

# Pokret uz glazbu u radu s djecom rane i predškolske dobi

---

**Cikojević, Martina**

**Master's thesis / Diplomski 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:172:469782>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-19**

*Repository / Repozitorij:*

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



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

POKRET UZ GLAZBU U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

MARTINA CIKOJEVIĆ

SPLIT, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

KOLEGIJ: Plesno stvaralaštvo

POKRETI UZ GLAZBU U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Studentica: Martina Cikojević

Mentorica/Komentorica: dr. sc. Dodi Malada; dr. Sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Split, srpanj 2020.

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Suvremena umjetnost pokreta i glazbeni odgoj.....	2
2.1. Émile Jaques-Dalcroze (1865. – 1950.).....	2
2.2. Rudolf Laban (1879. – 1958.).....	3
2.2.1. Prva tema: svijest o svojem pokretu.....	4
2.2.2. Druga tema: organska podloga ritma.....	6
2.2.3. Treća tema: spoznaja prostora.....	9
2.2.4. Četvrta tema: tok pokreta.....	10
2.2.5. Peta tema: prilagođavanje partneru i suradnji s drugima.....	11
2.2.6. Šesta tema: tijelo kao alat i instrument plesnog izražavanja.....	12
2.2.7. Sedma tema: spoznaja osnovnih izražajnih akcija.....	15
2.2.8. Osmo tema: radni ritmovi i plesovi rada.....	17
2.3 Carl Orff.....	17
3. Glazba.....	18
3.1. Osnovni elementi teorije glazbe.....	21
3.1.1. Zvuk.....	21
3.1.2. Ton.....	21
3.1.3. Notno pismo.....	22
3.1.4. Elementi glazbenog izražavanja.....	22
3.2. Utjecaj glazbe na razvojna područja dječjeg razvoja.....	24
3.2.1. Emocionalni razvoj.....	24
3.2.2. Društveni razvoj.....	24
3.2.4. Razvoj govora.....	25
3.2.4. Intelektualni razvoj.....	25
3.2.5. Motorički razvoj.....	25
4. Pokret.....	26
4.1. Antropološka obilježja.....	26
4.1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike.....	27
4.1.2. Funkcionalne sposobnosti.....	27
4.1.3. Motoričke sposobnosti.....	28
4.1.4. Kognitivne sposobnosti.....	31

4.1.5. Konativne sposobnosti.....	32
4.1.6. Sociološke karakteristike.....	32
4.2. Ples kao pokret.....	32
4.3. Plesne strukture .....	34
4.4. Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece.....	35
4.4.1. Razvoj funkcionalnih sposobnosti.....	35
4.4.2. Razvoj motoričkih sposobnosti .....	36
4.4.3. Razvoj psihosocijalnih sposobnosti.....	36
4.4.4. Emocionalni razvoj.....	37
5. Glazba i pokret .....	37
5.1. Ples i glazba kroz igru .....	38
5.1.1. Glazbene igre s pjevanjem .....	39
5.1.2. Glazbene igre s ritmovima, melodijama .....	40
5.1.3. Brojalice .....	41
5.1.4. Glazbene igre uz slušanje glazbe.....	41
5.2. Glazboterapija i terapija plesom .....	42
5.2.1. Terapija plesom, pokretom.....	42
5.2.2. Glazboterapija.....	44
6. Uloga odgojitelja .....	46
7. Analiza glazbeno plesne aktivnosti <i>Baby shark</i> provedene u radu s djecom rane i predškolske dobi ...	47
8. Zaključak.....	58
Sažetak .....	59
Summary .....	60
9. Literatura.....	61

# 1. UVOD

„Dokle god budu živjeli ljudi, pjesnici će imati o čemu pjevati, književnici o čemu pisati, glazbenici će imati što izraziti zvukom, slikari i kipari likovno oblikovati, a plesači će imati što plesati.“ (Maletić, 1086: 205). Glazba i pokret oduvijek su dio čovjekova života još od vremena starih civilizacija. Njima su se izražavali osjećaji, poboljšavala komunikacija, ovladavao prostor. Povezanost glazbe i pokreta najbolje se vidi na primjeru malenog djeteta koji će na slušanje glazbe reagirati pokretom bez obzira radi li se o njihaju cijelog tijela, o udaranju stopala ili pak o pljeskanju dlanovima. Nadalje, glazba i pokret poligon su za razvoj brojnih sposobnosti i potreba kod djece, kao što su kreativnost, pozitivna slika o sebi, mašta, komunikacija odnosno motoričke, kognitivne, socijalne i emocionalne sposobnosti. Stoga, djetetovu prirodnu potrebu za glazbeno-plesnim izražavanjem treba zadovoljiti (Požgaj, 1998; Habuš-Rončević, 2010).

Glazba i pokret imaju dvojak učinak – nemirnog pojedinca mogu umiriti, a mirnog pokrenuti. Na ovim temeljima razvila se terapija plesom i glazboterapija. Brojni suvremeni autori bavili su se ovom tematikom, a neki su čitave svoje teorije izgradili na povezanosti glazbe i pokreta. Kroz igru, kao djetetovu najvažniju aktivnost, pokret i glazba prožimaju se i nadopunjuju. Ples je najpotpuniji oblik igre i najpotpunija umjetnost jer proizlazi iz prirodne motiviranosti djeteta za aktivnošću. Odgojitelj ima ključnu ulogu u stvaranju poticajnog i bogatog prostorno-materijalnog okruženja, oplemenjivanju djetetova razvoja, građenju estetskog i kritičkog mišljenja da bi djeca mogla zadovoljiti potrebu za glazbenim izražavanjem i pokretom. Kako bi mogao stvoriti takvo okruženje, trebao bi poznavati osnove glazbene teorije, antropološka obilježja svakog djeteta i plesne strukture.

U ovom radu navest će se primjer glazbeno plesne aktivnosti *Baby shark*, pjesme koja je stekla svjetsku popularnost zbog svojeg vedrog karaktera, jednostavnog jezika i čistih jednostavnih pokreta. Aktivnost se provela u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja s djecom jasličke dobi. Nadalje, navest će se ponašanja djece koja su se primijetila za vrijeme aktivnosti i njihov utjecaj na cjeloviti razvoj djeteta.

## **2. SUVREMENA UMJETNOST POKRETA I GLAZBENI ODGOJ**

Početak dvadesetog stoljeća obilježen je brojnim prekretnicama i prevratima u području umjetnosti pokreta i glazbene umjetnosti. Nastale su brojne ideje i načela od kojih su neka međusobno povezana, a neka suprotstavljena.

### **2.1. Émile Jaques-Dalcroze (1865. – 1950.)**

Émile Jaques-Dalcroze bio je švicarski glazbeni pedagog i skladatelj koji je u svojem radu otkrio da pokretom, odnosno angažmanom motorike, djeca lakše i brže usvajaju i percipiraju ritam i glazbene pojmove (Srhoj, Miletić, 2000). Od jednostavnih pokreta, taktiranja i stupanja stvorio je cijelu svoju teoriju. Ideal mu je bila Isidora Duncan sa svojim idejama o plesu koje su uzor imale u grčkoj antici (Maletić, 1983). Metodu muzičkog odgoja pokretima koju je razvio nazvao je ritmika. Nadalje, cilj koji je htio ostvariti u radu s djecom bio je da se kod djece razviju slušne sposobnosti te sposobnosti improvizacije (Košta, Desnica, 2013). Svojom teorijom stekao je veliki broj pobornika te je ustanovio institut u Ženevi koji djeluje prema njegovim načelima glazbenog odgoja (Kenned, 2004, prema Košta, Desnica, 2013).

Jaques-Dalcroze smatrao je da dijete mora osjećati glazbu tijelom i pokretom te da su djeca koja uspiju aktivno i samostalno izraziti glazbu pokretom spremna to tjelesno iskustvo prenijeti i u druge oblike glazbenog izražavanja kao što su pjevanje, sviranje te mnoga druga glazbena znanja i sposobnosti. Nadalje, djetetov stvaralački pokret mora biti usklađen s mjerom, ritmom i tempom, što je ujedno prvi stupanj u razvoju stvaralaštva. Jaques-Dalcroze percipira cijelo ljudsko tijelo kao primarni instrument (Košta, Desnica, 2013). U ritmičkom odgoju upotrebljava glazbu iz različitih povijesnih razdoblja (Pesek Pett, 1993, prema Košta, Desnica, 2013). Njegova metoda u kojoj se realiziraju notne vrijednosti pokretom s vremenom se usavršavala te se kao takva i danas primjenjuje u praksi (Srhoj, Miletić, 2000). Jaques-Dalcroze prvi je pokrenuo razmišljanja o interakcijama glazbe i pokreta uz pretpostavku da je pokret tijela važan faktor ritmičkog razvoja ljudskog bića. Njegov sustav, nazvan Euritmika, namijenjen je razvoju čitavog čovjeka kroz glazbu i pokret koristeći glas, prostornost i pokret.

Émile Jaques-Dalcroze prvi je shvatio da glazbeni ritam apsolutno ovisi o motoričkoj svijesti zbog punog izražaja. Njegova su istraživanja dovela do tog da je razvio sustav ritmičkog pokreta dizajniran za razvijanje ovladavanja glazbenim ritmom. Ovaj sustav glazbenog obrazovanja koristi tijelo kao interpretatora glazbenog ritma i u svijetu je poznat po euritmikama – dobrom ritmu (Findlay, 1999, prema Friedman i sur., 2016).

## **2.2. Rudolf Laban (1879. – 1958.)**

Laban je bio njemački baletni pedagog, koreograf i teoretičar koji je obilježio 20. stoljeće te dao svoj doprinos području umjetnosti pokreta. Njegovo *plesno pismo*, način zapisivanja pokreta, ostalo je i danas najprihvatljiviji način zapisivanja (Srhoj, Miletić, 2000). On je bio Dalcrozeov suvremenik koji je htio osloboditi ples od zavisnosti i podčinjenosti glazbi te ga je želio podići na nivo samostalnog umjetničkog područja. Kako bi oslobodio izvođače krutih, simetričnih obrazaca mjere te povećao senzibilnost za ritam, koreografirao je plesove bez glazbe (Maletić, 1983). „Glavna su njegova učenja EUKINETIKA – učenje o izražajnim kvalitetama pokreta i KORELITIKA – učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta.“ (Srhoj, Miletić, 2000: 25).

Iako je nastojao osloboditi ples od podčinjenosti i zavisnosti glazbi, teoretske osnove umjetnosti pokreta odlično su odgovarale glazbenom odgoju i glazba se odlično uklopila u pojedine teme. Stoga je u navedenom, također, vidljiv njegov utjecaj u usklađivanju zakonitosti glazbe sa zakonitostima umjetnosti pokreta u vidu glazbeno-ritmičkog odgoja koji uključuje ostvarivanje glazbenog metra, dinamiku, agogiku, tempo, oblike, odnosno čitavu formalnu i sadržajnu strukturu glazbe pokretom te plesno-ritmički odgoj koji uključuje zakonitosti vremena, dinamiku prostora, sve oblike i kvalitetu pokreta u ritmu i strukturu glazbe (Maletić, 1983).

Premda postoje didaktički dijelovi koji povezuju glazbu i pokret, potrebno je njegovati i odnos između ova dva umjetnička područja. Glazba može biti i pratnja pokretu i često je izravno skladana za koreografiju, no pratnja se ne mora ropski podudarati s ritmom pokreta. Kao ravnopravni partneri glazba i ples mogu se odnositi kao dijalog pokreta i zvuka ili kao slobodni proturitmovi, kao zvučna kulisa s ugođajem plesa, kao sinkopiranje glazbe ili kontrast u kojem je glazba ispunjena pokretom, a pauze u pokretu glazbom. Ukratko, glazba i ples mogu se sresti na nezamislive načine s nezamislivim pravilima (Maletić, 1983).



U odgojne svrhe Laban je podijelio gradivo umjetnosti pokreta na šesnaest tema. Prvih osam predstavlja osnovne teme, a ostalih osam nadogradnja su prema složenijim oblicima (Maletić, 1983).

### **2.2.1. Prva tema: svijest o svojem pokretu**

Procesi koji izazivaju i najmanji pokret ovise o složenom i preciznom povezivanju osjeta te uzajamnom fiziološkom i psihološkom djelovanju. Osjetilo za pokret odraz je vlastitog kretanja u svijesti čovjeka. Ti osjeti usavršavaju se vježbom, a razvijaju kao i ostala osjetila u tijelu – životnim iskustvom.

Umjetnički odgoj i obrazovanje na poseban način razvijaju osjete i intelekt u svrhu estetskog vrednovanja. Razvijanje osjeta za pokret usmjereno je prema punijem shvaćanju i doživljavanju pokreta kao umjetnosti. Nadalje, kad kinestetički živčani aparati, koji su smješteni u mišićima, prenose podražaj u centar u mozgu, tada se u svijesti pojavi spoznaja o tome koji se pokret čini, ali pojave se i osjećaji izazvani gibanjem. Ti osjećaji važni su za sve akcije, bilo da se radi o osjećaju ugone odnosno neugode ili pak o složenim profinjenim emocijama. Umjetnošću pokreta nastoji se osvijestiti svjesno prepoznavanje osjećaja koje budi pokret u čovjeku. Kinestetički i njima srodni osjeti šalju obavijest o kretanju te reguliraju koordiniranost između pojedinih dijelova tijela. Stup su Labanove teorije dinamika, vrijeme i prostor, kao i tok pokreta (Maletić, 1983).

#### *2.2.1.1. Tijelo kao psihofizičko jedinstvo*

U umjetnosti pokreta i tjelesnoj izražajnosti važno je osvijestiti ustrojstvo tijela kroz prizmu različitih pokreta. Glava dominira tijelom i djelatnostima, ona je centar preko kojeg se primaju informacije o vanjskom svijetu (slušanje, vidni podražaj i sl.). Držanje i pokreti glave mogu odati informacije o psihičkom stanju pojedinca (hrabrost, pažljivost, povezanost). Dakle, postoji niz pokreta koji se čine svjesno ili nesvjesno, a od velik su važnosti za kretanje tijela i iskazivanje osjećaja. Svaki pokret tijela bit će popraćen odgovarajućim izrazom lica. Ako je pokret iskren i doživljen iznutra, primijetit će se ekspresijom lica. Na poseban se način mimika lica, kao organ pokreta, ističe kod malene djece. Vrat uvjetuje pokrete glave i njezin je nositelj. Nadalje, trup nakon predavanja važnosti nogama i rukama u baletu u 20. stoljeću ponovno postaje nositelj izražajnosti i estetike pokreta.

Pojedini dijelovi trupa imaju različiti izražajni karakter. Središnji je dio kralježnice krut, manje pokretljiv dio trupa, izraženog gibanja. Struk je mekan, gibljiv, velika je snaga umjetnosti pokreta, posrednik je između gornje i donje zone tijela. Na trup su pričvršćena dva pokretljiva obruča, rameni pojas i donji bočni pojas. Noge su nositelji najtežeg tereta. Trkom, skokom, hodom i okretima pokreću tijelo u prostoru. U takvom pokretu uključeni su svi zglobovi sa svojim specifičnim obilježjima (Maletić, 1983).

Hod je kod svakog čovjeka specifičan, kao i rukopis, otisak prsta, glas, a ovisi o:

- gibanju nogu iz zglobova
- načinu prijenosa težina tijela s noge na nogu
- položaju nogu pri koračanju
- sukretnjama
- držanju trupa.

Hod ovisi o tjelesnoj građi i koordinaciji. Sa psihološkog aspekta odraz je temperamenta, raspoloženja, unutarnjeg stanja i karaktera. Također, uvjetovan je i geografskom formacijom tla, što je vidljivo u primjeru narodnih plesova (opipavanje tla – klisure, hod s ispravnim držanjem – žene koje na glavi nose teret). Ruke su *vršitelji* uma i *demonstratori* emocija. Pokreti u plesu iz ramenog pojasa obli su, meki i odaju dojam lakoće, dok su pokreti iz lakta naglašeni, oštri i agresivni. Najlakši dio ruke, šaka, osim što je najagilnija, pomaže sporazumijevanju (Maletić, 1983).

#### 2.2.1.2. *Držanje i stav*

Za držanje tijela i mišićnu zategnutost važan je tonus mišića. U pripremi tijela za ples posebno mjesto zauzima držanje tijela, odnosno stav. Tomu se teži iz estetskih razloga, ali i zbog toga što loše držanje dovodi do nepotrebnog trošenja energije, skučenosti pokreta, smanjenja rezervi. Stojeći uspravno, težište osjećamo u središtu zdjeličnog pojasa, a *laku točku*, koju projicira kinestetički osjećaj, osjećamo u visini grudne kosti (Maletić, 1983).

#### 2.2.1.3. *Simetrija/asimetrija stavova i pokreta (stabilnost i labilnost)*

„Tijelo je najstabilnije u simetričnim stavovima u kojima su njegova desna i lijeva strana u istom položaju, a težina jednako raspoređena na obje strane.“ (Maletić, 1983: 22). Stopala postavljena usporedno jedno s drugim pružaju malu točku uporišta te se njihovom rotacijom iz kukova stopala otvaraju i uporište se proširuje, a stabilnost je veća.

Kod asimetričnih stavova istovjetnost položaja lijeve i desne strane tijela je narušena. Točka težišta pomakne se iz svojeg centra, a ravnoteža se poremeti. Jedan od tipičnih refleksa narušene ravnoteže jest manevriranje raširenim rukama čime se instinktivno nastoji smanjiti disproporcija između visine i širine tijela kako bi se pronašla podrška. Iako simetrija pogoduje stabilnosti, simetrični stav ponekad potakne umor i tijelo je sklono prijeći u asimetrični stav.

