

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

**PROGRAM REKREATIVNOG VEŽBANJA SA
ELEMENTIMA BALETSKE IGRE ŽENA SREDNJEG
DOBA**

Završni rad

Student:

Stojanović Ivona 129/2018

Mentor:

Dr Marija Macura

Beograd, 2023.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

PROGRAM REKREATIVNOG VEŽBANJA SA
ELEMENTIMA BALETSKE IGRE ŽENA SREDNJEG
DOBA

Završni rad

Kandidat:

Stojanović Ivona 129/2018

Mentor:

Dr Marija Macura

.....

Datum:

Članovi komisije:

Van.prof dr Goran Prebeg

.....

Ocena:

Ass. Marko Vasiljević

.....

Beograd, 2023.

SAŽETAK

Elementi baletske igre za žene uključene u rekreativne aktivnosti, osim klasičnog vođenja rekreativnog programa uključuju tehniku, gracioznost, fleksibilnost i izražajnost, vodeći računa o intenzitetu, volumenu i trajanju aktivnosti. U zavisnosti od stila baleta, mogući elementi uključuju i piruete, arabeske, plie, grand allegro skokove i drugo. Kostim, muzika i izvođenje tehnike takođe doprinose celokupnom doživljaju baletskih elemenata u rekreativnom programu. Balet kao rekreativni program kod žena srednje životne dobi ima mnoge benefite na psihofizičko stanje i doprinosi miru i blagostanju.

Ključne reči: balet, rekreativni program

SUMMARY

The elements of ballet dance for women involved in recreational activities, apart from the classical management of the recreational program, include technique, grace, flexibility and expressiveness, taking into account the intensity, volume and duration of the activity. Depending on the style of ballet, possible elements include pirouettes, arabesques, plies, grand allegro jumps and more. Costume, music and technique performance also contribute to the overall experience of ballet elements in the recreational program. Ballet as a recreational program for middle-aged women has many benefits for the psychophysical state and contributes to peace and well-being.

Key words: ballet, recreational program

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. ISTORIJA BALETA.....	6
2.1. Istorija baleta u Srbiji.....	10
2.2. Balet danas	13
2.3. Termini u baletu	14
2.4. Moderan i džez balet	15
3. UTICAJ VEŽBANJA KOD ŽENA SREDNJE ŽIVOTNE DOBI.....	18
3.1. Balet kao forma rekreativnog vežbanja	21
3.2. Benefiti vežbanja baleta u srednjoj životnoj dobi	25
4. PRIMER PROGRAMA REKREATIVNOG VEŽBANJA SA ELEMENTIMA BALETSKE IGRE.....	27
4.1. Opis programa po grupama za početne, srednje i napredne vežbačice.....	28
5. ZAKLJUČAK	31
6. LITERATURA.....	32

1. UVOD

Rekreacija je po definiciji skup aktivnosti koje se dešavaju u slobodno vreme, po slobodnom izboru sa svrhom osveženja i dobrog raspoloženja (Mitić, 1991.) Rekreativni program za osobe srednje životne dobi su sve popularniji i sve je veća ekspanzija rekreacije i fitnesa. Balet kao vrsta rekreativnog programa namenjen je prevashodno ženama koje žele da nauče sve od nule ili ženama koje su prethodno bile aktivne u baletskim školama. Balet je tehnički veoma zahtevan plesna aktivnost, sastoji se od dosta elemenata, pa tako kao vid rekreacije mora biti precizno određen i doziran, tj. primeren svakoj vežbačici. Balet nije samo za profesionalce, već je i izvrsna aktivnost za rekreativce, u prilagođenim uslovima prigodnim za određenu grupu koja planira da vežba balet. Razlika između rekreativnog i profesionalnog bavljenja plesom je samo u tome što rekreativci izvode manje kompleksne elemente. Zdravlje predstavlja psihofizički integritet ličnosti (Mitić, 2001.) zato je važno čuvati zdravlje i upražnjavati redovnu fizičku aktivnost.

2. ISTORIJA BALETA

Balet je teatarski oblik igre koji je počeo da se razvija u zapadnoj Evropi tokom renesanse (1300-1600 god.). Termin balet dolazi iz francuskog jezika, a počeo je da se koristi i u Engleskoj oko 1630. godine. Francuski balet ima poreklo u italijanskom balleto – deminutiv od *ballo* (igrati), koji opet potiče od latinskog *ballo*, *ballare* (igrati). Latinski termin dolazi iz grčkog jezika, od “βαλλίζω” (*ballizo*) – igrati, skakati. (Preuzeto sa: RAZVOJ BALETA | bkaobalet (wordpress.com)) Baletska tehnika se sastoji od stilizovanih pokreta i stavova koji su razvijeni tokom vekova u tačno određen, iako donekle promenljiv, sistem nazvan akademski balet (fr. danse d'école).

Reč balet označava i muzičko delo u kojem se koristi igračka tehnika kao glavni način izražavanja radnje. Ovakva dela su često, ali ne i uvek, praćena scenografijom i kostimima. Iako se smatra da je balet muzičko-scensko delo koje se koristi samo pokretom, sve češće je da se uz orkestarsku muziku koristi i solističko ili horsko pevanje (npr. balet Grk Zorba [Αλέξης Ζορμπάς] poznatog grčkog kompozitora Mikisa Teodorakisa (Μικής Θεοδωράκης). Balet je jedna od najstarijih plesnih tehnika koja je temelj svim ostalim plesnim stilovima.

Karakterišu ga stroge forme tela i otvoreni položaj stopala, što znači da je cela noga zarotirana iz kuka prema spolja za 90 stepeni. Baletska tehnika se ne sastoji od upotreba sile i naglih pokreta, već svi pokreti moraju biti kontrolisani, sliveni i ne smeju se izvoditi sa zgrčenim mišićima, već istegnutim, relaksiranim po potrebi. Elementi koji se uvežbavaju su:

1. veliki i mali čučnjevi (*plié* i *grand plié*);
2. istezanje i dizanje nogu;
3. rad stopala;
4. različiti nagibi i rotacije tela;
5. različite vrste okreta (*pirouette*);
6. skokovi, koji se mogu izvoditi iz velikog ili malog čučnja, s obe ili jedne noge i sl.

Balet nije samo za profesionalce, već je i izvrsna aktivnost za rekreativce, u prilagođenim uslovima pogodnim za određenu grupu koja planira da vežba balet. Razlika između rekreativnog i profesionalnog bavljenja plesom je samo u tome što rekreativci izvide manje kompleksne elemente.

Rekreativci ne moraju imati ugao otvorenosti kuka i stopala punih 90 stepeni, već onoliko koliko to dopuštaju individualne prirodne predispozicije i trenutno stanje tela. Kao i ostali plesovi, balet može biti grupni nastup ili solo izvedba. Postoje baleti s radnjom ili bez nje, pa je i muzika programska ili apsolutna. Sadržaj jednog baleta (npr. Petruška Stravinskog) se može uporediti sa operom. Radnja se najradije odvija tako da dolazi do smenjivanja solističkih partija, dueta (fra. pas de deux) i grupnih nastupa. Kao epizoda, balet se javlja i u operi, bilo bez ikakve veze s radnjom (kao u La traviata Giuseppea Verdia) bilo da je utkan u zbivanje (npr. Bahanal u Wagnerovom Tannhäuseru).

