

# Utjecaj plesa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece rane i predškolske dobi

---

**Božić, Helena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:756022>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-18**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



Sveučilište u Splitu  
Filozofski fakultet Split

**UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ MOTORIČKIH  
SPOSOBNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE  
DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Helena Božić

Kolegij: Plesni izraz u dječjem vrtiću

Mentor: dr.sc. Dodi Malada v. pred.

Broj indeksa autora: 585-2017

Split, rujan, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

### **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja HELENA BOŽIĆ, kao pristupnica za stjecanje zvanja sveučilišne prvostupnice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 25. rujan 2020.

Potpis

Helena Božić

Izjava o pohrani završnog/diplomskog rada (podcrtajte odgovarajuće) u Digitalni  
repositorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: HELENA BOŽIĆ

Naslov rada: UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD  
DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Vrsta rada: Završni rad

Mentor/ica rada: dr. sc. Dodi Malada, v. pred.

Komentor/ica rada: dr. sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber, v. pred.

Članovi povjerenstva: izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog rada(zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu( u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

- a) rad u otvorenom pristupu
- b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST
- c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 25. rujan 2020.

Potpis studenta/studentice: \_\_ Helena Božić

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| 1. Uvod.....   | 5  |
| 2. Pojam plesa.....  | 6  |
| 2.1. Razvoj plesa .....  | 6  |
| 2.2. Glazba i ples .....   | 8  |
| 2.3. Pokret i ples .....   | 9  |
| 3. Motoricki razvoj djece rane i predškolske dobi.....   | 14 |
| 4. Dosadašnje spoznaje o utjecaju plesa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece rane i..... | 19 |
| 4.1. Istraživanje 1 .....  | 19 |
| 4.2. Istraživanje 2 .....  | 20 |
| 4.3. Istraživanje 3 .....  | 21 |
| 4.4. Istraživanje 4 .....  | 21 |
| 4.5. Istraživanje 5 .....  | 22 |
| 4.6. Istraživanje 6 .....  | 22 |
| 5. Uloga odgajatelja.....  | 24 |
| 6. Zaključak .....   | 25 |
| Sažetak.....   | 26 |
| Summary .....  | 26 |
| Literatura .....   | 27 |
| Prilozi .....  | 29 |

## 1. Uvod

Svatko je barem jednom u životu pokušao plesati. Ritam i ples sastavni su dio života i mogu se prepoznati u svim sferama i razdobljima tijekom čovjekovog života. Ples je običaj u različitim kulturama, način kretanja i komuniciranja s okolinom, Ritam je element svake osnovne funkcije u čovjekovu tijelu. Ples osim što je dobra fizička aktivnost doprinosi u izražavanju svojih emocija. Djeca vole kad se mogu slobodno i nesmetano kretati, a ples je jedna od aktivnosti koja im to omogućuje. Osim što će se fizički i motorički razvijati, razvijati će se socijalno, emocionalno i obrazovno. Dakle, ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja (Mikulić i sur., 2007: 456).

Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekovog fizičkog izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović i sur., 2005).

Cilj ovog završnog rada je osvijestiti važnost utjecaja plesa na motorički razvoj djeteta i na taj način zainteresirati, motivirati odgajatelje za primjenu plesa u radu s djecom. Problem današnjeg odgoja i obrazovanja jest taj što odgajatelji ne koriste dovoljno ples u praksi. Ovim radom želi se odgajatelje osvijestiti važnosti i dobrobiti integracije plesa u odgojno-obrazovne ustanove.

U prvom dijelu se opisuje povijest plesa, povezanost glazbe i plesa te odnos pokreta i plesa. U drugom dijelu se opisuje antropološki status djece rane i predškolske dobi. U zadnjem dijelu povezuju se dosadašnja istraživanja vezana uz ples i motorički razvoj.

## 2. Pojam plesa

### 2.1. Razvoj plesa

Ples je oduvijek bio dio čovjekovog razvoja. Kao dvije važne komponente u ljudskom postojanju treba istaknuti religiju i magiju. Prema *Hrvatskoj enciklopediji* najstarija svjedočanstva o plesu nalaze se na paleolitičkim špiljskim crtežima. Najraniji oblici plesa često su bili magijskoga značaja; u plesnim ritualima plesač je molio bogove da mu podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i dr. U gotovo svim sačuvanim plemenskim kulturama nalaze se plesovi kao uobličene, ritmizirane sekvence koje se izvode na odabranome mjestu s nakanom da proizvedu osobit dojam na gledatelja. S obzirom na njihovu funkciju, postoji cijeli niz različitih plesova, lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih i dr., kod kojih plesači često boje lice i tijelo, nose posebnu odjeću i maske. U mnogim starim kulturama ples je imao značajnu ulogu u obredima i ceremonijama. Plesni motivi na slikarijama i urezanim crtežima u hramovima i grobnicama upućuju na razvijenu plesnu kulturu u starom Egiptu. Uz plesove u čast bogova, bilo je i ritmičkih i lirskih, dvorskih ceremonijalnih, gozbenih i pogrebnih plesova.

Postojale su i plesne škole, npr. pri hramu u Memfisu. Ples se spominje i u nekim biblijskim tekstovima, npr. Davidov ples pred zavjetnim kovčegom. Stare indijske knjige o plesu (*naṭasūtra*) bilježe mnoštvo pojedinosti o plesnim kretnjama i njihovim kombinacijama. U indijskim plesovima posebno su važni karakteristični pokreti ruku i prstiju. Pod utjecajem starih indijskih plesova razvili su se plesovi na Javi, Tajlandu i u Kambodži. U antičkoj Grčkoj osim simboličke i vjerske funkcije, ples je bio usko povezan sa cjelokupnim shvaćanjem čovjeka i života. U grčkoj mitologiji možemo naći muzu pod imenom Terpsihora koja je predstavница plesa i glazbe, što nam govori koliko su ples i glazba bili važni za Grke.

Početak srednjega vijeka plesovi su bili prisutni i u crkvenim obredima. Od 7. stoljeća dolazi do zabrane svetkovanja poganskih običaja te se zabranjuje ples u sklopu obreda, groblja i procesija. Iako je Crkva oko 1400. godine branila razne plesove zbog uvjerenja da su loši za moral te da sadržavaju elemente erotike i poganstva, kroz cijeli srednji vijek ples se mogao naći na svadbama, žetvama, berbama i pri svetkovanju blagdana.

