

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



UTICAJ DRUŠTVENOG PLESA NA PSIHOFIZIČKO
STANJE POPULACIJE LJUDI SREDNJEG DOBA

(Master rad)

Student: Aleka Vujatović

Mentor: prof. dr Boris Popović

Br. indeksa: M83/21

Novi Sad, 2022.

SADRŽAJ

1. UVOD	4
1.1. ISTORIJAT PLESA	5
1.2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	6
2. DRUŠTVENI PLESOVI	9
2.1. STANDARDNI PLESOVI	9
2.2. LATINO – AMERIČKI PLESOVI	12
3. METOD OBUKE DRUŠTVENIH PLESOVA	15
3.1. OBLICI ORGANIZACIJE UČENJA I VEŽBANJA	15
3.2. ŠKOLA PLESA ZA ODRASLE	16
3.3. ČAS PLESA ZA ODRASLE	17
4. PLAN I PROGRAM RADA ZA JEDNU SEZONU	20
4.1. GODIŠNJI PLAN I PROGRAM	20
4.2. DETALJAN OPIS SEGMENTA OBUKE	22
4.3. PRIMER MESEČNOG PLANA RADA (SEPTEMBAR)	23
4.4. PRIMER JEDNOG ČASA U TRAJANJU OD 60 MIN	25
5. PROBLEM, PREDMET I CILJ RADA	26
6. OSNOVNE HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	26
7. METOD RADA	27
7.1. UZORAK ISPITANIKA	27
7.2. UZORAK TESTOVA	27
7.3. OPIS MERNOG POSTUPKA	28
7.4. METODE OBRADE PODATAKA	28
8. REZULTATI SA DISKUSIJOM	29
8.1. KARAKTERISTIKE UZORKA	29
8.2. KARAKTERISTIKE RADNOG OKRUŽENJA	30
8.3. SAMOPROCENA ZDRAVSTVENOG STANJA	32
8.4. UTICAJ DRUŠTVENIH PLESOVA NA PSIHOFIZIČKO STANJE	34
9. ZAKLJUČAK	38
10. LITERATURA	39

*Ples je odgovor tela na ritam na muziku, na tišinu.
Ples je deo opšte kulture svake osobe i deo kulture naroda.
Ples je „majka svih umetnosti” ...
...i PUT do sebe!*

1. UVOD

Ples je univerzalni jezik koji ne poznaje kulturne i nacionalne granice. Ples je govor tela, umešnost i umetnost kojoj je čovek autor, sredstvo i samo umetničko delo. Stariji i od ljudske istorije (jer je poznat i u životinjskom svetu) ples oduvek izražava, obeležava i prati osnovne preokupacije pojedinca i zajednice. Čovek je plesao da bi govorio bogovima, pričao o životu i privlačio ih. Arhetipske motive obrednog – religioznog i seksualnog plesa nalazimo u sačuvanoj folkornoj baštini, ali i u društvenim plesovima i savremenim pozorišnim plesnim oblicima.

Ples predstavlja svojevrsno sjedinjavanje pokreta i muzike. Kroz kulturu se proteže od lepršavih baletskih koraka do jednostavnog njihanja na školskim igrankama. Ples, kao jedinstvena ideja rekreacije, komunikacije i, u svojoj možda najstarijoj svrsi – a opet, najkompletnije očuvanoj i prenošenoj kroz vekove – ples je ideja umetnosti.

„Njegovi počeci su izgubljeni u praistorijskom vremenu, ali od kada postoje prvi primitivni ljudi, neosporno je – postoji i njihov ples“ (Beardsley, M. 1996).

Ples je društvena aktivnost prisutna u celom svetu. Ples je “jezik” koji pokretima izražava emocije, te stoga mogu komunicirati ljudi različitih nacija, vera, obrazovanja i starosti. Ples garantuje radost i nadahnuće onima koji ga plešu, ali i onima koji gledaju. Ples obogaćuje i “hrani” dušu čoveka i ima, kako pozitivne psihoterapeutske učinke, tako i niz pozitivnih učinaka na samo fizičko zdravlje čoveka.

Ko jednom prihvati ples, na pravi način, ostaće zauvek vezan za njega...

1.1. ISTORIJAT PLESA

Sportski ples ima svojevrsnu i dugu istoriju koja je doprinela njegovoj sadašnjoj popularnosti kao rekreativnog tako i takmičarskog Sporta. Potiče iz Engleske sa kraja 18. i početka 19.veka.

Krajem 19-og veka javlja se u javnim plesnim dvoranama u kojima imaju priliku da uživaju u plesu i niži društveni slojevi. Plesna takmičenja nastaju tokom 20.-ih godina prošlog veka kad je stvoreno i prvo kraljevsko društvo učitelja plesa sa ciljem da se uvedu standardi u muzici, koracima i tehnicima. Tokom narednih decenija ples je postao popularan širom Evrope, Azije i Američkog kontinenta. Prvo zvanično svetsko prvenstvo je održano u Londonu 1922. u standardnim plesovima. Jedno od najpoznatijih takmičenja od početka razvoja sportskog plesa je otvoreno prvenstvo Velike Britanije koje se održava u gradu Blackpoolu od 1931. godine. Sa organizovanim razvojem i međunarodnim priznanjem sportski ples je zlatno doba doživeo posle 1950. Prva Svetska federacija je osnovana 1935. godine u Pragu a jedan od osnivača je bila i Jugoslavija. 1990. menja ime u **International Dance Sport Federation (IDSF)**. 1999. godine postaje punopravni član **Međunarodnog olimpijskog komiteta**. Poslednjih godina osnovni zadatak IDSF je uključivanje sportskog plesa u olimpijske sportove. Šampionati i takmičenja u sportskom plesu se održavaju u dve osnovne discipline: standardnim i latino-američkim plesovima.



Slika 1.

1.2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Očigledno je da muzika utiče na nas hteli mi to ili ne. Kako objasniti ovako snažan uticaj muzike na čoveka? Istraživanjem uticaja koji muzika ima na ljudsko telo najviše se bavi grana medicine pod imenom „**muzikoterapija**“ čije su osnove postavljene sredinom 20. veka u SAD-u. Još 1944. godine u Vašingtonu je osnovana ustanova Music Research Foundation sa ciljem da istražuje i razvija nove metode kontrole ljudskog ponašanja i emocija (Leman, 2012). Ovaj projekat je pokrenula američka vlada zbog potrebe za novim metodama psihijatrijskog tretmana veterana iz Drugog svetskog rata. Tokom istraživanja naučnici su brzo došli do zaključka da muziku registruje onaj deo mozga zadužen za osećanja i čulne doživljaje. Zapravo, muzika zaobilazi moždane centre upravnog dela mozga, odgovornih za razum i inteligenciju i ulazi preko hipotalamusa, raskrsnice emocija i čulnih doživljaja. Istraživači opisuju: “Kad draž stigne do hipotalamusa, upravni deo mozga automatski je osvojen.” Dakle, čovek koji sluša muziku izložen je uticaju čak i ako to ne želi. Zato lekari smatraju da je muzika izvanredan put do uma retardiranih i duševno bolesnih. Čak i autistična deca reaguju na nju, jer ne moraju voljno da odlučuju – muzika jednostavnim slušanjem dopire do uma. Reči možda deci ne znače ništa, ali je senzorni nivo otvoren za melodiju, omogućavajući tako pristup svesti (Leman, 2012).

Najnovija istraživanja potvrđuju veliki uticaj muzike i na bebe, i to na upravo pretkonceptualnom nivou (Levitin, 2012). Značaj muzike u prenatalnom stadijumu veći je od značaja drugih zvukova. U prošlosti su žene širom sveta pevale uspavanke svojim još nerođenim bebama, što su moderna istraživanja ocenila kao značajno jer prve lekcije iz jezika dete dobija još u materici (Levitin, 2012). Glas koji peva obuhvata bogatiji spektar frekvencija nego glas koji govori i zato vrši snažniji uticaj. Neki elementi muzike, posebno visina, boja, intenzitet tona i ritam jesu elementi koji se koriste i pri govoru. Zbog toga muzika priprema sluh, telo i mozak da sluša, prima i proizvodi zvuke govora, tj. da govori. Muziku stoga možemo smatrati predlingvističkim jezikom. Četvoromesečni fetus reaguje na veoma specifičan način na muziku: ako ga izložimo glasnoj muzici njegovo će srce kucati ubrzano (Levitin, 2012).

Dokazano je da muzika utiče na ljude, i pozitivno i negativno. Ovi uticaji mogu biti prolazni i dugotrajni (Levitin, 2012). Muzika povezuje sve emocionalne, duhovne i fizičke elemente univerzuma. Ona može menjati raspoloženje osobe. Utvrđeno je i da izaziva fizičke reakcije kod mnogih ljudi istovremeno, takođe ima sposobnost da ojača ili oslabi emocije (Levitin, 2012). Muzika je organizovan zvuk, ali ta organizacija mora da sadrži elemente neočekivanog – inače je emocionalno prazna i robotizovana.

Miler i saradnici (Muller et al., 2012) u svom istraživanju predstavili su uticaj programa plesne terapije na evoluciju mentalnih predstava povezanih sa telesnom slikom kod gojaznih pacijenata. Promene u slici tela su procenjivane u smislu četiri parametra: fizičkog, psihološkog, kognitivnog i socijalnog. Gojazni pacijenti pokazali su značajno poboljšanje kvaliteta života u vezi sa zdravljem ($p < 0,03$), telesne svesti ($p < 0,001$) i mentalnih predstava povezanih sa

slikom o sebi ($p < 0,001$). Istraživanje je omogućilo gojaznim pacijentima da u velikoj meri promene somatsku i psihičku svest o svom telesnom izgledu.

Grupa autora sa Univerziteta u Heidelbergu u svom istraživanju imala je za cilj da ispita efikasnost terapije plesnim pokretom i terapeutsku upotrebu plesa za lečenje psiholoških problema povezanih sa zdravljem (Koch et al., 2014). Ova meta-analiza ispitivala je trenutna saznanja o efikasnosti terapija plesnim pokretom i generalno plesom iz 23 primarna ispitivanja o varijablama kvaliteta života, imidža tela, blagostanja i kliničkih ishoda, uz podanalizu depresije, anksioznost i interpersonalnih kompetencija. Rezultati istraživanja sugerišu da su efikasnost terapije plesnim pokretom i plesa efikasni za povećanje kvaliteta života i smanjenje kliničkih simptoma kao što su depresija i anksioznost. Takođe su pronađeni pozitivni efekti na povećanje subjektivnog blagostanja, pozitivnog raspoloženja, afekta i imidža tela.