U ranom 16. veku u Italiji, prvi put se spominje naziv *balletti*, koji je označavao figuralni ples. Iako je svaki ples imao neku temu, s drugim ga je plesovima povezivao jedino opšti mitološki karakter sadržaja. U osnovi su balletti bili scenski prilagođene verzije društvenih plesova tog doba. Neki su proizašli iz dvorskih protokola, a drugi iz zabava seljaka. Uz ballette se javljaju i tekstovi s uputstvima koja su imala precizan broj izvođača koji učestvuju u plesu i da li su oni svrstani u parove ili poredani u liniju.

Krajem 16. i početkom 17. veka, tekstovi postaju sve precizniji i daju jasno tumačenje pravilnog položaja plesačevih stopala na početku koraka, kao osnove iz koje se razvilo pet pozicija klasičnog baleta. Ilustracije pokazuju da su stopala okrenuta od tela – ne do te mere da bi bila potrebna neka posebna gipkost, ali dostatno da bi to delovalo otmeno. Tu je začetak baleta otvorenih pozicija nogu. Iako su koreografi bili profesionalci, ballette su izvodili amateri. Zbog toga su koreografi, svesni ograničenih sposobnosti svojih učenika – izvođača, jednostavne korake slagali u zamršene obrasce tako da bi ipak bili zanimljivi. Što implicira da zaista balet može da se koristi kao rekreativni oblik vežbanja za žene srednje životne dobi i danas. To ne mora biti komplikovano, zamršeno, profesionalno, a u mnogome može doprineti psihofizičkom zdravlju žena. Pokret i muzika su oduvek bili lekoviti. Koreografi su znali da publiku ne mogu zadiviti koracima, koje izvođači ni ne znaju vešto izvesti i koji se iz gledališta ionako dobro ne vide, nego tlorisom – složenim geometrijskim oblicima koji bi se sastavljali, rastvarali i ponovo sastavljali. Baleti se nisu izvodili na uzdignutim pozornicama, već u središnjem prostoru velikih sala, dok je publika

sedela u povišenim galerijama koje su se protezale po dužini 3 strane plesnog prostora.

Balet se u klasičnom smislu razvio u Francuskoj u 17. veku. Najčuveniji plesač tog doba bio je Louis XIV; obučen kao Apolon, Kralj – Sunce. Vladao je francuskim i evropskim baletom. Sada je i obična publika smela prisustvovati izvedbama, a u nekim izvedbama su se pojavljivali i profesionalci. Ipak, balet je i dalje ostao sredstvo koje je prvenstveno trebalo služiti plemstvu. Kada je napustio scenu, Louis XIV. je osnovao školu za osposobljavanje plesača. Prvo su svi plesači bili muškarci, a s vremenom se pojavljuje i nešto žena. Danas je to potpuno obrnuto i kod nas i u svetu, u baletu dominiraju žene.



Slika 1. Louis XIV, Ballet Royal de la Nuit

Preuzeto sa: <https://histoire-image.org/etudes/roi-danse-louis-xiv-mise-scene-pouvoir-absolu>

U 18. veku se tačno definiše svih 5 pozicija, sve je veći naglasak na otvorenosti, pa se sada stopala postavljaju tako da stvore prav ugao. Plesalo se na sceni, a publika je sedela ispred plesača. Tlorisi nisu više bili vidljivi, već u prvi plan dolaze pokreti. Skokovi postaju sve češći i pojavljuje se mnoštvo pirueta. Proširio se jaz između društvenog i teatarskog plesa, za scenu je norma bila nešto slobodnija.

Suknje balerina se skraćuju na visinu do skočnog zgloba kako bi i one mogle izvoditi skokove, a cipele na petu se zamenjuju cipelama bez pete radi čvršćeg plića pre skoka. Kasnije se suknje i korseti zamenjuju jednostavnom laganom haljinom. Ipak, muškarci su u baletu i dalje dominantniji.



Slika 2. Pet baletskih pozicija

Preuzeto sa: <https://proleksis.lzmk.hr/10563/>

U 19. veku plesne predstave počinju stvarati za manje elitnu publiku – za srednju klasu u usponu. Noge se otvaraju do punih 180 stepeni, a baletni je klas progresivan niz vežbi, počevši od jednostavnih pokreta, pa sve do najsloženijih skokova i okretanja. Sistematično vežbanje pospešio je brz napredak tehničke veštine. Žene su počele plesati na vrhovima prstiju. U početku je to bila tek trenutna poza, onda nekoliko brzih koraka, a potom još nekoliko. S vremenom je balerina naučila kako da zašivanjem pojača vrhove svojih papuča kako bi je one bolje podupirale. (Preuzeto sa: Istorija baleta (znanje.org))

Najpoznatiji klasični baleti:

1. "Labudovo jezero" (najpoznatiji balet na svetu, sastavljen u 4 čina, za koji je muziku napisao Petar Iljič Čajkovski između 1875. -1876.);
2. "Uspavana lepotica";
3. "Romeo i Julija";
4. "Don Kihot";
5. "Pepeljuga";
6. "Petruška";
7. "Ohridska legenda" i mnogi drugi.



Slika 3. Izvedba Labodovog jezera u Sankt Peterburgu

Preuzeto sa: <https://remixpress.com/na-danasnji-dan-premijerno-je-izveden-balet-labudovo-jezero-u-sankt-peterburgu/>

Najpoznatiji baletski kompozitori:

1. Petar Iljič Čajkovski (“Labudovo jezero”, “Krcko Oraščić”, “Uspavana Lepotica”)
2. Adolf Adam (“Žizela”)
3. Čezare Punji (“Esmeralda”)
4. Ludvig Minkus (“Don Kihot”, “Bajadera”)
5. Leo Delib (“Kopelija”, “Silvija”)
6. Mikis Teodorakis (“Grk Zorba”)

2.1. Istorija baleta u Srbiji

Balet je u Srbiju stigao kasno sa ruskim emigrantima koji su došli u zemlju posle Prvog svetskog rata, ali se brzo razvijao zahvaljujući mnogobrojnim talentima i zainteresovanosti publike koja je znala da ceni kvalitet i estetiku. Razvoju i popularizaciji modernog baleta u Srbiji jako puno je doprinela Maga Magazinović, koja se smatra pioniricom modernog baleta na ovim prostorima.

Po završetku studija u Beogradu, odlazi u Nemačku gde balet uči kod sestara Dankan i Minete Vegman. (Preuzeto sa: Moderan balet | Baletski Centar Ana Pflug (bcanapflug.com)).

