

RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI SKOZI PLES

GABRIJELA IVANČIČ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
gabrijela.ivancic@student.um.si

Ples kot dejavnost pomembno prispeva k razvoju motoričnih sposobnosti otrok, saj spodbuja koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in natančnost gibov. V tem poglavju je izpostavljen pomen plesa kot orodja za celostni razvoj, ki vključuje tako telesno-gibalni kot čustveni in socialni razvoj otrok. Raziskave so pokazale, da plesne aktivnosti, ki vključujejo usklajevanje gibov in ritma, pozitivno vplivajo na telesno pripravljenost otrok ter povečujejo njihovo motivacijo za gibanje. Poleg tega ples krepi socialne veščine, samozavest in sodelovanje. Glasba, ki spremlja ples, deluje kot motivacija, ustvarja pozitivno vzdušje ter omogoča globlje razumevanje povezave med zvokom in gibanjem. Cilj tega poglavja je poudariti vlogo plesa pri spodbujanju zdravja in razvoja otrok ter pomen vključevanja plesnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni proces.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.23](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.23)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

ples,
motorične sposobnosti,
koordinacija,
otrokov razvoj,
glasba



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.23](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.23)

ISBN
978-961-286-993-9

Keywords:
dance,
motor skills,
coordination,
child development,
music

DEVELOPING MOTOR SKILLS THROUGH DANCE

GABRIJELA IVANČIČ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
gabrijela.ivancic@student.um.si

Dance as an activity significantly contributes to the development of children's motor skills by enhancing coordination, balance, flexibility, and precision of movement. This chapter underscores the importance of dance as a tool for holistic development, encompassing physical, emotional, and social growth. Research indicates that dance activities, which involve the synchronization of movements and rhythm, positively influence children's physical fitness and increase their motivation to engage in physical activity. Furthermore, dance enhances social skills, self-confidence, and teamwork. Music accompanying dance serves as both motivation and inspiration, creating a positive atmosphere and fostering a deeper understanding of the connection between sound and movement. The aim of this chapter is to highlight the role of dance in promoting children's health and development, as well as the importance of integrating dance activities into the educational process.



University of Maribor Press

1 Uvod

Sodoben življenjski slog, ki na žalost vključuje prekomerno sedenje, nenehno uporabo tehnologije in pomanjkanje gibanja, negativno vpliva na razvoj otrok – njihovo koordinacijo, gibljivost in motorične sposobnosti. Te predstavljajo temelj kakovostnega življenja in so bistvenega pomena, saj omogočajo nemoteno izvajanje vsakodnevnih nalog in sodelovanje v različnih dejavnostih. Otrokov razvoj ni ključnega pomena zgolj za njegovo telesno in fizično zdravje, temveč tudi za čustveni in socialni napredek. Ples pa je ena izmed najučinkovitejših in najpreprostejših dejavnosti za spodbujanje optimalnega razvoja otrok.

2 Razvoj motoričnih sposobnosti skozi ples

Ples celostno spodbuja telesno dejavnost, saj združuje koordinacijo, ritem, ravnotežje in ustvarjalnost, zaradi česar je eden najbolj vsestranskih načinov za razvoj in izboljšanje motoričnih sposobnosti. Med gibalne oziroma motorične sposobnosti sodijo gibljivost, hitrost, koordinacija, moč, ravnotežje, vzdržljivost in natančnost. So del psihofizičnih sposobnosti človeka in se nanašajo na določeno raven razvitosti osnovnih gibalnih dimenzij, ki pogojujejo uspešno izvajanje gibanja. V določeni meri so prirojene, a z ustrežno vadbo in načinom življenja jih lahko še izboljšamo in nadgradimo (Ulfah in Kamtini, 2023).