#### *2.2.1.4. Kontakti i podupiranja*

Postoji niz kontakata koji obuhvaćaju zglobove i druge dijelove tijela. Mnogi se od njih čine u svakodnevnicu te od tijela zahtijevaju povećane napore u pogledu vještina i iziskuju savijanje, nagibe, izvijanja, velike ekstenzije i fleksije (doticanje lakta i suprotnog koljena, susret dlanova i prstiju ruke po sredini leđa, doticanje brade i koljena).

Ovakve radnje bude interes kod male djece i potiču ih na oponašanje i eksperimentiranje. Neke pokrete djeca će čak izvesti jednostavnije od odraslih. Razlog tome može biti nježnost kostiju i tkiva. Nadalje, neki kontakti stilizirani su u narodnim plesovima (ispreplitanje podlaktice pred prstima iza leđa, polaganje ruku na potiljak) (Maletić, 1983).

#### **2.2.2. Druga tema: organska podloga ritma**

U čovjekovu organizmu odvija se niz ritmičkih zbivanja. Neka su u većoj kontroli svijesti dok na druga možemo voljno utjecati. Tako se, primjerice, na rad srca kao osnovno ritmičko kretanje ne može voljno utjecati. Kad smo uzbuđeni i pod naporom, ono brže kuca. Ova pulsacija traje od početka pa do kraja čovjekova života.

Drugo neophodno ritmičko gibanje jest disanje i na njega se do određene mjere može utjecati. Disanje se, kao i kucanje srca, postepeno ubrzava i pojačava. Uslijed mogućnosti da se na disanje utječe, dolazi do voljno reproducirane izražajne kretnje. Ritam normalnog disanja u plesu i glazbi ukazuje na prirodnu uvjetovanost oblikovanja fraze. U jednom dahu otpjevan niz tonova, niz izvedenih pokreta, spada u prva oblikovanja ritmičkih cjelina. Plesnim treningom disanje se automatski prilagođava pokretu. Planski se prilagođava na sve veće napore. S obzirom na to da ples aktivira čovjeka u cijelosti, plesač diše cijelim svojim bićem, pa će samim time i dah biti dio ritmičkog oblikovanja plesnog izraza. Jedan od preduvjeta za cjeloviti plesni doživljaj jest postupak kojim se stječe sposobnost povremene kontrole i upravljanje disanjem, upoznavanje pravila međusobnog odnosa respiracije i pokreta. U načelu, udisaj se događa na naglašenim pokretima koji se šire i dižu, a izdisaj u opuštenim pokretima.

Kao organska podloga ritma uz pulsiranje srca bez sudjelovanja svijesti i disanja na koje se može donekle voljno utjecati, Maletić navodi mišiće koji pokreću naše tijelo kao treću organsku podlogu ritma. Ritmičnim zatezanjem i opuštanjem tih mišića možemo voljno upravljati. Upravo svijest o ostvarivanju mišićne zategnutosti ili opuštenosti u kontrastima, prijelazima i sl. spada u neophodne radnje suvremenog i odgojnog plesa.

Kod svake promjene raspoloženja uzbuđenja mišići dobiju impulse za povećavanjem ili smanjivanjem napetosti. Stoga, zbog ove psihofizičke uzajamnosti ples ne gubi vezu sa životom, već je medij plesa – pokret – zapravo manifestacija svakog živog zbivanja (Maletić, 1983).

### *2.2.2.1. Dinamika pokreta*

„Stupanj intenziteta, odnosno snage i jačine kojim se ostvaruje pokret, nazivamo u našoj terminologiji dinamikom.“ (Maletić, 1983: 45). U organskoj podlozi ritma dolazi do izražavanja kontrasta i stupnjevanja dinamike. U plesu faktor dinamike može biti dvojak, aktivan odnosno pasivan. Aktivan je onda kad se pokretima bori protiv gravitacije, odupire snagom mišića, dok se kod pasivnog prepušta težini i gravitaciji. Boreći se protiv težine, pokret će biti napet, prepuštanjem težini tijelo će biti tromo i opušteno, a pokret mek i težak. Obje vrste pokreta potrebno je uvježbati kako bi se razvila svijest o njihovu značenju. Pokreti, sekvence pokreta ili isti pokret, ako se izvode svaki put različite dinamike, poprimit će drugi izričaj, odnosno drugo značenje.

Naglasak, odnosno akcent, jest izražavanje težišta na jedan dio pokreta, govora ili tona. Neke vrste pokreta imaju prirodni naglasak i on može biti na početku, u sredini ili na kraju. Kod impulsnih pokreta naglasak je na početku. Kod pokreta mijenjanja trupa naglasak je u sredini, a kod pokreta koji prolazi prostorom do cilja, naglasak će biti na kraju. Osnovni zakon ritma pravilna je izmjena naglašenog i nenaglašenog.

Važan je čovjekov odnos prema dinamici, odnosno je li on subjektivan ili objektivn. Objektivna količina utrošene snage mjeri se brojkama i spravama. Jednostavno rečeno, objektivno ustanovljena dinamika pokazuje koliko se snage utrošilo. Subjektivno ustanovljena dinamika odnosi se na njezinu kakvoću, kvalitetu i razinu individualnog doživljaja, tj. govori o tome kakva je snaga kojom se izveo pokret. Dinamika ima emocionalnu naglašenost kod koje individualna sloboda dolazi do izražaja. Preporučljivo je da vježbanje dinamike bude popraćeno glazbenom pozadinom koja će doprinijeti njezinu ostvarivanju u pokretu (Maletić, 1983).

#### 2.2.2.2. *Spoznaja faktora vremena*

Jednako kao što je važna spoznaja faktora dinamike, važna je i spoznaja faktora vremena, odnosno trajanja. Ona obiluje prijelazima, varijacijama, kontrastima i bitno utječe na formiranje značenja, izražavanje većih ili manjih plesnih odnosno glazbenih izričaja.

Kad se govori o trajanju pokreta, važno je istaknuti fizičko vrijeme koje se mjeri u objektivno ustanovljenom mjerenju i psihičkom vremenu, tj. kako neko trajanje subjektivno doživljavamo. S jedne se strane vrijeme nastoji maksimalno iskoristiti i ispuniti različitim akcijama. Često tad prevlada osjećaj nedostatka vremena. U takvim nastojanjima suvremeni je čovjek živ, budan, djelatan, uzbuđen i poraste mu psihološka napetost. S druge strane, prepuštanjem vremenu ono nam izmiče, akcije se protežu kroz duži period. Vježbanjem se u plesu postiže obojena brzina pokreta od monotonog ponavljanja kroz dulje razdoblje do kontrasta stupnjevanja brzine.

Dinamika i vrijeme se, ne samo što su podjednako važni, također, međusobno prožimaju i isprepliću. Osvještivanjem njihove uzajamnosti pridonosi se razvoju osjećaja za ritam. Neovisno o snazi pokreta on će uvijek imati svoje trajanje. Jedna od primjena prožimanja dinamike i vremena oznake su u glazbi za brzinu koje su ujedno i oznake za intenzitet. Neke su od njih *lento* (polagano), *andante* (umjereno) i dr. Odnose se na tempo, ali i na ugođaj koji će tempo stvoriti. Uzajamnost dinamike i vremena očituje se još i u ubrzavanju odnosno usporavanju pokreta. Postepenim usporavanjem pridonijet će se smirivanju (Maletić, 1983).

#### 2.2.2.3. *Pulsacija mjere*

Organsku podlogu ritma čini pulsacija unutar čovjeka. Njegova pravilnost gotovo odgovara preciznosti mehanizma sata ili metronoma. Mjera ili takt odnosi se na pravilnu izmjenu teškog i lakog, naglašenog i nenaglašenog doba u taktu. Duljina je određena razmakom od jednog metarskog naglaska do drugog. Organizirano gibanje može biti tako da ističe pulsaciju mjere, na primjer oštro stupanje vojnika ili talasali ritam valova.

Jedan od osnovnih načina da se kod djece obrati pozornost na metar ritma jest osvještavanje hoda, jednomjernog automatiziranog gibanja kojem je metrički naglašeno stupanje i djeci instinktivno pruža ritamski oslonac. Doživljaj će im biti još upečatljiviji ako hod, stupanje, bude praćeno udaraljka koje će dodatno naglasiti mjeru. Pokreti se vježbaju pojedinačno u strogim ritamskim okvirima, a zatim se slažu u male ritamske cjelina.

Narodna kola uz pjevanje teksta dobro su sredstvo za osvještavanje različitog trajanja, bude osjećaj za fazu pokreta, oblikuju dinamiku akcentima i imaju prednost zato što im se ritmovi ponavljaju. Kako bi se djeca potakla na stvaralaštvo, treba ih poticati na eksperimentiranje ritmovima (Maletić, 1983).

### **2.2.3. Treća tema: spoznaja prostora**

Treba se znati snaći u prostoru, iskoristiti ga i organizirati kretanje. U plesu je važno osvijestiti prostor, upravo je na sceni bitno ide li se nekom ususret ili se pak udaljava od nekog ili nečeg. Prostorna udaljenost u našoj svijesti može biti subjektivna ili objektivna. Neka se udaljenost objektivno može izmjeriti dok s druge strane stoji subjektivni odnos prema prostoru. Osjećaj da tijelo ispunjava prostor može se postići žustrim skokovima kao ekspanzija *raspršiti se prostorom* (Maletić, 1983).

#### *2.2.3.1. Prostorne zone tijela*

Gornja je zona tijela od struka prema gore, a donja od struka prema dolje. Odnos gibanja gornje i donje zone tijela jest *orkestar tijela*. Noge su nosioci ritma, a ruke melodije, tj. noge su odraz ritmičke pulsacije, a ruke ritmičke slobode. Kad se gleda na prostor koji okružuje vlastiti položaj u njemu, tad prostor *nad nama* obuhvaća područje kojem se može približiti skokovima, istezanjem tijela, podižući ruke u vis. Punim angažmanom gornjeg dijela tijela javlja se osjećaj *kao da se odvajaš od tla*, odnosno kao da te nešto vuče u više sfere. Srednjom razinom u visini struka osjeća se prostor oko čovjeka. Njega se može ispuniti, obuhvatiti, prodrijeti u njega skokovima i gestama. U najnižoj razini, onoj ispod čovjeka, na tlu, približavamo se sjedanjem na tlo, puzeći, čučajući i valjanjem. Veliki broj djece upravo na ovoj razini osjeća najveću slobodu gibanja. Autorica ističe kako je Laban dijelio plesače prema prirodnoj sklonosti, tj. prema psihofizičkoj građi, na duboke (niske), srednje i visoke plesače, odnosno na geotropске, hidrotropske i heliotropske. Dijete kratko prolazi kroz sve faze. Kao i kod glazbe ili podjele glasova (alt, sopran i sl.), i u plesu će geotropskim plesačima više odgovarati područje niske razine, hidrotropskim područje srednje razine i heliotropskim područje visoke razine.

Kinesfera, kako autorica navodi prema Labanu, prostor je koji se iz istog mjesta može obuhvatiti. Pojedinaac je nosi svuda sa sobom. Ona nas okružuje poput kristala čije je središte tijelo čovjeka. Nadalje, Laban je raščlanio prostor unutar kinesfere te je u njega prema određenim zakonitostima projicirao prostorne spojeve koji se nazivaju skale i harmonije.

Kretanjem u smjeru skala tijelo se razgibava na sve načine. Djeci je pojam dimenzije apstraktan. Stoga, kako bi ga bolje percipirala, odnosno kako bi bolje percipirala prostorne razine (doživljaj visine, širine i dubine), dobar je način njihovo izražavanje pokretom, prostornim akcijama dizanje – spuštanje od najviše točke do najniže (Maletić, 1983).

#### **2.2.4. Četvrta tema: tok pokreta**

##### *2.2.4.1. Slobodni i vezani tok pokreta*

Slobodni tok pokreta karakterizira kretanje kod kojih se tijekom pokreta vrtnje, zaleta, trčanja i sličnih gibanja čovjek zanese i ti pokreti ponekad izmaknu kontroli. Suprotni pokreti od slobodnih jesu oni na koje je pažnja cijelo vrijeme usmjerena. Oni imaju voljnu razinu te ih je moguće u bilo kojem trenu prekinuti. Takvi pokreti imaju vezani tok. Tok je uz dinamiku, vrijeme i prostor četvrta komponenta pokreta i ritma. U odnosu toka prema prve tri komponente može se reći kako je dinamička kvaliteta slobodnog toka lakoća, a vezanog intenzitet zbog uloženog psihofizičkog napora. Pokreti slobodnog toka impulzivni su, skloni su brzini i akceleraciji. Pokreti vezanog toka precizni su, izravni, direktni i smišljeni. Usprkos ovim osnovnim tendencijama toka pokreta može prevladati i druga dinamička, prostorna i vremenska kvaliteta što će utjecati na drukčiji karakter mijenjajući značenje pokreta.

Kod slobodnog, ali i vezanog toka, kretanja se odvija od jednog zastoja do drugog. Prekid, odnosno zastoj toka gibanja, rijetko se događa iza pojedinog pokreta, već nakon niza povezanih pokreta, koji čine veću ili manju cjelinu. Zastoj u pokretu može biti predah, poput zareza u rečenici, ili smirenje. Najmanja cjelina pokreta zove se motiv, a veća je cjelina fraza te ih slijede izreke i stavci. Slična terminologija može se pronaći u nazivima za cjeline u glazbi.

Nadalje, sekvenca je pojam kojim se u terminologiji plesa označava dulja ili kraća, jednostavna ili složena zaokružena cjelina pokreta. Sekvence su u plesu, kao etide u glazbi, izrađene najčešće u didaktičke svrhe namijenjene uzastopnom ponavljanju. Važno je istaknuti artikulaciju fraza, sekvenci, u formi pripravnog dijela – početni stav, glavnog dijela – tok pokreta i završnog dijela – završni stav koji može biti kao početni ako se pokret ponavlja nekoliko puta.

##### *2.2.4.1. Prekidi toka pokreta*

Bez mirnih stavova, stanki i prekida ne bi bilo moguće oblikovanje cjeline pokreta. „Prekidi toka pokreta izazvani su i motivirani najrazličitijim, unutarnjim i vanjskim, formalnim sadržajnim uzorcima.“ (Maletić, 1983: 68).

Nadalje, oni mogu biti aktivni i pasivni, ponekad nastupe naglo, a ponekad postupno. Nekad su dulji, a nekad kraći. Dakle, imaju svoju motivaciju i značenje, kao i izražajnu kvalitetu. Prekid je usko vezan uz tok pokreta koji mu prethodi ili koji ga slijedi (Maletić, 1983).

#### *2.2.4.2. Kadenca*

Kao i u glazbi, kadenca u umjetnosti pokreta označava veću zaokruženu cjelinu plesnog stavka, vježbu kojoj prethodi završni pokret. Jednako kao i stanka, kadenca ima svoje izražajne kvalitete. Završni korak kadence svojevrstan je pečat koji mu je prethodio, a način završetka ovisi o značaju prethodnih pokreta, strukturi plesa koji može imati otvorenu ili zatvorenu formu. Stoga, završni pokret može biti na kaju manjih ili većih cjelina i to kao određen ili neodređen, naglašen ili nenaglašen, nagao ili postepen.

Određeni završetak definira kadencu stabilnom ili simetričnom, dok je neodređeni završetak čini nedovršenom ili asimetričnom (Maletić, 1983).

#### *2.2.4.3. Simultani i sukcesivni tok pokreta*

Simultani tok karakterizira gibanje čitavog tijela ili većine dijelova tijela. Primjer ovog toka jest istovremeno širenje obiju ruku kad se zakorači u bilo kojem smjeru. S druge strane, ako pokreti ruku i nogu slijede jedan drugog, tok će biti sukcesivan. On se još naziva tokom pokreta, započinje iz jednog ishodišta dijela tijela te poput vala zahvaća drugi dio tijela. Simultani i sukcesivni tok pokreta može biti u slobodnom i u vezanom toku pokreta. Sukcesivni je slobodnijeg karaktera od simultanog. Oni se, također, mogu izmjenjivati unutar sekvence pokreta, pretapaju se jedan u drugi (Maletić, 1983).

### **2.2.5. Peta tema: prilagodavanje partneru i suradnji s drugima**

U petoj temi stavljen je naglasak na dijete koje drugu djecu iz skupine treba prihvatiti kao partnera u igri, suradnika u rješavanju zadataka. Dug je put od ranih iskustava do socijalizacije djeteta. Laban socijalizaciju uključuje u svoje teme, umjetničko-odgojni rad s namjerom da se pojedinci razvijaju u društvena bića. U plesnoj umjetnosti od iznimne je važnosti adaptacija plesnom partneru, potreba za suradnjom, posebno na plesnoj sceni. Ponekad je umjetnikova ličnost prepreka suradnji i adaptaciji. Od pojedinca se zahtjeva spremnost i trud za prilagodbu. Upućivanje na partnera sve što je pojedinac doživljavao individualno treba preraditi u društvu s drugima.



Prenošenje pažnje sa sebe na drugog daje novu dimenziju umjetnosti pokreta. Iz takve suradnje izniknut će novi oblici i sadržaji koji će biti puniji i zanimljiviji od prijašnjih.