Nastao u Italiji tokom renesanse, balet se od 15. veka lagano širi na ostale zemlje da bi do kraja 18. veka počeo da se prikazuje u operama širom Evrope. Sa velikim zakašnjenjem u Srbiju je stigao dolaskom primabalerine, pedagoga i koreografa slavnog ruskog Marijinskog teatra Jelene Poljakove. U Beogradu uz odobrenje ministarstva 1910. godine, Jelena Poljakova otvara Školu za deklamaciju, estetsku gimnastiku i inostrane jezike. Dvadesetih godina dvadesetog veka u Narodnom pozorištu osnovana je glumačko-baletska škola koju je vodila Poljakova kao i Balet pri Operi Narodnog pozorišta. Iz ove škole ponikle su prve srpske balerine Anica Prelić, Sonja Stanisavljević, Nata Milošević i Nataša Bošković, vrhunska balerina međuratne epohe kojoj je slavna ruska balerina Ana Pavlova prilikom posete Beogradu 1927.godine prorekla veliku karijeru. Istorija srpskog baleta beleži blistave nastupe Bošković na svetskoj baletskoj sceni sa trupom "Ana Pavlova" u kojoj je igrala pod imenom primabalerine Kraljevskog Narodnog pozorišta u Beogradu. Beograd je postao važan centar culture i baleta, bilo je tu značajnih gostovanja, a neki naši baleti su postavljani u isto vreme, ili sa malim zakašnjenjem u odnosu na Pariz, Rim, London. Baletska umetnost se u Srbiji veoma brzo razvijala zahvaljujući umetnicima koji su došli iz Rusije, zemlje koja je do danas neprikosnovena svetska baletska sila, koja je svetskoj kulturnoj baštini podarila najznačajnije balete, koreografe i igrače. Uporedo se razvijala i baletska pedagogija koju su takođe u Srbiji začeli ruski baletski umetnici, vrhunski profesionalci koji su imali svoje privatne baletske škole. (Preuzeto sa: <https://baletusrbiji.home.blog/>)



Slika 4. Balerina Nataša Bošković

Preuzeto sa: <https://baletusrbiji.home.blog/2019/03/24/the-journey-begins/>



Slika 5. Maga Magazinović, žena zaslužna za razvoj baleta u Srbiji

Preuzeto sa: <http://www.srbija-forum.com/viewtopic.php?f=54&t=439&start=20>

2.2. Balet danas

Krajem 19. i u 20. veku struktura postaje savršeno precizna i ističe se lepota linije. Solo plesovi, poznati kao *varijacije*, sada se uvek grade na nekom motivu ili su inspirisani nekom posebnom osobinom plesača za kojeg su bili kreirani. *Pas de deux* uvek sadrži propisan *adagio* za oba plesača, varijaciju za svakog posebno, te tehnički briljantan *allegro*. *Fouette*, šibajući okret, doživljava svoj razvoj i ubrzo ih je većina plesačica uspeła izvesti trideset i dva na špici. Muškarci se vraćaju plesu i sada muško – ženska zastupljenost postaje ravnopravna.

To je i doba špica kao zasebnih papučica koje se razlikuju od mekanih. Svako vreme stvara svoju umetnost. Tako se u savremeno doba uz klasičan balet, koji se i dalje neguje, razvio moderan balet. On traži slobodnije i bogatije pokrete tela, koji mogu izraziti mnoštvo misli, osećanja i težnji današnjeg čoveka i njegovog života. Početkom 20. veka Sergej Djagiljev okuplja mlade koreografe i muzičare stvarajući moderan balet koji teži jedinstvu pokreta i muzike. Koristeći estetske komponente klasične baletske tehnike, drevnih i modernih narodnih i društvenih igara, savremeni baletski izraz ima širok odjek: od igračkog egzibicionizma preko usavršavanja klasičnog akademizma do revolucionarnih baleta sa ideološkim sadržajem.

2.3. Termini u baletu

1. Primabalerina asoluta - najviše zvanje za interpretatorku klasičnog baleta, dodeljeno nekoliko puta u istoriji baletske umetnosti (Pierina Legnani, Matylda Krzesińska)
2. Primabalerina (žene) / prvak baleta (muškarci) - najkvalitetniji izvođači trupe, koji igraju najznačajnije uloge
3. Solista - baletski umetnik koji izvodi prve i druge uloge u predstavama ili solističke dionice (numere)
4. Ansambl (muški i ženski) - baletski igrači koji igraju zajedničke scene, bez pojedinačnih deonica
5. Koreografija - igračka umetnost u celini koju izvodi igrač (balerina/baletan) ili formacija (grupa plesača)
6. Divertisman - koncertni program sastavljen od igara zločitih po žanru i karakteru.
7. Exercices a la barre - vežbe pored štapa
8. Exercices au milieu - vežbe na sredini sale
9. Allegro – skokovi
10. Temps de pointes - vežbe na prstima



Slika 6. Anneli Alhanko, jedna od 12 svetskih primabalerina asoluta

Preuzeto sa: <https://www.ballerinagallery.com/alhanko.htm>

2.4. Moderan i džez balet

Moderni balet, poznat i kao savremeni balet, je stil igre koji se pojavio u 20. veku kao odgovor na tradicionalni klasični balet. Uključuje elemente klasične baletske tehnike uz pomeranje granica pokreta i izraza. Moderni balet karakteriše fuzija različitih plesnih stilova, muzičkih žanrova i inovativne koreografije. Moderan ples se može predstaviti kao sportska disciplina, koju karakterišu estetski oblikovane i koreografski osmišljene aciklične kretne strukture, koje se izvode uz muziku. (Mandarić, S. 2005)

Inovacija pokreta, odnosno koreografija modernog baleta često istražuje širi spektar pokreta i izraza tela u poređenju sa klasičnim baletom. Plesači uključuju elemente savremenog plesa, improvizacije, pa čak i elemente gimnastike i akrobacije.

Savremeni balet se može podesiti na širok spektar muzičkih stilova, uključujući klasične kompozicije, savremenu muziku i elektronske zvučne pejzaže. Izbor muzike često doprinosi emocionalnom i tematskom aspektu izvođenja. Savremeni balet može istražiti širi spektar savremenih i emocionalno nabijenih tema. Omogućava koreografima i plesačima da izraze širok spektar emocija i tema, uključujući društvena pitanja, lične borbe i apstraktne koncepte. Od modernih baletskih igrača se očekuje da budu svestrani i prilagodljivi, sposobni da izvode širok spektar pokreta i stilova. Mogu kombinovati elemente klasične baletske tehnike sa modernim i savremenim plesnim formama. Koreografi u modernom baletu imaju više slobode da eksperimentišu sa pokretima i stilovima. Mogu se otrgnuti od strogog formalizma klasičnog baleta i stvoriti jedinstvenu, individualizovanu koreografiju. Savremene baletske kompanije i koreografi stekli su priznanje za svoj inovativni rad. Neki poznati savremeni baletski koreografi su, između ostalih, Vilijam Forsajt, Kristal Pajt i Vejn Mekgregor.

