Srednja škola koju su pohađali ispitanici (izvor: vlastita izrada)



Graf 2. Mjesto pohađanja srednje škole (izvor: vlastita izrada)



UZORAK VARIJABLI

Varijable (pitanja u sklopu anketnog upitnika) raspoređene su u četiri različite skupine:

- Opći podatci
- Ples kroz srednju školu
- Ples kroz fakultetsko obrazovanje
- Stavovi i primjena plesa nakon položenog kolegija „Ples“

Opći podatci odnose se na pitanja vezana uz spol, srednju školu koji su studenti pohađali te mjesto pohađanja srednje škole. Drugu skupinu pitanja činila su pitanja o zastupljenosti plesa u srednjim školama, provođenju programa od strane profesora TZK, plesnim tehnikama odnosno pojedinim plesovima s kojima su se studenti susretali tijekom srednje škole, plesnim manifestacijama koje su se održavale te prijašnjim plesnim iskustvima. Treća skupina pitanja odnosila se na zadovoljstvo kolegijem Plesa na fakultetu, dobivenim ocjenama te mišljenja o dopuni programa nekim drugim plesnim disciplinama/tehnikama. Zadnja skupina pitanja odnosila se na vlastite stavove prema plesu, primjenu stečenih znanja van fakulteta na radnom mjestu ili tijekom slobodnog vremena (izlasci, zabave i sl.) te želje za daljnjim radom u poslovima vezanim uz ples.

Tablicom 4. prikazana su pitanja prema prethodno navedenim skupinama koja su bila dio anketnog upitnika.

Tablica 4. Popis pitanja provedene ankete (izvor: vlastita izrada)

Rb.	Pitanje
1	Spol
2	Navedite srednju školu koje ste pohađali (gimnazija, ekonomska, strukovna, umjetnička škola)
3	Mjesto pohađanja srednje škole
4	<i>Na skali od 1 do 5 ocijenite zastupljenost plesa na nastavi vaše srednje škole (1- nije bio zastupljen, 5- ples je bio zastupljen)</i>
5	<i>Na skali od 1 do 5 ocijenite vašeg profesora TZK srednje škole u provedbi plesnih sadržaja (1- loše provođenje programa, 5- dobro provođenje programa)</i>
6	<i>S kojim plesnim tehnikama ste se najviše susretali u srednjoj školi?</i>
7	<i>Navedite koje plesove ste učili iz pojedinih plesnih tehnika (društveni i narodni)</i>
8	<i>Jesu li se održavale aktivnosti ili manifestacije u sklopu srednje škole koje su uključivale ples? Ako da, koje?</i>
9	<i>Mislite li da bi plesovi trebali biti obavezni sadržaji nastave TZK srednjih škola?</i>
10	<i>Jeste li se susretali sa plesom prije srednje škole? Ako da, gdje?</i>
11	<i>Jeste li pohađali umjetničku glazbenu/plesnu školu? Ako da, koju?</i>
12	<i>Bavi li vam se netko u obitelji plesom ili glazbom ?</i>
13	Na skali od 1 do 5 koliko ste zadovoljni sa kolegijem Ples na Kineziološkom fakultetu? (1-nezadovoljan/na, 5-prezadovoljan/na)
14	Je li konačna ocjena iz kolegija Ples bila u skladu s vašim očekivanjima?
15	Jeste li zadovoljni sa konačnom ocjenom iz kolegija Ples?
16	Mislite li da bi u kolegij Plesa na Kineziološkom fakultetu bilo potrebno dodati još neku od plesnih tehnika?
17	Ocijenite od 1 do 5 vaš stav prema plesu. (1 ne volim plesati, 5 obožavam plesati)
18	Primjenjujete li znanja stečena tijekom kolegija Ples na aktivnostima van fakulteta? Ako da, gdje?
19	Gdje primjenjujete znanja stečena na kolegiju Ples?
20	Plešete li tijekom izlazaka na mjestima koji predviđaju ples?
21	Ukoliko biste dobili priliku za rad u djelatnostima vezanim za neki oblik plesa (plesna grupa, voditelj plesnih rekreativnih aktivnosti i sl.) biste li ju prihvatili ?
22	Ukoliko radite neki oblik posla vezanim uz ples, koji je to?

OPIS PROTOKOLA

Anonimna anketa bila je poslana studentima Kineziološkog fakulteta te postavljena u internim grupama studenata Kineziološkog fakulteta. Prije ispunjavanja ankete stajala je obavijest da je istraživanje namijenjeno isključivo studentima koji su odslušali i položili kolegij “Ples”. U uputstvima je bila navedena svrha prikupljanja podataka te na što je potrebno obratiti pažnju prilikom ispunjavanja ankete. Svaki ispitanik morao je odgovoriti na 22 kvalitativna i kvantitativna pitanja. Anketa je bila otvorena tri tjedna, nakon čega su rezultati preuzeti u Excel dokumentu te je krenula njihova obrada.

METODE OBRADE PODATAKA

Nakon ispunjenja navedene ankete od strane studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, dobiveni podaci upisani su i obrađeni u programu Microsoft Excel. U skladu s ciljevima istraživanja izrađeni su grafovi radi jasnije interpretacije rezultata.