Grupa autora sa nekoliko Univerziteta u Americi, sprovela je studiju koja je imala za cilj da izgradi model terapije plesom/pokretom (**Dance/Movement Therapy**) za izgradnju otpornosti kod ljudi sa hroničnim bolovima (Minjung et al., 2017). Dvadeset dve osobe sa hroničnim bolovima učestvovala su u 10-nedeljnoj grupnoj DMT intervenciji. Istraživanje je dovelo do statistički značajnih poboljšanja otpornosti ($p < 0,001$), kineziobije ($p = 0,03$), svesti o telu ($p = 0,02$) i intenziteta bola ($p = 0,03$) tokom vremena. Šezdeset osam posto ljudi se posle intervencije osećalo „umereno do mnogo bolje“. Pronašli su značajne promene u raspoloženju, stresu, opuštanju i bolu tokom sesije ($p < 0,001$). Identifikovani su ključni mehanizmi (aktiviranje samoagencije, povezivanje sa sobom, povezivanje sa drugima, jačanje emocionalne inteligencije i preoblikovanje), faktori koji interveniše i kontekstualni uslovi.

U istraživanju Brustio i saradnika (Brustio P. Riccardo et al., 2018) cilj je bio da se utvrde efekti plesne aktivnosti zasnovane na različitim stilovima plesa, u grupama, kao i sa partnerom, na performanse mobilnosti, kvaliteta života i društvenog angažmana na uzorku starijih odraslih osoba. 163 starije odrasle osobe, prosečne starosti 70 godina učestvovalo je u nadgledanom programu plesnih aktivnosti tokom 16 nedelja. Plesna aktivnost je uključivala različite plesne rutine i bila je progresivna u smislu motoričke složenosti. Značajna poboljšanja u mobilnosti, kvalitetu života i društvenom angažmanu primećena su u obavljanju jednog i dvostrukog zadatka nakon aktivnosti. Na osnovu rezultata istraživanja, autori naglašavaju pozitivan efekat 16-nedeljnog treninga plesa na multidimenzionalne karakteristike, uključujući fizičke i psihosocijalne domene, koje su važne za uspešno starenje.

Najnovija istraživanja su pokazala da ples ima potencijal da smanji psihološki stres, poveća pažnju i poboljša kvalitet života (Laird et al., 2021). Plesači sa više od pet godina treninga imali su značajno veću pažnju i isticali subjektivno zadovoljstvo životom u poređenju sa novijim vežbačima koji su tek započeli plesne časove. Terapijske efekte su najkonzistentnije pokazivali pojedinci sa depresijom ili anksioznošću (96% podrške), zatim oni sa istorijom traume (95%), hroničnim bolom (89%) i istorijom zloupotrebe supstanci ili zavisnosti (88%).

Još jedno novije istraživanje imalo je za cilj da ispita efekat plesnih aktivnosti na simptome depresije, anksioznosti i stresa kod odraslih sa i bez mišićno-skeletnih poremećaja i da utvrdi dužinu trajanja efikasnosti plesne intervencije (Salihu et. Al., 2021). Ove studije su otkrile da su plesne aktivnosti imale značajan uticaj na ublažavanje simptoma anksioznosti i stresa. Utvrđeno je da je upražnjavanje plesne aktivnosti u trajanju od najmanje 150 minuta nedeljno smanjila simptome depresije.

Na osnovu svih navedenih, a i mnogih drugih istraživanja, može se konstatovati da su plesne aktivnosti višestruko korisne i blagotvorne u starijoj dobi. Brojna su istraživanja dokazala povezanost plesnih aktivnosti, zdravlja i kvalitete života starijih osoba. Plesne aktivnosti pozitivno utiču na unapređenje mišićne snage i izdržljivosti, kao i na održavanje motoričkih i mentalnih sposobnosti i ravnoteže. Takođe, ovakva vrsta aktivnosti doprinosi nižem riziku za pojavu demencije i depresije, ali i osteoporoze, dijabetesa, metaboličkog sindroma i određenih koronarnih i cerebrovaskularnih bolesti.

2. DRUŠTVENI PLESOVI

Škola plesa za odrasle podrazumeva početni, srednji i napredni kurs plesa na kojem se dobija opšte plesno obrazovanje. Obuka se održava po interacionalnom programu i obuhvata dve vrste plesova:

- standardni plesovi,
- latino-američki plesovi.

2.1. STANDARDNI PLESOVI

Za tehniku plesanja standardnih plesova zaslužan je dugogodišnji rad engleskih stručnjaka. Oni su cenili jednostavnost i iz tog razloga su otklanjali patetičnost i preterivanja iz plesa. Jednostavnost tehnike je jedan od glavnih razloga što se ovaj stil plesa proširio celim svetom.

Zanimljiv podatak vezan za standardne plesove je da je vremenom uvršten i tango iako nije odgovarao engleskom profinjenom ukusu.

P. Spencer, jedna od najvećih plesnih pedagoga i promotera plesa u svetu kaže: "Za engleski način plesanja je karakteristična jednostavnost i elegancija u kretanju. Svakako se stil razlikuje od plesa do plesa (quickstep je veseo, valcer romantičan, tango napet) ali svaki ples mora ostati prirodan, tehnički precizan i pre svega da oslikava prirodnu reakciju plesača na muziku."

Plesovi se sastoje od plesnih figura ili slika, koje se izvode u kretanju kroz prostor ili u mestu. Na osnovu tih figura nastaju koreografije. Koreografija je skup figura raspoređenih po određenom redosledu. Koreografije su stukturirane tako da plesni par može da prikaže što više svojih plesnih sposobnosti i kvaliteta. Plesovi zahtevaju posebno plesno držanje i posebnu tehniku kretanja. Plešu se u zatvorenom plesnom držanju. Za razliku od latinoameričkih plesova stopala su postavljena paralelno, noge se kreću tesno jedna pored druge. Pri kretanju unazad odgurujemo se preko pete, pri kretanju napred normalno se gazi na petu a zatim na celo stopalo.

Standardni plesovi su: engleski valcer, tango, bečki valcer, slow fox i quickstep.

Engleski valcer:

Vodi poreklo iz USA, u Englesku je prenet 1874.god. Tada su parovi igrali jedno pored drugog a ne kao što se to danas čini u zatvorenom stavu.



Slika 2.

„Valcer je ples koji u svojoj gracioznosti krije bol usled pogrešno odabranih ljubavi, ljubavi koje su prošle ili nestale. Ali njegov karakter se može opisati frazom ‘biti zauvek zaljubljen‘ (Bijelić V.S. 2006). Od takmičara se traži da izrazom lica, ritmom i figurama ispričaju jednu od pomenutih priča.

Igra se u $\frac{3}{4}$ (tro-četvrtinskom) taktu, znači ima 3 otkucaja u 1 taktu.

Tango:

Poreklom iz Buenos Airesa. U Evropu se probijao kroz predgrađa većih gradova dok ga viši slojevi Evropskog društva nisu prihvatili. Pri prelasku u Evropu, stav tanga je promenjen iz izvornog u zatvoreni kao i kod ostalih ST plesova.



Slika 3.



Slika 4.

“Danas se tango najbolje karakteriše frazom ‘tužna misao koja se pleše’. Smatra se da su sami počeci tanga u Argentini vezani za gaučose (kauboji) koji su morali da hodaju savijenih kolena (što je osnovno u tehnici ovog plesa), jer su njihove kožne pantalone očvrsle od konjskog znoja. Oni bi noću izlazili u lokalne plesne sale i plesali sa devojkama koje su morale da drže svoju glavu zabačenu i rukom da odguruju rame partnera, jer se gaučosi nisu kupali, pa su samim

tim i zaudarali na znoj i konje. Desnu ruku su držale na partnerovom kuku, u blizini džepa kao znak da očekuju da budu plaćene za ples“ (Bijelić V.S. 2006).

Ritam tanga je 2/4 (dve četvrtine), sačinjen od 2 otkucaja u jednom taktu. Tempo je 33-34 takt/min. Svi koraci su jednako naglašeni.

Bečki valcer:

„Valcer, kao što ga mi danas poznajemo, dobija svoju formu u planinskim predelima Austrije i predgrađima Beča. Muzika Bečkog valcera je elegantna, graciozna i puna strasti. Ples je divan i pravo ga je zadovoljstvo gledati. Tvorcima ovih zadivljujućih melodija bili su: Štraus, Šubert, Šopen, Čajkovski, Sibelijus i Ravel. Ovaj ples je najstariji od svih. Njegovo ime potiče od nemačke reči “waltzen” (okretati se) i odnosi se na okretanje nogu na klizavom parketu.” (www.allegrodance.info).

Bečki valcer se igra u $\frac{3}{4}$ (tro-četvrtinskom) taktu sa akcentom na prvi od 3 udarca takta. Tempo je 30 takt/min. Brojanje je 1-2-3, 2-2-3, 3-2-3, 4-2-3. Jedan udarac je jedan takt.

Slow fox.

Nastao dvadesetih godina prošlog veka, a ime dobio po Harry Fox-u, plesaču i izvođaču. Tridesete godine se smatraju zlatnim dobom ovog plesa, tada je nastao i najveći deo muzike koja je diktirala tempo za ovaj ples. Tajna slow foxa se krije u pokretu koji ne sme da prestane, plesači moraju stalno da plove preko podijuma. To je ples gde se može najbolje videti povezanost partnera. Stav je zatvoren kao i kod svih ostalih plesova.

Igra se u 4/4 (četvoro-četvrtinskom) taktu, sačinjen od 4 otkucaja u jednom taktu. Tempo je 30 takt/min. Naglašeni su prvi i treći otkucaj s tim da je prvi naglašeniji. Brojanje na „*slow*“ podrazumeva dva otkucaja, dok je „*quick*“ izjednačen sa jednim otkucajem.

Quickstep:

“Ples nastao tokom Prvog Svetskog rata u predgrađima New York-a. Stvorili su ga doseljenici sa Kariba i iz Afrike. Ali ples je ubrzo pronašao svoj put do balskih dvorana New York-a, i postao jedan od najpopularnijih plesova“ (www.allegrodance.info). Ples koji je imao jako puno uticaja na razvoj quickstep-a je Charleston.