Džez balet ili džez ples (engl. Jazz dance) je moderna tehnika, koja se bazira na baletskoj tehnici, koja je dopunjena opuštenijim i slobodnijim plesnim elementima. (Craine et al., 2010) Pozicije nogu u džezu su malo zatvorenije nego u baletu ili potpuno zatvorene. U džezu za razliku od baleta je dopušten veći stepen stilske opuštenosti, i dok se balet igra isključivo uz klasičnu muziku, džez ples obično prati pop ili bilo koja druga muzika. Ovaj oblik igre se razvijao u okviru igračkih studija. (Boross, B. 1994; Hayes, H. 2009). Najpoznatiji pokreti u džez plesu su:

1. Box Step/Jazz Square
2. Chassé
3. Charleston
4. Jazz Pas de Bourée

Vrste džez plesa:

- lirski (mekani) džez koji neguje pravilne linije tela i pokreta, pokreti su meki, i koristi se puno baletskih elemenata;
- ulični (tvrdi) džez koji je noviji smer jazz tehnike, koji uključuje energične pokrete i sinkopirani rad nogu, izvodi se na energičnije i oštrije pop ritmove, ali je i dalje u velikoj meri zastupljena baletska tehnika;

- muzičko komedijski džez (teatarski džez) je vrsta igre koja se izvodi u plesnim mjuziklima. Za ovaj stil je karakteristično da pokreti naglašeno prate tok priče komada u kojem se izvode i često se koriste razni rekviziti (šeširi, štapovi), a kostimi su blještavi i upadljivi;
- MTV džez je najnoviji smer tehnike koji je zastupljen u spotovima raznih pevača (Džastin Timberlejk, Britni Spirs, Misi Eliot) i nastao je radi povećanja kvaliteta scenskih nastupa, a karakteriše ga oštrina i odsečenost pokreta, dok je baletska tehnika ovde vrlo malo zastupljena. (Preuzeto sa: Džez ples — Википедија (wikipedia.org))

3. UTICAJ VEŽBANJA KOD ŽENA SREDNJE ŽIVOTNE DOBI

Vežbanje, odnosno fizička aktivnost, definiše se kao bilo koji pokret tela koji iziskuje utrošak energije (Caspersen, Powell & Christenson, 1985.) U srednjoj životnoj dobi fizička aktivnost se koristi radi očuvanja zdravlja, sprečavanja nastanka bolesti i mortaliteta. (Brunnet et al., 2017). Vežbanje kod starijih osoba ima mnoge benefite za zdravlje, uključujući očuvanje pokretljivosti, jačanje mišića i kostiju, poboljšanje ravnoteže, smanjenje rizika od padova, očuvanje mentalnog zdravlja i opšteg blagostanja. Rekreativni programi za žene u starosnoj dobi posle 40. godine života (srednja životna dob), treba da budu primereni promenama koje prate proces starenja, kao i ukupnom psihosomatskom statusu. Ono što se svakako preporučuje u ovoj starosnoj dobi jeste obavezna konsultacija sa lekarima koji prate njihovu zdravstvenu situaciju, u skladu sa čim treba odrediti intenzitet i formu vežbanja. (Stakić Z., 2015.)

Generalno, fizička aktivnost pozitivno utiče na psihofizičko stanje svakog čoveka i trenutno je u trendu rasta i razvoja. U Srbiji su fitnes i rekreacija idalje u ekspanziji samo u najvećim gradovima zemlje, dok u manjim gradovima i dalje ne postoji kultura vežbanja, pa tako ovakav tip vežbanja (rekreacija sa baletom) možemo planirati i primenjivati samo u urbanijim mestima. Kako bi vežbanje bilo efikasno, svrsishodno, važno je u obzir uzeti kompleksnost stanja u kojima se žene srednje životne dobi nalaze. Nije isto praviti program treninga za dete, devojkicu, muškarca, ženu itd. Trening, pored toga što je u današnjem dobu postao luksuz, nije samo unapređenje fizičkih sposobnosti, već mnogo više od toga.

Ljudi na trening dođu da se razonode, zaborave na obaveze i probleme iz kuće, dolaze na trening da se druže, nauče nešto novo, urade nešto dobro za sebe i svoje telo i da pronađu mir. U naučnom radu iz 2020. godine, autora Hsin-Yu An et al., navedeni su sledeći rezultati istraživanja u kojima je reč o tome kako fizička aktivnost ima povezanost sa kvalitetom života u svim životnim dobima: Subjektivno blagostanje, koje odražava dobar život, važno je pitanje u socijalnom zdravlju. Subjektivno blagostanje uključuje dve komponente: kognitivnu i afektivnu komponentu. Kognitivna komponenta se odnosi na zadovoljstvo životom, i to je proces prosuđivanja u kojem ljudi procenjuju svoj kvalitet života na osnovu ličnog, jedinstvenog skupa kriterijuma. Afektivna komponenta se odnosi na sreću i

predstavlja emocionalnu procenu stepena intenziteta i sadržaja pozitivnih ličnih doživljaja srećnih trenutaka u životu čoveka.

Fizička aktivnost pruža ljudima beneficije za fizičko zdravlje, na primer, poboljšani funkcionalni kapacitet, smanjen rizik od bolesti, poboljšani sastav tela i gubitak težine. Učesnici sa višim nivoom fizičke aktivnosti imaju tendenciju većeg zadovoljstva životom i srećniji su. Pozitivni odnosi između starosti i zadovoljstva životom i sreće bili su krivolinijski u pregledu dosadašnjih radova. Pored toga, obrazovanje je takođe bila značajna varijabla za sredovečne i starije odrasle osobe; brak je bio značajna varijabla za mlade i sredovečne odrasle osobe; a mesečni prihod je bio samo značajna varijabla za sredovečne odrasle osobe. (Hsin-Yu An, et al. 2020.)

U daljem tekstu tog rada, navedeno je da postoje dva potencijalna mehanizma kako da fizička aktivnost bolje utiče na subjektivno blagostanje. Prvi je kroz poboljšanje fizičkog zdravlja, uključujući kardiovaskularni status, snagu i funkcionalni kapacitet. Drugi je kroz promene u psihološkim varijablama, kao što su smanjena anksioznost i depresija i povećana samoeфикаsnost, pogled na sebe i bolje mentalno zdravlje. Pored toga, ljudi sa problemima mentalnog zdravlja mogli bi da izvuku veće zadovoljstvo životom kroz vežbanje. Fizička aktivnost je bila jedan od važnih zdravih stilova života, koji je mogao poboljšati fizičko i mentalno zdravlje. Starije odrasle osobe mogu biti udovice ili razvedene i možda su iskusile dugoročne negativne efekte braka, kao što su napetost ili sukobi između supružnika. Pored toga, starije osobe koje su živele same imale su manje zadovoljstvo od onih koji su živeli sa porodicom ili prijateljima.