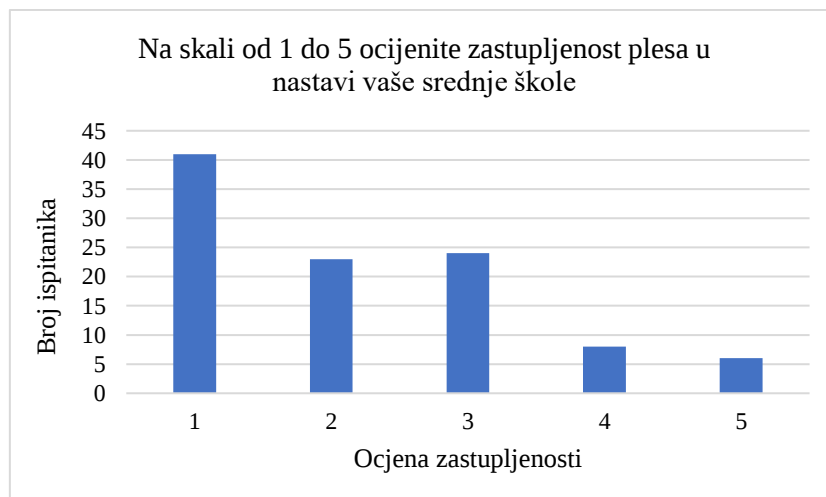
7 REZULTATI

Radi najpreglednijeg prikaza dobivenih rezultata provedene online ankete u programu Microsoft Excel izrađeni su grafički prikazi odgovora na pitanja iz ankete. Pitanja od 1 do 3 odnosila su se na opće informacije o ispitanicima i u njima su ispitanici imali mogućnost odabira jednostrukog odgovora (1.-2.) ili mogućnost slobodnog upisa odgovora (3.). Pitanja od 4-12 odnosila su se na informacije o plesu i njegovoj zastupljenosti u srednjim školama koje su pohađali ispitanici te prijašnjim plesnim iskustvima. U 4., 5. i 6. pitanju ispitanici su imali opciju jednostrukog odgovora na postavljeno pitanje. Od 7. do 12. pitanja ispitanici su imali mogućnost slobodnog upisa odgovora. Grupacija pitanja od 13 do 16 odnosi se na informacije o plesu tijekom studiranja na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i zadovoljstvom provedbe kolegija Ples. Sva pitanja iz navedene grupacije (13.-16.) su imala mogućnost slobodnog upisa odgovora. Posljednja grupacija pitanja, od 17. do 22., su pitanja koja se odnose na informacije o plesu nakon završenog studija, stavu ispitanika prema plesu i primjeni stečenih znanja nakon završenog studija. Pitanje 17 imalo je mogućnost jednostrukog odabira odgovora dok su preostala imala mogućnost slobodnog upisa odgovora.

Zastupljenost plesa u nastavi srednje škole

Zastupljenost plesa u nastavi srednje škole koju su ispitanici pohađali procjenjivala se skalom od 1 do 5 pri čemu 1 predstavlja nedovoljnu zastupljenost plesa, a 5 zastupljenost plesa u srednjoj školi. Prema odgovorima najveći broj ispitanika izrazio se ocjenom 1 koja označava nedovoljnu zastupljenost plesa u srednjoj školi (41%), 23% ispitanika izrazilo se ocjenom 2. Ocjenu 3 odabralo je 24% ispitanika, ocjenu 4 8%, a tek 6% ispitanika izrazilo se ocjenom 5 koja označava zastupljenost plesa u nastavi srednje škole koju su pohađali (*Graf 3.*).

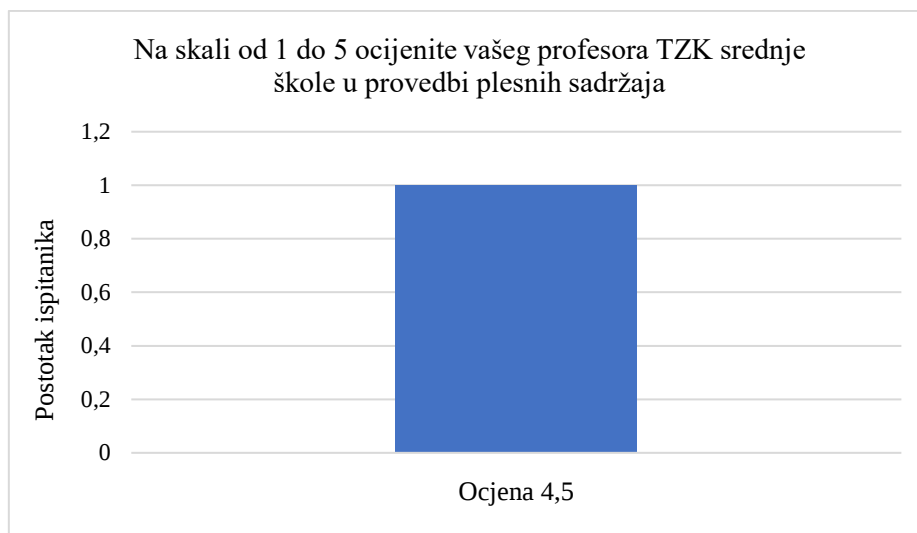
Graf 3. Zastupljenost plesa u nastavi srednje škole (izvor: vlastita izrada)



Ocjena provedbe plesnih sadržaja od strane profesora u srednjoj školi

Od ukupnog broja ispitanika, njih 42 izjasnilo je kako nije imalo prilike plesati na nastavi srednje škole. Obzirom na navedeno njihovi odgovori nisu uzeti u obzir, a oni koji su plesali (njih 1%) svog su profesora ocijenili ocjenom pet i četiri te je prosječna ocjena nastavnika koji su primjenjivali ples 4,5 (*Graf 4.*).

Graf 4. Ocjena provedbe plesnih sadržaja od strane profesora u srednjoj školi (izvor: vlastita izrada)



Plesne tehnike s kojima su se susretali ispitanici u srednjoj školi

Plesne tehnike podijelili smo u dvije kategorije (u skladu s onima koje se podučavaju na nastavi Plesa na KIF-u); društveni i narodni plesovi (*Graf 5.*) te su ispitanici imali mogućnost jednostrukog odabira odgovora. Od ukupnog broja ispitanika njih 90 izjasnilo se da su se susreli s društvenim plesovima, a svega njih 10 navelo je da se susrelo s narodnim plesovima.

Graf 5. Plesne tehnike s kojima su se susretali ispitanici u srednjoj školi (izvor: vlastita izrada)



Plesovi s kojima su se susreli ispitanici tijekom srednjoškolskog obrazovanja

Što se tiče plesova pojedinih tehnika, najveći broj ispitanika, njih 81 odnosno 79%, u prethodnom pitanju, navelo je da se susrelo s društvenim plesovima kao što su Valcer (engleski i bečki), Disco fox, Slow fox, Cha, Cha, Cha. Mali dio ispitanika, njih četvero upoznalo se s narodnim plesovima (šokačko i slavonsko kolo te istarski balun), a 17 ispitanika nije se susrelo s plesovima u srednjoj školi (*Graf 6.*).