2.1 Plesne aktivnosti za izboljšanje koordinacije, ravnotežja ter grobe in fine motorike

Pomanjkanje osnovnih motoričnih sposobnosti, kot opozarjajo Stodden idr. (2008), lahko vodi v zmanjšano telesno aktivnost, kar ima dolgoročno negativne posledice na zdravje. Zato ples v tem kontekstu predstavlja odličen način za spodbujanje fizične aktivnosti, saj vključuje vse ključne komponente motoričnega razvoja. Ena izmed osnovnih spretnosti, ki jo otroci razvijajo skozi ples, je koordinacija. Ples pogosto vključuje vaje za krepitev bilateralne koordinacije, kjer otroci usklajujejo gibe rok in nog v ritmu glasbe, kar prispeva k boljšemu nadzoru nad telesom. Hkrati ples pomaga tudi pri razvoju ravnotežja, saj gibanje pogosto zahteva natančno kontrolo težišča in telesne drže. Rezultati raziskave, ki se je osredotočala predvsem na koordinacijo otrok, so pokazali, da so imeli otroci, ki so sodelovali v plesnem

programu, veliko boljše rezultate pri testiranju motorične koordinacije kot tisti, ki se niso udeležili plesnih vaj (Pantelić idr., 2018).

Ples je idealna aktivnost za usklajeno razvijanje grobih in finih motoričnih sposobnosti. Gibanje celotnega telesa – skakanje, vrtenje ali plesni koraki – spodbuja razvoj grobe motorike, medtem ko vaje za usklajevanje gibov rok in prstov izboljšujejo fino motoriko. Plesne aktivnosti torej krepijo tako telesno moč kot natančnost gibov, kar se kaže v boljši usklajenosti prstov in dlani pri otrocih, ki se ukvarjajo s plesom. Raziskava, izvedena v Indoneziji, je na podlagi plesa proučevala grobe motorične spretnosti otrok, starih od 5 do 6 let, in ugotovila, da ima povprečen otrok že razmeroma dobro razvito grobo motoriko. Hkrati pa je pokazala, da so individualne razlike med otroki prisotne. Nekateri so namreč pokazali, da imajo boljše ravnotežje, spet drugi so bolj vzdržljivi, tretji so natančnejši pri izvajanju določenega gibanja itd. Vse to pa, kakor tudi avtorji sami pravijo, spodbuja prilagajanje programov športne vzgoje in samih dejavnosti, kot je ples, glede na specifične potrebe posameznika (Ulfah in Kamtini, 2023).

Tudi raziskava Anjos idr. (2018) je analizirala vpliv plesa na motorični razvoj 85 otrok. Plesni program je trajal sedem mesecev z dvema urama tedensko. Otroci, ki so sodelovali v tem programu, so pokazali pomembne izboljšave predvsem na področju fine motorike in ravnotežja, pri čemer so bili rezultati delno ohranjeni le še šest do osem mesecev po koncu programa. Da ples otrokom omogoča razvoj osnovnih spretnosti, saj vključuje širok spekter gibov ter zahteva natančnost in usklajenost, potrjuje še več podobnih prispevkov, in sicer iz Turčije Aldemir idr. (2011), kjer so otroci plesali predvsem salso, ter iz Latvije, kjer so proučevali učinke plesa na motorične spretnosti deklet (Uspuriene in Svīpaite, 2021).

2.2 Vpliv plesnih aktivnosti na duševni, čustveni in socialni razvoj

Ho (2005, v Aldemir idr., 2011) pravi, da ples krepi telo in duha. To pomeni, da ples ne vpliva le na telesni razvoj, temveč tudi na duševni, čustveni in socialni vidik posameznika. Otroci skozi plesne aktivnosti krepijo svojo samozavest, saj se učijo sodelovanja, izražanja čustev skozi gibanje in sledenje navodilom. Poleg tega ples v skupinskem okolju spodbuja socialne in komunikacijske veščine, kar pozitivno vpliva na otrokovo vedenje in motivacijo za sodelovanje (Miklánková idr., 2021).

2.3 Vključevanje različnih starostnih skupin v plesne aktivnosti

Ne samo pri otrocih, ampak tudi pri odraslih, še posebej pri tistih, ki so gibalno ovirani, ples predstavlja pomemben rehabilitacijski pristop. Izvajanje plesnih terapij za ljudi, na primer po možganski kapi, je namreč pozitivno vplivalo na njihovo gibljivost in splošno motoriko (Nikolić idr., 2019). Vse to dokazuje, da z usklajevanjem gibov, ples in glasba aktivirata nevronske mreže v možganih, kar prispeva k izboljšanju telesnih funkcij. Ples torej ni zgolj fizična aktivnost, temveč tudi način, ki pomaga aktivirati nevroplastične procese v možganih, brez katerih učenje in kognitivni razvoj nista možna (Vukadinović in Marković, 2011, v Uspuriene in Svipaite, 2021).