U 14. stoljeću među talijanskim i francuskim dvorovima osnovan je temelj za društvene plesove, koji se pojavljuje u obliku plesanja u paru u krugu (*danse royale*). U 15.

stoljeću pojavljuju se tzv. niski plesovi (*basse danse*) koji mirne vrste plesova. Također pojavljuju se brži plesovi poput *saltarella*, *quaternaria* i *piva*. U renesansom dobu promijenilo se viđenje plesa te su oživili zabavne društvene plesove poput *passamezza*, *pavana*, *allemanda*, *ronda*, zatim tzv. „visoki plesovi u poskocima“ poput *cascarde*, *tourdiona*, *espringale*, *Hupftanza*, *Hupflauta*, *gaillarde*, *courante*, *gavota*, *passepied*, *contredanse*, *poloneza* i *quadrilla*. U 16. stoljeću dolazi do promijene pri čemu bi se uparivali plesovi različitog tempa, prvo bi se plesali polagani ples, a zatim brzi (pavana-gagliarda, passamezzo-saltarello). Najistaknutiji ples u parovima do sredine 17. stoljeća bio je *pavana* koja se plesala u kombinaciji s *gagliarda* plesom. Uz brojne ostale plesove, u prvoj polovici 18. stoljeća plesala su se i kola, poput francuskog *branle* kola. Nakon 1650. godine francuski društveni ples se ne izvodi u kolu, nego se pleše u otvorenim parovima u koloni gdje nastupa novi vodeći ples, *menuet*.

*Académie Royale de la danse* osnovana je 1662. u Parizu od kud potječu brojni plesni teoretičari. Ples se širi od standardnih dvorskih oblika u oblik dvorskog baleta i plesne točke kao scenska umjetnost. U 18. stoljeću u Engleskoj razvio se *country dance*, kasnije u Francuskoj izmijenjen i poznat kao *contredanse*. Plesovi u paru pristupačni širim građanskim slojevima u 19. stoljeću, osim valcera, bili su plesovi poput *polke*, *mazurke*, *galopa* i *quadrille* (četvorke). Sjeverna i Južna Amerika su u 20. stoljeću bile izvor novih društvenih plesova, pa je među njima *tango* bio prvi strani ples u Europi. Pojavom i razvojem *jazza* ples se razvija i dalje. *Cakewalk*, *twostep*, *onstep* su plesovi crnačkog podrijetla koji su nakon 1. svjetskog rata stigli u Europu, zatim još *ragtime* te *fokstrot*, *shimmy*, *swing* i *boogie-woogie* u 50-ima 20. stoljeća poznat još kao *jitterbug*, *be-bop*, *rock'n'roll*. Te plesove je stvorilo urbanizirano crnačko stanovništvo u sjevernoameričkoj industrijskoj civilizaciji. *Rumba*, *samba*, *merengue*, *kalipiso*, *cha-cha-cha* su strastveniji plesovi kreolskih crnaca iz Južne Amerike.

Na današnju formu i razumijevanje plesa najveći utjecaj imaju Emil Jaques Dalcroze, Rudolf Laban i Isidora Duncan. Emil Jaques Dalcroze (1865-1950) svojom ritmičkom teorijom mijenja način percipiranja ritma i glazbenih pojmova na način da se uvrsti motorika, odnosno pokret. Njegova metoda je pretvaranje glazbeno-vremenskog ritma u prostorni ritam. Usavršena metoda koristi se i danas. Rudolf Laban (1879-1958) teoretičar i pedagog plesne umjetnosti. Glavna njegova učenja su eukinetika (učenje o izražajnim kvalitetama pokreta) i koreutika (učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta). Labanov način zapisivanja pokreta danas je najprihvatljiviji način zapisivanja



umjetničkih pokreta. Isidora Duncan (1880-1927) američka plesačica prva je, koja se usudila plesati uz pratnju ozbiljne ne-baletske glazbe: Beethowena, Schuberta, Schumanna, Liszta i Chopina. Ona se izražavala prirodnim i slobodnim plesnim pokretima. Moderni ples nastao je iz klasičnog baleta, na prijelazu iz 19. na 20. stoljeće, koji ima više osobnog izražavanja i slobodnije pokrete. Sa svakom novom generacijom moderni ples se stilski razvija, a u izričaju se prvenstveno bavi emocijama, ali i sadašnjošću u sociološkom, kulturološkom i političkom smislu. Značajna imena hrvatskog modernog plesa bila su Alma Jelenska, Fritzi Vall, Mirjana Janeček-Stropnik i Mia Čorak-Slavenska. Mercedes Goritz-Pavelić je 1932. osnovala Zagrebačku komornu plesnu grupu, a Ana Maletić je vodila svoje privatne škole u Zgrebu iz kojih su nastali *Studio za suvremeni ples* te *Škola za ritmiku i ples*. Milana Broš osnovala je 1962. godine Eksperimentalnu grupu slobodnog plesa danas poznatije kao Komorni ansambl slobodnog plesa (KASP) te Nada Kokotović prva je postavljala koreodrame.

Međunarodni odbor za ples ustanovio je 1982. godine Međunarodni dan plesa (29. travnja) sa svrhom promicanja plesne umjetnosti, koji se od 1999. obilježava i u Hrvatskoj.

## 2.2. Glazba i ples

Glazba i ples izuzetno su povezani jer je plesni pokret prirodni odgovor tijela na glazbu. „Glazba je slučajan sklop melodije, zvuka i ritma u kojem većina ljudi uživa. Glazba je odavno službeno prihvaćena i ustoličena kao 'umjetnost'. Zbog toga što se, primjerice, oblici prenošenja i mjesta na kojem se ona pušta (gramofonska ploča, Walkman, MP3) mogu promijeniti, no njena bit i dalje ostaje ista.“ (Gammond, 1994). U radu s djecom nastojimo u početku birati jednostavne i ponavljajuće pokrete jer manja djeca imaju određena ograničenja u kretnjama. Uz pomoć glazbe i plesa možemo ih razviti. Uz glazbu djeca će razvijati i osnovne kretnje poput hodanja i trčanja. Osim razvijanja motorike važno je spomenuti da kroz glazbu, odnosno pjevanje djeca također razvijaju govor i osjećaj za ritam te pjevanje zahtijeva određen način disanja čime se razvijaju pluća i time prsni koš.

Najčešći oblik rada s djecom, kada se radi o glazbi su „glazbene igre“ s pjevanjem. „Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara. Svaka od tih igara ima ustaljena pravila koja se primjenjuju tijekom pjevanja napjeva koji je djetetu vrlo pristupačan i jednostavan. Pjesma koja se pjeva uz igru mora imati sve značajke dobre pjesme, a izvodi se na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst “ (Milinović, 2015).

### 2.3. Pokret i ples

U knjizi *Pokret i ples* (1983) Ana Maletić opisuje Labanove teme koje su razradile umjetnost pokreta. Prvih osam tema je osnovno, dok je drugih osam nadogradnja.