Graf 6. Plesovi s kojima su se susreli ispitanici tijekom srednjoškolskog obrazovanja (izvor: vlastita izrada)



Aktivnosti ili manifestacije u sklopu srednje škole koje su uključivale ples

Za potrebu obrade podataka i grafičkog prikaza dobiveni rezultati grupirani su u dvije kategorije: Aktivnosti ili manifestacije, koje su uključivale ples kao što su maturalni ples, quadrilla, dan škole, fašnik i sl., dio su jedne grupe, dok škole koje nisu imale plesne aktivnosti grupirane su kao dio druge grupe. Iz *grafa 7.* vidljivo je da se 78 ispitanika izjasnilo da su njihove srednje škole organizirale aktivnosti ili manifestacije koje su uključivale ples, dok se 24 ispitanika izjasnilo da njihove škole nisu bile organizatori takvih aktivnosti i manifestacija.

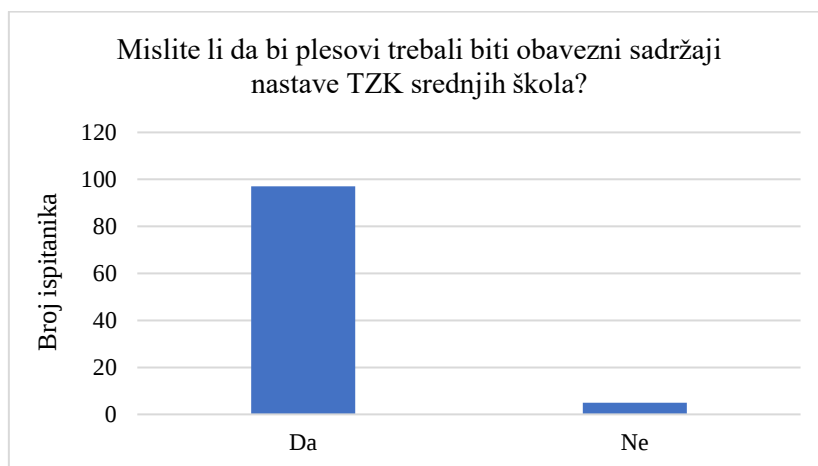
Graf 7. Aktivnosti ili manifestacije u sklopu srednje škole koje su uključivale ples (izvor: vlastita izrada)



Ples kao obavezni sadržaj nastave TZK srednjih škola

Ples bi trebao biti obavezni sadržaj nastave TZK za 98 ispitanika, što je 96% od ukupnog broja, dok 4 ispitanika (4%) smatra da je ples nepotreban te da kao takav ne bi trebao biti obavezan sadržaj nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Graf 8.).

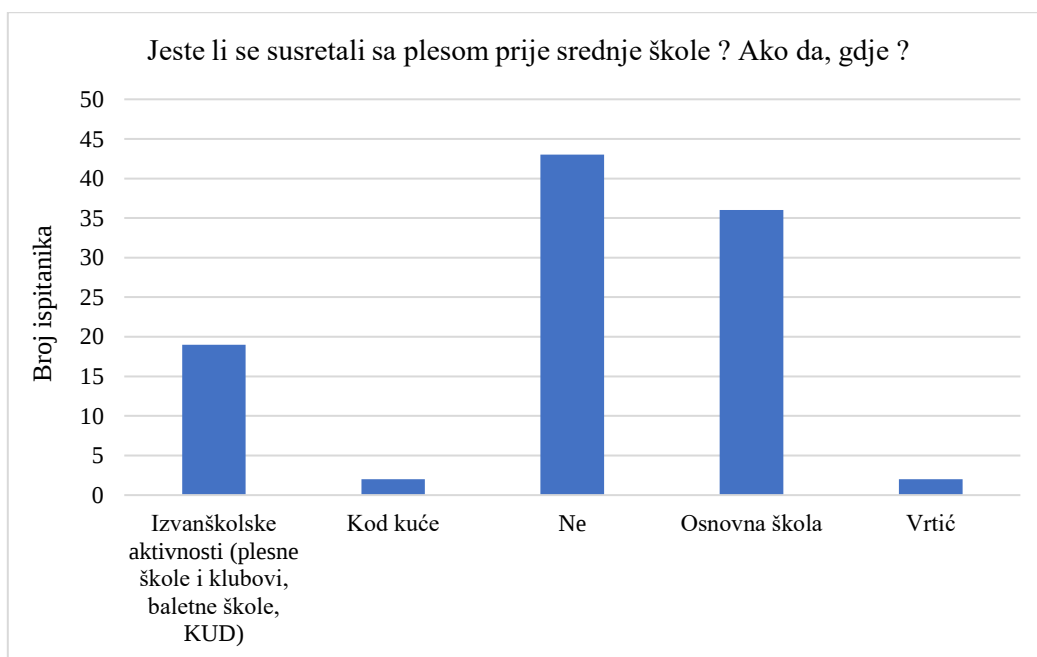
Graf 8. Ples kao sadržaj nastave (izvor: vlastita izrada)



Susret sa plesom prije srednje škole

Za potrebe istraživanja odgovori na ovo pitanje odgovori su svrstani u pet kategorija: susret sa plesom kroz izvanškolske aktivnosti u sklopu plesnih škola i klubova, baletnih škola, kulturno umjetničkih društava i sl., susret sa plesom kod kuće, u osnovnoj školi, vrtiću te ispitanici koji se nisu susreli sa plesom (*Graf 9.*). Najveći broj ispitanika, njih 44 izjasnilo se kako se nije susrelo s plesom prije srednje škole, a 36 ispitanika prvi se put s plesom susrelo tek u osnovnoj školi. Vrlo mali broj (dva po kategoriji) susreo se s plesom u vrtiću ili kod kuće, a 18 ispitanika bavilo se plesom kroz izvanškolske aktivnosti.