Neke od metoda koje navodi Maletić (1983), a koje su važne za prilagođavanje partneru jesu:

- usmjeravanje pažnje partneru ili skupini
- odazivanje i prihvaćanje individualnog načina partnera
- stjecanje sposobnosti davanja i primanja
- prihvaćanje tuđeg vodstva
- pružanje pomoći drugima
- postizanje ravnoteže između osobnog iskustva i suradnje.

Usredotočenje pažnje na drugoga polazna je vrijednost, a u radu s djecom važna je pomoć odgojitelja.

„Partner može biti promatrač, imitator, pratnja, podrška, suradnik inicijator, vođa, takmac, protuteža i protivnik.“ (Maletić, 1983: 78). U vidu prostora moguće su različite formacije, kao što su kolo, polukrug, red koji se širi, udaljava jedan od drugog ili mimoilazi. U pogledu dinamike, naglasci se mogu ostvariti u dvjema skupinama, jedno dijete stoji u mjestu, drugo se pomiče i stvara dinamičke naglaske. U pogledu vremena kao primjer mogu poslužiti kola koja imaju jedan brzi i jedan polagani dio. S djecom se mogu raditi dramski sukobi, pojedinac protiv dvoje djece, troje djece naspram jednoga, par protiv para i sl. (Maletić, 1983).

### **2.2.6. Šesta tema: tijelo kao alat i instrument plesnog izražavanja**

Stjecanjem tjelesne vještine proširuje se rječnik pokreta. U osam osnovnih tema stavlja se naglasak na izvor i impuls pokreta kako bi se preko njih došlo do samog plesa. Polazna točka početni je stupanj razvoja čovjeka kojem je tijelo, pretežito ruke i noge, služilo kao alat (hvataljke, kliješta, čekić i sl.). Za ove pokrete djecu nije teško zainteresirati ako im se objasni svrha takvih aktivnosti. Djeca će se i sama okušati u imitaciji navedenih pokreta. Oponašanje je klica dramskih aktivnosti, na primjer oponašanje *branja plodova, hvatanje sitnog plijena...*

Imitativni pokreti, ako se s udova prenesu na čitavo tijelo, višestrukim ponavljanjem određenog ritma čine prijelaz prema plesu.

Kako bi se tijelo što više aktiviralo, pokrete je potrebno više puta izvesti u različitim smjerovima.

Djeca imitacijom pokreta shvaćaju koliko je napora u navedenim aktivnosti potrebno uložiti. Jednako tako shvatit će kako se za izražavanje plesnih zamisli i zadataka, također, treba uložiti veliki napor i puno truda.

Nadalje, Labanova umjetnost pokreta nije ograničena samo na jednu važeću plesnu tehniku, već pruža mogućnost za stvaranje individualno obojene plesne tehnike. Isto tako, može se obogatiti svaka standardna plesna tehnika ili plesni stihovi novim idejama i gradivom. Prema Maletić (1983), viđenje plesne tehnike Laban je formirao ovako: „Treba se osposobiti za izvedbu svakog zamišljenog pokreta, a zatim odabrati one koji se čine našoj naravi najprikladniji i najpoželjniji: to može pronaći jedino svaki pojedinac za sebe. Stoga je najkorisnije vježbati se u slobodnoj primjeni kinestetičkih i dinamičkih mogućnosti. Treba poznavati opće sposobnosti gibanja zdravog tijela i duha, a ona specifična ograničenja i sposobnosti koja proizlaze iz individualne strukture vlastitog tijela i duha.“ (Maletić, 1983: 81). Sloboda izbora o kojoj Laban govori nije linija manjeg otpora, već zahtjeva veliko znanje i izgrađen stav, tj. osobnost (Maletić, 1983).

#### *2.2.6.1. Uporišta tijela*

Kad čovjek ima ispravno držanje i pravilan stav, prirodno je uporište u stopalima, a u drugim je položajima (čučajući položaj, klečanje, ležanje) uporište izmijenjeno. Upravo prijelaz iz jednog položaja u drugi dobra je tehnička vježba gipkosti i ravnoteže. Umjesto dva uporišta uspravnog stava, čovjek može imati jedno, ali i više uporišta (jedno – stajanje na jednom stopalu, više uporišta – bok i dva dlana).

Ljudsko je tijelo najstabilnije kad je u položaju u kojem je s obje strane jednako opterećeno. Djeca u svakodnevnim kretnjama iznose osjećaj narušene stabilne ravnoteže. Kako bi dijete steklo potpunu percepciju pojma ravnoteže, treba ih potaknuti na njezino traženje i eksperimentiranje (Maletić, 1983).

#### *2.2.6.2. Lokomocija*

Lokomocija se u plesu pretvara u stilizirano, ritmičko gibanje, prkosno ili meko popuštanje, igru stopalima s tlom o koje se može snažno udariti, klizati, odupirati. Kao vješt stvaratelji ritma, noge u plesu odrađuju svoj osnovni zadatak da u dodiru s tlom prenose tijelo u prostoru s jednog mjesta na drugo. Kod djece u urbanim sredinama važno je poticati senzibilnost tabana.

Postoje dva načina stjecanja senzibilnosti, odnosno način prijenosa težine tabana i njihove igre s tlom.

To su niski i visoki stilizirani način koji u sebi kriju mogućnost izražajnih varijacija te su uz ples važne i za scensko gibanje. Kod visokog prijenosa u trenu kad se prelazi s jedne noge na drugu s objema nogama podignutim na prstima i ispruženim nogama u koljenu, noga koja preuzima težinu spusti se u korak. Kod niskog stiliziranog prijenosa stopala su u trenutku prijelaza, također, na prstima, ali tijelo se spusti u polučučanj pa se nakon završenog prijenosa noge ispruže.

U lokomociji nisu samo noge pokretači tijela, ostali dijelovi tijela jednako tako mogu preuzeti ulogu pomicanja tijela (Maletić, 1983).

#### *2.2.6.3. Proširenje rječnika geste*

Pokreti ruku, kao vršitelji radnje, izvode simboličke geste. Pokreti ruku k tijelu i od tijela, kao simboli privlačenja i odbijanja, ponekad znaju imati i suprotno značenje. Pokreti koji su uski, zatvoreni, blizu centra tijela imaju značenje zatvaranja u sebe, izoliranja. Široki i otvoreni pokret izražavaju otvaranje sebe, želju za davanjem i komunikacijom. Geste k sebi i od sebe opisuju oblik osmice u zraku, a kad su spojeni s ritmiziranim trkom, izravno se pretvaraju u plesno gibanje (Maletić, 1983).

#### *2.2.6.4. Okreti i vrtnja kao plesni elementi*

I prije nego ih netko uputi, djeca otkriju i doživljavaju euforiju vrtnje. Slobodan tok vrtnje obuzme ih toliko da se ne mogu zaustaviti. Jedan od uvjeta za stabilnu vrtnju jest snažna mišićna zategnutost. Principi ravnoteže koje treba usvojiti kod vrtnje izlaze na vidjelo. Nadalje, ako je površina uporišta manja, okret je lakše izvesti. Ruke, noge i geste u vrtnji prestaju biti ukrasi i izražajni pokreti te se pretvaraju u funkcionalno pomagalo. Gestom od tijela prema van dobije se potreban zamah za centrifugalni okret. Postizanje okreta potrebno je vježbati (Maletić, 1983).

#### *2.2.6.5. Učvršćivanje osjećaja za centar tijela*

Centralni pokreti oni su koji polaze ili prelaze sredinom tijela, a periferni pokreti oni su koji se izvode oko tijela (ishodište, posrednik i centralizator) (Maletić, 1983).

### 2.2.7. Sedma tema: spoznaja osnovnih izražajnih akcija

Mnogo podsvjesnih i nesvjesnih moždanih funkcija prethodi te prati pokrete i kretnje. Ova tema ističe važnost unutarnje pripreme za svaku akciju. Suvremena umjetnost plesa posebnu pozornost posvećuje osvješćivanju ovakvih funkcija pokreta.

Kvalitetna akcija ovisi uvelike o međusobnom odnosu elemenata dinamike, vremena, prostora i toka. Nadalje, Laban je ustanovio osam osnovnih kombinacija elemenata prostora, vremena i snage koje je nazvao *effort* akcijama. *Effort* označava motivaciju ili poticaj za pokret, odnosno akciju. Ovaj Labanov koncept jedinstveni je doprinos proučavanju ljudskog pokreta i odnosi se na svakodnevni radni i plesni pokret. *Effort* je, također, psihofizički pojam koji sagledava pokret sa svim kvalitativnim i kvantitativnim dimenzijama. Maletić (1983) razmatra osam *effort* akcija koje su kombinacija kvalitete snage, prostora i vremena. *Effort* je teško verbalno izraziti, a logično puno značenje pokreta, odnosno duboki smisao, u njima je samima.

<b>Akcija</b>	<b>dinamika</b>	<b>vrijeme</b>	<b>prostorni put</b>
UDAR	snažan	brz	izravan
PRITISKIVANJE	snažno	polako	izravno
DOTICAJ	lak (slab)	brz	izravan
KLIZANJE	lako	polako	izravno
ODMAŠAJ	snažan	brz	neizravan
SAVIJANJE	snažno	polako	neizravno
TREPTAJ	lak	brz	neizravan
LELUJANJE	lako	polako	neizravno

Pokret koji snažno, naglo i izravno prodire od polazne točke do završne nosi značajke akcije udara ili uboda. U plesu može biti funkcionalan, kao i pri gestama nogu, kod skakanja pri odrazu s tla. Pokret koji snažno, ali polagano, sporo i izravno stremi od tijela k nekom cilju u prostoru ima karakter akcije pritiskivanja ili potiskivanja. Ovakva akcija može biti odraz upornosti, postojanosti, nepopustljivosti, pružanja otpora. Kad ovaj pokret izvodi noga, vođena je obično stopalom koje izgleda kao da potiskuje nešto od sebe ili snažno korakom potiskuje o tlo.

Nadalje, lakim (slabim), brzim (trenutačnim) i izravnim (šiljastim) pokretom izvode se akcije doticanja. Najlakše se izvode prstima, koljenima, laktom odnosno malom površinom tijela. Skokovi i koraci imaju *staccato* karakter, njihova lakoća, brzina, izravnost odaju vedar karakter, podsjećaju na zadirkivanje, šalu i igru. Pokret koji iznosi karakter klizanja izvodi se s lakoćom, polagano i izravno kao da plovi zrakom. Može biti odraz smirenosti, sabranosti, neopterećenosti, uzvišenog izraza.

Lokomocija klizanja odvija se nenaglašenim prijenosom kao da se zaista kliže nad tlom. Pokret kojim se snažno, brzo i neizravnim, fleksibilnim putem tijelo tjera na okretanje ili savijanje ima karakter odmaha.

Odmah, a ne odmašaj koji se također koristi kao termin, ali u ovom smislu nije ispravan. Odmašaj daje dojam jako emotivnog naglašenog raspoloženja, euforije iz koje izbija životna radost, ali i bijes. Čitavo tijelo slijedi zamahe ruke, lokomocija se odvija u vrtnji, okretima i skokovima u okretu. Akcija savijanja uključuje pokret u kojem je tijelo u snažnom protupomaku bočnog i ramenog pojasa te se polagano i neizravno sviđa poput zavrtaja i fleksibilno se uvija. Ova akcija može biti odraz dramske situacije, fizičke i psihičke boli. Laki (poletni), brzi i neizravni (fleksibilni) pokreti kojima se *prska*, stesa lagana stvarčica sa sebe ima karakter lepršanja ili treptanja. Ovo je kombinacija elemenata pokreta koji ujedinjuju izraz vedrine, neopterećenosti, nestašluka.

Lokomocija se odvija lakim, sitnim skokovima, okretima i skokovima u okretu. Treptaj se u tijelu može odraziti u lakom i naglom podrhtavanju. Nadalje, pokret koji karakterizira lakoća, polaganost, valovitost i neizravan put ima karakter lelujanja. Ono može biti meko, nježno, ženstveno, ali, s druge strane, može izražavati nestabilnost i nesigurnost. Određene karakteristike akcija ne smiju se smatrati pravilom, one pridonose lakšem shvaćanju određenih *effort* akcija (Maletić, 1983).

*Efforti* se osvješćuju pokretima udova. U našem se tijelu zglobovi čine kao plohe predodređene za izražaj određenog *efforta*. Jedan od problema u umjetnosti pokreta u području *efforta* uključuje obraćanje pažnje na to da se pokreti ne svedu samo na mehanički izvedene vježbe. Međutim, treba naglasiti i da bez vježbanja nema usavršavanja. Lijek za ovaj problem, prema Maletić (1983), jest uključivanje *efforta* u različite sekvence pokreta.

Određeni *effort* u frazi je potrebno prenijeti na različite dijelove tijela ili ih spojiti s drugim *effortom* koji predstavlja kompenzaciju prethodnog. Takva kompozicija prijelaz je iz brzog u polagani, iz oblikovanog u izravni i iz snažnog u slabi.

Uz *effort* kao pratnja u radu s djecom mogu biti zvukovi, onomatopeje, slogovi. Efikasni su zvuci udarci instrumenata koji su jedna vrsta izravna ozvučenja izražajnim akcijama. Čitavi Orffov instrumentarij izvrsno je primjenjiv u radu s *effortima*, kao i jednostavne udaraljke. Iz ozvučenih sekvenci *efforta* znaju nastati zanimljive ritmičke figure i obrasci u čijem ponavljanju djeca uživaju. Stapanje glazbe i plesa odvija se na visokoj razini. Djeca u *effortu* snažnije doživljavaju ritam ako u glazbi pronađu potvrdu za ugođaje, raspoloženja i unutarnja stanja (Maletić, 1983).

### **2.2.8. Osmi tema: radni ritmovi i plesovi rada**

U radnim pokretima ritam se izmjenjuje pravilnim izmjenjivanjem jakih i slabih, teških i lakih, brzih i sporih faza gibanja. Djeca to mogu osvijestiti jednostavnim pokretima dizanja, spuštanja, mahanja, odmahivanja i sl. Ritam radnog procesa sačinjen je od tri faze – pripreme, akcije i predaha. Ritmičkoj jasnoći doprinosi rad u dvoje, u skupinama, naizmjeničnim pokretima.

## **2.3 Carl Orff**

Carl Orff, njemački pedagog, skladatelj i dirigent u povijesti pedagogije ostao će zapamćen po sustavu glazbenog obrazovanja nazvanim Orff Schulwerk (Orffova glazbena radionica) (Kennedy, 2004, prema Košta, Desnica 2004). Orffova radionica je nastala na temeljima radionice plesa i gimnastike. Osnovni cilj sustava je bio omogućiti djeci da se izraze samostalno ili kao članovi grupe (Košta, Desnica, 2004). Jedna od karakteristika metode je ta da djeca glazbene aktivnosti provode u atmosferi koja nije natjecateljska i sudjeluju zbog osjećaja zadovoljstva. Nadalje, djeca za vrijeme slušanja glazbe, priče i pjevanja spontano se njišu. Upravo je takav pokret odraz glazbenog osjećaja kao i osjećaja za ritam i estetiku. Stoga, Orff veliku važnost predaje neraskidivoj povezanosti glazbe i plesa (Škrbina, 2013). Glazbeno stvaralaštvo, glazbena improvizacija su još neke od karakteristika Orffove metode. Kako bi potakao djecu na izvođenje i stvaranje glazbe bilo je potrebno omogućiti im što jednostavnije instrumente. Umjesto glasovira na kojem se svirala instrumentalna pratnja u plesnim školama uveo je udaraljke.

Danas se koriste pod nazivom Orffov instrumentarij i uključuje dvije vrste udaraljki: udaraljke s određenom visinom tona (zvončići, metalofon, ksilofon, basovi instrumenti) i udaraljke s neodređenom visinom tona (zvečka, drvena kutija, štapići, činele, trokutić, tamburin, praporci, mali bubanj, veliki bubanj, timpani) (Škrbina, 2013).

Djeca koristeći udaraljke istražuju različite kombinacije zvukova, stvaraju slučajne zvukove. U ovoj razini istraživanja su orijentirana na proces a ne na rezultat, produkt. Sam ritam se improvizira na udaraljkama, a melodija se u početku temelji na tri tona (sol-mi-la) kako bi se kasnije proširila na pentatonsku te dur ljestvicu. Stvaralačke vještine se razvijaju u nekoliko faza. U prvoj fazi djeca istražuju, otkrivaju zvuk. U drugoj fazi se javlja imitacija, djeca koriste tijelo kao instrument i služe se vještinom ritmičkog govora u prostoru. Treća faza je improvizacija koja može biti individualna ili kombinacija s improvizacijom grupe.

Posljednja faza stvaranja je ona u kojoj kombinacijom prethodnih se stvaraju nove manje forme kao na primjer: rondo, teme s varijacijama i slično. Kroz spomenute faze ne mora se strogo prolaziti, ali je preporučljivo.