2.4 Vloga glasbe v plesni vzgoji

Ples in glasba sta neločljivo povezana, saj imata skupne značilnosti, kot sta ritem in gibanje, ki omogočata izražanje čustev. Glasba vpliva na ples, saj spremlja izraznost gibov in usmerja vizualno pozornost. Hkrati pa je dojemanje glasbe močno povezano z ritmom in plesnim občutkom posameznika, kar kaže, da plesna izkušnja oblikuje tudi doživljanje glasbe. Plesna vzgoja tako ne vključuje le telesnih in umetniških veščin, temveč tudi spoznavanje globokih povezav med zvokom in gibanjem (Orgs in Howlin, 2020). Rosalina idr. (2023) pravijo, da med drugim glasba služi tudi kot motivacija za gibanje. Glasba tako ne le spremlja vadbe, ampak ustvarja tudi pozitivno in navdihujoče vzdušje, ki je ključno za napredek otrok.

3 Zaključek

Trdimo lahko, da ples pozitivno vpliva na razvoj motoričnih spretnosti otrok. Ples pomaga otrokom razviti občutek za ritem in telesno usklajenost, kar lahko dolgoročno prispeva k boljši telesni pripravljenosti in večji motivaciji za gibanje. Glede na vse že prej omenjene koristi bi bilo smiselno, da učitelji in vzgojitelji ples pogostejše in bolj smiselno vključujejo v pouk športne vzgoje, glasbene umetnosti in dodatne interesne dejavnosti izven rednega pouka.

Literatura

- Aldemir, G., Ramazanoğlu, N., Çamlığıneý, A. in Kaya, F. (2011). The effects of dance education on motor performance. *Educational Research and Reviews*, 6(19), 979–982. doi: 10.5897/ERR11.179
- Anjos, I. V. C. D. in Ferraro, A. A. (2018). The influence of educational dance on the motor development of children. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(3), 337–344. doi:10.1590/1984-0462/2018;36;3;00004
- Miklánková, L., Pugnerová, M., Rehtik, Z. in Nekvindová, K. (2021). Exploration verbal skills and motor skills of primary school children. 259–266. https://www.ocrints.org/socioint21_e-publication/papers/Ludmila%20Miklankova1.pdf
- Nikolić, J., Eminović, F., Šimpraga, L. in Pešterac Kujundžić, A. (2019). Uticaj plesnih aktivnosti na oporavak i unapređenje motoričkih funkcija osoba nakon moždanog udara: pregledno istraživanje. *SPORT – nauka i praksa*, 9(2), 57–67. doi: 10.5937/snp1902057N
- Orgs, G. in Howlin, C. (2020). The Audio-Visual Aesthetics of Music and Dance. V M. Nadal in O. Vartanian (ur.), *The Oxford Handbook of Empirical Aesthetics*, 638–659. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198824350.013.29>
- Pantelić, S., Uzunović, S., Đorđević, N., Stošić, D., Nikolić, D. in Pirsl, D. (2018). The impact of an experimental dance program on the motor coordination of children. *Physical Education and Sport*, 16(3), 557–567. <https://doi.org/10.22190/FUPES181004050P>
- Rosalina V., Susmiarti in Ferdian R. (2023). Development of Body Movement Skills Using Illustrative Music as a Stimulus in Dance Learning. *Gondang: Jurnal Seni dan Budaya*, 7(2), 374–383. doi: 10.24114/gondang.v6i2.52344
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. in Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. doi:10.1080/00336297.2008.10483582
- Ulfah, T. F. in Kamtini. (2023). Analysis of Gross Motor Skills in Dance Activities for Children Aged 5–6 Years at the Pembina Tanjung Morawa State Kindergarten. *Indonesian Journal of Advanced Research*, 2(11), 1505–1516. doi: 10.55927/ijar.v2i11.6687
- Uspuriene, A. B. in Svipaite, J. (2021). The effect of dance on girl's motor abilities. *Relevant Aspects of Pedagogics and Psychology*, 144–147. doi: 10.21661/r-554969