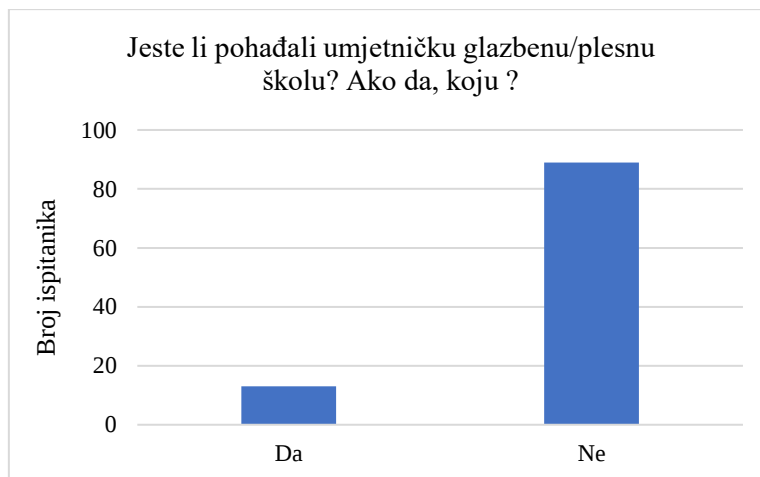
Graf 9. Susret sa plesom prije srednje škole (izvor: vlastita izrada)



Pohađanje umjetničke glazbene ili plesne škole

Iz *grafa 10.* jasno je vidljivo kako veliki dio ispitanika, čak njih 89 nije pohađala nikakvu umjetničku školu, a njih 11 pohađalo je umjetničku glazbenu/plesnu školu.

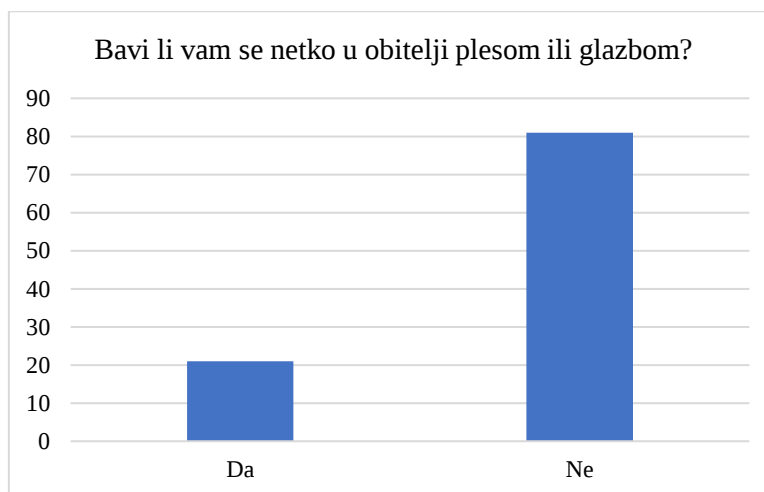
Graf 10. Pohađanje umjetničke glazbene/plesne škole (izvor: vlastita izrada)



Bavi li vam se netko u obitelji plesom ili glazbom

Iz *grafa 11.* jasno je vidljivo kako u obitelji velike većine ispitanika točnije kod njih 81, ne postoji nitko u užoj obitelji tko se bavi glazbom ili plesom, dok se njih 21 izjasnilo da im se netko od članova obitelji glazbom ili plesom.

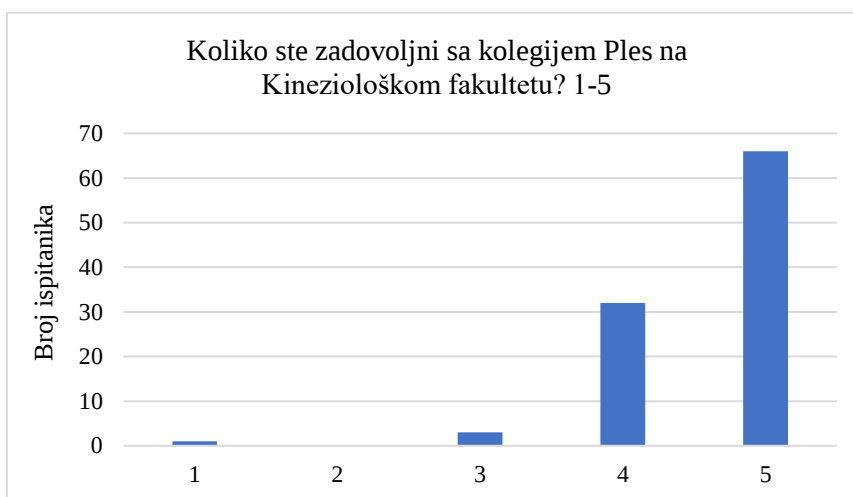
Graf 11. Bavi li vam se netko u obitelji plesom ili glazbom (izvor: vlastita izrada)



Zadovoljstvo kolegijem ples na Kineziološkom fakultetu

Zadovoljstvo kolegijem Ples na Kineziološkom fakultetu ocjenjivano je ocjenama od jedan (nezadovoljan/na) do pet (zadovoljan/na). Najveći broj studenata, njih 67 izrazilo se ocjenom pet, njih 33 ocjenom četiri što znači da je velika većina studenata zadovoljna kolegijem Ples na Kineziološkom fakultetu (*Graf 12.*). Svega jedan ispitanik izrazio je svoje nezadovoljstvo.

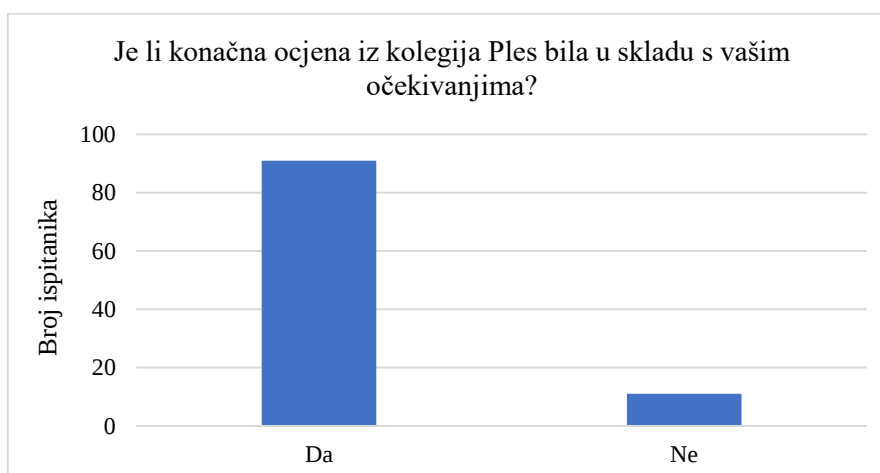
Graf 12. Zadovoljstvo sa kolegijem Ples na Kineziološkom fakultetu (izvor: vlastita izrada)



Je li konačna ocjena iz kolegija ples bila u skladu s vašim očekivanjima?