“**Charleston** je vrsta plesa koja se 1923. pojavila u SAD da bi do kraja decenije postala globalno popularni fenomen. Ime je dobila po istoimenoj pesmi, prvi put izvedenoj od strane Elizabeth Welch u brodvejskoj muzičkoj reviji Runnin' Wild. Plesni pokreti koje je Welch koristila tokom izvedbe su kopirani od strane mladih žena koje su izlazile u Njujorške noćne klubove, a kasnije su se proširili po ostatku SAD. Za Charleston je bilo karakteristično da je bio

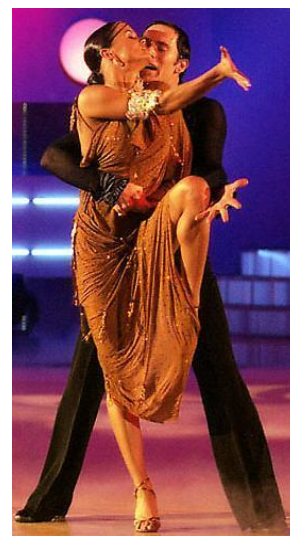
zahvalan za plesnu improvizaciju, odnosno za plesače koji nisu raspolagali velikim plesnim veštinama” (www.wikipedi.org).

Ritam ovog plesa je 4/4 (čtvoro-četvrtinski) sačinjen od 4 otkucaja u jednom taktu. Tempo je 50 takt/min. Naglašeni su prvi i treći otkucaj s tim da je prvi naglašeniji. Brojanje na „slow“ je jednako 2 otkucaja, a „quick“ predstavlja jedan otkucaj.

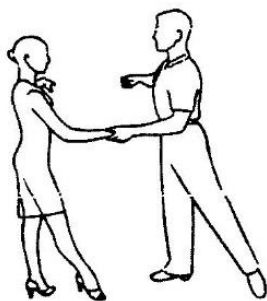
2.2. LATINO – AMERIČKI PLESOVI

U Brazilu i na Kubi su se ti plesovi razvijali uglavnom po dolasku kolonijalista. Uglavnom su mešavina plesnih koraka i ritmova koje su koristili afrički crnci, južnoamerički Indijanci i evropski beli doseljenici. Crnci su počeli preuzimati melodije Španaca i Portugalaca, koje su se pomešale sa ritmovima Latinske Amerike i njihovim neobičnim ritmičkim instrumentima (klaves – “*klávesa*”, marakas – “*maracas*” itd.). Nasuprot tome, puno više vremena je bilo potrebno da belci prihvate plesni stil crnaca preseljenih u Severnu Ameriku. Spajanje plesnih elemenata koje su koristili i crnci i belci počelo je tek krajem 19. veka u jedan afro-američki stil i to je označilo početak ere Jazz-a.

U Evropi, latino-američki plesovi se pojavljuju u dvadesetim i tridesetim godinama 20. veka, a najveći prodor se dešava posle 2. svetskog rata. Za razliku od, do tada uobičajenog, engleskog stila, novi plesovi su nudili otvoreno plesno držanje sa jako ograničenim kontaktom tela a sa naglašenim pokretima kukovima. I danas ta sloboda omogućava veću izražajnost i plesaču i plesačici. U samom pokretu je akcenat dat na izolaciji delova tela, za razliku od standardnih plesova gde se celo telo pokreće gotovo u jednom komadu. Od standardnih plesova se takođe razlikuju i po izgledu kostima.



Slika 5.



Slika 6

Svi latino-američki plesovi se međusobno razlikuju po tehnici, temperamentu i plesnom izrazu a svaki od njih u sebi nosi posebnu draž. Latino-američki plesovi su: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.

Samba:

Vodi poreklo iz Brazila. To je njihov nacionalni ples.

“Samba je najčuvenija od svih muzika koje su nastale od Afričke i Portugalske muzike u Rio de Ženeiru. U Brazilu ima mnogo vrsti Sambe; od više elegantnih koje se plešu u salonima, do divljeg nesputanog popularnog plesanja, koje se dovodi u vezu sa karnevalom. Naziv Samba potiče od Angolske reči sembe, ili religioznog ritma, i odnosi se na karakteristične pokrete kukova. Seckani, kratki pokreti simbolizuju pokrete robova u lancima.” (www.allegrodance.info). Većina plesača se slaže da je samba ples koji prikazuje sex kao takav, u svojoj prvobitnoj (životinjskoj) formi koji za cilj ima uživanje u reprodukciji, koji je pošteden svih civilizacijskih pravila i (lažne) kurtoazije.

Veliki broj figura u današnjoj sambi se zasniva na dve vrste kretanja a to su: kontrakcije stomaćnih mišića i „bounce“ (podizanje i spuštanje). Samo izvođenje ovih kretanja je veoma zahtevno, jer bez tih kretanja ples gubi svoj karakter. Samba kao ples je veoma progresivan, parovi prelaze velike delove podijuma koristeći se šetnjama, spinovima, itd.

Ritam sambe je 2/4 (dvo-četvrtinski) jasno definisan akcentovanim udarcem perkusija na drugom otkucaju takta muzike. Tempo je 52/54 takt/min.

Cha-cha-cha:

Jedan od novijih latino plesova. Nastao je od mamba u plesnim salama Amerike početkom pedesetih godina.

Jedna od najčešćih priča koja prati karakter plesa je o Kubanskoj prostitutki i mušteriji koji se cenka, dok ona pokušava da mu sugerise koliko zaista vredi vreme sa njom. Iz ovoga proističe da će cha-cha-cha biti veoma izazovan i slobodan ples, sa dosta pokreta koji polazi iz kukova, mnoštvo sugestivnih figura i izazovnih pokreta.

Ritam ovog plesa je 4/4 (četvoro-četvrtinski), akcentovan udarcem na 1 u svakom taktu. Ples treba započeti korakom na prvom udarcu takta muzike. Tempo je 30/32 takta/min.

Rumba:

Vremenom je postala najpoznatiji latino ples. Poreklo vodi sa Kube i osnovna priča ovog plesa jeste ženski pokušaj da dominira nad muškarcem koristeći svoj šarm i erotiku.

Svakoj dobroj koreografiji biće prisutni elementi: izmuči, zavedi i beži, gde muškarac biva zaveden i odmah nakon toga odbijen. Ovo je ples gde žena ima potpunu dominantnu ulogu, a muškarac ima ulogu šipke u striptiz barovima čisto da bi ženi pomogao da izrazi svoju zavodničku moć. Rumba se igra u 4/4 (četvoro-četvrtinskom) taktu jasno definisan udarcima

perkusija na 4. otkucaju svakog takta. Ples bi trebalo započeti na 4. otkucaju takta muzike. Tempo je 27/29 takt/min.

Paso Doble:

„Vodi poreko iz Španije. Ples je zasnovan na konceptu borbe sa bikovima. Koriste se scene iz borbi sa bikovima, kao i muzika koja se pušta tokom borbi za vreme matadorovog ulaska u arenu (paseo) ili tokom prolazaka neposredno pre ubistva (faena). Muškarac igra matadora, a žena je ponekad njegov plašt (cappa), a ponekad i sam bik.” (www.allegrodance.info). Od svih deset plesova, ovde je muškarac doveden u najveći fokus. Ovaj ples se obično uči poslednji jer je baziran na predhodno utvđenoj koreografiji koja mora imati 3 fraze kako bi pratila muziku.

Ritam „Paso Doble-a“ je 2/4 (dve četvrtine). Muzički naglasak je na prvom udarcu takta. Tempo je 60/62 takta/min. Karakterističan korak ovog plesa je „A'PEL“, koji je u stvari pripremni korak za kretanju u zatvorenom držanju koje se pri tome ne remeti.

Jive:

Nastao u Americi, preteča rok-en-rola. Ples je jako brz i zahteva ogromno iskorišćenje energije. Na takmičenjima se pleše kao poslednji ples kako bi plesači pokazali da iako su odigrali 4 plesa još uvek imaju dovoljno energije da odigraju Jive.

Jive je najlakše opisati kao ples u kome vlada opšta euforija. Važan element Jive-a je bounce, al' dok se on u sambi kompenzuje kontrakcijama, ovde ostaje netaknut tako da je vertikalno kretanje plesača jako upadljivo.

Ritam je 4/4 (četiri četvrtine) akcentovan na 2-om i 4-om udarcu svakog muzičkog takta. Tempo je 42/44 takta/min.

3. METOD OBUKE DRUŠTVENIH PLESOVA

U plesu se manje ili više, koriste sve metode učenja vežbanjem, a odgovarajući metod se bira prema nivou obuke, starosne strukture, kvaliteta grupe (ili plesnog para) itd.

„**Sintetička metoda** predstavlja učenje i usvajanje vežbe u celini, tj. u formi u kojoj se ona inače javlja i koja je krajnji cilj obuke“ (Krsmanović, Berković 1999). U plesu je pogodna za početak učenja, kada se uče jednostavni (osnovni koraci), odnosno, celina pokreta i plesnih kretanja.

„**Analitička metoda** uglavnom se koristi pri obučavanju strukturalno složenijih vežbi, i to samo ako postoji realna mogućnost raščlanjivanja a da pritom ne dođe do izobličavanja suštinskih karakteristika vežbe“. Analitička metoda je najzastupljenija kod sportskog plesa, gde su u pitanju složene plesne celine, koje se rastave na logične delove, pa se od takmičara zahteva uvežbavanje svih tih i najsitnijih detalja do perfekcije, da bi se zatim sklapanjem tih manjih i većih celina dostigao finalni oblik i odgovarajuća fizionomija plesa u celini.

„**Kompleksna metoda** je kada se analitički i sintetički metod međusobno prepliću i dopunjuju“. Ovaj metod je najviše u upotrebi zbog praktične primenljivosti u radu sa grupama i rekreativnom učenju plesa. Vežbanje ovom metodom podrazumeva prvo demonstraciju plesnog koraka ili manje celine u celosti, zatim učenje po logičkim delovima, a na kraju sklapanje pojedinačnih elemenata u traženi plesni korak, figuru ili konkretan ples kako je demonstriran.