Prva tema obrađuje svijest o vlastitom tijelu u pokretu, bavi se upoznavanjem mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela te razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja. Taj osjećaj za pokret razvija se kroz iskustvo i obrazovanje, a temelji se na tome da su ovakvi pokreti prikaz kretanja u našoj svijesti. Kako bi razumjeli bolje vlastite pokrete moramo obratiti pozornost kako oni nastaju i što ih pokreće, jer ples nije samo fizičko kretanje nego je i emocionalno izražavanje stoga je prisutna povezanost um-tijelo. Važni elementi pokreta koji utječu na njihovu percepciju i ritam su: dinamika, brzina, tok i prostor. Također ples može utjecati na nas na dva suprotna načina, kao uzbuđujuće i smirujuće sredstvo. Utjecaj plesa ovisi o vrsti glazbe i pokreta. Ovaj oblik plesnog utjecaja se koristi u psihoterapiji. U odgojno-obrazovnom kontekstu može se koristiti kako bi se grupa smirila ili kako bi pojedince potaknulo na živahnije aktivnosti. Zbog značaja kojeg ples ima kao fizička aktivnost, ali i umjetnost, vrlo često možemo naći izraze poput „osjećaj“ i „izražaj“. To je iz razloga što pokret kojeg pojedinac izvodi dolazi „iznutra“, a ono je rezultat svijesti pojedinca. S obzirom da svijest pojedinca utječe na pokrete koje izvodi, ovisno koji dio ili dijelove tijela i kako ga/ih koristi za izražaj, daje nam uvid u karakter pojedinca. Pa tako pokreti i držanje glave govore o psihičkom stanju, dok pokreti trupa mogu prikazati samopouzdanje ili sramežljivost. Važan oblik pokreta, odnosno kretanja tijela je hodanje koje je osnovni oblik *lokomocije*. Osim u plesnom izražaju, povezanost um-tijelo se može primijetiti dok izvršavamo svakidašnje radnje te dok gestikuliramo. Za kretanje je potrebno još spomenuti da simetrija i asimetrija imaju ulogu u izvođenju pokreta, odnosno one utječu na ravnotežu koja je bitna u kretanju.



Slika 1: Djeca u pokretu

Druga tema bavi se spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, tj. jačine ili intenziteta i brzine pokreta, budi svijest učenika o organskoj podlozi ritma, usredotočuje njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta. Pokrete možemo podijeliti na voljne i nevoljne. U ljudskom tijelu možemo prikazati oba primjera, kucanje srca i disanje. Srce je mišić kojim ne možemo upravljati te on nam daje *ritam života*, iako imamo automatsku potrebu za disanjem, za razliku od kucanja srca, disanje možemo kontrolirati i davati svoj ritam. Ovisno o fizičkom naporu oba ritma se mogu pojačati i ubrzati. Zasebnu skupinu na koju potpuno utječemo su oni mišići kojima se krećemo. Oni nam omogućuju svojim stezanjem i opuštanjem ritmičko gibanje. Dinamika ima nekoliko stupnjeva, međutim najviše se uočava kada su pokreti izrazito kontrastni npr. snažno – slabo, brzo – sporo, pa u tom slučaju dinamika može biti aktivna i pasivna, što ovisi kako se ponašamo prema gravitaciji i kako se koristimo svojim mišićima. Kao i u govoru, pokreti isto sadrže naglaske, pa tako u plesu postoje naglasci koji će se nalaziti na početku, u sredini ili na kraju pokreta koji su nam jednako važni kako bi razumjeli ono što nam plesač „govori“. Dok smo uživljeni u ples nemamo objektivnu procjenu kako nam to vrijeme prolazi te takav doživljaj vremena „mjerimo“ prema „osjećaju“ čime je ono subjektivno. Za razliku od subjektivne procijene, objektivna procjena prolaska vremena se može izmjeriti u minutama, sekundama itd. Ono što pridodaje dinamici pokreta je izmjenjivanje tempa i ritma i njihovo objektivno trajanje. Za svakog pojedinca je bitno da se razvija, no jednako kako je bitno razvijanje sposobnosti praćenja pravilnog ritma, tako se treba razvijati i slobodni ritam.

Treća tema govori o spoznaji prostora, pruža osnovnu orijentaciju u prostoru upoznavanjem učenika s njegovom *kinesferom* i s osnovnim prostornim akcijama. Kako bi se pojedinac mogao maksimalno izraziti svojim pokretima, mora dobro poznavati prostor oko sebe, koliko je nešto blizu ili daleko i ima li prepreka po putu. Ovdje je također prisutno objektivna i subjektivna percepcija prostora. Kako se pojedinac ponaša prema prostoru, ovisi kakav će dojam njegovi pokreti ostaviti. Tako postoji podjela koja se zasniva na našim kretanjama s obzirom na visinu prema kojima se dijele plesači. Geotropski, hidrotropski i heliotropski. Geotropski plesači će imati najviše pokrete u nižim položajima. Hidrotropski plesači će imati pokrete u srednjim položajima, dok heliotropski će plesači svoje pokrete voditi u visinu. Plešući u prostoru imamo mogućnost gibanja s jednog mjesta na drugo, no možemo i ostati na mjestu i dalje plesati. Prostor u kojem je to moguće naziva se *kinesfera*. Ono se sastoji od svih udaljenosti od našeg trupa do krajnjih dijelova udova, odnosno ono

je sve što obuhvaća naš osobni prostor. Osim što se trebamo znati orijentirati u prostoru kako bi ga znali iskoristiti, moramo se znati i preorijentirati. Moramo osvijestiti da promjenom početnog položaja u krug mijenjamo sliku prostora. Ono što nam još može pomoći u snalaženju u prostoru je razvoj odnosa suprotnih i usporednih pokreta.



*Slika 2: Heliotropski položaj*



*Slika 3: Geotropski i hidrotropski položaj*

Četvrta tema bavi se *tokom* pokreta, predmet joj je osvješćenje slobodnog i vezanog toka našeg gibanja, stjecanje sposobnosti i iskustva u ostvarenja sljedova pokreta u slobodnom i vezanom toku. Svako kretanje koje se teško naglo zaustavlja pripada skupini *slobodnog toka*, za razliku od *vezanog toka* čije kretanje možemo lako prekinuti i zaustaviti. U svakom govoru pronaći ćemo njegov tok koji se sastoji od veće cjeline (rečenica) koja sadrži manje dijelove (riječi). Jednako tako i u plesu tok povezuje manje cjeline. Iako je tema ples i pokret, potrebno je govoriti i o momentu prekida pokreta. Kao i u govoru, stanke su važne kako bi naglasili određenu poruku, ali i kako bi predahnuli. Peta tema razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima, ima socijalno značenje, upućuje na suradnju

s drugim djetetom kao partnerom i uči ga prilagođavanju zahtjevima drugog te prihvaćanju poticaja od drugih. Od onog trenutka kada dijete počinje izlaziti iz egocentrične faze možemo ga upućivati na suradnju s drugima. Ovo je izričito važno za razvijanje socijalnih sposobnosti. U radu s djecom možemo ih poticati na razmišljanje postavljajući im pitanja dok se međusobno promatraju u plesu. Učenjem ovih elemenata dijete razvija sposobnost prilagođavanja.