Iz *grafa 13.* i *grafa 14.* je vidljivo kako je velika većina ispitanika, njih 90 zadovoljno ocjenom koju su dobili nakon polaganja ispita iz kolegija Ples na Kineziološkom fakultetu. Svega 12 studenata nije zadovoljno dobivenom ocjenom. Pretpostavka je da su isti ispitanici dali iste odgovore na navedena pitanja.

Graf 13. Je li konačna ocjena iz kolegija Ples bila u skladu s vašim očekivanjima? (izvor: vlastita izrada)



Jeste li zadovoljni sa konačnom ocjenom iz kolegija Ples?

Graf 14. Jeste li zadovoljni sa konačnom ocjenom iz kolegija Ples? (izvor: vlastita izrada)



Mislite li da bi u kolegij Plesa na Kineziološkom fakultetu bilo potrebno dodati/izbaciti neku od plesnih tehnika?

Obzirom na raznolikost odgovora radi lakše obrade i preglednosti podataka, dobiveni odgovori grupirani su u tri kategorije: Da (Salsa, Bachata, Jazz dance), Ne, Trebali bi smanjiti broj plesova (Graf 15.). 75 ispitanika smatra da je trenutni broj plesova dovoljan i da ništa ne bi trebalo niti dodati, niti izbaciti. 25 ispitanika smatra da bi trebalo dodati neku od plesnih tehnika kao što su Salsa, Bachata i Jazz dance, dok 2 ispitanika smatraju da bi trebalo smanjiti broj narodnih plesova u trenutnom programu kolegija.

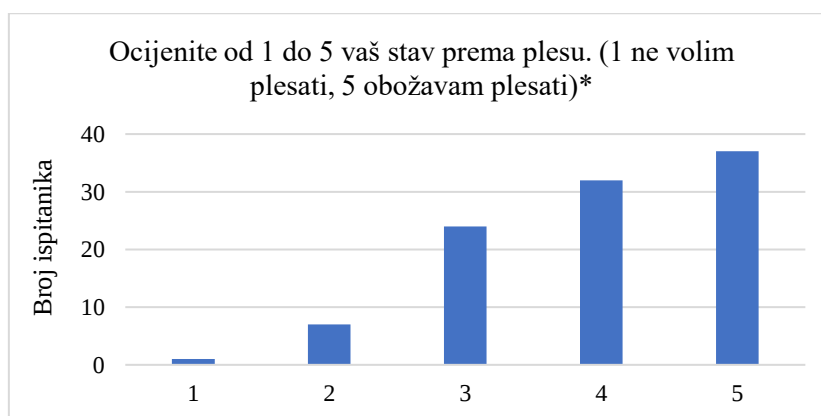
Graf 15. Mislite li da bi u kolegij Plesa na Kineziološkom fakultetu bilo potrebno dodati/izbaciti neku od plesnih tehnika? (izvor: vlastita izrada)



Zainteresiranost ispitanika za ples

Zainteresiranost ispitanika za ples ocjenjivala se s ocjenama od jedan (nezainteresiran/na) do pet (zainteresiran/na). Najčešće ocjene su četiri i pet što znači da je većina studenata zainteresirana za ples. Čak 37 ispitanika dalo je ocjenu pet, a svega 1 ispitanik izrazio se ocjenom jedan (Graf 16.).

Graf 16. Zainteresiranost ispitanika za ples (izvor: vlastita izrada)



Primjena znanja stečena tijekom kolegija Ples na aktivnostima van fakulteta

Znanja stečena tijekom kolegija Ples na aktivnostima van fakulteta 62 ispitanika primjenjuju, dok 40 ispitanika ne (Graf 17.). Radi lakše obrade podataka odgovori gdje se primjenjuju stečena znanja grupirani su u dvije kategorije: izlasci, vjenčanja i proslave te ne primjenjujem.

Obzirom na broj odgovora za pojedine kategorije može se zaključiti da su se isti ispitanici, koji su odgovarali da primjenjuju stečena znanja, izjasnili da ih koriste na vjenčanjima u izlascima i sl. (Graf 18.)

Graf 17. Primjena znanja stečena tijekom kolegija Ples na aktivnostima van fakulteta (izvor: vlastita izrada)



Graf 18. Gdje primjenjujete znanja stečena na kolegiju Ples (izvor: vlastita izrada)



Plešete li tijekom izlazaka na mjestima koji predviđaju ples? (disco, vjenčanja, klubovi i sl.)

Iz *grafa 19.* vidljivo je da od ukupno 102 ispitanika, njih 97 izjasnilo se da pleše tijekom izlazaka kao što su disco, vjenčanja, klubovi i sl. Ostatak, njih 5 izjasnilo se da ne pleše prilikom izlazaka.

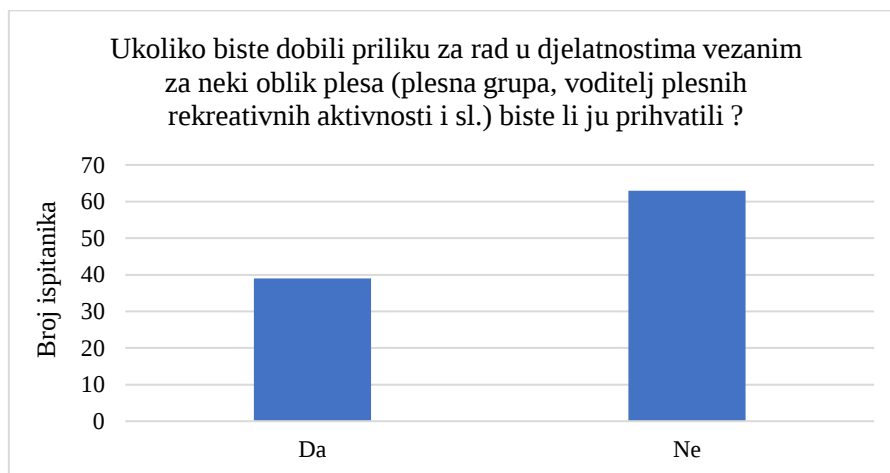
Graf 19. Plešete li tijekom izlazaka na mjestima koji predviđaju ples? (disco, vjenčanja, klubovi i sl.) (izvor: vlastita izrada)



Prilika za rad u djelatnostima vezanih uz ples

Ukoliko bi se ispitanicima pružila prilika za rad u djelatnostima vezanim za neki oblik plesa, njih 64 ne bi je prihvatilo, dok 38 ispitanika bi prihvatilo (Graf 20.).