3.1. OBLICI ORGANIZACIJE UČENJA I VEŽBANJA

„**Formalni oblik** aktivnosti podrazumeva istovremeno plesanje – vežbanje plesača raspoređenih u prostoru. Ovom obliku rada se daje prednost na početku obučavanja, kada svi plesači jedne grupe uče iste plesne korake, figure, kretnje, kada trener može precizno da upravlja vremenom akcije i odmora za sve plesače“ (Ivanišević 2010).

„**Grupni oblik** aktivnosti se u procesu obučavanja primenjuje u svim vrstama plesa: u narodnim igrama pri postavljanju koreografije u sportskom plesu pri učenju muških i ženskih plesnih koraka i figura i pri postavljanju koreografije za "formacije", u džez plesu pri postavljanju koreografije, u akrobatskom rok-en-rolu kod učenja muških i ženskih plesnih struktura. Pažljivo i odvojeno trenirati muški i ženski deo grupe“.

„**Oblik u parovima** se najviše primenjuje u sportskom plesu i akrobatskom rok-en-rolu, jer se te vrste plesova plešu u parovima. Ovaj oblik može da bude vrlo efikasan za učenje, samo ako trener "radi" sa minimalnim brojem parova (u najboljem slučaju sa jednim parom). Ukoliko je u pitanju samo uvežbavanje već naučenih plesnih elemenata ili početni kursevi sportskog plesa, onda se može vežbati i sa većim brojem parova“.

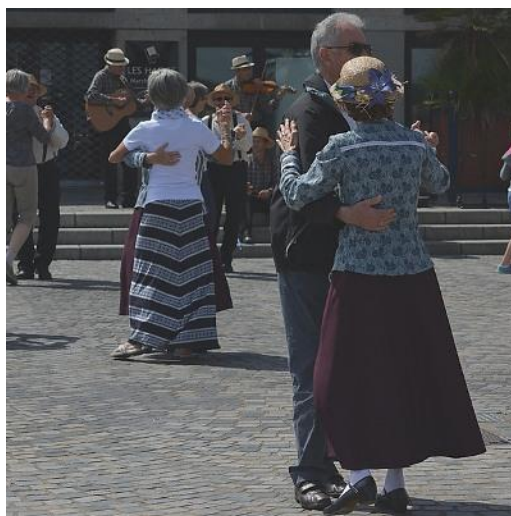
„**Individualni oblik** treninga je karakterističan za postavljanje koreografija u sportskom plesu gde partneri prvo uče nezavisno jedno od drugog, a zatim plešu u paru. U akrobatskom rok-en-rolu individualni trening je neophodan jer plesači plešu različite zadatke i različite elemente“.

3.2. ŠKOLA PLESA ZA ODRASLE

Škola plesa za odrasle pruža toj specifičnoj populaciji mogućnost da zdravo i kvalitetno provode svoje slobodno vreme.

Razlozi zbog kojih je ples izuzetno koristan za ljude srednje dobi su među ostalima:

1. pomaže da se poveća fleksibilnost, poboljša cirkulacija, tonus tela i razviju mišići;
2. poboljšava držanje, ravnotežu i koordinaciju;
3. nudi prostor za istraživanje, otkrivanje i razvoj instikata za pokret;
4. unapeđuje fizički, mentalni i emocionalni razvoj;
5. podstiče razvoj motornih veština;
6. omogućava da iskažete svoje misli i osećanja, ali i da razumete misli i osećanja drugih;
7. obogaćuje učenje, budi osećaj za lepo, daje novo značenje pokretu i obliku.



Slika 7.

3.3. ČAS PLESA ZA ODRASLE

Struktura časa plesa treba da ima tri osnovna dela:

1. Pripremni deo časa

U pripremnom delu časa plesači se pripremaju za aktivnosti koje slede. Zagrevanje na kursu za odrasle je “plesno zagrevanje”. Za svaki ples postoje različiti načini zagrevanja, jer svaki ples ima drugačiji karakter i tehniku izvođenja. Takođe, različito je zagrevanje ukoliko radimo latinoameričke i standardne plesove. Ukoliko je zadatak u glavnom delu časa učenje određenih koraka, iz pojedinih plesova, zagrevanje će trajati kraće, nego kada moramo naučene koreografije da uvežbavamo. U svakom slučaju, zagrevanje služi da pripremi telo i olakša glavni deo časa. Da se telo “upleše” i mentalno uđe u karakter i osećaj datog plesa.



Slika 8

“Kao priprema za obučavanje mogu se primeniti sledeća sredstva:

- vežbe razvijanja sposobnosti izražavanja ritmičkih struktura;
- vežbe tehnike konkretne vrste plesa;
- vežbe vezane za "vladanje" prostorom, tempom, dinamikom” (Kostić & Dimova, 1997).

2. Glavni deo časa



Slika 9

Glavni deo časa služi za konkretno obrađivanje određenog plesa, za učenje novih figura, ili pak za uvežbavanje već naučenih koreografija i plesova, tehniku izvođenja.

Ako se u glavnom delu časa postavlja bilo koja koreografija, pripremni deo časa će trajati najkraće ili će trajati optimalno vreme, a u okviru njega će se uvežbavati plesni koraci, elementi veze, različite kretne strukture koje su sastavni deo predviđene

koreografije, a koje su već obrađene na nekom od prethodnih časova plesa. Improvizaciju ne treba zanemariti u ovom delu časa.

Način obučavanja društvenog plesa:

- Raspored u konkretan organizovani oblik za učenje;
- Neposredno pokazivanje određenog plesa od strane instruktora uz muziku;
- Objašnjenje odgovarajućeg metoda za obučavanje (Metod “Step by step”);
- Pokazivanje početnog stava i zahvata za određeni ples;
- Pokazivanje početnih koraka, uz brojanje ritma koraka;
- Uvežbavanje prikazanog dela zajedno sa instruktorom, uz brojanje ritma koraka;
- Ponavljanje obrađenog dela uz muziku;
- Učenje ostalih delova plesa uz brojanje;
- Ponavljanje obrađenog dela uz muziku;
- Objedinjavanje svih elemenata, odnosno “sklapanje” celine plesa uz brojanje ritma koraka;
- Kada se sve figure sklope, ponavljati uz muziku;
- Ukazivanje na greške uz ponovno pokazivanje, pa vežbanje uz muziku” (Ivanišević, 2010).

Tokom časa se polaznici često menjaju tokom plesa u paru kako bi plesači naučili da vode svaku partnerku, a takođe plesačice naučile da prate svakog plesača.

3. Završni deo časa

Završni deo časa u mnogo čemu zavisi od onoga što se radilo na glavnom delu časa. U završnom delu kod kursa društvenih plesova kada su u pitanju ljudi srednjeg doba, ispleše se sve naučeno tokom časa, postavljaju pitanja i nedoumice.

Na kraju časa polaznici treba da se osećaju srećno i zadovoljno.



Slika 10

4. PLAN I PROGRAM RADA ZA JEDNU SEZONU

Jedna plesna sezona, kod populacije ljudi srednjeg doba, traje od 1. septembra i traje 12 meseci. Za to vreme polaznici imaju za cilj da se pripreme za određeni broj aktivnosti u toku sezone. U te aktivnosti spadaju:

1. Plesne večeri (najmanje dve u toku sezone);
2. Prelazak određenih nivoa znanja (početni, srednji, napredni) i
3. Humanitarni Novosadski Bal (svake godine u martu).

Na osnovu ovih aktivnosti instruktor plesa ima obavezu da svoj plan i program prilagodi nivou znanja i starosnoj dobi, kao i samim terminima gore navedenih aktivnosti.

4.1. GODIŠNJI PLAN I PROGRAM

Tabela 1. Pregled godišnjeg plana i programa

SEPTEMBAR	<ul style="list-style-type: none">- Uvođenje polaznika u rad (upoznavanje sa instruktorom, salom, planom i programom rada)- Učenje osnovnih koraka Cha cha cha i Engleskog valcera- Upoznavanje sa osnovnim držanjem oba plesa, tehnikom izvođenja i razlikom između standardnih i latinoameričkih plesova
OKTOBAR	<ul style="list-style-type: none">- Učenje osnovnih plesnih koraka Rumba i Tanga- Ponavljanje naučenih koraka Engleskog valcera i Cha cha cha i dodavanje novih figura- Upoznavanje sa ritmičkom struktorom i tehnikom ova 4 plesa

<p>NOVEMBAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Učenje novih koraka iz predhodna četiri plesa, spajanje u plesne figure - Vežbe tehnike - Upoznavanje sa plesnim stilovima - Više časova isplesavanja i samostalnog vođenja
<p>DECEMBAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uvežbavanje novih figura Cha cha cha, Engleskog valcera, Rumba i Tanga - Vežbe tehnike - Učenje plesa Disco - Priprema za Plesno veče
<p>JANUAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Odmor (praznici) - Uvođenje polaznika u rad nakon pauze - Vežbe tehnike - Ponavljanje plesnih figura
<p>FEBRUAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vežbe tehnike - Vežbe vođenja, praćenja (Partnerwork) - Uvežbavanje naučenih plesova - Učenje onovnih koraka plesa Bečki valcer i Samba - Priprema za Humanitarni Novosadski Bal
<p>MART</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vežbe tehnike - Uvežbavanje plesnih figura (isplesavanje) - Učenje novih koraka naučenih plesova - Humanitarni Novosadski Bal
<p>APRIL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uvežbavanje naučenih plesova, dodavanje novih figura - Vežbe tehnike - Učenje osnovnih koraka Quick Step

MAJ	<ul style="list-style-type: none"> - Uvežbavanje plesnih figura - Vežbe tehnike - Priprema za Plesno večer
JUN	<ul style="list-style-type: none"> - Plesno večer - Veseli časovi (isplesavanje, druženje) - Godišnji Odmor ☺
JUL	<ul style="list-style-type: none"> - Uvežbavanje plesnih figura - Vežbe tehnike
AVGUST	<ul style="list-style-type: none"> - Uvežbavanje plesnih figura - Vežbe tehnike

4.2. DETALJAN OPIS SEGMENTA OBUKE

Vežbe tehnike - u njih spadaju:

- stav (držanje tela pri izvođenju plesnih figura);
- pozicija i rad stopala;
- pozicija i rad ruku;
- rad kukova;
- promena pravaca (zavisnosti od plesa koji se uči);
- facijalna ekspresija pri izvođenju (zavisnosti od plesa koji se uči);
- kraća kombinacija jednostavnih pokreta – koreografija.