Šesta tema proučava primjenu tijela kao „alata“ i kao „instrumenta“ plesnog izražavanja, ona usredotočuje pažnju učenika na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine, upućuje na primjenu gradiva prethodnih tema u preciznijem i tehnički složenijem obliku. Kada koristimo svoje tijelo kao *instrument* izražavanja, pokreti su nam sve više svestrani čime može doći do prijelaza između pokreta, gdje nam se mijenja težište. Kako bi u takvoj situaciji održali ravnotežu, potrebno je postaviti pravilno uporište. Ravnotežu možemo vježbati mijenjanjem uporišta i simetričnosti tijela. Sedma tema tumači osnovne izražajne akcije, bavi se ovladavanjem osnovnih dinamičkih akcija (eforta) koji su nosioci raznih izražaja i nastaju iz međusobnog odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Labanov termin „Effort“ označava motivaciju, poticaj za pokret kao i akciju koja iz nje proizlazi.

| Akcija        | Dinamika   | Vrijeme | Prostorni put |
|---------------|------------|---------|---------------|
| UDAR          | snažan     | brz     | Izravan       |
| PRITISKIVANJE | snažno     | polako  | izravno       |
| DOSTICAJ      | lak (slab) | brz     | izravan       |
| KLIZANJE      | lako       | polako  | izravno       |
| ODMAŠAJ       | snažan     | brz     | neizravan     |
| SAVIJANJE     | snažno     | polako  | neizravno     |
| TREPTAJ       | lak        | brz     | neizravan     |
| LELUJANJE     | lako       | polako  | neizravno     |

Tablica 1: Opisane akcije eforta

Uz svaki efort će biti prisutne geste, no svaki efort će ih drugačije prikazati, a uz to treba spajati različite eforte kako bi postigli dobru dinamiku.

Osma tema tumači ritmove koji nastaju opetovanim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence. Drugim riječima, radni i funkcionalni pokreti baziraju se na istim principima kao i izražajni pokreti.

Radni procesi naroda oponašaju se u folklornim plesovima u estetski doradenom obliku. Vježbanjem ovakvih pokreta i kretnji razvijaju se vještine i snalažljivost za svakodnevni život. „Mnogi ljudi, možda sve više njih, osjećaju da je naš radni život poput naših snova pun simboličkih akcija, te da je potreban medij u kojem te akcije nalaze svoj estetski izraz. Taj se medij očito nalazi na području koje nazivamo plesom i glumom.“ (Laban prema Maletić, 1983:111). Deveta tema razmatra oblike koje pokretima opisujemo oko tijela, odnosno oblike koje vlastitim tijelom stvaramo u prostoru. Bavi se oblicima koje našim pokretima opisujemo po zraku i tlu te oblicima koje tijelo poprima u pokretu ili kada zauzima različite stavove. Ono što ova tema dodatno razrađuje je kako pojedinac u prostoru osmišljava kretanje koristeći se raznim oblicima od tijela i gestikulacije. Također proučavaju se konture tijela u toku. Vježbanjem ovih oblika razvijaju se tjelesne tehnike, ali doprinose i u likovnim sposobnostima. Deseta tema obrađuje prijelaze između eforta, sljedove koje nastaju prijelazima iz jedne osnovne akcije u drugu. Ti prijelazi mogu biti blagi, iznenađujući i kontrastni, uključeni su i eforti s kombinacijama dva i tri elementa. Radeći na vježbama ove teme, možemo primijetiti osobine pojedinaca te njihove sklonosti, kočenja i opći karakter.

Jedanaesta tema nas uči o kretanju u kinesferi po zakonitostima prostorne harmonije, upućuje na osnovne grane Labanovog učenja, čija detaljnija teorija i praksa spada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na njegovim principima. Današnji plesači će zasnivati svoju tehniku na osnovnim snagama ljudskog pokreta. U radu s parom proširuje se mogućnost izražavanja u odnosu na prostorne dimenzije. Dvanaesta tema razmatra međusobno prožimanje oblika i sadržaja. Povezuje elemente dinamike i toka sa efortom u odnosu na prostor. Trinaesta tema, *elevacija* razmatra općenito stremljenja uvis, posebno dizanje plesačevog tijela u zrak. Za ovu je temu važno da pokret elevacije ima tri faze: odraz, let i doskok. Kako bi postigli osjećaj *elevacije* moramo imati pravilan odskok i doskok te napetost u gornjim mišićima tj. prsa i leđa. S obzirom da zahtijeva razumijevanje odnosa vremena, prostora i eforta, skok se smatra najdinamičnijim pokretom.



Slika 4: Prikaz elevacije

Četrnaesta tema razmatra buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose unutar šire plesne zajednice, učvršćuje se i kultivira osjećaj za rad i suradnju u grupi ili s grupom. S obzirom da rad u grupi zahtijeva ujednačen osjet za prostor, vrijeme i iznimnu sinkronizaciju dinamike, potrebno je vježbati u manjim grupama. Kako bi se pojedinci zainteresirali za rad u skupinama, potrebno je prikazati druge koncepte rada u grupama poput grupnog plesa s narativnim sadržajem. Petnaesta tema se nadovezuje na prethodnu, te obrađuje grupne formacije. Osim što se radom u grupama razvija osjećaj pripadanja, razne formacije su kroz prošlost imale razna značenja i svrhu. Danas poznato *kolo* u prošlosti se koristilo u magičnim plesovima i ritualima, a formacija *mosta* oblikovana od ruku dvaju plesača ispod kojih se provlači treći, simbolizira prilaz u sljedeću fazu života. Osim na formaciju plesača i prostor koji zauzimaju, trebamo se osvrnuti na prostor između plesača, jer i on utječe na dojam izražaja. Šesnaesta tema zaokuplja sve cjeline i uočavaju se razlike između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja te plesno-koreografske umjetnosti kao estetski oblikovane poruke i one su uvod u koreografsku kompoziciju. Kako bi koreografske misli realizirali, koreografija mora biti tehnički dotjerana, stilski oblikovana. Također pravilno osmišljena koreografija prati vodeće principe umjetničkog stvaralaštva. Ti principi su princip jedinstva, raznolikosti, ponavljanja, suprotnosti, prelaza, sekvenca, kulminacije, proporcije, uravnoteženosti, sklada i odstupanja.