### **3. GLAZBA**

Svakodnevni život gotovo je nemoguće zamisliti bez glazbe. Ona je dio čovjekova života i kulture od prvih civilizacija pa sve do danas. Na slušača može djelovati na različite načine. Teško je predvidjeti učinke glazbe na pojedinca jer su mnoge reakcije na glazbu automatske. Određena glazba pojedinca može razveseliti, umiriti ili rastužiti. Automatske reakcije uvjetovane su djelomično kulturom, društvenom skupinom unutar nje, godinama, glazbenim obrazovanjem, ali i mnogim drugim čimbenicima. Reakcije mogu biti povezane i s raznim događajima, osobama, mjestima, sjećanjima i drugim individualnim iskustvima. Ova individualna razina ukazuje na to kako je teško predvidjeti utjecaj glazbe na ponašanje pojedinca. Ona istodobno može potaknuti psihološke, spoznajne i fiziološke reakcije. Glazba je, kao i govor, sredstvo komunikacije te je vođena vlastitim pravilima i principima. Uz komunikaciju postoje i mnoge druge funkcije glazbe poput ekspresije osjećaja, zabave i estetskog uživanja, a ona ima i svoju socijalnu te simboličku funkciju (Škrbina, 2013).

Glazba ima važnu ulogu u djetetovu razvoju. Ona utječe na njegov kognitivni, emocionalni, socijalni i psihomotorički razvoj (Miočić, 2012). Dio je čovjekove svakodnevnice i zbog svih dobrobiti za pojedinca glazbeno bi obrazovanje trebalo biti dostupno svima. Kad se govori o holističkom pristupu obrazovanju, naglašava se kako svestrano obrazovano dijete može razviti svoje potencijale i ostvariti se kroz odgojno-obrazovni sustav (Creech i Ellison, 2010, prema Nikolić, 2018).

„Teorija glazbe sustav je znanja, pravila i normi, a nastaje raščlambom glazbenih djela.“ (Petrović, 2009: 6). Glazba je složena umjetnost, pa je i njezina teorija opsežna i raznolika. Znanja o glazbi razvrstavaju se u posebna područja. Pojedini se sadržaji iz tih područja metodički obrađuju, iznose kroz teorijske nastavne predmete u sustavu glazbenog obrazovanja. Teorijski nastavni predmeti mogu biti znanja o harmoniji, kontrapunktu, glazbenim oblicima, upoznavanje glazbala i slično.

Kako bi se moglo razgovarati o navedenim područjima, potrebno je poznavati obilježja zvuka, notno pismo i mnoge druge pojmove i oznake koje se najčešće definiraju kao osnovni elementi teorije glazbe (Petrović, 2009). Srhoj i Miletić (2000) opisuju pojam glazbe s naglaskom na zvuk i ton, zatim na notno pismo te na elemente glazbenog izražavanja od kojih navode takt, ritam, tempo, dinamiku, artikulaciju i melodiju.

Djeca zvuk počinju primjećivati jako rano. Čak i fetus reagira na vanjske zvukove i ritmičke podražaje (Starc, 2004). Mala djeca vrlo rano, već nakon rođenja, okreću glavu u smjeru zvuka, a sa šest mjeseci prepoznaju poznate melodije koje su čula (Škrbina, 2013). Kako bi se shvatilo kako djeca uče glazbu, nužno je objasniti glazbene sposobnosti. Škrbina (2013) navodi kako se sva djeca rađaju s glazbenim sposobnostima te kako se oko 68 % djece rađa s prosječnim, a 16 % djece s iznadprosječnim ili ispodprosječnim glazbenim sposobnostima. Također, autorica dalje navodi da brojni autori zauzimaju stajalište kako su glazbene sposobnosti isključivo genetski uvjetovane.



Kako navodi Miočić (2012), može se govoriti o devet faza razvoja glazbenih sposobnosti:

- faza slušanja (0 – 6 mjeseci)
- faza motoričke reakcije na glazbu (6 – 9 mjeseci)
- faza prve glazbene reakcije (9 – 18 mjeseci)
- faza prave glazbene reakcije (18 mjeseci – 3 godine)
- faza imaginativne pjesme (3 – 4 godine)
- faza razvoja ritma (5 – 6 godina)
- faza stabilizacije glazbenih sposobnosti (6 – 9 godina)
- faza estetskog procjenjivanja (11 godina)
- faza zrelosti (17 godina).

U prednjem dijelu moždane polutke nalaze se specifične strukture koje omogućuju glazbenu percepciju, kao što su ritmičke izmjene, osjetljivost za visinu tona, jakost tona, melodijsku konturu (Starc, 2004). Autorice, također, navode kako se u glazbene sposobnosti ubraja nekoliko sposobnosti poput razumijevanja melodije, pamćenja melodije, percepcije ritma, shvaćanja tonaliteta, sposobnost uočavanja estetskog značenja i tako dalje.

Iako su biološki utemeljene od presudnog značenja, za daljnji razvoj glazbenih sposobnosti značajna je djetetova bogata, poticajna socijalna okolina (Miočić, 2012). Socijalna okolina obuhvaća obiteljsko, društveno, medijsko, glazbeno-pedagoško okruženje, formalno i neformalno obrazovanje te volju i želju za sudjelovanjem u glazbenim aktivnostima.

Kako bi se djeci omogućio što bolji razvoj glazbenih sposobnosti, važno je glazbeno obrazovanje započeti već u predškolskom uzrastu i to na način da se kod svakog djeteta potiče osobna aktivnost. Na ovaj način može se kontinuirano pratiti i unaprijediti glazbeni razvoj djece, ali i uočiti darovita djeca. U predškolskom uzrastu djeca razvijaju osnovne glazbene sposobnosti koje su prisutne kod svakog djeteta, ali različitog intenziteta (Nikolić i Ercegovac, 2010). Nadalje, mlađa su djeca fleksibilna i otvorena te posjeduju iznimne sposobnosti reagiranja na široki raspon kvalitete zvukova (Miočić, 2012).

Najčešći problem u provedbi glazbenih aktivnosti s djecom jest usmjeravanje na glazbeno darovitu djecu, a zanemarivanje djece s prosječnim glazbenim sposobnostima. Autor ističe kako će se djeca koja ne žive u sredini koja ima doticaj s nekom umjetnošću sporije razvijati od djece čija okolina utječe na razvoj estetskog odnosa prema umjetnosti.

### **3.1. Osnovni elementi teorije glazbe**

Glazba je umjetnost koju razumijemo slušanjem te se služi tonovima kao sredstvom izraza (Petrović, 2009; Srhoj i Miletić, 2000). Oduvijek je bila sastavni dio čovjekova života što dokazuju pronađena glazbala stara četrdesetak tisuća godina. Glazba našeg kulturnog kruga razvijala se pod utjecajem starogrčke kulture čiji su filozofi isticali važnost glazbe, a to je da „učvršćuje karakter, odgaja srce i dušu oslobađa strasti, a služi i za zabavu.“ (Petrović, 2009: 5). Prvom glazbom na ovim područjima smatra se liturgijsko pjevanje. U najširem smislu, zanemarujući njezinu umjetničku i povijesnu slojevitost, ona je spoj zvuka i ritma koji skladanjem postaju glazbeno djelo (Petrović, 2009).

„Teorija glazbe sustav je znanja, pravila i normi, a nastaje raščlambom glazbenih djela.“ (Petrović, 2009: 6). Glazba je složena umjetnost, pa je i njezina teorija opsežna i raznolika. Znanja o glazbi razvrstavaju se u posebna područja. Pojedini se sadržaji iz tih područja metodički obrađuju i iznose kroz teorijske nastavne predmete u sustavu glazbenog obrazovanja. Teorijski nastavni predmeti mogu biti znanja o harmoniji, kontrapunktu, glazbenim oblicima, upoznavanje glazbala i slično. Kako bi se moglo razgovarati o navedenim područjima, potrebno je poznavati obilježja zvuka, notno pismo i mnoge druge pojmove i oznake koje se najčešće definiraju kao osnovni elementi teorije glazbe (Petrović, 2009). Srhoj i Miletić (2000) opisuju pojam glazbe s naglaskom na zvuk i ton, zatim na notno pismo te na elemente glazbenog izražavanja od kojih navode takt, ritam, tempo, dinamiku, artikulaciju i melodiju.

#### **3.1.1. Zvuk**

Okolinu opažamo osjetilima, a sve što razabiremo sluhom naziva se zvuk. Osjetilo sluha nalazi se u uhu. Postoji određeni i neodređeni zvuk. U neodređene zvukove ubraja se šum, škripanje, lupanje i slično, a u određene zvuk instrumenta, ljudskog glasa i zvuk zvona.

Neodređeni su zvukovi nepravilni, a određeni su periodični i pravilni. U glazbi se određeni zvukovi primjenjuju i zovu se tonovi (Srhoj i Miletić, 2000).

#### **3.1.2. Ton**

Ton je zvuk koji ima određenu jačinu, visinu, trajanje i boju, a to su ujedno i glavne osobine glazbenog tona. Melodija je niz tonova različitih visina, a akord je naziv za istovremeno nastupanje nekoliko tonova različite visine (Petrović, 2009; Srhoj i Miletić, 2000).

„Visina je tona njegova posebnost na kojoj se temelji raskoš glazbe.“ (Petrović, 2009:32).

Mijenjanjem visine mijenja se i boja tona. Razlikuju se tri skupine tonova:

- duboki – tenor i bas
- srednji – bariton i *mezzosopran*
- visoki – tenor i sopran.

Isti tonovi na različitim instrumentima zvuče različito.

### 3.1.3. Notno pismo

Svaki ton može se zapisati, odnosno zabilježiti, notama (Srhoj i Miletić, 2000). Kajda je hrvatski naziv za notu, no nije se uvriježio u svakodnevni govor, tako se riječ kajdanka koristi kao naziv za bilježnicu za note. Nota se sastoji od notne glave, notnog vrata i, prema potrebi, zastavice.

Suvremeni notni sustav započinje cijelom notom te je svaka sljedeća notna vrijednost upola kraća. Stoga se može reći da je notni sustav temeljen na binarnosti. U odnosu prema cijeloj noti ostale notne vrijednosti dobivaju ime, tako mogu biti njezina polovina (polovinke), njezina četvrtina (četvrtinke), osmina (osminke) i slično. Svaka nota po vrijednosti ima svoju odgovarajuću pauzu, tj. znak za šutnju, izostanak zvuka. Note se bilježe na notnom crtovlju koje se sastoji od pet vodoravnih crta i četiri praznine te od pomoćnih crta koje mogu biti ispod ili iznad crtovlja (Petrović, 2009).

### 3.1.4. Elementi glazbenog izražavanja

Takt, ritam, tempo, dinamika, artikulacija i melodija spadaju među najvažnije elemente glazbenog izražavanja (Srhoj i Miletić, 2000). Takt ili glazbena mjera najmanji je dio glazbene cjeline. Matematički je određen s naglašenim (*terza*) i nenaglašenim (*arza*) vremenskim jedinicama, a one se stalno i ravnomjerno ponavljaju (Petrović, 2009; Srhoj i Miletić, 2000). Jedan vremenski isječak koji je po svojem trajanju jednak ostalima naziva se doba. Takt se ponekad naziva i metar ili mjera (Petrović, 2009). Glavni metar može biti dvodijelan, trodijelan i tako dalje. Taktovi se dijele na jednostavne i složene. Jednostavni imaju jednu tezu, jedan akcent (dvodijelan, trodijelan), a složeni taktovi imaju dvije ili više teza (petodijelni) (Srhoj i Miletić, 2000).

„Smisao i ljubav za pravilan tok i sklad od prirode usađena je u dušu čovječju, pa zato sve što se pravilno izmjenjuje, giba i teče godi svijesti ljudskoj.“ (Petrović, 2009: 9).

Pravilnosti u izmjenjivanju Platon naziva *rhythmos*, iz čega je izvedena riječ ritam. U glazbi označava odnos tonova koji su različiti po trajanju odnosno vrijednosti ili dužini trajanja. On ne zavisi o visini i snazi tona i može se izraziti bilo kojim plesom, koracima, udaraljka i slično. Ritam je širi pojam od takta. Obuhvaća sve tonove glazbene fraze. Očituje se u izmjeni dugo – kratko. Ritam i takt čine ritmičku formu koja se može izraziti pokretom. Stoga, plesovi, kao što su valcer, polka ili galop, imaju svoju specifičnost u pojedinim pokretima (Srhoj i Miletić, 2000).

Svako glazbeno djelo ima svoj tempo, a on označava brzinu protjecanja doma. Iz brzine proizlazi i trajanje jedne dobe i čitave jedne skladbe. Mijenjanjem tempa u glazbi, kao i u kretanju, unosi se raznolikost, plastičnost i živost (Srhoj i Miletić, 2000).

Razlikuju se tri osnovna tempa:

- lagani tempo (40 – 60 otkucaja u minuti)
- umjereni tempo (60 – 120 otkucaja u minuti)
- brzi tempo (120 – 180 otkucaja u minuti).

Nadalje, postoji još i promjenjiva vrsta tempa (Srhoj i Miletić, 2000).

Jačina zvuka, izmjena jačine i nijansiranje u glazbi se naziva dinamika (Srhoj i Miletić, 2000).

Ovisi o karakteristikama određenog glazbenog instrumenta (Petrović, 2009). Nijansiranje glazbe može se pokretom izraziti na sljedeći način:

- *Forte, fortissimo* odrazit će se snažnim pokretima
- *Piano, pianissimo* odrazit će se opuštenim pokretima bez naprezanja
- *Crescendo* uključuje pojačane mišićne kontrakcije
- *Diminuendo* smanjene mišićne kontrakcije.

Dinamikom se izražavaju snažne jake emocije o kojima ovisi intenzitet jačine mišićnog naprezanja, tečnost, akcentiranost i povezanost pokreta (Srhoj i Miletić, 2000).

Prema Srhoj i Miletić (2000), artikulacijom se podrazumijeva način izvođenja pojedinačnih tonova ili grupe tonova u nekom glazbenom djelu. Najčešći znakovi artikulacije jesu:

- *legato*, odnosno vezano
- *staccato*, odnosno odvojeno
- *tenuto*, odnosno zadržano.

Nadalje, melodija nastaje vezanjem tonova koji se međusobno razlikuju po jačini, trajanju, akcentu i visini. Dobra melodija smišljena je zaokružena sadržajna glazbena cjelina (Srhoj i Miletić, 2000).

## **3.2. Utjecaj glazbe na razvojna područja dječjeg razvoja**

Glazba obogaćuje svijet djeteta, potiče razvoj mašte, osjetila, pamćenje, govor, razvija samopouzdanje, smiruje i opušta djecu, utječe na oblikovanje dječje osobnosti. Dijete je spontani stvaratelj glazbe koja ga čini kreativnijim i osjetljivijim te samim time utječe na sva razvojna područja djece, a neka su od njih društveni ili socijalni razvoj, razvoj govora, intelektualni, motorički i emocionalni razvoj (Habuš-Rončević, 2010).

### **3.2.1. Emocionalni razvoj**

Najveća uloga glazbe vidljiva je upravo na području emocionalnog razvoja. Glazba tješi i smiruje s tim da ne treba nužno biti pjesma, što je vidljivo iz primjera majki koje pjevajući samo par tonova umiruju i uspavljuju dijete. Svaka kultura ima jedinstvene pjesme koje izražavaju ljubav i svako ih dijete može naučiti i njima iskazati osjećaje. Pjesme ljutnje i tuge pomoći će djeci savladati i razumjeti manje lijepe osjećaje.

Ako se djeci da prilika da reagiraju na veselu glazbu kako bi izrazila radost, najčešće će osmisliti vlastite plesne pokrete na tu glazbu (Habuš-Rončević, 2010). Nadalje, glazbenim obrazovanjem djece utječe se na samosvijest, samokontrolu i razvijanje pozitivne slike o sebi (Rikard i sur., 2013; Hallam, 2010, prema Nikolić, 2017).

### **3.2.2. Društveni razvoj**

Glazba je moćno oruđe za razvoj socijalizacije djeteta. Djeca u grupi mogu zajedno pjevati, plesati, provoditi vrijeme u veselom ozračju bez čekanja svojeg reda za to. Povučena djeca će se, također, pridružiti zajedničkom plesu i pjesmi, kao i zajedničkoj gestikulaciji i izražavanju pokretom u pjesmama koje izvode istovremeno (Habuš-Rončević, 2010). Isto tako, sudjelovanje u grupnom muziciranju doprinosi razvoju socijalizacije zbog interakcije u svrhu zasnivanja socijalnih odnosa (Hallam, 2010, prema Nikolić, 2018). Grupno muziciranje potiče zajedništvo, usmjerava pozornost djece jednih na druge, što povoljno djeluje razvoju empatije i poštovanja (Rikard i sur., 2013, prema Nikolić, 2018).

### **3.2.4. Razvoj govora**

Glazba je djelotvorno sredstvo za razvoj govora i jezika. Djeca se prirodno poigravaju riječima na ritmičan i melodičan način. Glazba pomaže razvoju složenosti govora, širi rječnik, a melodija pomaže pamćenju. Do bogaćenja rječnika najbolje se dolazi pjevanjem pjesmica koje imaju veliki broj nabiranja. Nadalje, djeca će i sama izmišljati tekstove pjesama na već poznatu ili izmišljenu melodijsku liniju ili će prepričati priču (Habuš-Rončević, 2010).

### **3.2.4. Intelektualni razvoj**

Glazba je dobra i za intelektualni razvoj djeteta. Pojmovi, kao što su jednako, kraće, dulje, mogu se zorno predložiti djeci u promjeni glasnoće, ritma i slično (Habuš-Rončević, 2010).

### **3.2.5. Motorički razvoj**

Djeca će motoričke vještine razvijati uz glazbu, na primjer u dramskim će igrama pomicati prste u ritmu glazbe. Nadalje, ako se pjesmama i brojalicama pridruži pokret, uključit će se cijelo tijelo, pa te pjesme tada imaju oblik tjelesnog vježbanja. Spontano pjevanje uz glazbu pomaže razvoju koordinacije. Za dijete su najvažniji plesni koraci koji su zajedno s djecom smišljeni, no bilo bi dobro naučiti djecu nekoliko jednostavnih i osnovnih koraka narodnih plesova (Habuš-Rončević, 2010).