Osnovni plesni koraci:

- Cha cha cha;
- Engleski valcer;
- Disco;
- Rumba;
- Tango;

- Bečki valcer;
- Samba i
- Quick step.

Upoznavanje sa plesnim stilovima tj. karakteristikama svakog plesa.

Osnovne plesne figure – nadogradnja osnovnih koraka tj. spajanje naučenih koraka u jednu celinu.

Ritmička struktura svakog pojedinačnog plesa – vežbe pljeskanja ili tapkanja uz muziku

Priprema za Plesno veče – izvođenje plesova u uslovima koji simuliraju samo Plesno veče. Pod tim se podrazumeva:

- Smanjenje ili povećanje prostora za ples
- Isplesavanje (Ples se pleše bez stajanja)
- Češće menjanje plesnog partnera

Plesno veče – svečanost koja se organizuje svake sezone 2 puta. Tu se okupe svi polaznici kursa, plešu sve naučeno, druže se otvorenog je tipa. Dođu i druge Plesne Škole pa se svi zajedno druže.

Humanitarni Novosadski bal – Svečanost humanitarnog karaktera koju svi rado čekaju. U svečanim toaletama u svečanoj sali se plešu svi društveni plesovi. Takođe, dođu gosti iz drugih škola, kroz muziku i ples se druže.

Tokom **jula** i **avgusta** obzirom da su godišnji odmori i mali broj polaznika, na časovima se ne radi ništa novo. Uvežbavaju se sve figure i plesovi, radi na tehnicima i vođenju, ostavlja prostor za pitanja polaznika kursa.

4.3. PRIMER MESEČNOG PLANA RADA (Septembar)

Na mesečnom nivou ispitanici imaju osam časova, odnosno po dva časa nedeljno. Svaki čas se sastoji iz pripremnog, glavnog i završnog dela, sa tim što glavni deo časa zavisi od segmenta koji se taj čas obrađuje.

U Septembru mesecu postoje tri segmenata koji treba da se obrade na časovima.

Tabela 2. Pregled mesečnog plana i programa

1. nedelja	1. čas	Cha cha cha	<ul style="list-style-type: none"> - Basic step - Otvaranje - Spot okret - Koraci u paru
	2. čas	Cha cha cha	<ul style="list-style-type: none"> - Ponoviti naučene korake - Okret ispod ruke - Tri cha cha korak - Svi koraci u paru, vođenje muškarca
2. nedelja	3. čas	Cha cha cha	<ul style="list-style-type: none"> - Ponoviti naučene korake - Korak Cros Basic(kockica) - Svi koraci u paru, vođenje svih figura
	4. čas	Engleski valcer	<ul style="list-style-type: none"> - Osnovni korak (kockica) - Korak 3+1 - Koraci u paru
3. nedelja	5.čas	Engleski valcer	<ul style="list-style-type: none"> - ponoviti naučene korake - okret za 90° - Svi koraci u paru
	6.čas	Engleski valcer	<ul style="list-style-type: none"> - Ponoviti naučene korake - Vežbati držanje, kontakt, vođenje - Plesati po krugu i objasniti smer kretanja
4. nedelja	7. čas	Engleski vacer i cha cha cha	<ul style="list-style-type: none"> - isplesavanje naučenih figura oba plesa - raditi na vođenju
	8. čas	Engleski valcer i cha cha cha	<ul style="list-style-type: none"> - isplesavanje naučenih figura - raditi na vođenju i tehnic

4.4. PRIMER JEDNOG ČASA U TRAJANJU OD 60 MINUTA (PRIPREMA ZA PLESNO VEČE)

Tabela 3. Plan i program jednog časa

Pripremni deo časa (8-10min)	Zagrevanje ispred ogledala uz ples Rumba, koristiti ruke, pravilan stav i držanje. Paziti na koračanje.
Glavni deo časa (40-45min.)	Isplesavanje koreografija (cha cha cha, engleski valcer, bečki valcer, samba, rumba, quick step, tango) svaki ples po dva puta. Između svakog plesa pauza od 1min. Tokom plesa ispitanici se trude da odplešu sve figure, da paze na vođenje/praćenje. Muškarac svoje vođenje treba da prilagodi partnerki i njenom nivou znanja. Insistira se na čestom menjanju plesnog partnera.
Završni deo časa (3-5min.)	Na kraju časa koračaju par krugova po sali uz disanje. Diskutuje se o proteklom času, analiziraju problemi i poteškoće plesanja u paru.

5. PROBLEM PREDMET I CILJ RADA

Problem rada predstavlja nedoumica da li i u kom stepenu pohađanje kurseva društvenih plesova mogu utiču na psihofizičko stanje populacije ljudi srednjeg doba.

Predmet rada predstavlja psihofizičko stanje populacije ljudi srednjeg doba koji pohađaju kurs društvenih plesova.

Cilj ovog rada je da se utvrdi da li i u kojoj meri društveni ples utiče na poboljšanje psihofizičkog stanja kod populacije ljudi srednjeg doba.

6. OSNOVNE HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Na osnovu problema, predmeta i cilja istraživanja postavljena je sledeća hipoteza:

H – postoji značajan uticaj društvenih plesova na psihofizičko stanje ljudi srednjeg doba koji pohađaju kurs plesa.

7. METOD RADA

Prema prirodi naučnih istraživanja, ovo istraživanje pripada kategoriji empirijskih, dok prema cilju preduzimanja predstavlja primenjeno, odnosno, aplikativno istraživanje koje ima za cilj sticanje novih znanja i informacija potrebnih za praktičnu primenu u oblasti društvenog plesa (Bala, 2007).

U odnosu na poznavanje problema, ovo istraživanje predstavlja konfirmativno istraživanje gde se na osnovu poznatog problema sprovodi provera postavljene hipoteze primenom odgovarajućih metoda i istraživačkih nacrtu.

U pogledu vremenske određenosti istraživanje je transverzalnog karaktera, a sastoji se u jednokratnom procenjivanju odgovarajućih pokazatelja psihofizičkog stanja ljudi srednje dobi koji pohađaju kurs društvenih plesova.

U odnosu na stepen kontrole, ovo naučno istraživanje pripada kategoriji terenskih istraživanja koje je realizovano u prirodnim životnim uslovima (Bala, 2007).

7.1 UZORAK ISPITANIKA

Uzorak ispitanika činile su osobe ženskog i muškog pola, starosti od 40 do 60 godina koje pohađaju kurs društvenih plesova minimum 6 meseci u kontinuitetu. Ukupan uzorak u istraživanju sačinjavalo je 30 ispitanika sa teritorije grada Novog Sada.

7.2 UZORAK TESTOVA

Za potrebe istraživanja korišćen je upitnik sa pitanjima koja se odnose na pol, zdravlje, zastupljenost zdravstvenih tegoba, nivo fizičke aktivnosti na poslu, sedentarnu aktivnost, razlog bavljenja društvenim plesovima, koji društveni ples najviše utiče na njihovo psihofizičko stanje, u kojoj meri čas plesa utiče u otklanjanju stresa.

7.3 OPIS MERNOG POSTUPKA

Anketiranje se vršilo u večernjim časovima u prostorijama Plesnog Centra “Allegro” u Novom Sadu nakon završenog časa plesa. Anketiranje je realizovano u junu 2022. godine i bilo je anonimno. Anketu su popunjavale isključivo osobe koje su pohađale kurs društvenih plesova minimum 6 meseci u kontinuitetu dva puta nedeljno u trajanju od jedan sat (60 minuta).

Nakon toga su se podaci unosili u matricu podataka i podvrgnuti su statističkoj obradi.

7.4 METODE OBRADE PODATAKA

Svi prikupljeni podaci obradili su se postupcima deskriptivne statistike, a dobijeni rezultati su prikazani tekstualno i grafički.

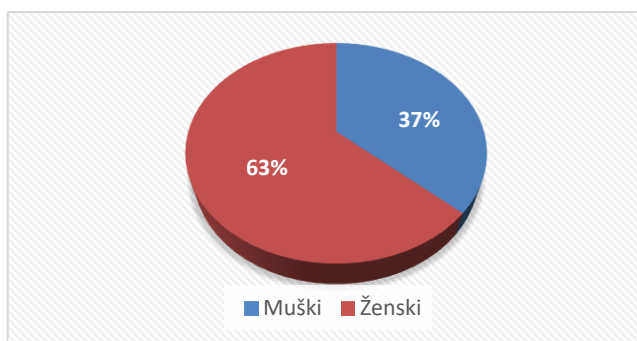
8. REZULTATI SA DISKUSIJOM

Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrdi da li i u kojoj meri društveni ples utiče na poboljšanje psihofizičkog stanja kod populacije ljudi srednjeg doba. Obuhvaćeno je 30 ispitanika oba pola starosti 40 do 60 godina.

8.1. KARAKTERISTIKE UZORKA

Na *Grafikonu 1* prikazane su karakteristike uzorka po polu. Iz grafikona se vidi da od ukupno 30 ispitanika 63% (19) su činile žene, a 37% (11) su činile osobe muškog pola.

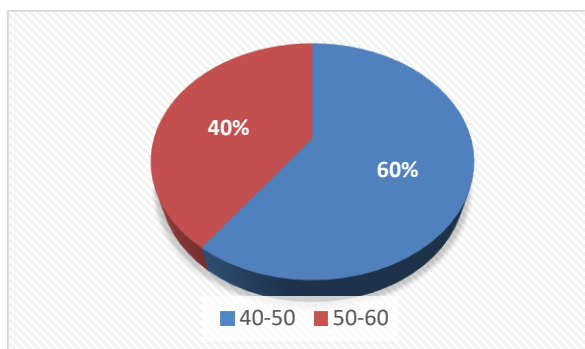
Na osnovu ovog možemo da zaključimo da se veći broj žena odlučuje na pohađanje kursa Društvenih plesova. Žene će se pre odlučiti za vežbanje da bi sprečile nastanak bolesti, kao i zbog toga što smatraju da je vežbanje osvežavajuće. Upravo promena fizičkog izgleda uzrokovana mršavljenjem dovodi do većeg samopouzdanja, što žene motiviše na istrajnost u vežbanju.