Lični prihodi odražavaju nečije materijalno stanje, koje je bilo povezano sa životnim zadovoljstvom i srećom. Ljudi sa niskim primanjima ili koji su nezaposleni imaju niže zadovoljstvo životom. Kroz analizu datog rada, zaključak iz ugla analizatora istog je da kako je trening luksuz, a ne potreba, ne mogu svi sebi da priušte trening u nekom objektu, kao npr. grupni trening i slično, a kako nisu zadovoljni životom ne mogu da npr. trče, rade jogu kod kuće preko youtube-a ili slično, jer im ni to ne donosi mir. Dakle, ljudi u srednjoj životnoj dobi, a pogotovo žene jesu osetljiva grupa za rad iz više aspekata i kada govorimo o kompleksnosti sprovođenja rekreativnih programa za žene, bilo da je to balet ili neki drugi oblik vežbanja/fitnesa, zaista u obzir treba uzeti mnogo varijabli kako bi celokupan efekat vežbanja bio svrsishodan. Takođe, u radu se navodi, a u Srbiji nam tog saznanja ne manjka, mesečni prihodi su bili posebno važni za odrasle srednje životne dobi jer ovi pojedinci igraju važnu ulogu

u zarađivanju novca za svoju porodicu u ovoj životnoj fazi. Jedan od glavnih životnih zadataka u srednjim godinama je zarada. Zbog toga odrasli srednjih godina mogu doživeti ekonomski stres i ne mogu uvek sebi priuštiti fizičku aktivnost, jer to u 21. veku, 2023.godine nije ni malo jeftino.

Kada se uzmu svi ti faktore u obzir i kada znamo sa kim radimo, moramo znati kako da konsultujemo žene srednje životne dobi pri izboru treninga ili pri samom polasku na trening:

- Konsultacije sa lekarom: Pre nego što se započne bilo kakav program vežbanja, preporučljivo je konsultovati se sa svojim lekarom, posebno ako postoje zdravstveni problem ili ograničenja.
- Odabrati pravi tip vežbanja: Vežbanje treba prilagoditi individualnim potrebama i mogućnostima. Vežbe snage, ravnoteže i fleksibilnosti često su posebno korisne za starije osobe (rekreacija sa elementima baleta)
- Početi polako: Početi sa laganim vežbama i postepeno povećavajte intenzitet i trajanje. Važno je da se ne preopteretite telo.
- Uključiti raznolikost: Varirati vrste vežbi kako bi radili na različitim aspektima zdravlja. To može uključivati šetnju, vožnju bicikla, plivanje, jogu, balet, pilates.
- Raditi vežbe za ravnotežu: Održavanje dobre ravnoteže je preduslov za razvijanje i održavanje snage i drugih motoričkih sposobnosti.
- Pravilno se zagrevati i istezati: Pre i posle vežbanja važno je pravilno se zagrevati i istezati kako bi se sprečile povrede mišića i tetiva.
- Redovno vežbanje: Stvaranje rutine vežbanja pomoći će da vežbači ostanu dosledni i ostvare trajne koristi za zdravlje.
- Povesti računa o ishrani: Pravilna ishrana je važna za zdravlje svih osoba. Konzumiranje uravnotežene ishrane bogate hranljivim materijama može doprineti boljem fizičkom i mentalnom zdravlju.
- Unos tečnosti: Održavanje hidratacije je ključno, posebno tokom vežbanja.

3.1. Balet kao forma rekreativnog vežbanja

Rekreacija je slobodno izabrana, individualna ili organizovana društvena delatnost, koja sredstvima fizičkog vežbanja i sportsko-rekreativnim aktivnostima omogućava ljudima aktivan odmor. Reč rekreacija dolazi od latinske reči *recreo* (*recreate*), što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati (Vujaklija, 1937). Rekreacija svojim sredstvima, sadržajima i metodama ima uticaj na korekciju negativnih propratnih pojava koje utiču na smanjenje funkcije radne sposobnosti, narušavaju zdravlje i dovode do pojave rane invalidnosti. Za ublažavanje negativnog uticaja savremenog načina života, neophodna je adekvatna fizička aktivnost, prilagođena polu, starosnoj dobi, ukupnim psihofizičkim predispozicijama. (Stakić Z., 2015)

Balet je jedinstvena mešavina snage, koordinacije, fleksibilnosti i izdržljivosti. Sve ove komponente se retko mogu naći u bilo kojoj aktivnosti u teretani ili na sportskom terenu, ali čas baleta kombinuje sve ove faktore sa muzikom, zabavom i osećajem pripadnosti maloj grupi ljudi koji vole iste stvari. Povećana fleksibilnost i pokret pomažu u suzbijanju efekata starenja na zglobove, mišiće i artritis. Osećaj zadovoljstva i smirenost koja dolazi nakon časa baleta obično se pripisuje koncentraciji, fizičkom intenzitetu i fokusu na sebe koji se kreće uz muziku koja je potrebna tokom čitavog časa.



Slika 7. Balet za odrasle

Preuzeto sa: <https://www.baletart.com/rekreativni-balet-za-odrasle/>

Pohađanje časa baleta razbistri um i svaki stres ostaje izvan vrata fitnes studija. Baletski pokreti - čak i najjednostavniji pokreti u početničkoj klasi doneće brzo posturalno poboljšanje. Odrasli učenici će primetiti da sede uspravno i da su daleko svesniji kako “nose” svoja tela. Baletski pokreti i poze od početka do kraja časa se podučavaju koristeći savršeno poravnanje tela i ovo izduživanje i ispravljanje udova i mišića dovodi do dobrog stava, povećanja snage jezgra i posturalne snage i odlične svesti o telu. (Preuzeto sa: HU - Holističko Udruženje, Radićeva 2 (2023) (findhealthclinics.com)))

Ples, bez obzira na stil, može značajno poboljšati mišićnu snagu i izdržljivost, ravnotežu i druge aspekte funkcionalne kondicije kod starijih osoba. Fizička neaktivnost doprinosi mnogim zdravstvenim lošim stanjima, uključujući gojaznost, rak, koronarnu bolest, sarkopeniju, cerebrovaskularne poremećaje, bolesti cirkulacije, i slabost. Na sreću, dodavanje fizičke aktivnosti u život je efikasan metod prevencije, kontrole, i ublažavanje nekih zdravstvenih stanja. Fizička aktivnost ima pozitivne efekte na depresiju, anksioznost, demenciju, srčanu insuficijenciju, moždani udar, kogniciju, i san. Štetni efekti koji proističu iz fizičke neaktivnosti i pozitivni efekti fizičke aktivnosti sugerišu da potrebni su dalji naponi da se podstakne fizička aktivnost, sa naglaskom na populaciju sa visokim rizikom od neaktivnosti. Većina studija testirala je mišićnu snagu i izdržljivost i ravnotežu, pokazujući značajan pozitivan efekat plesa na funkcionalnu kondiciju starijih osoba. (Hwang, Braun, 2015.)