### 3. Motorički razvoj djece rane i predškolske dobi

Kako bi bolje razumjeli sposobnosti djece podijelit ćemo ih po dobnim skupinama. Rana dob je od 1. do 3. godine, zatim predškolska dob od 3. do 6./7. godine koja se dijeli u tri podskupine: mlađa (od 3. do 4. godine.), srednja (od 4. do 5. godine) i starija (od 5. do

6./7. godine). Ono što je zajedničko svim skupinama su individualne razlike, planiranje aktivnosti i dobrobit zdravlja. Svaka osoba, a time i dijete je individua za sebe, stoga naš pristup mora biti prilagođen ne samo dobi djeteta nego i svakom djetetu zasebno. Kako bi mogli razviti maksimalni potencijal kod djece, trebamo znati isplanirati aktivnosti kako bi se dijete cjelovito razvijalo uzimajući u obzir grupne i individualne potrebe. Najvažniji element koji trebamo imati na umu je da sve aktivnosti koje provodimo s djecom pridonose njihovom općem zdravlju. Kako djeca različitih dobi imaju drugačije motoričke sposobnosti, tako imaju drugačije mogućnosti koncentracije. Djeca mlađe dobi imaju kraću koncentraciju, pa će za njih pokreti biti više dinamičniji. Djeca starije dobi već lakše savladavaju pokrete te njima nije potrebno detaljnije objašnjavati. Svako dijete će lakše prihvatiti aktivnosti ako su u obliku igre. Na nama je, kako bi osigurali cjeloviti razvoj, da pratimo razvojne faze, jer će svako dijete biti u drugačijoj razvojnoj fazi u različitim razvojnim aspektima (Vlašić, Čačković, Oreb, 2016).

Osim potrebe poznavanja razvojnih faza, potrebno je znati da na razvoj utječu dvije skupine: nasljedni i okolinski elementi. Nasljedni su biologija i genetika, a okolinski odgoj i učenje. S obzirom da na nasljedne elemente ne možemo utjecati, naglasak stavljamo na okolinu. Potrebno je osigurati kako materijale, prostor i poticaje tako i društveni aspekt, odnosno prisustvo ostale djece i odrasle osobe, koja će svojom nazočnošću i dostupnošću pružati potporu djetetu. S obzirom da čovjek ima sposobnost prilagodbe, razne motoričke navike, vještine i znanja mu pružaju mogućnost pamćenja različitih motoričkih aktivnosti. Također postoji razlika između motoričkih navika i motoričkih sposobnosti. Za razliku od motoričkih navika, motoričke sposobnosti su promjenjive. Motoričke sposobnosti imaju genetski faktor koji određuje potencijal sposobnosti pojedinca te je na nama da razvijamo taj potencijal, ali važno je napomenuti da, ako se razvijeni potencijal i dalje ne njeguje on može oslabiti. Motoričke sposobnosti možemo podijeliti na sedam elemenata: snaga, koordinacija, brzina, fleksibilnost, preciznost, ravnoteža i izdržljivost (Kosinac, 2011).

Razvoj motorike možemo pratiti kroz dva perioda, prvi prije dolaska na svijet i drugi nakon rođenja. Prije rođenja, pratimo kako bi dobili informacije o djetetovom razvoju, odnosno o potencijalnom zaostajanju ili poremećaju. Nakon rođenja, pratimo kako taj razvoj napreduje te po potrebi dodatno radimo na razvijanju određenih motoričkih sposobnosti. Novorođenče će pri rođenju imati nategnute ekstremitete, dok su vrat i tijelo u opuštenom stanju. U prvom mjesecu pojavljuju se trzajući pokreti udova, ruke više nego noge. U prva tri mjeseca ležeći na trbuhu dijete može podići glavu uspravno i zadržati ju



tako. Počinje proučavati okolinu i kako se njegove ruke kreću te pokušava primati stvari oko sebe. Također se može primijetiti smijanje i plakanje. Nakon petog mjeseca obraća pozornost na okolinu u udaljenosti do dva metra te nesigurno hvata predmete. Između petog i šestog mjeseca stječe sposobnost okretanja s ležanja na trbuhu na leđa, a između šestog i sedmog mjeseca okretanje sa leđa na trbuh. U periodu između 6. i 9. mjeseca može se samo dići u sjedeći položaj. U ovom razdoblju treba poticati puzanje. Dijete može sigurno hvatati predmete te premještati ih iz jedne u drugu ruku. Pri hvatanju predmeta koristi se cijela šaka, no bez korištenja palčeva. od 9. do 12. mjeseca počinje samostalno ustajanje i hodanje uz pomoć. Može se samostalno hraniti prstima, igre su jednostavne kao i oponašanje zvukova. Od 12. do 15. mjeseca hoda sa široko razmaknutim nogama padajući prema naprijed. Predmete koje prima baca i ispušta, lupa po stolu, tanjuru i slično. Između 15 i 17 mjeseci samostalno hoda i istražuje, uči se koristiti priborom za jelo, uči više riječi, usvaja higijenske navike. Između 18 i 20 mjeseci hoda samo, držeći se za ruke može i uz stepenice, šara, prstom pokazuje što želi, govori najmanje 5-8 riječi. S dvije godine može samostalno ići niz i uz stepenice, okreće listove slikovnice, oponaša radnje odraslih, sastavlja rečenice od 2-3 riječi (Kosinac, 2011).

Za razvoj motoričkih sposobnosti važno je individualni razvoj držanja tijela, kretanja i manipulacije predmetima te koordinacija u izvođenju više različitih aktivnosti. Kako bi se dijete razvijalo sukladno sa zdravim razvojem bitno je da se krene poticati od rane dobi jer ono će biti temelj svih budućih radnji. Razvoj osnovnih pokreta utječe na razvoj motoričkih vještina. Opći redoslijed razvijanja kontrole nad tijelom dijeli se u dva načela, cefalokaudalno i proksimalno. Cefalokaudalno se kreće od glave i vrata, zatim prema rukama i nogama. Proksimalno se kreće od sredine trupa prema udovima, točnije preciznost pokreta je bolja kako napreduje razvoj pokreta, odnosno pokret se kreće iz ramena, zatim lakta, šake te na kraju prstiju (Kosinac,1999).

### 3.1.Važnost kineziološke aktivnosti

Pokretom život započinje, ali i završava. Time osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko i sur., 2015). Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti.

Prema Prskalo (2004) kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece, razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Djelovanjem kinezioloških podražaja mogu biti unaprijeđene i osobine ličnosti jer su značajne za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama. „Svim fazama socijalizacije djeteta sport kao jedan vid kineziološke aktivnosti pridonosi kao jedan od agenasa koji taj proces čine sadržajnijim i dinamičnijim“ ( Prskalo i Sporiš, 2016, str. 191).