Grafikon 1. Karakteristike uzorka po polu

Na *Grafikonu 2* prikazana je starosna struktura ispitanika. Istraživanjem su obuhvaćene osobe srednje životne dobi. Primećuje se da među ispitanicima dominiraju osobe čija se starosna dob kreće u rasponu od 40 do 50 godine (oko 60%), dok je najmanji broj onih čija se hronološka

starost kreće između 50 i 60 godina (40%). Dakle, reč je o uzorku iz populacije radno aktivnog stanovništva Republike Srbije.



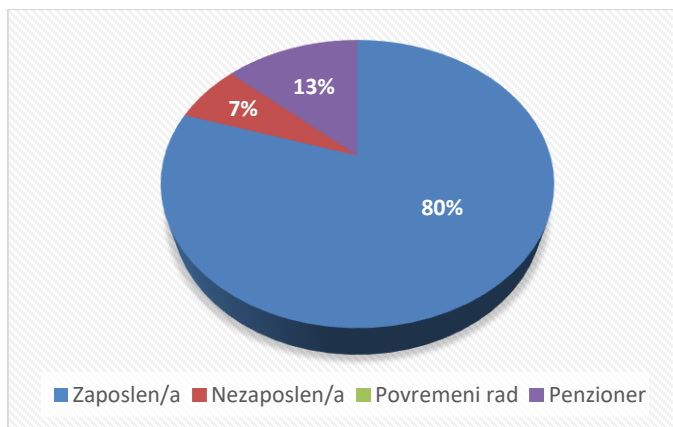
Grafikon 2. Starosna struktura ispitanika

Ispitanici koji dominiraju su ljudi 40 do 50 godina. To je period čovekovog života gde se ispoljavaju najznačajniji radni i egzistencijalni potencijali. Mogući uzroci ovakvog rezultata se može pronaći u velikom motivu za plesom i rasonodom. Oni provode dosta sati na poslu, većina njih ima obaveze oko dece pa im ples dođe kao odmor, relaksacija i fizička aktivnost, pogotovo ako dosta sati sede na poslu.

8.2. KARAKTERISTIKE RADNOG OKRUŽENJA

U odnosu na postavljene ciljeve i zadatke ovog istraživanja detektovani su i neki aspekti radnog okruženja ispitanika, odnosno uslova vezanih za radno mesto. Kako se radi o populaciji koja je još uvek u radno aktivnoj životnoj dobi, detektovani su sledeći aspekti.

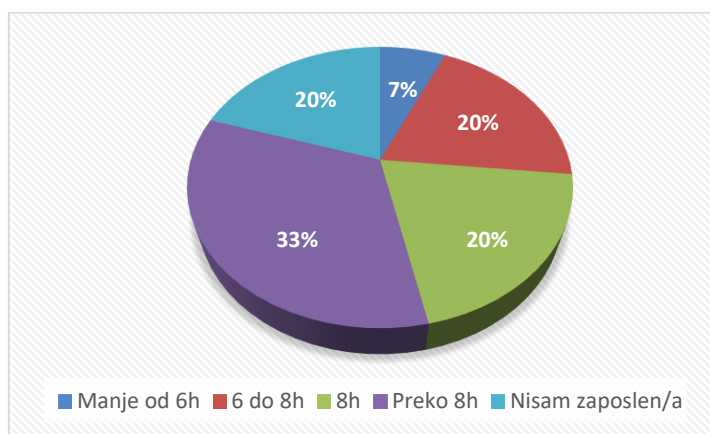
U pogledu radnog angažovanja rezultati istraživanja pokazuju da je većina ispitanika radno aktivna, odnosno većina njih je stalno zaposlena (80%), dok je nezaposlenih oko 7%. Kategoriji penzionera pripada 13% ispitanika (*Grafikon 3*).



Grafikon 3. Radni status

Na ovom grafikonu uočava se da dominiraju stalno zaposleni ljudi koji imaju svakodnevne obaveze i svakodnevno izlaganje stresu, te im ovakav vid rekreacije najviše prija. Takođe, može se zaključiti da bez obzira što je ovo srednja životna dob, prisutno je 13% penzionera. Manje od njih ima nezaposlenih lica koja su najmanje motivisana za ples.

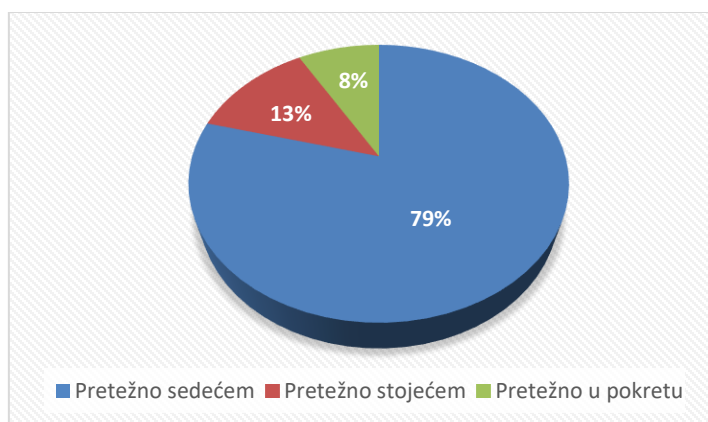
Što se tiče dužine radnog vremena tokom dana, uočljivo je da najveći broj radno aktivnih ispitanika dnevno provede više od 8 časova na poslu (33%), dok se u okviru osmočasovnog radnog vremena nalazi malo manji broj (20%). 6 do 8 časova dnevno radi 20% ispitanika. Svega 7% ispitanika radi 6 časova dnevno (*Grafikon 4*).



Grafikon 4. Radno vreme

Iz ovog rezultata se veoma jasno zaključuje da najveći broj ispitanika provodi mnogo sati na poslu, više od 8 sati. Jasno se može uočiti velika izražena volja i želja ispitanika da nakon toliko sati rada i kućnih obaveza ima i snage i motiv za plesnu aktivnost.

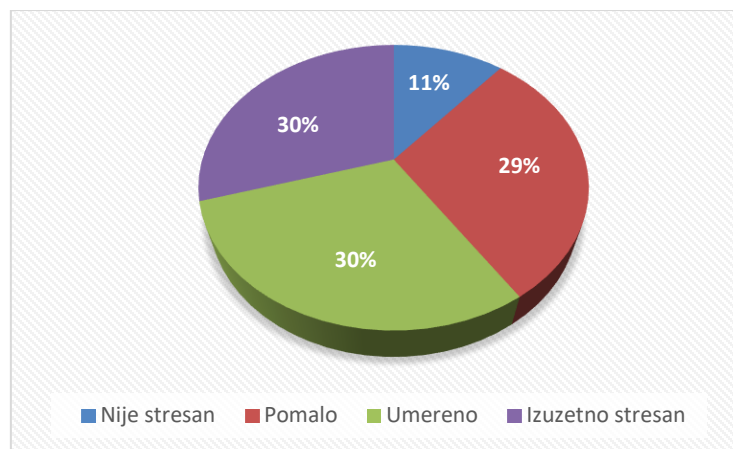
Sa aspekta položaja koje osoba pretežno zauzima tokom radnog vremena utvrđeno je da kod većine ispitanika dominira sedeći način obavljanja posla (79 %), dok njih 13% radi pretežno u stojećem položaju. U pokretu svoj posao obavlja svega 8% ispitanika (*Grafikon 5*).



Grafikon 5. Način obavljanja posla

Zaključujemo da ispitanici koji sede na poslu (79%) što čini osnovu sedentarnog načina života, plesanjem podižu svoji fizičku kondiciju, utiču na svoje mentalno zdravlje i svoj kvalitet života podižu na viši nivo.

Na *Grafikonu 6* može se videti koliko je stresno radno mesto ispitanika. Na osnovu grafikona zaključuje se da je 30% ispitanika izjavilo da im je posao izuzetno stresan. 30% njih kaže da im je posao umereno stresan. Da je pomalo stresan kaže 29% ispitanika i svega 11% ispitanika kaže da im posao nije nimalo stresan.



Grafikon 6. Stres na radnom mestu

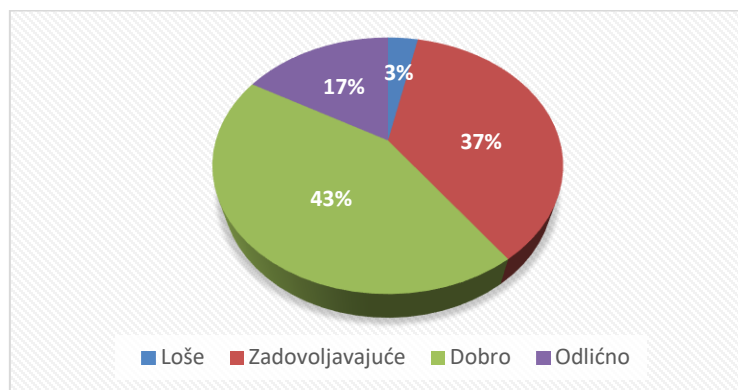
Na osnovu ovih rezultata zaključuje se da većina ispitanika doživljava neki vid stresa na poslu, dok jako mali broj ne doživljava stres na poslu. Na osnovu ovih informacija može se zaključiti da se odrasli zaposleni ljudi koji doživljavaju veći ili nešto manji stepen stresa na poslu odlučuju za upražnjavanje časova društvenog plesa kako bi doprineli svom boljem mentalnom zdravlju i lepšem raspoloženju. Oslobođanje od stresa je jako bitan segment uticaja Društvenih plesova.

8.3. SAMOPROCENA ZDRAVSTVENOG STANJA

U pogledu samoprocene zdravstvenog stanja, može se uočiti da je 43% ispitanika svoje zdravlje ocenilo kao dobro, dok je 37% reklo da im je zdravlje zadovoljavajuće. Njih 17% je reklo za svoje zdravlje da je odlično, dok je neznatan procenat ispitanika (3%) svoje zdravstveno stanje ocenilo kao loše (*Grafikon 7*).