Treninzi moraju biti primereni za svaku vežbačicu, stoga trebalo bi oformiti grupe prema fizičkom stanju i spremnosti. Podelom na početničku, srednju i naprednu grupu omogućeno je polaznicama/vežbačicama koje nemaju nikakvu predznanje o baletu i plesu da kroz zajednički rad i trud napreduju i ovladaju ovom veštinom. Takođe, za osobe sa predznanjem ili osobe koje su nekada igrale balet postoje grupe koje su primerene njihovim sposobnostima, pa će tako uvek biti motivisane za rad i imati odgovarajuće treninge. Zajedničko za sve tri grupe vežbačica jeste da uvodni deo treninga traje između 10 i 15 minuta, odnosno, 10-15% dužine trajanja treninga.

On ima dve faze i to:

- pripremni deo koji podrazumeva pravilno zauzimanje stava (stojeći ili sedeći stav), uvodne tehnike disanja i deblokada zglobova;
- uvodni deo koji podrazumeva vežbe zagrevanja celog tela i određene grupe mišića, koja će u glavnom delu časa biti više angažovanije u odnosu na druge.

Glavni deo treninga traje oko 50-60% ukupne dužine trajanja treninga odnosno 35-45minuta. U ovom delu predlaže se kombinacija vežbi iz baleta (tehnika, uvežbavanje, učenje novih elemenata i koreografija), pilatesa, vežbi snage i to sve sa ili bez rekvizita u zavisnosti od ideje i inspiracije trenera kao i od cilja treninga. Svaki trening se koncipira na osnovu cilja. Završni deo časa traje 15-20% ukupne dužine časa, odnosno 5-10 minuta, i ispunjen je vežbama istezanja, disanja i relaksacije sa ciljem smirivanja organizma, opuštanja muskulature. Kako navodi Mandarić (2005), u okviru završnog dela treninga, primenjuje se "meka" metoda vežbi istezanja čije je temelje postavio Bob Anderson (1983). Ova metoda prikladna je za sve uzraste i nivoe fizičke pripremljenosti i prema preporuci Andersona najčešće se primenjuje posle treninga, jer smiruje, opušta i ne zahteva veliko naprezanje. Vežbe istezanja se izvode prema sledećoj šemi: lagano istezanje ("easy stretch") - opuštanje-ponovno istezanje ("developmental stretch").

Podela po grupama:

1. *Početnička grupa:* Časovi su koncipirani po planu i programu baletskih škola, s tom razlikom što su vežbe težinom i količinom prilagođene odraslim početnicima kako bi se izbegle povrede već formiranih tela. Časovi su namenjeni polaznicama koje nikada nisu učile klasičan balet i ne poseduju predznanje iz ove oblasti.

Program kreće od parternih vežbi (vežbe na podu) i upoznavanja sa osnovnim elementima klasičnog baleta (stav tela, osnovne pozicije glave, ruku i nogu). U skladu sa interesovanjem i fizičkim mogućnostima polaznica, program se odvija u pravcu učenja vežbi kraj baletskog štapa, na sredini sale, kao i upoznavanja sa nekim od osnovnih baletskih skokova. Ovim vežbama se postiže bolja pokretljivost celog tela, kondicija, harmonija pokreta i gracioznost. Sve vežbe su prilagođene polaznicima koji nemaju iskustvo u klasičnoj baletskoj igri. Prednost ovog programa je mogućnost da se polaznici bolje upoznaju sa baletskom umetnošću i osete lepote klasičnog baleta. Pored upoznavanja sa ovim, tehničkim osnovama klasičnog baleta, na časovima je zastupljeno i upoznavanje sa osnovnim zakonitostima baletske umetnosti u širem smislu, što upoznavanje sa klasičnim baletom čini interesantnim, a vežbanje dinamičnim i zabavnim.

2. *Srednja grupa:* Časovi su namenjeni polaznicama koje već poseduju izvesno predznanje iz oblasti klasičnog baleta, koje su stekle dotadašnjim rekreativnim vežbanjem klasičnog baleta. Na ovom nivou rekreacije, program se tehnički usložnjava i dopunjuje brojnim novim elementima klasičnih baletskih vežbi, prilagođenih mogućnostima i interesovanju polaznica grupe. Usled obilja novih baletskih poza i figura koje se sasvim prirodno nadovezuju na prethodno stečeno elementarno znanje, vežbanje na ovom nivou u sve većoj meri postaje pravo zadovoljstvo, kao i telesna i duhovna potreba.
3. *Napredna grupa:* Časovi su namenjeni polaznicama koje se, bez formalnog obrazovanja, bave klasičnim baletom duži niz godina ili su završile osnovnu baletsku školu ili i osnovnu i srednju baletsku školu, a želja im je da nastave da se bave klasičnim baletom u rekreativnom obliku i da na taj način održavaju fizičku formu. Časovi sadrže sve elemente klasičnog baletskog časa: vežbe kod štapa (*exercices à la barre*), vežbe na sredini sale (*exercices au milieu*) i skokove (*allegro*). Za polaznice koje su završile srednju baletsku školu, uvode se vežbe u špic-patikama, kod štapa i na sredini sale. Težina, kao i složenost klasičnih baletskih vežbi, prilagođava se tehničkim mogućnostima polaznica i njihovim stečenim znanjem, tako da na ovom nivou mogu biti zastupljeni i oni najteži i najzahtevniji elementi klasičnog baleta. Rekreativni balet za odrasle se održava 2 puta nedeljno po 1h i to važi za sve grupe.



Slika 8. Špic-patike za balet

Preuzeto sa:

<https://sr.wikipedia.org/sr/%D0%A8%D0%BF%D0%B8%D1%86-%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

3.2. Benefiti vežbanja baleta u srednjoj životnoj dobi

Primena različitih grupnih fitnes programa pokazala je značajne efekte u poboljšanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (Mandarić, Sibinović, Mikalački, & Stojiljković, 2011; Oreb, Matković, Vlašić, & Kostić, 2007; Park, Park, Kwon, Yoon, & Kim, 2003; Šebić, Šahat, Zuković, & Lukić, 2012), kao i promena u kompoziciji tela žena (Donges, Duffield, & Drinkwater, 2010; Stasiulis, Mockiene, Vizbaraitė, & Mockus, 2010). Zdravlje treba posmatrati u širem smislu, a ne samo kao odsustvo bolesti (Marić & Marjanac, 2010). Poznato je da neaktivnost povećava za 35% rizik od razvoja hipertenzije i da ispitanici koji su u lošoj fizičkoj kondiciji imaju za 52% veći rizik od te bolesti nego osobe koje su u dobroj formi (Sharkey & Gaskill, 2008).

Hipokinezija odnosno nedostatak kretanja, je bolest naše civilizacije i uzrok je mnogih bolesti organizma (Mitić, 2001.) Grupni fitnes programi predstavljaju oblik programiranog telesnog vežbanja žena s ciljem unapređenja zdravlja i poboljšanja estetskog izgleda. Jedan od grupnih programa je i balet. Rekreativno baletsko igranje pruža fizičke i kognitivne pogodnosti. Baletsko plesanje u srednjem životnom dobu može pomoći ženama da ostanu fizički i mentalno zdrave, a istovremeno prkosi negativnim stereotipima starenja.