Prema Zrilić i sur. (2010), Marija Montessori naglašavala je utjecaj glazbe na razvoj djeteta. Zajedničko slušanje i muziciranje razvija kod djeteta socijalizaciju. Na tjelesni razvoj utječu iskustva s materijalima koji izoštravaju sluh, a u glazbenom smislu dijete usvaja karakteristike tona, kao što su visina, trajanje, jakost, boja. Također, pokreti tijela povezani s ritmom pokreću kod djeteta spontani odgovor na glazbu koju dijete sluša. Na intelektualni razvoj glazba utječe tako da djetetu omogućuje razvoj mentalnih sposobnosti.

Po svojoj organiziranoj strukturi utječe na matematički razum. Nadalje, glazbom se povećava gibljivost i fleksibilnost mozga, povećava se kapacitet memorije, utječe se na koncentraciju, stvaralaštvo i domišljatost. Kao treće, glazba utječe na emocionalni razvoj djeteta. „Dovodi u srce najdublje i neopisive osjećaje.“ (Zrilić i sur., 2010: 39). Kroz glazbu se djeca uče emocijama, kao što su žalost, strah, veselje, ljubav.

## 4. POKRET

### 4.1. Antropološka obilježja

Kako bi se objasnila važnost plesa na organizam djeteta, važno je objasniti osnovne karakteristike antropološkog statusa pojedinca. „Ples je jedna od najprimjernih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija.“ (Mikulić i sur., 2004: 57).

Antropologija je definirana kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru. Specifična je jer objedinjuje sva znanja o čovjeku koja su u uskoj svezi s društvenim i prirodnim čimbenicima (Hraste i sur., 2009). Dakle, na čovjeka se gleda u cjelini, a zakonitosti ljudskog bića objašnjavaju se integralno. Antropološka obilježja objedinjuju sustave svih osobina, sposobnosti, motoričkih informacija i njihove međusobne odnose (Pejčić, 2005). Od iznimne je važnosti da se djecu rane i predškolske dobi potakne na pravilno tjelesno vježbanje koje će biti usmjereno pravilnom tjelesnom rastu i razvoju, razvoju motoričkih sposobnosti, usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja i vještina (Hraste i sur., 2009).

Kako bi se antropološka obilježja mogla kvalitetno razvijati kod djece, potrebno je ponuditi što više različitih sadržaja, prilagoditi ih dobi djeteta, stupnju njihovih osobina, sposobnosti te razini motoričkih znanja i dostignuća (Džibrić i sur., 2011).

Stoga se, prema Pejčić (2005), u antropološki status ubrajaju sljedeće sposobnosti i karakteristike:

- morfološke (antropometrijske) karakteristike
- funkcionalne sposobnosti
- motoričke sposobnosti
- kognitivne (spoznajne) sposobnosti
- konativne osobine (osobine ličnosti)
- sociološke karakteristike.

#### **4.1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike**

Morfološke karakteristike dio su antropoloških obilježja i odgovorne su za procese rasta, diferencijacije tkiva i funkcionalnog sazrijevanja. Određene su genetskim faktorima, faktorima okruženja i ograničenja. Četiri su osnovna faktora, odnosno latentne dimenzije, koji određuju morfološku strukturu čovjeka:

- longitudinalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u dužinu)
- transverzalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u širinu)
- masa i voluminoznost tijela (važna za ukupnu masu i opseg tijela)
- potkožno masno tkivo (važno za ukupnu količinu masti u tijelu) (Pejčić, 2005).

Kosinac (2011, prema Lukšić, 2018) navodi istraživanje koje se bavi morfološkim i motoričkim primjenama kod djece u dobi od šest do sedam godina. Cilj istraživanja, kako autorica navodi, bio je utvrditi kakve i koje su se promjene dogodile uz redovito vježbanje u trajanju od devet mjeseci. Uzorak je sačinjen od 160 djece, od kojih je bilo 80 dječaka i 80 djevojčica. Rezultat je pokazao kako se najveći pomak dogodio u mjerama za procjenu masnog tkiva, promjenama koje su se dogodile na visini, težini, opsegu prsnog koša te mjerama za procjenu masnog tkiva. Promjene koje su se dogodile na visini, težini i opsegu prsnog koša vjerojatno su rezultat sazrijevanja. Stoga, osim na redukciju potkožnog tkiva, koja je bila mala, dalo se zaključiti kako tjelesno vježbanje, kao i ples, nemaju velikog utjecaja na ovu antropometrijsku osobnost.

#### **4.1.2. Funkcionalne sposobnosti**

Funkcionalne se sposobnosti odnose na funkciju organskih sustava, odnosno na primanje energije i njezina prijenosa, povećanje raspona regulacije i uspostavljanje ravnoteže nakon opterećenja. Najčešće ovaj pojam označava rad srčanožilnog i dišnog sustava (Vrbik i sur., prema Turčinov, 2018). Nadalje, Ladešić i Mrgan (2007) naglašavaju pozitivan utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti. Ples kao trening povoljno utječe na kardiovaskularnu i respiracijsku izdržljivost u vidu prevencije krvožilnih bolesti.

Također, ima utjecaj na povećanje maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije i krvne cirkulacije. Jednako tako, ples služi kao prevencija pretilosti jer održava tjelesni balans u organizmu te tako sprječava pojavu suvišnih kilograma.



### 4.1.3. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti definiraju se kao dio antropoloških obilježja koja se odnose na razvijenost osnovnih, kretnih i latentnih dimenzija čovjeka. Sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka, njihova izvođenja i uvjetuju uspješno kretanje (Pejčić, 2005). S razvojem svih antropoloških dimenzija, a na poseban način motoričkih, trebalo bi se krenuti u najranijoj dobi djeteta, odnosno u periodu kad za to postoje optimalni endogeni i egzogeni uvjeti. Naravno, način na koji će se s djecom raditi na razvoju tih dimenzija treba pomno planirati i pažljivo provoditi kontrolu tjelesnog vježbanja (Džibrić i sur., 2011). Motoričke sposobnosti promjenjive su jer su uvjetovane genetskim čimbenicima, ali i egzogenim čimbenicima, na primjer tjelesnim vježbanjem ili igrom. Zbog genetske komponente važno je slijediti i uvažavati razvojne faze svakog djeteta, a aktivnosti se trebaju provoditi s ciljem da njihovi učinci ubrzaju transformacijske procese psihomotoričkih dimenzija (Kosinac, 2011).

Središnji živčani sustav upravlja svakom motoričkom sposobnošću. Provedena su brojna istraživanja i, kako autorica Pejčić (2005) navodi, postoji opravdana pretpostavka da postoji hijerarhijska struktura motoričkih sposobnosti u tri razine. Najvišu razinu čini centralni regulacijski sustav koji kontrolira i koordinira funkcijama mehanizama nižeg reda. On je ujedno mehanizam trećeg, najvišeg reda, a djeluje na dvije dimenzije. Prva dimenzija odnosi se na mehanizam za regulaciju kretanja koji ima ulogu rješavanja motoričkih zadataka različitih razina. Druga dimenzija odnosi se na mehanizam za energetske regulaciju koji ima ulogu kontrolirati energetske izlaze iz organizma.

Faktori drugog reda uključuju četiri regulacijska mehanizma, a to su mehanizam za strukturiranje kretanja (odgovoran za formiranje i brzinu izvođenja motoričkog zadatka), mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa (kontrolira redoslijed, omjer, intenzitet uključivanja i isključivanja jedinica mišićnih skupina koje izvršavaju pokret i onih koji se njihovoj sili suprotstavljaju, kontrolira mehanizme prvog reda – brzinu, preciznost, fleksibilnost, ravnotežu), mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije (važan za aktivaciju maksimalnog broja motoričkih mišićnih jedinica kod izvođenja motoričkih akcija) te mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije (omogućuje optimalno iskorištavanje energetske potencijala tijekom rada) (Pejčić, 2005). Nadalje, bazične su motoričke sposobnosti faktori prvog reda, a u njih se ubrajaju snaga, brzina koordinacije, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost i izdržljivost.

Snaga se definira kao sposobnost izvršavanja nekog rada ili savladavanje nekog otpora i odnosi se na mišićne sile koje pokreću tijelo ili neki teret (Kosinac, 2011; Starc i sur., 2004). Nije genetski uvjetovana i u velikoj mjeri može se razvijati vježbanjem te je povezana s ostalim motoričkim sposobnostima (Starc i sur., 2004). Ona ovisi o fiziološkom presjeku mišićnih vlakana, tehnici izvođenja pokreta, kemijskom sastavu i procesu u mišićnom tkivu te o živčanim vlaknima u centru u mozgu. Dijeli se na eksplozivnu, repetitivnu i statičku. Eksplozivna snaga jest ona kod koje se aktivira maksimalni broj motoričkih jedinica u jedinici vremena za vrijeme realizacije jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom mase tijela. Nadalje, repetitivna snaga odnosi se na sposobnost dugotrajnog ponavljanja određenog pokreta u izotoničkom režimu naprezanja. Statička snaga ona je koju je jedan mišić (skupina mišića) u stanju ostvariti u odnosu na jedan fiksni otpor (Kosinac, 2011).

„Brzina se može definirati kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima.“ (Pejčić, 2005: 13). U velikoj je mjeri genetski uvjetovana, a vježbe za razvoj brzine zahtijevaju veliki utrošak energije u vrlo kratkom vremenu. Dijeli se na brzinsku izdržljivost, frekvenciju pokreta, brzinu reakcije te brzinu pojedinačnog pokreta. Ograničavajući su faktori njezina učinka snaga napregnute muskulature, koordinacija, brzina kontrakcije, viskoznost, antropometrijska obilježja, sposobnost reakcije na startu (Kosinac, 2011).

Koordinacijom se smatra sposobnost realizacije kompleksnih, složenih motoričkih struktura u vremenu i prostoru. Ona objedinjuje djelovanje živčanog sustava i selektiranih mišića tijekom kretanja.

Također, rezultat je motoričkog mišljenja jer se smatra da postoji povezanost između koordinacije i inteligencije. Neki od testova za mjerenje koordinacije koji se mogu primijeniti u radu s djecom jesu okret s palcem, kolutanje tijela u obliku jaja, poligon unazad i sl. (Pejčić, 2005).

„Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom. Po nekim autorima fleksibilnost se očituje kao: eksterna (sposobnost zadržavanja položaja raspona u ekstenziji s maksimalnom mogućom amplitudom), dinamička (sposobnost brzog ponavljanja pokreta fleksije sa što većom amplitudom), aktivna (sposobnost postizanja velikih amplituda pokreta u nekom zglobu aktivnošću mišićnih skupina koje prelaze preko tog zgloba), pasivna (sposobnost postizanja najveće amplitude pokreta koja se može postići pod utjecajem vanjskih sila).“ (Pejčić, 2005: 13). Važno je imati na umu oprez i pažljivost izvođenja vježbi za fleksibilnost zbog toga što može doći do ortopedskih problema u dječjem uzrastu.

Ravnotežom se podrazumijeva održavanje tijela u izbalansiranom, tj. ravnotežnom položaju. U nju se ubraja statička ravnoteža, dinamička ravnoteža i balansiranje predmetima. Samo se djelomično može utjecati na nju jer uvelike ovisi o genetskim čimbenicima te o razvijenosti neuroloških struktura. Kako bi se ravnoteža mogla održati važna su tri sustava – vestibularni aparat srednjeg uha, vid i duboki senzibilitet. Neki od testova koji se primjenjuju jesu balansiranje na jednoj nozi na podlozi, balansiranje zatvorenim ili otvorenim očima na jednoj ili obje noge na klupici za ravnotežu, hodanje uzduž crte između stopala i mnogi drugi (Kosinac, 2011).

Preciznost je sposobnost pojedinca da točno usmjeri odnosno odmjeri i dozira pokrete (Starc i sur., 2004). Uočava se prilikom usmjeravanja nekog predmeta, odnosno tijela, u cilj. Isto se tako očituje i u bacanju ili gađanju predmeta u cilj. Preciznost je osjetljiva jer ovisi o kontroli mišićne aktivnosti, procjeni vremena i udaljenosti cilja. Čimbenici koji mogu utjecati na smanjenu sposobnost preciznosti jesu doba dana, temperatura, umor, emocionalna stanja, bolesti i sl. Najbolji je način razvijanja preciznosti kod djece kroz igru slaganja, premještanja ili bacanja raznih predmeta u velike statičke mete (Kosinac, 2011).

„Izdržljivost je sposobnost dužeg izvođenja neke aktivnosti nesmanjenim intenzitetom, a neposredno je vezana za stanje krvožilnog i respiratornog sustava.“ (Starc i sur., 2004: 17). Ova sposobnost ovisi o nizu faktora i na nju se može utjecati vježbanjem. Neki su od tih faktora razina razdraženosti živčanog sustava, doprema energetske rezerve u mišiće koji rade, koordinacija i motivacija. Vježbama kojima se potiče izdržljivost razvija se stalna snaga za dugotrajnu djelatnost i zahtjeva veliki utrošak energije.

Nadalje, one uključuju velike skupine mišića, povisuju funkciju organa, pospješuju metabolizam i izlučivanje. S djecom treba provoditi vježbe kao što su veslanje, skijanje, tenis, hodanje, trčanje kako bi se razvila izdržljivost (Kosinac, 2011).

#### **4.1.4. Kognitivne sposobnosti**

Kognitivne sposobnosti realiziraju se u kontaktu osobe s okolinom, a to su sposobnost prijema, prijenosa i prerade informacija. Misaone su aktivnosti i iznimno su važne za čovjekove aktivnosti i zanimanja. Smatra se da postoji jedna opća kognitivna sposobnost koja se još naziva G-faktor i odgovorna je za različite kognitivne procese. Konceptije koje govore o prirodi kognitivnog funkcioniranja mogu se podijeliti u dvije osnovne skupine – funkcionalne i strukturalne teorije.

Strukturalne teorije uključuju određene tipove mišljenja i njihove rezultate. Ova teorija nastoji utvrditi samu strukturu kognitivnih sposobnosti faktorskim pristupom. Tako se došlo do spoznaje da opću inteligenciju čine tri uža primarna kognitivna faktora koji se definiraju kao:

- faktor perceptivnog rezoniranja (pamćenje podataka i brzo opažanje odnosa u prostoru)
- faktor simboličkog rezoniranja (sposobnost, apstrakcije, generalizacije, operiranja simbolima)
- faktor edukacije (uspostavljanje zakonitosti prema bitnim obilježjima i pojavama).

Funkcionalna teorija odnosi se na procese koji se odvijaju tijekom sudjelovanja pojedinca u intelektualnim aktivnostima. Ona obuhvaća tri funkcionalne jedinice:

- perceptivni procesor (prima, dekodira, strukturira ulazne informacije)
- paraleli procesor (obrađuje pristigle informacije)
- perijalni procesor (obrađuje informacije u vremenski ograničenim serijama).

Tschamler (2011, prema Lukšić, 2018) navodi kako složene strukture kretnji, neuobičajeni, precizni, fini pokreti u početnim fazama učenja i vježbanja zahtijevaju veće sudjelovanje kognitivnih sposobnosti. Stoga, zaključuje se da, što je kompleksnija motorička aktivnost, to je kognitivno opterećenje veće. Ples koji ima specifična gibanja itekako doprinosi razvoju kognitivnih sposobnosti kod djece (Pejčić, 2005; Škrbina, 2013).

#### **4.1.5. Konativne sposobnosti**

Konativne sposobnosti odgovorne su za modeliranje ljudskog ponašanja, kao i za razumijevanje te predviđanje ponašanja u najrazličitijim situacijama. Postoje normalne, ali i patološke konativne situacije. Normalne su one osobine čija prisutnost, odnosno odsutnost nema utjecaja na poremećaje prilikom adaptacije čovjeka te se one mogu razvijati. S druge strane, patološke se osobine ličnosti očituju u povećanom intenzitetu koji smanjuje stupanj adaptacije. Što je patološki faktor veći, to je sposobnost pojedinca za adaptacijom manja. Svi faktori, bilo da su normalni ili patološki, procesi su koji utječu na strukturu ličnosti te su dio motiva koji se definira kao sustavni dio konativnog prostora. On potiče čovjeka na aktivnost i na smjer aktivnosti. Motivi mogu biti biotički ili primarni i socijalni ili sekundarni (Pejčić, 2004).

#### **4.1.6. Sociološke karakteristike**

Prema Pejčić (2004), sociološke karakteristike čine karakteristike određenih društvenih skupina odnosno institucija kojima pojedinac pripada. Različite potrebe skupine utječu na njegova djelovanja.

### **4.2. Ples kao pokret**

Ples je prirodni jezik svim ljudskim bićima koji razumiju bez upotrebe govora te se svaki pojedinac izražava na jedinstven način vlastitim tijelo. „Ples je niz ritmičkih, sukcesivnih pokreta jednog ili više dijelova tijela na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu uz akustičnu pratnju.“ (Škrbina, 2013: 179). Ljudi su poznavali ples kao sastavni dio kulture još od davnih vremena. Ples su koristili kao pozdrav suncu, u čast mjesecu, njime su častili razna božanstva i prirodne pojave, a upotrebljavali su ga i prilikom rođenja te smrti.