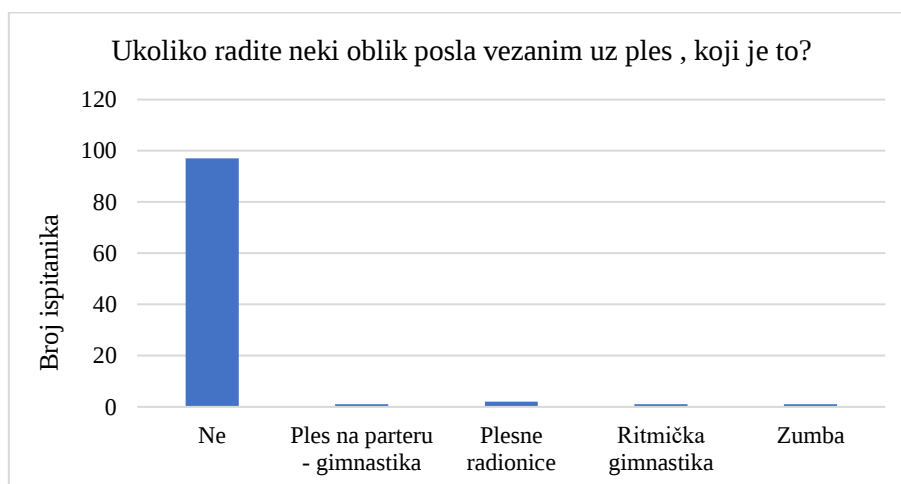
Graf 20. Prilika za rad (izvor: vlastita izrada)



Trenutni posao vezan uz ples

Najveći broj ispitanika izjasnio se kako trenutno ne radi neki oblik posla koji je vezan uz ples. Od ukupnog broj ispitanika, njih 97 izjasnilo se negativno, a svega 5 ispitanika navodi kako trenutno rade posao vezan uz ples. Kao odgovori navode se ples na parteru – gimnastika, plesna radionice, ritmička gimnastika, zumba (Graf 21.).

Graf 21. Trenutni posao vezan uz ples (izvor: vlastita izrada)



8 RASPRAVA

Ispitanici su odgovarali na online anonimni upitnik u kojem su iznijeli svoje stavove i zadovoljstvo segmentom nastave koji se odnosi na plesne strukture, učestalosti plesa u nastavi, kako budući nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture planiraju unaprijediti upravo taj segment, hoće li ga primjenjivati u radu, koje dobrobiti primjene plesa vide, smatraju li da je ples dovoljno zastupljen ili treba biti zastupljeniji. Pitanja u anketi su grupirana u četiri grupe. Prva grupa ispitanika odnosi se na neke osnovne informacije o ispitanicima. Druga grupa pitanja odnosi se na informacije o plesu za vrijeme srednjoškolskog obrazovanja. Pitanja iz druge grupacije vezana su uz informacije o plesu za vrijeme studiranja, a posljednja grupacija odnosi se na informacije o plesu nakon završenog fakulteta. Dobiveni rezultati u skupini pitanja koja se odnosila na ples za vrijeme srednjoškolskog obrazovanja pokazuju da se 60 % studenata prije fakulteta nije susrelo ili se susrelo u vrlo maloj satnici s plesom, odnosno pojedinim plesnim tehnikama. To nam govori da u nekim srednjim školama, plesne aktivnosti možda nisu bile dostupne ili su nedovoljno promovirane. Nedostatak plesnih škola i organiziranih plesnih događaja u manjim gradovima također može imati veliki utjecaj. Iako velika većina ispitanika nije imala priliku susresti se s plesom u sklopu nastave TZK, njih 76 % se izjasnilo kako je u svojim srednjim školama ipak imalo određene manifestacije koje su uključivale ples kao što su naturalni ples, školske priredbe i sl. Također vrlo mali postotak ispitanika (15%) izjasnio se da je išao u umjetničke škole ili da im se netko od članova obitelji bavio plesom ili glazbom. Na temelju tih rezultata možemo zaključiti da mali broj studenata potiče iz obitelji u kojima se njegovao umjetnički odgoj. Nakon odslušanog i položenog kolegija Ples na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu 90% studenata izrazilo je zadovoljstvo odslušanim kolegijem, a isti toliki postotak izrazio je zadovoljstvo dobivenom ocjenom. Nakon odslušanog kolegija, prema dobivenim rezultatima porastao je i interes za ples, njih 85% izjasnilo se kako primjenjuju stečena znanja na aktivnostima van fakulteta kao što su izlasci, vjenčanja, proslave. Na temelju tih rezultata možemo zaključiti da je svrhovitost i primjenjivosti sadržaja kolegija i nakon završetka studija na visokoj razini. Iako se povećao interes za plesom, 87% ispitanika smatra da nije potrebno dopunjavati sadržaj kolegija novim plesnim tehnikama. Također, 73% ispitanika izrazilo je da ne bi prihvatilo priliku za rad u djelatnostima vezanim za neki oblik plesa. Vrlo mali broj ispitanika, njih 2% izjasnilo se kako trenutno radi neki oblik posla koji je vezan uz ples kao što su gimnastika, plesne radionice, zumba i sl. Povećani interes za plesom govori nam o tome da su ispitanici svjesni dobrobiti provedbe plesa te da im se sadržaj pokazao zanimljivim i korisnim. Suprotno tome, veliki dio ispitanika koji je odgovorio da ne bi

prihvatili rad u djelatnostima vezanim za neki oblik plesa i činjenica da samo 2% ispitanika radi u području koje je vezano uz ples razumljivi su zbog moguće činjenice da su studenti na Kineziološkom fakultetu usmjereni na usavršavanje u svoj matičnom sportu i težnji ka razvoju na području sporta kojim se bave ili u kojem rade.