Kako djetinjstvo predstavlja osjetljiv i krucijalan period u razvoju čovjeka, najranije bi dobne skupine trebalo što sustavnije i na široj društvenoj razini motivirati na pokret koji svojim ostvarivanjem pruža nevjerojatno raznovrsno iskustvo i omogućava priliku za kvalitetno upoznavanje sebe i drugih kroz igru, aktivnost i komunikaciju. Prema Stojković (2015) tjelesna aktivnost kod djece pozitivno doprinosi izgradnji i očuvanju kostiju, smanjenju udjela masnog tkiva, razvoju mišićne mase i zglobova te povećanju funkcionalnih i kardiovaskularnih, a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti; preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, snage, ravnoteže kao i kognitivnog funkcioniranja. Iz navedenih razloga djecu rane i predškolske dobi treba motivirati na fizičke aktivnosti i kretanje već unutar same obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova i to primarno kroz igru kao prirodan alat razvoja i njihove unutarnje potrebe.

Glavna je karakteristika djece predškolske dobi je to što su stalno u pokretu. Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, a način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme obično dolazi spontano iz njegove igre. Predškolska je dob idealna za razvoj i odgoj ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti toj dobi razvijaju se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta, pa je veoma važno na pravi ga način usmjeravati u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu. Poznato je da djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju (Dizdarević i sur., 2013).

Današnja djeca uvelike zamjenjuju fizičke aktivnosti, proizašle ili bavljenjem sportom ili jednostavnom igrom s prijateljima, virtualnim svijetom gdje se ključne poteškoće često manifestiraju u obliku smanjenje socijalizacije, nepravilne i nezdrave prehrane i nedovoljne fizičke aktivnosti. Prema Stojković (2015) takva neaktivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, promjenu morfološkog statusa, a time pridonosi i brojnim oboljenjima i poremećajima. S obzirom na to da se tjelesna neaktivnost smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt diljem

svijeta, a među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnosti su predškolske ustanove koje nakon obiteljskog okruženja stvaraju i predstavljaju okruženje za razvoj djeteta, upravo one predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomic, Vidranski i Ciglar 2015).

#### 4. Dosadašnje spoznaje o utjecaju plesa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece rane i predškolske dobi

##### 4.1. Istraživanje 1

Autori su Burcar i Burcar (2017) u svom radu govore o važnosti plesa u čovjekovom životu. Kao osnovnu podjelu plesa navode tri skupine - narodne, društvene i umjetničke plesove. Narodni plesovi, poznati i kao folklorni plesovi svojom glazbom, odjećom i nakitom daju veliki značaj kulturi i povijesti naroda. Narodne plesove dijele na: bazične plesove u koje se ubrajaju obredni i svjetovni plesovi i formalne plesove koji se dijele po uzrastu i po spolu. Plesovi se mogu izvoditi s i bez glazbene i vokalne pratnje. Najpoznatiji hrvatski plesni ansambl je LADO, a najpoznatiji hrvatski narodni plesovi su kolo, tanci, balun, staro sito, dućec, vrličko kolo, posavski drmeš te mnogi drugi. Društveni plesovi su se najviše razvijali kroz povijest. U tablici je prikazana podjela društvenih plesova.

| <b><i>DRUŠTVENI PLESOVI</i></b> |                                |  |
|---------------------------------|--------------------------------|--|
| <i>STANDARDNI PLESOVI</i>       | <i>LATINO-AMERIČKI PLESOVI</i> | <i>SJEVERNO-AMERIČKI PLESOVI I MODERNI</i> |
| <i>Polagani valcer</i>          | <i>Samba</i>                   | <i>Jazz</i>                                |
| <i>Tango</i>                    | <i>Cha-cha-cha</i>             | <i>Swing</i>                               |
| <i>Bečki valcer</i>             | <i>Jive</i>                    | <i>Boogie woogie</i>                       |
| <i>Slow fox</i>                 | <i>Rumba</i>                   | <i>Blues</i>                               |
| <i>Quick step</i>               | <i>Passo doble</i>             | <i>Rock`n`roll</i>                         |
|                                 |                                | <i>Twist</i>                               |
|                                 |                                | <i>Disko-plesovi</i>                       |

Tablica 2: Prikaz podjele društvenih plesova

Jedan od najvažnijih umjetničkih plesova je balet. Iz njega se razvilo pet osnovnih pozicija nogu koje su baza svih kretnji. Iz baleta se razvio suvremeni ples te drugi plesovi koji zahtijevaju trenirane plesače sa usvojenim plesnim tehnikama, plesnu izražajnost i snagu, ali i ispričanu priču, osjećaje i doživljaj. Neki od suvremenih plesova su *break dance* i *hip hop*. Njihova struktura uključuje gimnastiku i akrobatiku. Zaključak ovog rada je da

je ples univerzalni jezik kojim ljudi komuniciraju. Osim verbalne, predstavlja i neverbalnu komunikaciju.

#### 4.2. Istraživanje 2

Autori Matrljan i suradnici u svome istraživanju ističu važnost kretanja kao preduvjet pravilnog rasta. Cilj istraživanja je bio utvrditi promijene i utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi te ispitati korelaciju između motoričkih testova i spola ispitanika.

Primijenili su se inicijalni i finalni rezultati mjerenja. Sveukupno je bilo 135 polaznika programa, od toga je bilo 55 djevojčica i 80 dječaka u dobi od tri do šest godina. Istraživanje je sadržavalo šest motoričkih testova.

MSDM – skok udalj s mjesta; MPBPO – bočni poskoci preko konopca; MPKL – pretklon na klupici; MPUL – puzanje s loptom; MTPS – trčanje s promjenom smjera; MSPK – stajanje poprečno na kvadru.

Od ukupnog broja ispitanika (135) prema dobi najviše je zastupljena starija dobna skupina šestogodišnjaka u iznosu 41,5% (56), zatim petogodišnjaci sa 26,7% (36) i četverogodišnjaci sa 31,1% (34). U radu se može vidjeti da prema rezultatima završnog mjerenja postignut je značajan napredak u odnosu na inicijalno mjerenje. S obzirom na spol ispitanika ovisno o kojem je testu riječ, djevojčice imaju značajniji napredak od dječaka i obrnuto. Istraživanje je pokazalo da su i djevojčice i dječaci očekivano postigli bolje rezultate u završnom mjerenju u odnosu na inicijalno mjerenje, pri čemu su djevojčice ostvarile značajno bolje rezultate u testu za procjenu fleksibilnosti (MPKL), u inicijalnom i završnom mjerenju, dok su dječaci u istom testu postigli značajno veći napredak u odnosu na inicijalno mjerenje. U testu za procjenu eksplozivne snage (MSDM) dječaci su pak u finalnom mjerenju ostvarili bolje rezultate nego djevojčice.