Ples je bio sredstvo koje je služilo za uspostavljanje ravnoteže i pomagao je samoozdravljenju. Nadalje, plesna umjetnost nastala je u narodu, prouzročitelj je svih umjetnosti i svoj izraz ima u ljudskoj osobnosti.

Od prvobitnih oblika praplesova razvili su se plesovi složenih ritmičnih plesnih oblika s umjetničkim težnjama za izražavanje ljepote melodije, pokreta, poezije. Navedeno upućuje na to da je ples postao neiscrpno sredstvo čovjekova izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj plesnih izričaja.

Plesom se, također, utječe na razvoj socijalnog i kulturnog identiteta te služi za opuštanje i rušenje barijera kod poteškoća u komunikaciji u svakodnevnom životu (Škrbina, 2013).

Prema Maletić (1986), ples od davnina na čovjeka ima dvojako djelovanje, nekog će ples smiriti od uzbuđenja, a nekom će ples izazvati uzbuđenje. Škrbina (2013), također, navodi dvojako djelovanje plesa na čovjeka s naglaskom na terapiju plesom koja svoje osnove ima upravo u dvojakom djelovanju plesa na čovjeka pa tako ples može izazvati uzbuđenje kod depresivnih pojedinaca ili će ples umiriti i poticati na izražavanje osjećaja pokretom agresivne pojedince. Isto tako, dvostruki učinak plesa može se koristiti i u radu sa zdravom djecom. Previše bučno i dinamično dijete može se odgovarajućim plesnim sekvencama smiriti dok se kod pasivnog djeteta plesom može stimulirati veća budnost i živahnija aktivnost. Zbog pozitivnog učinka na antropološki, intelektualni, kulturni, estetski, socijalni i emocionalni aspekt razvoja, ples bi trebao biti sastavni dio redovnog obrazovnog sustava.

Kao što je prethodno navedeno, ples se u narodu koristi od davnina. Primitivan čovjek koristio se plesom u takozvanim ritualnim plesovima koji su se upotrebljavali u religijskim ceremonijama i uključivao je imaginaciju pokreta životinja ili duhova. Narodni plesovi prvi su oblici plesa, dio su običaja i ispunjavaju različite funkcije u kulturi, životu čovjeka i društva. Oni su se prenosili s generacije na generaciju, stoga Šumanović i suradnici (2005) navode kako je osnovno obilježje ovog plesa to što je potekao iz naroda. Danas postoje različite forme i vrste plesova. Društveni plesovi razvili su se diljem Europe i Amerike upravo iz narodnih plesova, a dijele se na:

- standardne društvene plesove (engleski valcer, tango, bečki valcer, *slowfox*, *gidistep*),
- latinoameričke društvene plesove (samba, *cha-cha-cha*, rumba, *paso doble* i *jive*)
- sjevernoameričke i moderne plesove (*jazz*, *swing*, *boogie woogie*, *rock and roll*, *twist*, disko plesovi).

Ovi plesovi imaju društvenu, natjecateljsku odnosno sportsku formu (Šumanović i sur., 2005). Osim narodnih plesova postoje i drugi oblici umjetničkog plesa, kao što je balet iz kojeg se razvio suvremeni ples. S obzirom na to da sve plesove karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda, povezivanje sudionika u plesu i sl., ples je iznimno pogodna aktivnost kako za djecu tako i za odrasle (Škrbina, 2013).

Tradicijski plesni repertoar u Hrvatskoj raznolik je i heterogen. Bogat je plesnim stilovima, pjesmama, instrumentima i posljedica je susretanja različitih kultura u pojedinim regijama u Republici Hrvatskoj. Srednjoeuropski kulturni utjecaj vidljiv je u nizinskoj i središnjoj Hrvatskoj, kao i u mediteranskom dijelu. Utjecaj jugoistočne Europe vidljiv je u gorskoj Hrvatskoj. Srednjoeuropski utjecaj očituje se u parovnim plesovima (mazurka, valcer, polka) u sjeverozapadnoj, sjevernoj, središnjoj Hrvatskoj, kao i u Istri i Kvarneru. Ovi plesovi krajem 19. i početkom 20. stoljeća postaju dijelom hrvatske plesne tradicije (Mikulić i sur., 2007).

Šumanović i sur. (2005, prema Erdeš, 2017) ističu kako plesna umjetnost ima izvor u ljudskoj osobnosti i prouzročitelj je svih umjetnosti. Nastala je u narodu i usko je vezana za ljudske tradicije. Sve plesove karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom i ugoda.

### **4.3. Plesne strukture**

„Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem prirođena je svakom ljudskom biću.“ (Škrbina, 2013: 179). Djeca će vrlo rado iskusiti i pronalaziti pokrete kao što su nošenje tereta na glavi, oponašanje kucanja rukom, imitativni pokreti, ponavljanje određenog ritma i slično. Navedeni pokreti prijelaz su prema plesu (Škrbina, 2013). Zbog dokazanog pozitivnog učinka pokreta, vježbanja, na organizam u cjelini, u radu s djecom posebnu pozornost treba predati plesu te plesno-ritmičkim strukturama (Kosinac, 2011).

Prirodni oblici kretanja osnova su plesnih struktura (Pejčić, 2005). Plesnim strukturama kod djece može se razvijati estetska kultura pokreta (lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražajnost, emocionalnost u pokretu, glazbena izražajnost), osjećaj tona i pokreta, slobodna kreativnost pokreta i glazbe. Vježbanjem struktura uz glazbu kod djece se razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta. Poželjna je korelacija s glazbenim sadržajima da bi djeca ovladala ritmom kako bi se primijenio u pokretu. Šumanović i sur. (2005), također, navode dobrobiti plesnih struktura na djetetov razvoj te navode osnovne plesne strukture, tj. prirodne oblike kretanja.

Razvoj estetske kulture odnosi se na lijepo držanje tijela, orijentaciju u prostoru, emocionalnost, izražajnost u pokretu, glazbenu izražajnost, osjećaj odnosa tempa i pokreta, slobodnu kreativnost pokreta i glazbe. Prirodni su oblici kretanja hodanje, trčanje, poskoci, saskoci, jednostavna gibanja u svim dijelovima tijela, ravnoteža i pokret u slobodnom imitiranju.

Važno je postepeno usavršavati pokrete, ponajprije usavršavati strukturu pokreta pa zatim glazbeno izražavanje (tempo, dinamiku, melodiju, ritam, takt).

Nadalje, autor Kosinac (2011) ističe relaksirajuću ulogu plesa te važnost narodnih plesova kojima se kod djece utječe na razvoj osjećaja pripadnosti i rodoljublja. Kretanje i pokreti u plesnim strukturama mogu se izvoditi pojedinačno, u parovima, u skupinama uz ritmičku i glazbenu pratnju (Pejčić, 2005). Elementi plesa koriste se i za pokretne igre, kao i za dječje plesove. Jednostavni elementi uče se u cijelosti, a složeni u dijelovima (Kosinac, 2011; Pejčić, 2005).

#### **4.4. Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece**

Ples ima pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao što su osjećaj za ritam, ljepotu izvođenja pokreta i slično. Ples potiče neovisnost, inicijativu i samopoštovanje te pridonosi znatnom obogaćivanju u procesu poučavanja i učenja te u stjecanju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih vještine (Soares i Lucena, 2013). Prije svega, plesom se kod djece razvijaju bazične motoričke sposobnosti (Mikulić i sur., 2007). Motoričke sposobnosti i razvoj pokreta u uskoj su svezi. Na jedan dio njih značajno utječu genetski čimbenici, a na drugi egzogeni čimbenici, kao što su igra, tjelesno vježbanje, sportski trening (Kosinac, 2011). Genetske motoričke zapise djeca realiziraju nagonski. Već se pri rođenju implementiraju u ljudsku osobnost. Primjeri takvih pokreta, prema Kuharu (2016), jesu pokreti nogu naprijed – natrag, bočno ulijevo – udesno, savijanje nogu u koljenu, podizanje od tla i ponovno izravnavanje.

U djece predškolske dobi događaju se brojne velike i brze promjene. Rast je vrlo snažan što potvrđuje godišnji rast djece u tjelesnoj visini i do 10 centimetara, a u težini i do 3 kilograma (Vlašić i sur., 2016). Da bi se plesni sadržaji ostvarili i razvijali navedene sposobnosti djece, treba se prilagoditi građa plesa ovisno o dobi, psihofizičkim karakteristikama djeteta te se treba poticati individualan pristup (Mikulić i sur., 2007).

##### **4.4.1. Razvoj funkcionalnih sposobnosti**

Tjelesna aktivnost važan je vanjski čimbenik koji utječe na rast i razvoj. „Tako su i plesne aktivnosti prepoznate kao važno sredstvo u postizanju maksimalne optimalizacije funkcionalnih sposobnosti pojedinca, odnosno učinkovitosti energetskih procesa u organizam.



“ (Škrbina, 2013: 88). Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju stabilnost i reguliraju sustav za prijenos energije, unutarnje organe i organske sustave. O njima ovisi izmjena tvari u organizmu.

Ples je važan za kardiovaskularnu izdržljivost, prevenciju srčanožilnih bolesti. Nadalje, plesom se povećava primitak kisika u pluća.

Također, ples kao aktivnost može prevenirati pretilost, koju je bitno prevenirati u samom početku jer nastojanje smanjivanja pretilosti kad je do nje već došlo najčešće je bezuspješno. Tjelesna aktivnost u kojoj dominira aerobna komponenta, poput plesa, održava energetski balans u organizmu (Škrbina, 2013).

#### **4.4.2. Razvoj motoričkih sposobnosti**

Plesom se ostvaruje pozitivan utjecaj na razvoj dječjih sposobnosti zahvaljujući ritmičkim karakteristikama, estetskim vrijednostima i pokretima cijelog tijela uz glazbu. Motoričke sposobnosti, također, se razvijaju plesom, a to su brzina, snaga, ravnoteža, fleksibilnost, koordinacija (Mikulić i sur., 2007). Zbog poticanja optimalnog razvoja djeteta i kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati i biti motivirano važno je plesni sadržaj prilagoditi dobi i interesima djece. Kroz plesne strukture motoričke se sposobnosti razvijaju kontinuirano te afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostor i vremensku komponentu pokreta. Motorički razvoj u koordinaciji je s intelektualnim zbog toga što se usporednim razvojem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti razvijaju opažanje, percepcija, mašta, pamćenje (Škrbina, 2013). Autorica, također, ističe kako se slabo razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti kod djece očituju u sporosti, nesigurnosti i usporavanju intelektualnog razvoja djeteta.

#### **4.4.3. Razvoj psihosocijalnih sposobnosti**

Ples, kao i sva ostala umjetnička područja, pojačava psihičku reakciju pojedinca. Svaki čovjek sposoban je iskazati osjećaje plesom ili tjelesnim pokretom. Zahvaljujući osjećajima koji ga pokreću i duhovnoj sferi, ples postaje više od običnog pokretanja tijela u prostoru. Ritmičkim pokretima izmjenjuju se različita raspoloženja i osjećaji. Psihološka učinkovitost vidljiva je u plesnim aktivnostima jer smanjuje anksioznost i depresiju, pozitivno utječe na intelektualne teškoće, poboljšava zdravlje, formira društvene vrijednosti te umjetničko stvaranje. Nadalje, obogaćuje život i doprinosi emocionalnoj stabilnosti (Škrbina, 2013).

Odgovarajućim pravilnim usmjeravanjem plesnih struktura koje stvaraju ugodna, vesela, optimistična stanja može se smanjiti društveno neprihvatljivo ponašanje i raspoloženje. Plesom se razvijaju i moralne vrijednosti, formiraju se crte osobnosti i karakter.

Za dijete ples ima važan socijalni aspekt kojim s vremenom shvaća da nije sve što je oko njega stvoreno samo za zadovoljavanje vlastitih potreba. Dijete se prilagođava partneru, manjoj skupini, aktivnostima u kojima pažnju mora usmjeriti na druge, prihvatiti razinu individualnosti, prihvatiti vodstvo drugog, primiti i davati, uskladiti svoje težnje s težnjama drugih te produbiti komunikaciju.

#### **4.4.4. Emocionalni razvoj**

Gojmerac (2014, prema Erdeš, 2017) navodi kako svu težinu čovjeka i njegove emocije nosi fizički pokret koji služi kao svojevrсни medij kako bi emocije pronašle put prema izlazu. Pokret je refleksija individualnih obrazaca osjećaja i mišljenja i svaki novi pokret donosi novo emocionalno iskustvo. Osjećaji se kreću tijelom, a pokret pobuđuje emocije, sjećanja i misli. Zbog djelovanja na um i tijelo može biti iscjeljujuće sredstvo.

## **5. GLAZBA I POKRET**

Glazba i ples neraskidivo su povezani još od vremena starih civilizacija. Ples i glazba spajali su se u primitivnim ritualima plemena, čak je i kralj Asteka isticao povezanost glazbe i plesa: „Predajte se plesu uz udaranje svetih bubnjeva i zvuk praporaca.“ (Maletić, 1986: 33). Glazbom i pokretom izražavali su se osjećaji, ovladavao prostor i poboljšavala komunikacija. Pokret uz glazbu prirodna je težnja čovjeka što je posebno vidljivo kod malenog djeteta (Kosinac, 1999).

Djeca imaju potrebu svoje pjevanje, slušanje ili pričanje priče izraziti pokretom. To može biti i nesvjesno kucanje prstom, toptanje stopalom, kretanje glavom, ramenima ili čak čitavim tijelom (Požgaj, 1988). Organi unutarnjeg uha pomažu uspostavljanju kretanja, obostranosti, uspravnog položaja i omogućuju poimanje vodoravnog i okomitog. Stanice i organi uha stvaraju impulse pokreta. Od pojave kralježnjaka uho služi ne samo slušanju, već i regulaciji pokreta. Auditivne vibracije iz bubnjića sa živcima s kojima je spojen reguliraju i kontroliraju sve najvažnije organe u tijelu.

Ako slušači prije koncentriranog slušanja predavanja ili koncerta plešu ili se kreću pet do sedam minuta, uho i mozak će se napuniti energijom pa će i ostatak tijela bolje slušati.“ (Gospodnetić, 2010).

U radu s djecom, u glazbeno plesnim aktivnostima i igrama važno je odabrati prikladnu glazbu za svaku aktivnost, po mogućnosti da bude bliska djeci kako bi je lakše zapamtila. Glazba služi kao pokretač aktivne mašte jer ulazi u srž emocija koje se potom usmjeravaju na pokrete (Gojmec, 2004, prema Erdeš, 2017).

## **5.1. Ples i glazba kroz igru**

Za dijete u procesu odgoja i obrazovanja igra ima veliki značaj (Milinović, 2015). Sastavni je dio djetetova života ne samo u vrtiću, već i u svakodnevnom životu izvan njega (Pejčić, 2005). Neke od važnih karakteristika igre ističe autorica Šagud (2002), a to su, primjerice, fleksibilnost, povezanost s pozitivnim emocijama, unutarnja (intrinzična) motivacija, usmjerenost na proces, a ne na rezultat. „Igra nema ciljeve kojima služi, ona svoje ciljeve i svoj smisao ima u samoj sebi.“ (Duran, 2001: 16). Nadalje, mnogi autori ističu važnost igre, a Jean Piaget i Lav Vigotski psiholozi su koji su postavili najznačajnije teorije igre (Milinović, 2015). Prema Piagetu, dijete se igrom prilagođava na svijet oko sebe i na vlastite mogućnosti. U igri dijete asimilira (prihvaća) i akomodira (prilagođava sebi) ljude, događaje i stvari iz svoje okoline.

Za Vigotskog igra je sredstvo kojim dijete eksperimentira i otkriva kako doći na višu razinu svojeg razvoja (Šagud, 2002). Igra je djetetu najprirodnija aktivnost, okupira njegovu pozornost i koncentraciju, izaziva radost i zadovoljstvo (Milinović, 2015). „No, nema te aktivnosti, osim igre u kojoj se kao kroz prizmu svjetlosti prelamaju tolike funkcije, u kojoj se spontano, dobrovoljno, autotelično bez osjećaja neuspjeha, isprobavaju razne mogućnosti.“ (Duran, 2001: 160).

Naime, provedena su brojna istraživanja koja potvrđuju bolje rezultate učenja djece kroz igru nego klasičnim načinom učenja. Glazba i ples međusobno se prožimaju kroz igru, proizlaze jedno iz drugog ili se čak stapaju (Milinović, 2015). Autorica naglašava kako je ples najpotpuniji oblik igre i smatra ga najpotpunijom umjetnošću jer proizlazi iz prirodnih motoričkih nagona za aktivnošću.

Djeca glazbene i plesne aktivnosti zaodjenu ruhom mašte, u njima do izražaja dolazi simbolička funkcija igre, odnosno fiktivna zamjena realnih objekata, znakova, događaja (Maletić, 1986; Duran, 2001).

Glazba i ples trajno su neraskidivi, ono što ih drži trajno povezano jest ritam. Maletić (1986) govori o toj povezanosti kroz glazbene rituale afričkih plemena. „Pjesmu izvode sami plesači. Oni tako rekavši pjevaju svoj ples. A prema načinu kako arhitektura pjesme i razvoj plesa predstavljaju odljev jedan drugoga, mogli bismo isto tako reći da oni plešu svoje pjesme...