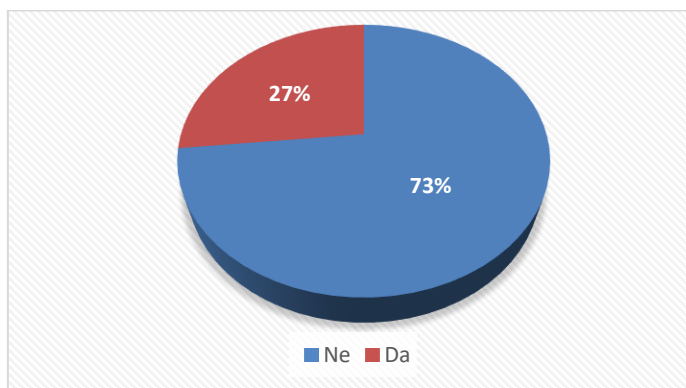
Zdrave životne navike predstavljaju jedan od bitnih činilaca kvaliteta života. U prostoru ovog istraživanja detektovane su samo neke od njih, ali koje se mogu smatrati izuzetno značajnim za kontekst plesne aktivnosti i, uopšte, za kontekst zdravlja. Sa ovog grafikona

zaključuje se da su ispitanici veoma dobrog zdravstvenog stanja i da su sposobni da isprate nesmetano časove Društvenih plesova.



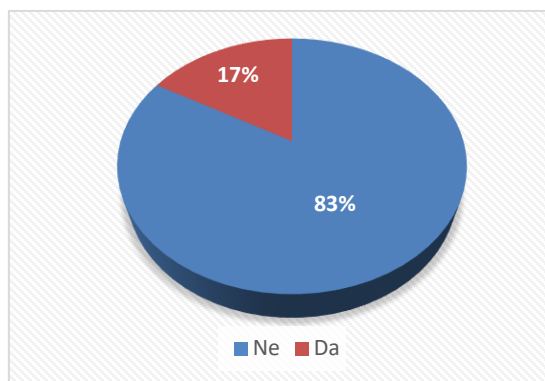
Grafikon 7. Samoprocena zdravstvenog stanja

Grafikon 8 prikazuje zastupljenost zdravstvenih tegoba kod ispitanika. 73% je reklo da nema zdravstvene tegobe, dok se 27% njih izjasnilo da ima neke zdravstvene tegobe. Dakle, mnogo je veći broj ispitanika kod kojih zdravstvene tegobe nisu prisutne. Možda je razlog tome to što je u uzorku prisutan veći broj mlađe populacije (40 – 50 godina) koji su radno aktivni.



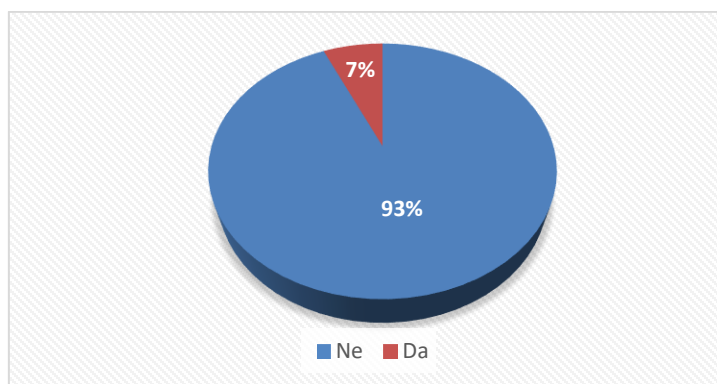
Grafikon 8. Zastupljenost zdravstvenih tegoba

Na *Grafikonu 9* prikazana je ocena ispitanika koji su se izjašnjavali da li su pre časa plesa osećali neke zdravstvene tegobe (bol, umor, depresiju). 83% ispitanika je odgovorilo da nisu osećali nikakve tegobe pre časa, dok je mali broj (17%) odgovorio da su imali zdravstvene tegobe pre časa.



Grafikon 9. Prisutnost zdravstvenih tegoba pre časa

Grafikon 10 prikazuje prisutnost zdravstvenih tegobe u toku časa plesa. Ovde je malo drugačija situacija u odnosu na predhodni grafikon (Grafikon 9). Čak 93% ispitanika je odgovorilo da ne oseti zdravstvene tegobe u toku časa plesa, a samo 7% je reklo da su zdravstvene tegobe i dalje prisutne.

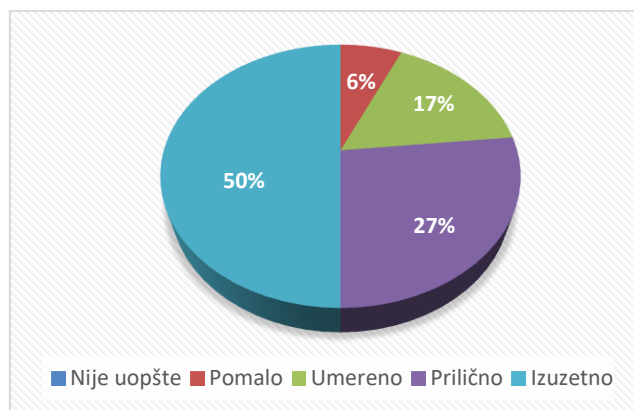


Grafikon 10. Prisutnost zdravstvenih u toku časa plesa

Analizirajući statističke pokazatelje poslednja dva grafikona (9 i 10) može se zaključiti da se broj osoba koje su pre časa osećale neke od zdravstvenih tegoba, za vreme časa plesa smanjio. Čas nije samo uticao na oslobađanje od stresa, dobro raspoloženje i fizičku formu, već je otklonio pojedine zdravstvene tegobe koje su ispitanici osećali pre časa.

8.4. UTICAJ DRUŠTVENIH PLESOVA NA PSIHOFIZIČKO STANJE

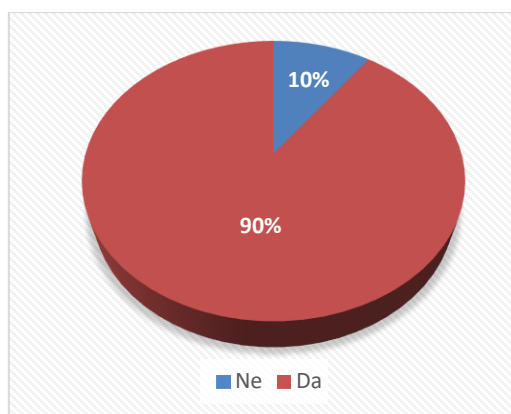
Koliko je čas plesa uticao na fizičko i mentalno zdravlje čak 50% ispitanika odgovorilo je da je izuzetno uticao. 27% je odgovorilo prilično mnogo, dok je samo 17% reklo da je umereno uticao na njihovo mentalno i fizičko zdravlje. Mali broj (6%) je odgovorio da je čas plesa pomalo uticao na njihovo metalno zdravlje (Grafikon 11).



Grafikon 11. Uticaj časa plesa na fizičko i mentalno zdravlje

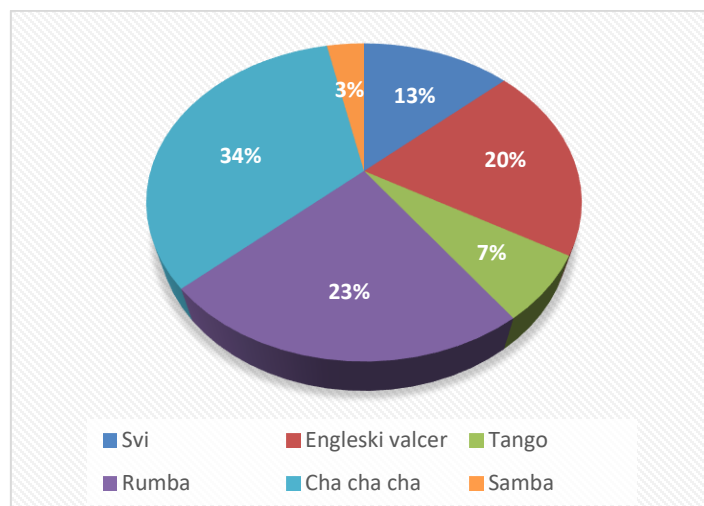
Ispitanici su u velikom procentu izjavili, a time i potvrdili rezultate u predhodna dva grafikona (9 i 10), da čas plesa ima veoma snažan uticaj na čovekov život. Čak i minimalna doza plesne aktivnosti pokazaće se blagotvornom. Ples, u tom kontekstu, predstavlja aktivnost koja osobama srednje životne dobi može biti jednako i korisna i zabavna.

Grafikon 12 prikazuje da li je bavljenje društvenim plesovima donelo neka zdravstvena i mentalna poboljšanja kod ispitanika. Uočava se da je 90% ispitanika odgovorilo da jeste doprinelo, a samo 10% da nije. Osim fizičkih blagodeti plesnih aktivnosti, veoma važno je istaknuti i pozitivan uticaj koje imaju na ukupni dojam o nama samima. Ples pomaže u razvijanju socijalnog i kulturnog identiteta, a pozitivno utiče na samopouzdanje i osećaj kontrole nad vlastitim životom. Ples pomaže izražavanje vlastite kreativne energije i pronalažanje inspiracije i unutarašnju snagu.



Grafikon 12. Uticaj društvenih plesova na zdravstvena i mentalna poboljšanja

Sa aspekta plesova koji najbolje utiču na raspoloženje, ispitanici su prednost dali plesu Cha cha cha (34%), zatim Rumbi (23%), potom Engleskom valceru sa 20%. 13% ispitanika je napisalo da svi plesovi povojno utiču na raspoloženje. Najmanji broj su dali Tangu (7%) i Sambi (3%) (Grafikon 13).



Grafikon 13. Ples koji najpovoljnije utiče na raspoloženje

Cha cha cha ples je veoma dinamičan i brz ples. Ima raznovrsne, zanimljive plesne figure i primenljiv je na raznim proslavama. Ispitanici su zbog svega nabrojanog njemu dali najviše glasova. Baš zbog toga, on se radi na početku kursa i uči se prvi od svih plesova. Njega ispitanici najviše pamte i primenjuju. Rumba je sa druge strane najsporiji latinoamerički ples, ali je ples u kome ispitanici imaju najveći slobodu da izraze svoje emocije. Takođe, najsporiji standardni ples je Engleski Valcer. On se prvi uči u okviru standardnih plesova i najviše je primenljiv u praksi. Emotivan ples kod koga „imaš utisak da letiš“. Samba i Tango su bili plesovi sa najmanje glasova najverovatnije zbog tehnike koja je izuzetno teška i specifična u ova dva plesa.