9 ZAKLJUČAK

Ples predstavlja sastavni dio ljudskog života te jedan je od najboljih treninga za cijelo tijelo. Uvrštavanjem plesa kao aktivnosti u svakodnevni život može se pozitivno utjecati na fizički i psihički razvoj. Smatra se da ples ima izuzetno važan utjecaj na djecu zbog razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti, antropološkog statusa, socijalnih kompetencija, koncentracije, samodiscipline i sl. Iz prethodno navedenih razloga provedeno je istraživanje s ciljem utvrđivanja kolika je zastupljenost plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim školama u Republici Hrvatskoj, na koje načine se primjenjuju naučene plesne strukture položenog kolegija Ples na fakultetu te koje su mogućnosti unaprjeđenja nastave TZK primenom plesnih struktura prema mišljenju ispitanika. Istraživanje obuhvatilo je studente Kineziološkog fakulteta u Zagrebu koji su položili kolegij plesa. Prema provedenoj anketi velika većina ispitanika nije se susrela s plesom i plesnim tehnikama niti kod kuće niti tijekom srednjoškolskog obrazovanja, a oni koji su se izjasnili susreli su se s osnovama bečkog i engleskog valcera te rijetki pojedinci s određenim narodnim plesovima. Ispitanici koji su dali odgovor da su se susreli s više plesnih tehnika uglavnom su ispitanici koji su završili umjetničke škole ili su kroz djetinjstvo bili aktivni u plesnim školama, klubovima, kulturno umjetničkim društvima i sl. Bez obzira na loša ili nikakva predznanja gotovo svi ispitanici izrazili su zadovoljstvo nastavom, planom i programom te završnom ocjenom nakon položenog kolegija „Ples“. Prema tome, može se smatrati da je nastava u globalu dobro koncipirana, da je program raznolik i zanimljiv, međutim kako bi se konstantno radilo na poboljšanju u unaprijeđenu kolegija, nekoliko studenata izjasnilo se kako bi voljeli da se u nastavu uključi i par dodatnih plesova kao što su primjerice Jazz dance, Salsa i Bachata. Preko 95% ispitanika različitog spola, interesa i stavova izjasnilo da bez obzira što možda nemaju predznanja, ne znaju plesati, nemaju ritma ili nisu zadovoljni nastavom kolegija, ipak u slobodno vrijeme na događajima i manifestacijama kao što su vjenčanja, izlasci, proslave pleše i primjenjuje znanja stečena na fakultetu. Velika većina ispitanika izrazila da je tijekom studiranja upoznala brojne prednosti plesa i zavoljela ples, međutim da se istim tim ispitanicima ponudi prilika za rad u djelatnostima vezanim za neki oblik plesa velika većina je ne bi prihvatila. Razlog tome može biti činjenica da ljudi koji upisuju Kineziološki fakultet bili su ili još uvijek jesu sportaši koji su na fakultet došli s jasnom vizijom i željom da se usavršavaju u svom matičnom sportu te da znanja i iskustva stečena tijekom treniranja te upotpunjena teorijskim i praktičnim znanjima s fakulteta prenose na svoje buduće klijente i sportaše.

Kroz anketiranje studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, dobiven je uvid u različite aspekte plesa, njegove uloge u nastavi TZK te njegove primjene nakon završenog školovanja. Ovim istraživanjem se pokušalo napraviti analizu stanja zastupljenosti plesa u srednjim školama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, kvalitete provedbe kolegija Plesa na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i primjeni plesa u praksi nakon završenog školovanja. Uočeno je da, uprkos zadovoljstvu s provedbom nastave kolegija Ples, studenti smatraju da postoji mjesto za napredak uvođenjem dodatnih sadržaja. Trebalo bi razmotriti uključivanje dodatnih plesnih tehnika u program kolegija kako bi se osigurala raznolikost i zadovoljenje interesa studenata.

Sumiraju li se rezultati provedenog istraživanja jasno je da velika većina ljudi voli ples. Podatci dobiveni istraživanjem mogu poslužiti pri reformi studijskog programa jer daju realnu sliku stanja u praksi. Na temelju konkretnih podataka i potreba moguće je unaprijediti i osuvremeniti sadržaje kolegija Plesa, a osim navedenog plesne sadržaje moguće je učiniti dostupnijima i primjenjivijima u nastavi.

LITERATURA

Bartolović, M. (2019). *Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi* (doctoral dissertation). Faculty of Teacher Education University of Zagreb.

Bijelić, S. V. (2006). *Plesovi*. Banja luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.

Bošnjak, M. (2022). *Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u zemljama EU*. (diplomski rad). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu.

Božić, H. (2020). *Utjecaj plesa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece rane i predškolske dobi* (završni rad). Split: Filozofski fakultet Sveučilište u Splitu.
<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:756022>.

Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Dubey- Pathak, M. (2014). The Rock Art of the Bhimbetka Area in India. *Adoranten*, 5-22.

Dörr, E. (2008). *Rudolf Laban, The Dancer of the Crystal*. Lanham, Maryland: Scarecrow Press. pp. 99–101.
<https://books.google.hr/books?id=okT23PH5pD0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Gregurić, S. (2022). Pokret s plesom kod male djece. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(10), 162-166.

Heimer, S., Mišigoj-Duraković, M., Ružić, L., Matković, B.R., Prskalo, I., Beri, S., i Tonković-Lojović, M. (2004). Fitness level of adult economically active population in the Republic of Croatia estimated by EUROFIT system. *Collegium Antropologicum*, 28(1), 223-233.

Hodgson, J. (2016). *Mastering movement: The life and work of Rudolf Laban*. New York: Routledge.

Hrvatski sportski plesni savez. (2018). *Pravilnik plesnih disciplina i stilova*. Zagreb
<https://hsps.hr/wp-content/uploads/2018/07/Prilog-3-NP-Pravilnik-plesnih-disciplina-i-stilova-HSPS-a-1.pdf>

Janković, I. (2010). *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesno-ritmički odgoj*. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje

Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi: udžbenik za odgajatelje i učitelje*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu. Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita

Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.