Učenje baletskih tehnika predstavlja prijatan izazov za mnoge učesnice, poboljšavajući njihovo samopouzdanje i osećaj za sebe. Učenje novih fizičkih veština može doprineti uživanju u bilo kojoj vežbi, predstavlja izazov, nije monotono i stereotipno jer u današnje brzo vreme svima veoma lako luta pažnja i previse sadržaja iz bilo koje oblasti je dostupno uvek i svuda. Umesto da časovi budu skrojeni samo od vežbi koje se lako prate, treba obezbediti prilike za učenje novih veština, jer se tako može se povećati interesovanje za učešće u fizičkoj aktivnosti. Naporni, isti treninzi su dosadni, umesto toga treba uvesti naglašavanje uživanja u vežbanju jer je to važno za nastavak učešća. Modifikacije vežbi moraju biti uključene u časove fitnesa, pa tako treba da postoje različite grupe i nivoi u vežbanju. Preuzeto sa: [What We Can Learn from Women Who Take Adult Ballet Classes | Psychology Today](#)

Opšte dobrobiti za ženu od treninga snage jesu: (Juhas, 2016)

- Povećanje snage za bavljenje sportskim aktivnostima i dostizanje boljih rezultata u aktivnostima specifičnim za određeni sport
- Jačanje vezivnog tkiva koje povećava stabilnost zglobova
- Prevencija povreda
- Povećanje snage za bavljenje svakodnevnim aktivnostima
- Povećanje bezmasne telesne mase i smanjenje nefunkcionalnih masnih naslaga
- Ubrzavanje metabolizma
- Jačanje koštanog sistema

4. PRIMER PROGRAMA REKREATIVNOG VEŽBANJA SA ELEMENTIMA BALETSKE IGRE

Kao što je u prethodnim poglavljima navedeno, važna je grupacija vežbačica prema sposobnostima i mogućnostima. Kao i u radu sa decom, neophodno je pravilno podeliti učesnike u grupe kako bi svaka grupa bila motivisana za rad. Grupe se u rekreativnom bavljenju baletom dele na početničke, srednje i napredne grupe.

Selekcija je napravljena na osnovu prethodnog predznanja o baletu i trenutnom stanju vežbačica.

Preporučljivo je da se treninzi održavaju najmanje 2 puta nedeljno u trajanju od 1 sat. U savremenim uslovima života i rada, u dobu života kada je većina žena ostvarena u ulozi majke i ima posao i porodicu, pokazalo se da je 2 puta nedeljno po 1 sat taman vremena koje svako može da izdvoji. Za bolje organizovane vežbačice, sa više slobodnog vremena, može se primenjivati individualni trening baleta ili upražnjavati neki drugi oblik rekreativnog vežbanja u danima kada nema baleta.

Svaka grupa vežbačica je različita prema sposobnostima, međutim kostur treninga, odnosno šema treninga je za svaku grupu ista. Tiče se organizacije vremena, podele vežbi i redosleda. Kostur treninga predstavljen je tabelom 1.

UVODNI DEO TRENINGA	GLAVNI DEO TRENINGA	ZAVRŠNI DEO TRENINGA
- 10-15 MINUTA - PODIZANJE TEMPERATURE TELA - AKTIVACIJA MUSKULATURE I MIŠIĆA CORE-A - PRIPREMNE BALETSKE VEŽBE KAO SPECIFIČNO ZAGREVANJE ZA GLAVNI DEO TRENINGA	- 35-40 MINUTA - TEHNIKA BALETSKE IGRE - UVEŽBAVANJE STARIH TEHNIKA - UČENJE NOVIH TEHNIKA - IGRA I KOREOGRAFIJA	- 5-10 MINUTA - RELAKSACIJA I SPUŠTANJE PULSA - OPUŠTANJE TELA - ISTEZANJE

Tabela 1. Kostur treninga za sve tri grupe rekreativnog baleta

4.1. Opis programa po grupama za početne, srednje i napredne vežbačice

POČETNI NIVO:

Čas traje sat vremena, niskog je intenziteta i volumena kako bi početnice, odnosno vežbačice maksimalno uživale u savladavanju novih baletskih elemenata, jer ne treba da osećaju nikakav pritisak. Baletske vežbe su motorički i koordinacijski složene i teške, pa tako treba pratiti sledeće principe:

- Od lakseg ka težem;
- Od jednostavnijeg ka složenijem;
- Od manje zahtevnog do više zahtevnog pokreta ili koreografije.

Program kreće od parternih vežbi (vežbe na podu) i upoznavanja sa osnovnim elementima klasičnog baleta (stav tela, osnovne pozicije glave, ruku i nogu).

U skladu sa interesovanjem i fizičkim mogućnostima polaznica, program se odvija u pravcu učenja vežbi kraj baletskog štapa, na sredini sale, kao i upoznavanja sa nekim od osnovnih baletskih skokova.

Primer programa za početni nivo:

1. Uvodni deo treninga: Zagrevanje i parterske vežbe (vežbe na podu); vežbe aktivacije musculature core-a (jezgra) i aktivacija svih mišića koji će se koristiti u glavnom delu časa. Vežbe se mogu izvoditi sa ili bez štapa.

Primer zagrevanja:

- Knee drops 10x
- Single toe touch 10/10
- Fondues 10x
- Tendu 10x
- Outro 10x
- Second position heels together 10x
- Plies & balance 10x2

2. Glavni deo treninga: Cilj ovog dela časa jeste rad na aerobnom kapacitetu pluća i zasniva se na serijama koraka, poskoka, koreografskih Celina koje su nekad usklađene sa muzikom, a nekada se samo uvežbava tehnika izvođenja određenih baletskih elemenata. Sve vežbe koriste se sa ciljem poboljšanja pokretljivosti, jačanja muskulature, poboljšanja balansa i okretnosti. Vežbe u glavnom delu treninga mogu se izvoditi sa ili bez štapa.

Primer glavnog dela treninga:

- Tendu 5th 10/10x3
- Same Combination as Dégagé 10/10x3
- Tendu Side in 5th 10/10x3
- Adagio 8/8x3
- Relevé/Pirouette from 5th 10/10x3
- Pirouette from 4th 3xsets
- Pique Turns 3xsets
- Little Jumps 20s x3
- Glissades 5 per side 3xsets

SREDNJI NIVO

Čas traje sat vremena, srednjeg do visokog je intenziteta i volumenajer se pretpostavlja da ovu grupu čine već iskusne vežbačice koje neko vreme pohađaju časove rekreativnog baleta i ovladale su tehnikom osnovnih elemenata i okreta.

Vežbe prati muzika i atmosfera je dinamičnija nego u početničkim grupama. Izvode se uz štap i u centru sale.