Uvidom u skalarne proseke ispitivanja razloga za bavljenje Društvenim plesovima, omogućeno je utvrđivanje hijerarhijske strukture ispoljavanja motiva. Na skali intenziteta od 1 do 5, najviši skalarni prosek utvrđen je za motiv *raspoloženja* (4,86), a potom slede motivi *zdravlja* (4,83), *zabave i razonode* (4,8), *opuštanja* (4,73), *ljubav prema muzici i pokretu* (4,5). Na začelju hijerarhijske lestvice se nalaze motivi *druženja i upoznavanja novih prijatelja* (3,3) i *redukcije telesne težine* (2,86). Ukupan skalarni prosek se nalazi u smeru pozitivne motivacije, relativno visokog intenziteta (4,26).

Na osnovu Tabele 4. možemo da zaključimo da su se ispitanici odlučili za bavljenje Društvenim plesovima najviše zbog zdravlja i osećaja pozitivnog raspoloženja kao i zabave i razonode. To govori u prilog tome da se kod osoba srednje životne dobi razlozi za upražnjavanje Društvenih plesova, odnosno redovne fizičke aktivnosti, nalaze pre svega u motivima psihološke stabilnosti i očuvanja zdravlja. Može se reći da plesne aktivnosti doprinose većem kvalitetu života kroz olakšano obavljanje svakodnevnih obaveza, bolju komunikaciju s drugim osobama, umanjen osećaj usamljenosti, snažniji osećaj sreće, bolje fizičko i psihičko stanje, te veći stepen zadovoljstva vlastitim životom.

Tabela 4. Razlozi za bavljenje društvenim plesovima

Rang	Motiv	Skalarni prosek (Sv)
1	Osećaj živahnosti i raspoloženja	4,86
2	Održavanje zdravlja	4,83
3	Zabava i razonoda	4,80
4	Opuštanje i zaboravljanje na brige	4,73
5	Ljubav prema muzici i pokretu	4,50
6	Druženje i upoznavanje	3,30
7	Redukcija telesne težine	2,86
Ukupna prosečna vrednost:		4,26

Ispitanici izražavaju opšte pozitivan doživljaj plesa. Svoja iskustva s plesom opisuju u nekoliko međusobno povezanih segmenata te govore o fizičkoj, psihičkoj i socijalnoj dobrobiti od bavljenja plesom. Na kraju ankete imali su mogućnost da napišu svoj komentar ili sugestiju i da svojim rečima izraze svoje emocije koje im ples donosi.

Jedan od upečatljivih komentara je od mlade ženske osobe (24 godina), koja kaže da je *“ples psihički odmor i hrana za dušu”*. Takođe, komentar koji je vredan spomena je od žene (60 godina) koja kaže da se uz pomoć plesa *“savladavaju telesne i druge komunikacione barijere”*. *Ples mi je pomogao da donekle prevaziđem anksioznost*” (žena 30 godina). Ovde vidimo da ples pozitivno utiče na razna psihička stanja.

“Ples je jednom rečju promenio moj život. Probudio je u meni ljubav, osećaj puštanja kontrole, živost, radost, pomogao mi da rešim zdravstvene tegobe sa štitnom žlezdom, upoznala sam divne ljude. Prestala sam da živim život na auto – pilotu” (Žena 37 godina).

Pored psihičkih tu su i zdravstvena stanja na koja ples takođe pozitivno utiče.

I kao poslednji komentar koji je veoma kratak i jasan a dolazi od muškarca 50 godina je: *“Doveden sam pod prisilom, a sad ću plesati dok sam živ”*. Iz ovog rada smo do sada videli da su muškarci mnogo manje motivisani za bavljenje Društvenim plesovima, ali kada se jednom odluče, više ne odustaju.

Stres, bol, anksioznost vrlo često vode u depresivno stanje. Muzika, ples i drugi ekspresivni oblici terapije mogu biti od velike pomoći u umanjenu mentalne fluktuacije, predupredivši razvoj depresije.

Pored ogromnog potencijala u rehabilitaciji, ples nam pomože da sebe i svoju okolinu doživimo na jedan poseban način.

9. ZAKLJUČAK

Tema ovog master rada izabrana je sa primarnim ciljem da se utvrdi da li i u kojoj meri Društveni plesovi utiču na poboljšanje psihofizičkog stanja populacije ljudi srednje dobi. Podaci su prikupljeni korišćenjem anonimnog upitnika koji je sadržao odabrana pitanja. U anketi je učestvovalo 30 ljudi od 40–60 godina, od toga 19 osoba ženskog pola i 11 osoba muškog pola.

Pre početka istraživanja postavljena je sledeća hipoteza:

H – postoji značajan uticaj društvenih plesova na psihofizičko stanje ljudi srednjeg doba koji pohađaju kurs plesa.

Na osnovu rezultata ovog istraživanja, može se zaključiti da Društveni plesovi imaju veoma snažan uticaj na psihofizičko stanje populacije ljudi srednje dobi. Rezultati istraživanja pokazuju da učestvovanje u plesnim aktivnostima doprinosi boljoj socijalnoj uključenosti osoba srednje životne dobi, njihovom većem životnom zadovoljstvu, izgradnji samopouzdanja, boljoj fizičkoj kondiciji te doživljaju prihvaćenosti i podrške od okoline. Bavljenje Društvenim plesom, značajno utiče na zdrav i emocionalni život svakog čoveka. Vrlo je bitno da kroz ples, već od najmlađih dana, komunikacija među polovima postaje laka i prirodna.

Društveni ples je komunikacija u svakom smislu te reči (sa sobom, muzikom, prostorom, parketom, partnerom, instruktorom, voljenim osobama, prijateljima, kolegama, publikom...) Ples jeste, od davnina, vid komunikacije, ali i vrhunski sport kao i umetnost. To se više ne dovodi u pitanje. Ono što jeste pitanje je da li smo i koliko mi spremni da na ovaj, drugačiji način iskomuniciramo sa okolinom i nama samima, otkrivajući sebe kroz pokrete tela, koji su oduvek za sve bili mnogo intimniji nego reč.

10. LITERATURA

1. Bala, G. (2007). *Dizajniranje istraživanja u kineziologiji*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. Beardsley, M. (1996). *Aesthetics from Classical Greece to the Present*.
3. Bijelić, V. S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka.
4. Brustio, P. R., Liubicich, M. E., Chiabrero, M., Rabaglietti, E. (2018). Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement. *Geriatric Nursing. Volume 39, Issue 6*. p. 635-639.
5. Ivanišević, S. (2010). *Sportski ples, dopunjeno izdanje*, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad.
6. Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy. Volume 41, issue 1*. p. 46-64.
7. Kostić, R. M., & Dimova, K. (1997). *Dance choreography / Koreografija plesa. Niš – Novi Sad: samostalno izdanje autora*.
8. Krsmanović, B., i Berković, L. (1999). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. Novi Sad
9. Laird, T. K., Vergeer, I., Hennelly, E. S., Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice. Volume 44*. 101440.
10. Leman, A., Sloboda, DŽ. i Vudi, R. (2012). *Psihologija za muzičare*, Univerzitet umetnosti Beograd, Fakultet muzičke umetnosti, Psihopolis institut d.o.o, Beograd.
11. Levitin, DŽ. D. (2012). *Muzika i mozak*, Psihopolis institut d.o.o, Beograd.
12. Muller, P.S., Carrard, I., Ybarra, J., Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling. Volume 89, Issue 3*. p. 525-528.

13. Salihu, D., Kwan, R. Y. C., Wong, E. M. L. (2021). The effect of dancing interventions on depression symptoms, anxiety, and stress in adults without musculoskeletal disorders: An integrative review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. *Volume 45*. 101467.
14. Shim, M., Johnson, B., Gasson, S., Goodill, S., Jermyn, R., Bradt, B. (2017). A model of dance/movement therapy for resilience-building in people living with chronic pain. *European Journal of Integrative Medicine*. *Volume 9*. p. 27-40.
15. www.allegrodance.info
16. www.ples.co.rs
17. www.wikipedi.org

PRILOG 1 – Upitnik o psihofizičkom stanju nakon časa plesa

1. Vaš pol?

- a. Muški
- b. Ženski

2. Imam _____ godina (upisati godine)

3. Vaš radni odnos je?

- a. Zaposlen/a
- b. Nezaposlen/a
- c. Povremeni rad
- d. Penzioner

4. Ukoliko ste zaposleni, koliko vremena provodite na poslu?

- a. Manje od 6 sati
- b. Od 6 do 8 sati
- c. Tačno 8 sati
- d. Preko 8 sati
- e. Nisam zaposlen

5. Pretežno ste tokom radnog vremena u telesnom položaju:

- a. Pretežno sedećem
- b. Pretežno stojećem
- c. Pretežno u pokretu

6. Da li je Vaš posao stresan?

- a. Nije stresan
- b. Pomalo
- c. Umereno
- d. Izuzetno stresan

7. Svoje zdravstveno stanje ocenjujem kao:

- a. loše
- b. zadovoljavajuće
- c. dobro
- d. odlično

8. Da li imate neke zdravstvene tegobe?

- a. Ne
- b. Da

9. Da li ste pre časa plesa osećali neke tegobe (bol, umor, depresiju)?

- a. Ne
- b. Da

10. Da li ste u toku časa plesa osećali neke tegobe (bol, umor, depresiju)?

- a. Ne
- b. Da

11. Koliko je čas plesa uticao na Vaše fizičko i mentalno stanje?

- a. Nije uopšte
- b. Pomalo
- c. Umereno
- d. Prilično
- e. Izuzetno

12. Smatrate li da Vam je bavljenje društvenim plesovima donelo određena zdravstvena i mentalna poboljšanja?

- a. Ne
- b. Da

13. Koji društveni ples najviše utiče na Vaše raspoloženje? (Upišite odgovor)

14. Ocenite razloge zbog kojih ste se opredelili za bavljenje društvenim plesovima: (Zaokružite intenzitet od čega je 1 najmanji intenzitet, a 5 najveći)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a. Održavanje zdravlja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Druženje i upoznavanje novih prijatelja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. Opuštanje i zaboravljanje na svakodnevne brige | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. Zabava i razonoda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. Održavanje ili smanjenje telesne težine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. Osećaj živahnosti i raspoloženja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. Ljubav prema muzici i pokretu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

15. Vaš komentar, predlog i sugestija. Napišite ukoliko biste nešto dodali a nije obuhvaćeno anketom.

Hvala Vam što ste učestvovali u anketi.