Ima slučajeva da afrički plesač upravlja muzikom. Promjene ritma, nagli prekidi melodije, sve to biva objašnjeno plesom.“ (Maletić, 1986: 32). Formalna struktura pjesama afričkih plemena nejasna je sve dok se zvukovi ne povežu s kretanjem. Nadalje, Shippers (2010, prema Feridman i sur., 2016) ističe kako zapadnjačke kulture u odgoju i obrazovanju na ples i glazbu u radu s djecom gledaju kao na dva didaktički razdvojena područja umjesto da se na njih gleda holistički jer takav pristup djeci ostavlja mogućnost improvizacije i konstruiranje vlastitog znanja.

### **5.1.1. Glazbene igre s pjevanjem**

Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara s ustaljenim pravilima. Napjevi koji se u igri pjevaju moraju biti jednostavni i pristupačni djeci. Igra se treba izvoditi bez instrumentalne pratnje. Odabrane pjesme moraju imati značajke dobre pjesme te opseg melodije treba biti u skladu s djetetovim mogućnostima, a ritam što jednostavniji (Milinović, 2015). Igra se izvodi na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst, izražavaju ritam, metar i slično.

Igra zahtjeva određene sposobnosti pokreta. U igrama s pjevanjem uglavnom se primjenjuju osnovni pokreti, kao što su hod, trk, preskoci i kretnje ruku. Autorica dalje navodi vrste glazbenih igara s pjevanjem, a to su:

- igre u koloni
- igre s pjevanjem u krugu – kolu
- igre slobodnih oblika
- igre mješovitih oblika.

Igre s pjevanjem u krugu čine najbrojniju skupinu ovih igara, mogu se igrati u spojenom ili razdvojenom krugu (*Teče, teče bistra voda, Mi smo djeca vesela*).

Djeca skladnim zajedničkim pokretima stvaraju i oponašaju sliku određenog prizora. Ponekad jedno dijete pleše u sredini kruga, a ostala djeca, držeći se za ruke, plešu ukrug oko tog djeteta.

Ovakva igra potiče kreativnost, stvaralaštvo, slobodu izraza, samostalnost i mnoge druge dobrobiti za dijete. Sljedeći oblik igara, igre u koloni, izvode se u liniji u kojoj su djeca povezana jedno iza drugog. Ovakav oblik igre nastao je iz sadržaja različitih pjesama, na primjer pjesme *Vlakić* ili *Auto*. Igra se oblikuje prema modelu pokreta djeteta koji predvodi dijete na početku linije (kolone), a ostala djeca slijede pokrete tog djeteta. Naglasak u ovoj vrsti igre stavljen je na ritamski sklad u ritmičkom hodu koji je praćen promjenama tempa, ubrzavanjem odnosno usporavanjem.

Stoga, cilj je ostvaren ako djeca preciznim pokretima prate promjene tempa. Djeci je igra posebno zanimljiva ako imaju određenu *destinaciju* do koje trebaju doći. Tako će na primjer stići *na more*.

Postoje još neke igre s pjevanjem, kao što su igra u kojima se pjeva pjesma, a pokretima oponaša tekst pjesme u ritmu, igra *Tko pjeva* u kojoj jedno dijete koje je leđima okrenuto ostaloj djeci mora pogoditi koju pjesmu ostala djeca pjevaju, igra *Tko se oglasio* te igra *Ne zaboravi stihove* (Milinović, 2015).

### **5.1.2. Glazbene igre s ritmovima, melodijama**

Prema istoj autorici, glazbene igre s ritmovima i melodijama temelje se na imitaciji, a mogu se izvoditi na nekoliko načina kao što su:

- Odgojitelj ili dijete plješće, udara ritam na udaraljka ili se koristi tijelom kao instrumentom, a ostala djeca ponavljaju. Također, može se pjevati melodija koju ostala djeca trebaju ponoviti.
- Jedno dijete izmisli ritamsku ili melodijsku frazu koju ostala djeca ponove.
- Odgojitelj postavi ritamsko, melodijsko pitanje, a djeca (nekoliko njih) osmisle odgovor.

Igrom se potiče natjecateljski duh i osjećaj zajedništva. Svaka igra treba biti pomno osmišljena kako bi se djeca kroz nju cjelovito razvijala. Autorica navodi nekoliko vrsta glazbenih igara s ritmovima melodijama: igra ritamski kružići u kojoj djeca, primjerice, kružićima različitih veličina prikazuju visinu tona koju su čula, ritamska igra jeke, igra *Dan – noć*, glazbeni kvizovi i slično.

### **5.1.3. Brojalice**

Brojalice, pričalice i rugalice najprirodniji su oblici dječjeg glazbenog izražavanja (Požgaj, 1988). Brojalicama djeca razvijaju osjećaj za ritam, glazbeno pamćenje i intonaciju. U njima su integrirani glazbeni, govorni i plesni elementi s cjelovitim spontanom izrazom djeteta (Dobrota, 2012).

Mogu se podijeliti na pjevane i govorne. Govorne se izvode na istom tonu s izabranom visinom glasa. Pjevane brojalice sastoje se od barem dva tona (Milinović, 2015).

Zbog raznovrsnog sadržaja još se mogu podijeliti na besmislene brojalice (niz slogova bez konkretnog značenja), konkretne brojalice (imaju smislen sadržaj) te kombinirane brojalice (izmjenjuju se konkretni i besmisleni dijelovi teksta) (Dobrota, 2012). Djeca kroz brojalice osvješčuju ritam i metar. Milinović (2015) ističe važnost apstraktnog načina uvođenja ritma i metra kod djeteta kao neutralni put (npr. oponašanje zvukova zvona *bam, bam*, tijela *bum, bum*). Kasnije, nakon što djeca savladaju ovakav način izvođenja predlaže se uvođenje različitih ritamskih slogova.

### **5.1.4. Glazbene igre uz slušanje glazbe**

Na pozadinsku glazbu djeca i odgojitelj zajedno mogu smišljati plesne pokrete ili djeca mogu učiti već pripremljene pokrete. Glazbene igre uz slušanje glazbe trebale bi se izvoditi uz skladbu koja ima izražen ritam, metar odnosno određene glazbene instrumente. Nadalje, djeca se, također, slobodno mogu kretati uz glazbu, na određene dijelove mogu skakati, pljeskati, koračati, pomicati ruke ili se služiti tijelom kao instrumentom. Autorica navodi neke od primjera glazbenih igara uz slušanje glazbe, kao što su *Glazbene stolice, Vlakić, Ples s balonima, Ledena kraljica, Dirigent, Orkestar*.

Za vrijeme igranja ovih igara pokret bi se trebao uskladiti s ritmom i metrom skladbe, prepoznavanjem zvukova instrumenata ili oponašanjem sviranja određenog instrumenta pokretom.

## **5.2. Glazboterapija i terapija plesom**

Mnogi znanstvenici bavili su se istraživanjima vezanim za iscjeljujuća svojstva plesa i glazbe te njihovim općenitim utjecajem na pojedinca. Učinci glazbe i plesa ovise o različitim faktorima. Glazbom i plesom potiču se mnogobrojne psihološke reakcije. Na ovim temeljima nastala je i sama terapija (Škrbina, 2013).

### **5.2.1. Terapija plesom, pokretom**

Ples je jedinstvena aktivnost kojom se mogu kod djece ostvariti različiti ciljevi, pa tako i terapijski. Terapijom plesom, odnosno pokretom, potiče se emocionalni, socijalni, kognitivni i tjelesni razvoj djeteta. Kroz plesne izričaje, odnosno sadržaje plesne umjetnosti, dijete osvježuje i unaprjeđuje predodžbu o sebi, vještine neverbalne komunikacije te kvalitetu emocionalnih doživljaja. U terapiji plesom i pokretom postoje različite tehnike.

Jedna od tehnika jest tehnika promatranja u kojoj terapeut promatra napetost tijela te pokušava dovesti tijelo u suodnos s prostorom. U početku svake terapije bitno je stvoriti povjerljiv, empatičan odnos kako bi komunikacija, razumijevanje, a samim tim i rezultat terapije bili što uspješniji. Mašta i metafore u velikoj mjeri pomažu u procesu terapije i čine osnovu terapije plesom i pokretom. Sposobnost kreiranja simbola, maštovite igre, slika i pokreta pomažu pojedincu u komunikaciji s okolinom (Škrbina, 2013).

Terapija plesom uključuje koncept simbolizacije tijelom. Simbolizacija predstavlja vrstu plesova kojima se simboličkim pokretima integriraju misli i osjećaji, odnosno imaginarne se aktivnosti odvijaju istovremeno s motoričkim aktivnostima. U ovoj vrsti terapije pojedinac ne mora poznavati plesne vještine i ne mora biti fizički treniran, već na svojstven način treba prenijeti osobni stav, ono što misli i osjeća pokretom. Ples može imati dva učinka, može potaknuti emocije, a može ih i umiriti. S vremenom će pojedinac moći osvijestiti tijelo u korelaciji pokreta s emocijama i tako učvrstiti svoj odnos s okolinom (Škrbina, 2013). Nadalje, autorica (2013) navodi kako je autor Halprin (1969) razvio RRCI ciklusni model kojim analizira pristup kreativnom procesu uz aktivno sudjelovanje pojedinca.

Njegov se model počeo primjenjivati kako bi se bolje razumjeli procesi u plesu, odnosno u samom terapijskom kontekstu.

Model je podijeljen u četiri dijela. Prvi dio sastoji se od ljudskih i materijalnih resursa koji obogaćuju plesni izričaj, definiranja predmeta rada, motivacije, definiranja ciljeva na kojima će se raditi, kao i definiranja očekivanja pojedinca od same aktivnosti.

Drugi dio uključuje sastavljanje osnovnog plana i grafičku prezentaciju procesa koja prethodi izvedbi. U trećem se dijelu vrednuje procjena i akcija te evaluacija i analiza donesenih odluka kroz proces rada. Četvrti dio sama je izvedba, realizacija i rezultat ideja. Kroz svaki plesni terapijski program sudionici prolaze kroz četiri faze učenja, a svaka faza može biti strukturirana kao niz specijaliziranih radionica poput:

- faze zagrijavanja
- faze osvješćivanja
- faze komunikacije u grupi
- faze plesova.

Ako pojedinac aktivno sudjeluje u terapiji plesom i pokretom, može doći do pozitivnih promjena, kao što su bolji kontakt s emocijama i kontakt s tijelom, bolje upoznavanje sebe i svojih sposobnosti te integracija tih sposobnosti na tjelesnoj, kognitivnoj i emocionalnoj razini, osvješćivanje stvarnih unutrašnjih potreba te odbacivanje potreba koje su nametnute izvan te kvalitetniji kontakt s okolinom. Terapija plesom i pokretom privlačna je metoda jer smanjuje osjećaj pritiska prema samoj terapiji i obveze prema terapiji. Pojedinac ima pravo izbora glazbe, plesne tehnike te dinamike same terapije. Terapija se, također, prilagođava i mijenja prema potrebama, željama i sposobnostima pojedinca (Škrbina, 2013).

Provedena su brojna istraživanja u kojima se nastojalo dokazati kako ples utječe na zdravlje i kvalitetniji život pojedinca. Plesno gibanje poboljšava komunikaciju kod djece, poboljšava psihomotorno, kognitivno i socijalno funkcioniranje djece. Kod osoba s intelektualnim teškoćama poboljšava komunikaciju i motoriku te smanjuje psihičku napetost. Pojedinac s poteškoćama iz autističnog spektra plesnom terapijom ponekad se može uspostaviti komunikacija s okolinom.



Osobama s poteškoćama vida ili sljepoćom pomaže se povećati samopouzdanje, prepoznati zvuk, ritam te bolje osvajanje i prepoznavanje prostora (Škrbina, 2013).

Terapija plesom i pokretom pokazala se uspješnom u radu s osobama s različitim poteškoćama i poremećajima. Njom se došlo do poboljšanja emocionalne, socijalne, kognitivne i motoričke razine. Pojedinci su naučili prihvaćati sebe, razvijati neverbalne znakove, sudjelovati, razvijati empatiju te izražavati emocije tijelom, kao i mnoge druge psihičke i fizičke dobrobiti (Škrbina, 2013).

### **5.2.2. Glazboterapija**

Glazba i medicina povezane su još od vremena magijske medicine plesom, udaraljka i pjevanjem. Ono što glazboterapiju čini učinkovitom jesu vibracije zvuka koje djeluju na procese u mozgu, a samim time i na kognitivne, emocionalne i tjelesne funkcije (Škrbina, 2013).

Prema Habuš-Rončević (2010), istraživanja Alfreda Tomatisa, dr. med., utvrdila su kreativne, iscjeljujuće moći zvuka. Novorođenče se opušta kad mu majka pjeva, milozvučno govori te kad ga uspavljuje. Glazba donosi pozitivno i opuštajuće ozračje te omogućuje osjetilno povezivanje koje je nužno za dugoročno pamćenje. Ona povećava sposobnost savladavanja jezika, čitanja te matematičkih i prostornih vještina (Kudrna i Zalović, 2010). Brojna istraživanja potvrdila su iscjeljujuća svojstva Mozartove glazbe.

Neovisno o ukusu ili poznavanju njegove glazbe slušanjem njegovih skladbi poboljšava se prostorna percepcija, umiruje te potiče jasnije izražavanje. Ritam i melodija visokih frekvencija njegove glazbe stimulira kreativna i motivacijska područja mozga (Habuš-Rončević, 2010). „Osnovna misao Mozart efekta jest da glazba iscjeljuje, ali nije perskriptivna.“ (Habuš-Rončević, 2010: 120).

Glazboterapija je psihoterapijska metoda koja može biti receptivna i aktivna glazboterapija, odnosno kombinacija sviranja, pjevanja i pokreta. Može se, također, gledati s terapeuskog i znanstvenog stajališta. Sa znanstvenog stajališta, ona je grana znanosti koja se bavi istraživanjem kompleksa zvukova srodnih čovjeku, a glazboterapija s terapijskog stajališta disciplina je koja koristi pokrete, glazbu i zvuk kako bi se dobio povratni efekt, unaprijedila komunikacija te osposobio pojedinac za što bolje funkcioniranje. Osoba koja provodi ovakvu vrstu terapije ne uči pojedince glazbi, već glazbom pomaže pojedincu zadovoljiti fizičke, psihičke, emocionalne i socijalne potrebe.

Cilj glazboterapije dostizanje je terapeutskih i kliničkih ciljeva. Pogodna je za rad s osobama kojima je dijagnosticirana depresija, s osobama koje imaju poteškoće iz autističnog spektra, intelektualne teškoće, motoričke teškoće, osobe sa psihijatrijskim poremećajima i mnogim drugim.

Brojna istraživanja pokazala su kako glazboterapija doprinosi smanjenju boli, potiče senzornu osjetljivost, utječe na kontrolu krvnog tlaka, srčanih aktivnosti i razinu hormona stresa (Škrbina, 2013).

Postoje aktivne i pasivne metode glazboterapije. Improvizacijski se modeli zasnivaju na aktivnom pristupu, a dijele se na strukturirane modele, koji se provode grupno, i nestrukturirane modele, koji se provode individualno (Škrbina, 2013). Autorica, nadalje, navodi improvizaciju, odnosno spontano izvođenje glazbe, kao dobru metodu kojom se ostvaruju raznoliki ciljevi, kao što su ohrabivanje samoizražavanja, smanjivanje stresa, ublažavanje duhovne rastresenosti. Uloga je terapeuta da podupire pacijentovo kreativno glazbeno izražavanje.

Improvizacija nudi široki raspon instrumenata te osigurava pojedincu izražavanje emocija i intimnih iskustava bez riječi. Istraživanja su pokazala pozitivne rezultate aktivne glazboterapije u vidu smanjenja tjeskobe, depresije, usamljenosti te oslobađanja od stresa. Od strukturiranih metoda koje se provode u skupini, najistaknutija je Orff metoda glazboterapije (Škrbina, 2013).

Orff metodu glazboterapije osmislio je njemački skladatelj, pedagog Carl Orff, osamdesetih godina 20. stoljeća.

Koncepcija polazi od toga da se ne smije odvijati u natjecateljskoj atmosferi. Orff terapija provodi se s djecom bez obzira na to imaju li poteškoće ili ne. Kod djece izaziva zadovoljstvo. Ova metoda kombinira pokret s različitim glazbenim sredstvima. Glazba zvuči *kao za ples*. Tako će polagana glazba izazvati lagane pokrete, a življa glazba grublje pokrete poput trčanja, skokova i pokreta cijelim tijelom. U Orffovoj metodi glazboterapije primjenjuju se instrumenti Orffovog instrumentarija koji ciljano pospješuju opuštanje, koncentraciju, razvoj osjetilne percepcije i koordinaciju. Cilj ove terapije može biti specifičan (ovisi o potrebama djeteta) ili opći (ovisi o potrebama sve djece u skupini). Specifični se mogu odrediti tek kad se dobije bolji uvid u poteškoće i potrebe koje neko dijete ima (Škrbina, 2013).

Terapija započinje zagrijavanjem, odnosno pripremom pojedinca za glavnu aktivnost. Ovim zagrijavanjem pojedinci se u grupi upoznaju te se potiče grupna improvizacija. Nakon što je grupa emocionalno, kognitivno i društveno spremna kreće se na glavnu aktivnost.

Ona se postiže prezentacijom ideja za individualnu ili grupnu aktivnost, a može se koristiti zvuk, melodija, pjesma, pokret ili ples. Ovim načinom svaki pojedinac može stvoriti spontani, jedinstveni odgovor (Škrbina, 2013).