### 4.3. Istraživanje 3

Autori Žagar Kavran i suradnici u svom istraživanju istražuju utjecaj jutarnje tjelovježbe na psihofizički status i promjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 42 ispitanika prosječne dobi od 5 godina. Eksperimentalnu skupinu činilo je 23 djece, a kontrolnu skupinu 19 djece. Skup mjernih instrumenata za procjenu su pet motoričkih i jedne funkcionalne sposobnosti. Eksperimentalna skupina provodila je jutarnju tjelesnu aktivnost u trajanju od 10 minuta tijekom tri mjeseca, dok kontrolna skupina nije imala takav oblik aktivnosti. Rezultati su pokazali statistički značajan napredak u pojedinim varijablama motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nakon tri mjeseca kod obje skupine ispitanika. Iako u nominalnim vrijednostima, eksperimentalna skupina postiže nešto više rezultate, ipak pri tome nema statistički značajne razlike između skupina. Analiza dobivenih rezultata navodi na zaključak da je potrebno produžiti period provođenja programa na duži rok, minimalno devet mjeseci kao i uspoređivati grupe nakon provođenja programa u kontinuitetu (3-4 godine). Postignuti rezultati sugeriraju da se osim antropoloških obilježja u daljnjim istraživanjima jutarnje tjelovježbe, prate i neki drugi parametri poput dječje motivacije, navika te promjena u prehrani.

### 4.4. Istraživanje 4

Autori Bastjančić i suradnici (2011) u svom radu ističu važnost igre u djetinjstvu te kako ona olakšava izvođenje tjelesnih aktivnosti.

Primjer motoričke igre *Pogodi „gol“ loptom*. Djeca su raspoređena u vrstu (jedan do drugoga) međusobno odvojeni minimalno 1 metar, a može i više ako se igra na otvorenom prostoru ili većoj dvorani. Svako dijete treba imati svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta a koje treba obilježiti trakicom ili komadićem papira. Ispred svakog djeteta na udaljenosti 3 – 4 koraka nalazi se „gol“ (zastavica, čunjić, oblik izrezan od kartona ...) koji na znak odgojiteljice/voditelja djeca pokušavaju pogoditi udaranjem lopte nogom, odnosno postići zgoditak šutiranjem lopte. Nakon toga svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto i gađanje gola se ponavlja šutiranjem lopte drugom nogom na što odgojitelj mora obratiti pozornost kako ne bi loptu udarali stalno istom nogom.

Sve igre koje autori navode namijenjene su starijoj dobnoj skupini predškolske djece, no uz modifikaciju i maštovitost odgojitelja, neke od njih mogu izvoditi i u srednjoj dobnoj skupini.

#### 4.5. Istraživanje 5

Autorica Oussoren u svome radu opisuje metodu učenja pisanja za svu djecu.

Ples pisanja nastoji djecu naučiti pisati, počevši od njihovih emocija i prirodnih pokreta, u njihovu vlastitom "ritmu". Za ovu metodu rada najvažnije je da se unaprijed pripreme materijali i pribor, pročitamo priču više puta, pustimo djecu da pričaju sami svoje priče, zatim demonstriramo pokrete uz glasove i zvukove te da potičemo djecu da ih oponašaju i da se vježbe i radnje ponavljaju.

#### 4.6. Istraživanje 6

Autori Vlašić i suradnici u svom radu prikazuju razvojne specifičnosti pojedinih dobnih skupina djece predškolske dobi te sadržaje sata plesa u vrtiću ili plesnoj školi.

Prema Zagorc, Vihtelič, Kralj Jeram (2013), obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine: pokret je cjelovit, u skladu s ritmom glazbe ili riječi, slijedi melodiju, pokretom dijete savladava prostor, prilagođava se kretanju druge djece, dijete je uživljeno u pokret okoline i njegovu imitaciju, pokretom doživljava i oblikuje ga. Obilježja plesnosti djece od 5 do 7 godina: pokret je raščlanjen, dijete upravlja različitim pokretima istovremeno i sekvencijalno, oblikuje prostor u skupini i samostalno, u ravnini i kružnoj liniji, u različitim smjerovima, sažima, koristi pokret u svakodnevnom životu te preuzima kretne oblike odraslih ili djece s ljubavnom tematikom, slijedi ritam i melodiju glazbe, doživljava ju i izražava te stvara vlastite ritmove. Trogodišnja djeca često se spontano uključuju u organizirane aktivnosti. Za vježbanje ih se može pridobiti ukoliko ih se dovoljno zainteresira. Treba biti strpljiv i uzeti u obzir preporuku da je bolje da dijete vježba po svome nego da ne radi ništa. Autori navode nekoliko primjera satova plesa za različite dobne skupine. Kao zaključak rada autori navode kako ples ima utjecaj na razvoj drugi sposobnosti, a ne samo motoričkih.

#### 4.7. Istraživanje 7

Autorica Griner (2018) u svom radu „Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi“ istraživala je utjecaj programa plesne radionice na usvajanje znanja iz

različitih plesnih struktura. Istraživanje je provedeno na uzorku od 11 djevojčica u dobi od 4 do 8 godina koje su pohađale plesne radionice za djecu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta. Program je trajao tri mjeseca, a djeca su na radionici učila osnove standardnih i latinoameričkih plesova. Analizom prikupljenih podataka ustanovljena je statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja. Nakon pohađanja plesne radionice djeca su pokazala iznimno veliku razinu usvojenosti provjeravanih društvenih plesova.



## 5. Uloga odgajatelja

„Kvalitetna odgojno-obrazovna praksa vrtića i kurikulum koji se iz nje generira ostvaruje se i razvija 'iznutra', od odgojitelja i drugih stručnih djelatnika vrtića, za što im je potrebno osigurati primjereno kontinuirano profesionalno učenje i razvoj“ (*Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*, 2014:56). Kao stručni pojedinac odgovoran za razvoj drugog pojedinca imamo dužnost konstantno se usavršavati.

Uloga odgajatelja u djetetovu razvoju je da mu pruži podršku, da ga potiče da sudjeluje u raznim aktivnostima te da mu osigura prostorno-materijalno i socijalno okruženje. Važno je pratiti razvoj svakog djeteta zasebno, jer su individue za sebe te se ne mogu pratiti kroz šablone. Kako bi im mogli osigurati uvijete za holistički razvoj, važno je razumjeti dječje potrebe i njihov način percipiranja svijeta oko njih na način da ih se aktivno sluša. To se može postići ako se usmjeri na proces učenja, a ne na krajnji rezultat. Također, važno je spomenuti da ta odgovornost nije samo na odgajateljima nego i na obitelji tog djeteta, stoga je potrebno razvijati suradnju i partnerstvo s roditeljima i zajednicom.

Potreba za kretanjem, ritmom, pokretom, igrom, imanentna je svakom živom biću i utječe na način izražavanja drugih funkcija višeg reda. Intuitivna svijest o tijelu i ljepoti skladnih pokreta i životnost prirodne sreće u kretanju i akciji nikada nije dovoljno razvijena. Poticanjem stvaralaštva (istraživanjem i improvizacijom kao metodama rada), korištenjem već stečenih znanja uvijek iznova na nov način, vodeći dijete prema stvaralačkom činu, suvremeni plesni odgoj obogaćuje njegov senzibilitet (Zagrajski, Vukelić, 2000:309).