Kralj, A. (2018). *Antropometrija (završni rad)*. Karlovac: Stručni studij sigurnosti i zaštite Veleučilišta u Karlovcu.

Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. U V. Findak (ur.), *16. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske u Poreču* (str. 306-309). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Leksikografski zavod Miroslav Krleža (n.d.) Magazinović, Maga. U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Pristupljeno 11. rujna 2023 (datum kada je posjećena stranica), <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=37979>

Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.

Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica Hrvatska.

Marentič-Požarnik, B. i Konvalinka, K. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. DZS.

Mraković, S. (2017). *Fiziološko opterećenje profesionalnih plesača narodnih plesova tijekom nastupa* (disertacija). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:877812>

Matković, B.R. i Ružić, L. (2009). *Fiziologija sporta i vježbanja*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf

Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.

Petani, R. (2011) Odnos roditelj-dijete. U: Maleš, D. (Ur.), *Nove paradigme ranoga odgoja* Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju.

Petešić, I. (2017.) *Utjecaj plesa na antropološki status djece* (diplomski rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije, udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola

Radić, K. (2021). *Utjecaj plesa na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti* (završni rad). Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:538588>

Ratkajec, A. (2022). *Povezanost plesa i drugih tjelesnih aktivnosti s razvojem mentalnog stanja kod djece* (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:027666>

Sekulić, D., Metikoš, D., Sveučilište, S. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno–matematičkih znanosti i kineziologij.

Shvartz, E. i Reibold, R.C. (1990). Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 61(1), 3- 11.

Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.

Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.

Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51(14), 40–45
Pristupljeno s <https://hrcak.srce.hr/25067>

Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. U V. Findak (ur.), *24 ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske u Poreču* (str. 181-185). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Vlašić, J., Čačković L., Oreb G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. U V. Findak (ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske u Poreču* (str. 755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Velčić, I. (2018). *Primjena plesnih struktura i njihov utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi* (diplomski rad). Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:424606>

Zagorc, M., Huzjan, M. Ž., Petrović, K. (1997). *Ples: stvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjeleovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola*, 61(1), 51-60.

PRILOZI

POPIS TABLICA

<i>Tablica 1.</i> Podjela plesova prema HSPS (izvor: vlastita izrada)	18
<i>Tablica 2.</i> Ples u Nomenklaturi športova i športskih grana (izvor: vlastita izrada).....	18
<i>Tablica 3.</i> Komparativna analiza opisa TZK područja (napravljeno prema Žnidarec Čučković, 2018.)	23
<i>Tablica 4.</i> Popis pitanja provedene ankete (izvor: vlastita izrada)	27

POPIS GRAFOVA

<i>Graf 1.</i> Srednja škola koju su pohađali ispitanici (izvor: vlastita izrada)	25
<i>Graf 2.</i> Mjesto pohađanja srednje škole (izvor: vlastita izrada)	26
<i>Graf 3.</i> Zastupljenost plesa u nastavi srednje škole (izvor: vlastita izrada).....	29
<i>Graf 4.</i> Ocjena provedbe plesnih sadržaja od strane profesora u srednjoj školi (izvor: vlastita izrada)	30
<i>Graf 5.</i> Plesne tehnike s kojima su se susretali ispitanici u srednjoj školi (izvor: vlastita izrada)	30
<i>Graf 6.</i> Plesovi s kojima su se susreli ispitanici tijekom srednjoškolskog obrazovanja (izvor: vlastita izrada).....	31
<i>Graf 7.</i> Aktivnosti ili manifestacije u sklopu srednje škole koje su uključivale ples (izvor: vlastita izrada).....	32
<i>Graf 8.</i> Ples kao sadržaj nastave (izvor: vlastita izrada)	32
<i>Graf 9.</i> Susret sa plesom prije srednje škole (izvor: vlastita izrada)	33
<i>Graf 10.</i> Pohađanje umjetničke glazbene/plesne škole (izvor: vlastita izrada)	34
<i>Graf 11.</i> Bavi li vam se netko u obitelji plesom ili glazbom (izvor: vlastita izrada).....	34
<i>Graf 12.</i> Zadovoljstvo sa kolegijem Ples na Kineziološkom fakultetu (izvor: vlastita izrada).....	35
<i>Graf 13.</i> Je li konačna ocjena iz kolegija Ples bila u skladu s vašim očekivanjima? (izvor: vlastita izrada).....	35
<i>Graf 14.</i> Jeste li zadovoljni sa konačnom ocjenom iz kolegija Ples? (izvor: vlastita izrada).....	36
<i>Graf 15.</i> Mislite li da bi u kolegij Plesa na Kineziološkom fakultetu bilo potrebno dodati/izbaciti neku od plesnih tehnika? (izvor: vlastita izrada)	37
<i>Graf 16.</i> Zainteresiranost ispitanika za ples (izvor: vlastita izrada)	37
<i>Graf 17.</i> Primjena znanja stečena tijekom kolegija Ples na aktivnostima van fakulteta (izvor: vlastita izrada).....	38
<i>Graf 18.</i> Gdje primjenjujete znanja stečena na kolegiju Ples (izvor: vlastita izrada).....	38
<i>Graf 19.</i> Plešete li tijekom izlazaka na mjestima koji predviđaju ples? (disco, vjenčanja, klubovi i sl.) (izvor: vlastita izrada).....	39
<i>Graf 20.</i> Prilika za rad (izvor: vlastita izrada)	39
<i>Graf 21.</i> Trenutni posao vezan uz ples (izvor: vlastita izrada)	40

POPIS SLIKA

<i>Slika 1.</i> Antropološka obilježja (izvor: Scribd).....	11
<i>Slika 2.</i> Longitudinale dimenzije skeleta (izvor: Kralj, 2018.)	12
<i>Slika 4.</i> Prikaz plesa na špiljskim crtežima (izvor: Dubey Pathak, 2014.)	16
<i>Slika 5.</i> Tradicionalno plesanje quadrille na norijadi u Osijeku (izvor: Pixsell, autor: Dubravka Petrić)	20