Primer programa za srednji nivo:

- Zagrevanje uz štap 5min, potom uz muziku 5 min
- Demi plié
- Battement tendu with plié
- Battement tendu stretch
- Rond de jambe
- Jeté
- Fondu
- Grand Battement
- Istezanje 5-10min

NAPREDNI NIVO

Čas traje sat vremena, visokog je intenziteta i velikog volumena, jer ovoj grupi pripadaju samo napredne i uvežbane žene koje vladaju tehnikama i usklađuju ih sa muzikom. Baletska oprema je obavezna (kostim i špic patike).

Primer programa za napredni nivo:

- Zagrevanje: Plies 5-10min uz štap
- Tendus in 1st
- Tendus in 5th
- Tendus in 5th brže
- Vežba za poboljšanje okreta
- Degage in 1st
- Degage in 5th
- Rond de jambes
- Fondu
- Frappe
- Adagio
- Grand battement
- Istezanje

5. ZAKLJUČAK

Popularizacija rekreacije i različitih oblika fitness programa dešava se zbog sve većeg broja ljudi koji su zainteresovani da pristupe takvom broju aktivnosti, jer savremeni uslovi života i rada dovode do mnogih zdravstvenih problema. Broj dostupnih rekreativnih sadržaja se udvostručio poslednju deceniju, čime su se razvile i usavršile i različite tehnike za poboljšavanje antropometrijskih dimenzija i sastava tela. (Stakić, Z., 2015.) Rekreacija spada u potrebe čoveka i ne treba je tretirati kao luksuz (Mitić, D., 2011.) Međutim, to je danas pojava i sve češće ljudi nemaju vremena ili novca da izdvoje za vežbanje. Jedna od vrsti rekreativnog vežbanja jeste vežbanje sa elementima baleta. Balet kao sport i umetnost svoje benefite ispoljava ne samo na fizičke sposobnosti žena srednje životne dobi, već utiče na njivou spoznaju sebe, unosi im mir i samopouzdanje. Vežbanje baleta utiče na poboljšanje snage, držanja tela, fleksibilnosti, koordinacije, ravnoteže itd. Fizička aktivnost je veoma važna za održavanje zadovoljavajućeg nivoa zdravlja. Ljudsko telo je građeno za aktivnost i da bi ispravno funkcionisalo, potrebna mu je fizička aktivnost. Prema SZO, odrasli između 18-65 godina, trebalo bi da imaju 30 minuta umerene do intenzivne aktivnosti dnevno. Preporuka za primenu rekreativnog vežbanja sa elementima baleta jeste 2 puta nedeljno u trajanju od po 1 sat. Rezultati koji se postižu redovnom fizičkom aktivnošću su višestruki: sagorevanje kalorija i postizanje željene težine, snižavanje nivoa holesterola i šećera u krvi, utiče na bolje raspoloženje i samopouzdanje, smanjuje rizik za nastanak povišenog krvnog pritiska, utiče na očuvanje koštane mase, smanjuje psihološke posledice savremenog načina života, kao što su: stres, depresija, usamljenost. Glavne preporuke koje bi trebalo dati vežbačicama da se vežba optimalnim tempom i merom, da se vodi računa o godinama starosti, zdravstvenom stanju i ličnim mogućnostima.

6. LITERATURA

1. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun
2. Brunner EJ, Welch CA, Shipley MJ, Ahmadi-Abhari S, Singh-Manoux A, Kivimäki M. Midlife Risk Factors for Impaired Physical and Cognitive Functioning at Older Ages: A Cohort Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2017 Feb
3. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126
4. Craine, Debra, and Judith Mackrell. *Oxford Dictionary of Dance*. 2nd Ed. New York: Oxford University Press, 2010. Print. p 238
5. Donges ,C. E., Duffield, R., & Drinkwater, E. J. (2010). Effects of resistance or aerobic exercise training on interleukin-6, C-reactive protein, and body composition. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 42 (2), 304-413
6. Juhas, I. (2016) *Žena i sport*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
7. Mandarić, S., Sibinović, A., Mikalački, M., & Stojiljković, S. (2011). The effects of the program HI-Low aerobics on morphological characteristics and functional ability students in the eight grade. *Journal of Sports science and Health*, 1 (1), 18-23

8. Marić, M. & Marjanac, A. (2010). Efekti primene modela vežbanja sa tegovima i tegovima na apsolutnu snagu žena. *Međunarodni naučno-stručni skup studenata sporta i fizičkog vaspitanja „Mladi o sportskoj nauci i struci“*(93-102). Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu.

9. Mitić, D. (2001). *Rekreacija*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

10. Oreb, G., Matković, B., Vlašić, J., & Kostić, R. (2007). The structure of the functionalabilities of the dancers. *Croatian sports herald*, 9 (1), 16-23

11. PW, Braun KL. The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Literature Review. *Altern Ther Health Med*. 2015 Sep-Oct;21(5):64-70.

12. Sharkey, B. & Gaskill, S. (2008). *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: Data statusPark, S. K., Park, J. H, Kwon, Y. C., Yoon, M. S., & Kim, C. S. (2003). The effects of longterm aerobic exercise on maximal oxygen consumption, left ventricular function and serum lipids in elderly women. *Journal of Physiological Anthropology and applied Human Science*, 22 (1), 11-17

13. Stakić Z., 2015 *Rekreativno vežbanje žena posle 40 godina života* Aktuelno u praksi vol. 25 br.1 25 UDC 796.035-055.2.

14. Stasiulis, A., Mockiene, A., Vizbaraite, D., & Mockus, P. (2010). Aerobic exercise-induced changes in body composition and blood lipids in young women. *Medicine*, 46 (2), 129-134

15. Vujaklija, M. (1937). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta

16. Šebić, L., Šahat, S., Zuković, A., & Lukić, A. (2012). Coordination tests predictive value on success during the performance of dance and aerobics motion structures. *Homosporticus*, 14 (1), 22-26.

17. [What We Can Learn from Women Who Take Adult Ballet Classes | Psychology Today](#)
18. [Džez ples — Википедија \(wikipedia.org\)](#)
19. <https://www.ballerinagallery.com/alhanko.htm>
20. <https://histoire-image.org/etudes/roi-danse-louis-xiv-mise-scene-pouvoir-absolu>
21. <https://remixpress.com/na-danasnji-dan-premijerno-je-izveden-balet-labudovo-jezero-u-sankt-peterburgu/>
22. <http://www.srbija-forum.com/viewtopic.php?f=54&t=439&start=20>
23. <https://www.baletart.com/rekreativni-balet-za-odrasle/>
24. <https://sr.wikipedia.org/sr/%D0%A8%D0%BF%D0%B8%D1%86-%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>
25. <https://baletusrbiji.home.blog/2019/03/24/the-journey-begins/>
26. Istorija baleta (znanje.org)
27. RAZVOJ BALETA | bkaobalet (wordpress.com)
28. Moderan balet | Baletski Centar Ana Pflug (bcanapflug.com)
29. <https://remixpress.com/na-danasnji-dan-premijerno-je-izveden-balet-labudovo-jezero-u-sankt-peterburgu/>