Slika 5:Odgajatelj sa skupinom djece u aktivnosti

## 6. Zaključak

Ples i pokret sastavni su dio čovjeka, pa čak i ako je miran. Svaki pokret ili manjak istog, šalje neku poruku onima koji ga okružuju. Svaki pokret dolazi od onog prvog kretanja, kao što je puzanje i hodanje. Uvođenjem plesa u djetetov život obogaćujemo ga na više razina, pa će tako gibanjem razvijati motoriku, druženjem s vršnjacima razvijati socijalne kompetencije te uz sve to učiti o kulturi, strukturi i tehnici, povijesti, a i o samome sebi. Svaka pravilno izvedena fizička aktivnost će utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta, no ples će utjecati puno šire i dublje na razvoj, odnosno utjecat će na psiho-fizički razvoj kao jedno.

U doba dok traje pandemija svi ljudi, pa tako i djeca, sve više vremena provode u sjedećem položaju i sve manje se kreću. Takav način života može dovesti do pretilosti koja je sve veći problem u svijetu. Autorica Gotlin (2020) u izvanrednom izdanju časopisa za odgajatelje prikazuje na koji način su različita stručna tijela pristupila novonastaloj situaciji. Pokazuje kako odgajatelji i dalje utječu na djetetov razvoj iako nisu u direktnom kontaktu s djecom. Kako bi odgajatelji mogli maksimalno razviti dječje sposobnosti i dječji potencijal, moraju imati određene osnovne kompetencije, koje sa različitim edukacijama i stručnim usavršavanjima nadograđuju i unapređuju.

Svakodnevno se susrećemo sa spoznajama koje nam sve se više govore o utjecaju plesa na cjeloviti razvoj djeteta. Brojna istraživanja, od kojih su navedena samo neka u ovome radu, a upravo nam to i potvrđuju. Ples ima veliki utjecaj na realizaciju antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, potiče izgradnju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, omogućava estetsko izražavanje te potiče stvaranje i njegovanje prijateljskih odnosa među djecom. Istraživanja su pokazala da je rano i predškolsko doba razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja i da su plesni poticaji poželjni i važni. Dobrobiti plesnim aktivnostima ostvaruju se kvalitetnim programom, prilagođenim dječjoj dobi i interesima, te redovitim vježbanjem.

## Sažetak

U ovom radu istražuje se kakav utjecaj ima ples na razvoj dječjih sposobnosti, točnije motoričkih sposobnosti. Ples kao društvena aktivnost je vezana uz glazbu i obje se umjetnosti nadopunjuju. Pokret u plesu utječe na razvoj glazbe kao što i glazba utječe na razvoj plesa. Angažiranost odgajatelja utječe na motiviranost djece za učenjem, a istraživanja pokazuju kako tjelesna aktivnost, pa tako i ples, utječu na cjelokupni razvoj djeteta.

Ključne riječi: ples, rana i predškolska dob, motoričke sposobnosti

## Summary

This research paper investigates the impact of dance on the development of children's abilities, more precisely motor skills. Dance as a social activity is related to music and both arts complement each other. Movement in dance affects the development of music just as music affects the development of dance. Educators' involvement affects children's motivation to learn, and research shows that physical activity, including dance, affects a child's overall development.

Key words: dance, early and preschool age, motor skills

## Literatura

1. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P., (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2011. str. 406-411.
2. Bijelić, S. (2006). Plesovi (udžbenik). Banja luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
3. Burcar, L., Burcar, Ž. (2017). Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka. Zbornik radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: Hrvatski Kineziološki Savez, str. 398-403.
4. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
5. Gammond, P. (1994). Glazba .Zagreb: Mladinska knjiga.
6. Gotlin, B. (2020). Kad vrtić ne radi. Dijete, vrtić, obitelj, Izvanredno izdanje
7. Griner, V. (2018). *Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi* (Diplomski rad)
8. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). Osnove kineziologije. Zagreb: Gopal d.o.o.
9. Kosinac, Z., Katić, R., (1999). Longitudinalna studija razvoja morfološko-motoričkih karakteristika dječaka i djevojčica od 5. do 7. godine. Kineziologija za 21. stoljeće Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1999. str. 144-146.
10. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
11. Kuhar, R. (2016). Pokret kao zvuk, Artos: Časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku
12. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Hrvatska enciklopedija
13. Ljubetić, M. (2012). Nosi li dobre roditelje roda? Zagreb: Profil knjiga d.o.o.
14. Maletić, A., Brešić, V. (1983). Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta, Kulturno- prosvjetni sabor Hrvatske.
15. Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu, Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
16. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem, Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku

17. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, 455-459.
18. MZOS (2014). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje.
19. Oussoren, R., A. (2008). Ples pisanja za najmlađe, Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
20. Petrović, T., (2009). Osnove teorije glazbe, Zagreb: HDGT.
21. de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis*, 43. (3), 204-209.
22. Prskalo, I., Sporiš, G., (2016) Kineziologija, Zagreb: Školska knjiga,
23. Prskalo, I., (2004) Osnove kineziologije, Petrinja: Visoka učiteljska škola
24. Požgaj, J. (1998). Metodika nastave glazbene kulture u osnovnoj školi, Zagreb: Školska knjiga.
25. Slunjski, E., Šagud, M., Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgajatelja u vrtiću – organizacija koja uči, *Pedagoški istraživanja*, 3(1), 45-57.
26. Srhoj, Lj. (2000). Plesne strukture: udžbenik. Split: Abel internacional.
27. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleš, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
28. Šagud, M. (2002). Odgajatelj u dječjoj igri, Zagreb: Školske novine.
29. Škrbina, D. (2013). Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji, Zagreb: Veble commerce.
30. Šumanović M., Filipović V., Sentikariji G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51(14), 40-45.
31. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G., (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi, Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez, str. 755-760.
32. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Zagreb: Kugler.
33. Zagrajski-Vukelić, J. (2000). Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog odgoja djece predškolske dobi. Zbornik učiteljske akademije. Zagreb
34. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola, LXI* (1), 51-60.

35. [https://www.hrks.hr/skole/24\\_ljetna\\_skola/167-matrljan.pdf](https://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/167-matrljan.pdf) Pristupljeno 20.8.2020.

36. <https://www.roditelji.hr/vrtic/kretanje-sport-vazni-su-za-razvoj-predskolske-djece/> Pristupljeno 21.8.2020.

## Prilozi

Slika 1. Iz osobne arhive

Slika 2. Iz osobne arhive

Slika3. Iz osobne arhive

Slika 4. Iz osobne arhive

Slika 5. Iz osobne arhive