Ova vrsta glazboterapije primjenjiva je i u radu s odraslim osobama, no s različitim ciljevima, pa se tako ritmička glazba koristi u radu s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti, a slušanje glazbe s naglaskom na ritam kod osoba s Parkinsonovom bolesti (Škrbina, 2013).

## **6. ULOGA ODGOJITELJA**

Slika djeteta kroz povijest uvelike se promijenila. Na dijete se više ne gleda kao na biće koje treba voditi od stanja nedoraslosti do stanja odraslosti, već kao *subjekt vlastitog razvoja*. Jedna od temeljnih značajki djeteta predškolske dobi jest ulaženje u interakciju sa svojim socijalnim okruženjem, stoga se djetetov cjelokupni razvoj treba promatrati u kontekstu djetetove socijalne okoline (Ljubetić, 2012).

Procese odgoja i obrazovanja male djece treba gledati cjelovito, isprepletено i utkano u zajedničko življenje djece i odgojitelja u cijelom vrtiću (Slunjski i sur., 2006). Djetetovo učenje nije pravocrtno i nije ga moguće unaprijed planirati, već se djeci treba pružiti poticajno okruženje. Takvo okruženje ohrabrujuće je za dijete te mu omogućava upoznavanje, otkrivanje, izgradnju i propitivanje vlastitih teorija te na takav način sustavno i aktivno građenje spoznaja (Ljubetić, 2012).

Odgojitelj ima važnu ulogu u stvaranju potičućeg i ohrabrujućeg okruženja na temelju otkrivenih individualnih djetetovih potreba, poznavanjem načina na koje dijete uči, alternativnih strategija i slično (Slunjski i sur., 2006). Suvremeni odgojitelj treba težiti kontinuiranom, profesionalnom razvoju, stručnom usavršavanju te treba biti svjestan svoje uloge (Milinović, 2015).

Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), kao službeni dokument u Republici Hrvatskoj, ističe temeljne vrijednosti odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi. Prema Slunjski i sur. (2006), temelji se na humanističkim značajkama, odnosno na prihvaćanju i poštivanju osjetljivosti odraslih osoba za djecu. Nadalje, Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), također, naglašava integritet svih područja zbog cjelovitog razvoja djeteta.

Umjetničkim područjima kod djece se razvija kreativno mišljenje, fleksibilnost, inventivnost, sklonost istraživanju... Navedeno upućuje na to da je umjetnost moćno sredstvo u odgoju i obrazovanju. Umjetnička područja mogu se međusobno integrirati. Neki od primjera jesu integracija glazbe i plesa u vidu dječjih plesnih improvizacija uz glazbu, različite igre, igre s pjevanjem uz pokret, ples u ritmu bubnjeva. U navedenim primjerima iznimno je bitna stručnost i kompetencija odgojitelja jer u protivnom može doći do nestručnog izvođenja aktivnosti ili do njihova izbjegavanja (Milinović, 2015).

Oussoren (2008) ističe metodu ples pisanja u kojoj je integrirana riječ, pokret, glazba i likovnost u jedinstveni kreativni doživljaj stvaranja kod djece. Integracija omogućuje odgojitelju uspostavljanje bliskih odnosa s djecom, a djeci pozitivan utjecaj na cjeloviti razvoj.

Odgojitelj i stručni tim trebali bi prilagoditi kurikulum uvjetima ustanove, karakteristikama djece, sposobnostima i zanimanjima. Također, trebali bi prilagoditi i umjetnička područja da budu što pristupačnija djeci.

## **7. ANALIZA GLAZBENO PLESNE AKTIVNOSTI *BABY SHARK* PROVEDENE U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Seriya pjesama *Baby shark* izašla je krajem 2015., a samo godinu dana nakon postala je virusna pojava na YouTube kanalu sa 700 milijuna pregleda. Pjesmu je lansirao južnokorejski *startup* SmartStudy koji je dio edukacijske marke Pinkfong. Pjesma je ušla u sve sfere društva o čemu svjedoče mnogi video zapisi koje je veliki broj ljudi snimio u sklopu izazova #BabysharkChallenge. Platforme društvenih mreža prepune su takvih snimki, a čak i policajci u uniformama stupaju na ritam pjesme *Baby shark*, kao i obitelji poznatih umjetnika. Osmišljavanje ovakve pjesme nije bio nimalo lak posao jer je uistinu zahtjevno stvoriti pjesmu koja u sebi krije određenu poruku. U ovom slučaju predstavljena je pozadina života u Koreji kroz život morskih pasa, njihova napretka i strukture jedne obitelji (Arif, 2018).

Arif (2018) se u svojem istraživanju osvrnuo na utjecaj teksta kroz njegovu analizu, potom je proučio samu interpretaciju pjesme *Baby shark* i na kraju je objasnio socijalni aspekt ove pjesme. Iako su svi osjećaji koji se pojavljuju u tekstu uglavnom pozitivni, postoje i neki koji su negativni („run away“, „let’s go hunt“). Pozitivni i neutralni dominiraju jer je pjesma naslovljena kao edukacijska pjesma. Također, skladatelj želi pokazati dobre vibracije kako bi bila bolje prihvaćena. Dakle dominiraju pozitivni osjećaji u tekstu: „baby shark“, „mummy shark“, „daddy shark“, „grandma shark“, „grandpa shark“, „safe at last“, „it’s the end“. Osim toga, sam je izričaj pjesme jednostavan i jasan.

Kao zaključak analize autor ističe skladateljevu tendenciju za prikazom svojeg osobnog osjećaja kao neizravnog, pod pretpostavkom da se u pozadini teksta krije korejski karakter kao natjecateljski, te je analogija životne borbe u Koreji atraktivno zapakirana raznobojnim animacijama, zaraznim ritmom i plesom i glazbom. Izraz „let’s go hunt“ (idemo u lov) veže se za naporan rad, dok se izraz „run away“ (bježi) odnosi na životni napredak, neovisnost kojom se teži od najranijeg djetinjstva. Izraz „safe at last“ (napokon sigurni) odnosi se na to kako se napornim radom i vježbom može osigurati dobar život u starosti. Ukratko, *Baby shark* vesela je pjesma koja u prenesenom značenju govori o lokalnom sadržaju u Koreji.

Skladatelj pokazuje ljubav, zanimanje i divljenje morskim psima te ih koristi kao analogiju vrijednom korejskom narodu kojem daje podršku.

*Baby shark* vrtićka je pjesma, izrazom ples i igra, prožeta energičnim vibracijama, šarenom animacijom i nevjerojatnom djecom kao izvođačima. Pjesma je jednostavno zarazna, što se vidi iz njezine popularnosti koja je sve veća iz dana u dan (Arif, 2018). Nadalje, autorica Mahayanti i sur. (2020) ističu kako još uvijek nema dovoljnog broja istraživanja koja govore o utjecaju ove pjesme na dijete. Jednako tako, općenito gledajući, glazba čovjeku pruža jedinstveni užitak i provode se istraživanja kojima se pokušava objasniti zašto i kako glazba utječe na mozak. Neuroznanstvenici su uspjeli doći do ponekih odgovora. Slušajući glazbu koja kod čovjeka izaziva *vrhunske emocionalne trenutke*, odnosno zadovoljstvo, u čovjekov se mozak ispušta neurotransmiter dopamin, esencijalna signalna molekula. Kad se čuje glazba, dopamin se ispušta u dio mozga za koji se zna da reagira na prirodno nagrađujuće podražaje poput hrane. No, ono što je možda najzanimljivije jest vrijeme kad se ovaj neurotransmiter oslobodi. To nije samo kad glazba dosegne vrhunac emocionalnog trenutka, već i nekoliko sekundi prije i tijekom onog što bi se moglo nazvati fazom iščekivanja (Zatorre i Salimpoor, 2013).

Autorica naglašava kako bi se moglo pretpostaviti da se u trenutku iščekivanja početka pjesme *Baby shark* u mozgu slušatelja, u ovom slučaju djece, dopamin oslobodi te se zbog toga kod djece mogu primijetiti pozitivna emocionalna stanja poput euforije, radosti ili ushićenosti, no, to se još treba istražiti i znanstveno potvrditi.

Interpretacija pjesme može se razumjeti ako se kao cjelina sagledaju glazba, verbalni i neverbalni znakovi u pjesmi. *Baby shark* video traje minutu i 46 sekundi. Video započinje roza maskotom Ping fonga – lisice. Kad pjesma počne pojavljuje se beba morski pas tamnoplave boje, smještena u svjetloplavoj pozadini. Nebo je čisto s bijelim oblacima, a sve odaje vedar dojam. Video prikazuje unutrašnjost mora iz daljine. Vidi se i sjena Ping fongove maskote, kao i druge malene ribice. Lisica maše i poziva na ples nakon čega se pojavljuje sjena i na scenu izlazi dječak s kolutom oko struka i kapom s motivom morskog psa na glavi i započinje ples.

„Baby shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo (3x)

Baby shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Baby shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Baby shark“

Dječak pokretom spajanja prsta i kažiprsta s izmjenom strana, lijevo zatim desno, na svaku sljedeću dobu u taktu oponaša malene zube morskog psa. Za vrijeme pokreta u pozadini se čuje dječji glas koji pjeva navedeni tekst. U videu se može vidjeti i žuti morski pas koji pliva zdesna nalijevo. U sljedećoj sceni pojavljuje se djevojčica s kolutom oko struka i kapom s motivom morskog psa koja na tekst:

„Mommy shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Mommy shark, doo, doo, doo, doo, doo

Mommy shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Mommy shark!“

plješće dlanovima, rukama savijenim u laktovima, s izmjenama strana lijevo zatim desno na svaku sljedeću dobu u taktu oponaša mamu morskog psa. U pozadini se čuje glas žene koja pjeva navedeni tekst i roza morski pas s istaknutim trepavicama pliva iza djevojčice.

Nadalje, ponovno se vraća dječak u scenu te na tekst:

„Daddy shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Daddy shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Daddy shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Daddy shark!“

on plješće dlanovima s ispruženim rukama te izmjenjuje strane, lijevo zatim desno, na svaku sljedeću dobu u taktu oponaša tatu morskog psa koji je pravi lovac. Pokreti veće amplitude pokazuju pravu snagu i veličinu usta odraslog morskog psa. U pozadini pliva plavi morski pas s oštrim zubima i tekst pjeva odrasla muška osoba.

Upoznavanje obitelji nastavlja se upoznavanjem bake. Ponovno se na scenu vraća djevojčica koja oponaša baku koja je izgubila mnogo zubi. U pozadini pliva roza morski pas s naočalama, dok je glas koji pjeva ovaj tekst ženski, ali oblikovan tako da zvuči poput starice. Pokret koji simbolizira baku izvodi se udaranjem šakom o šaku, s rukama savijenim u laktovima, s izmjenom strana, lijevo zatim desno na svaku sljedeću dobu u taktu:

„Grandma shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandma shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandma shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandma shark!“

Nakon upoznavanja bake slijedi upoznavanje djeda. Dječak oponaša djeda, a u pozadini pliva zeleni morski pas s velikim sijedim obrvama i brkovima dok je glas koji pjeva navedeni tekst glas starijeg muškarca. Pokret koji se odnosi na djeda jest udaranje šakom o šaku, s ispruženim rukama i izmjenom strana, lijevo zatim desno na svaku sljedeću dobu u taktu:

„Grandpa shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandpa shark doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandpa shark, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Grandpa shark!“

U idućoj sceni i dječak i djevojčica oponašaju morske pse za vrijeme plivanja i traženja plijena, dlanovi su im spojeni iznad glave, njihanje lijevo zatim desno na dobu u taktu:

„Let’s go hunt, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Let’s go hunt, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Let’s go hunt, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Let’s go hunt!“

Nadalje, dječak i djevojčica šokirani su dok ih okružuje pet morskih pasa, djeca počinju bježati s pokretima koji karakteriziraju plivanje, a izrazom lica pokazuju strah:

„Run away, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Run away, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Run away, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Run away!“

U sljedećoj sceni izmjenjuju se dva pokreta – ruke podignute uvis, a zatim oponašanje brisanja znoja s čela, na licu djece može se vidjeti olakšanje što su se uspjeli spasiti:

„Safe at last, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Safe at last, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Safe at last, doo, doo, doo, doo, doo, doo

Safe at last!“

U zadnjoj su sceni djeca, također, kao i u zadnje tri, prikazana zajedno. Jedna im je ruka iznad glave, dlan ispružen, izvode pokret titraja, druga ruka im je skupljena uz tijelo u laktu s ispruženim dlanom, oponašaju titranje dlana, izmjena lijeve i desne ruke u navedenim položajima na svaku dobu u taktu.

Morski psi u pozadini su s vilicama za jelo, na kraju pjesme svi se smiju, izgleda kao da je cijeli lov bio šala:

„It’s the end, doo, doo, doo, doo, doo, doo

It’s the end, doo, doo, doo, doo, doo, doo

It’s the end, doo, doo, doo, doo, doo, doo

It’s the end!“ (autorica).



# Baby Shark

From Pinkfong

Jerry Bustillo  
www.jerrybustillo.blogspot.com

**Moderato** ♩ = 116

9 1. 2.

17 1. 2.

25

Some Selected Chords.  
You may do it on your own.  
See lyrics on their Channel  
Search Pinkfong on Youtube

Baby Shark | Pinkfong | Jerry Bustillo - www.jerrybustillo.blogspot.com

Preuzeto s: <https://musescore.com/bluebook83/scores/167520>. (26. lipnja 2020.)

Ovu glazbeno-plesnu aktivnost autorica je provela s djecom jasličke dobi. Djeca su već na prve zvukove pjesme, zvukove iščekivanja, pokazala veliki interes. Prestala su s aktivnostima koje su u tom trenutku radila te su poglede, tijelo i pažnju usmjerili na zvuk. Ono što se najočitije dalo primijetiti kod djece jesu pozitivna emocionalna stanja i pozitivno ozračje koje je vladalo u prostoru. Djeca su bila radosna, ushićena, motivirana i euforična što se vidjelo po izrazu lica i pokretima. Starija djeca već su poznavala pokrete jer su se i kod kuće susrela s pjesmom *Baby shark*, a to potvrdili i roditelji u razgovoru. Mlađa djeca nisu poznavala pokrete, no nakon nekoliko tjedana plesanja i ona su se ovisno o svojim motoričkim sposobnostima i stupnju razvoja, plesno izražavala, dok su se u početku njihala, euforično mahala rukama ili skakala u ritmu glazbe. Dakle, u početku je to bio automatski pokret kao odgovor na glazbu. Sva djeca pokazala su veliki interes i zadovoljstvo učestalog ponavljanja. Upravo reakcije oduševljenja i ushićenja na svako ponavljanje, svako prvo i zadnje puštanje pjesme bilo je istog intenziteta, a to ovu pjesmu čini specifičnom.

Pjesma je vedrog karaktera, zarazne melodije, jednostavnog teksta i upečatljivog ritma. Ona je pokret kao igra u pratnji zarazne glazbe. Kroz cijelu pjesmu događa se gradacija i to u svim elementima, od pokreta prstima do širokog pokreta rukom, dinamika prati taj pokret od tišeg k glasnijem, a ritam se kreće od umjerenog do brzog. Pred sam kraj pjesme događa se svojevrsna pauza koja donosi smirenje nakon brzog tempa i nagovještava kraj.

Tekst opisuje obitelj morskog psa, a metafora je čovjeka, djeteta i članova obitelji. Dijete slušanjem osvještava i uči strukturu obitelji, od najmlađeg člana do najstarijeg, osjeća pripadnost te obiteljsko zajedništvo. Golubović (1981, prema Pršlja, 2016) navodi kako se obiteljska zajednica temelji na osjećaju pripadnosti, zajedništva i emocionalnim vezama, a obitelj je važna za cjelokupan život svakog pojedinca. Nadalje, dijete bogati svoj spoznajni razvoj, a kroz pjesmu uči i o životu morskog psa.

Jednako tako glazba utječe na kognitivne sposobnosti djeteta. Nikolić (2018) ističe povezanost slušanja omiljene glazbe s boljim kognitivnim funkcioniranjem koje izazivaju emocije izazvane slušanjem. Pokretom se uz glazbu razvija i motorika, koordinacija lijeve i desne strane tijela, koordinacija oko – ruka u trenucima kad djeca, zrcalno gledajući jedan drugoga, oponašaju pokrete. Isto tako, djeca pjesmom uče strani jezik. Posokhera (2007, prema Lakić, 2016) ističe stimulativno značenje funkcije ruku.

Razina razvijenosti dječjeg govora ovisi o stupnju formalnosti finih pokreta prstiju ruke. Stoga, kad zaostaje govor, zaostaje i fina motorika.

Što su prsti aktivniji djeca ostvaruju govorni, emocionalni i integralni razvoj. Povezivanjem pokreta i govora omogućuje se razvoj govora. Tematske pjesmice o prirodi, životinjama i obitelji odličan su materijal za rad s djecom s jezičnim poteškoćama. Stoga, u ovoj pjesmi djeca povezuju pokrete šake s tekstom pjesme i na taj način razvijaju govor i utječu na prevenciju jezičnih poteškoća.

Ako se pogleda sam tekst pjesme, autorica navodi kako izgleda kao brojalice. Gospodnetić (2015, prema Vujatović, 2019) navodi kako se brojalice zbog svojeg ritma i glazbenog oblika ubrajaju u vrstu glazbe. One su oblik dječjeg stvaralaštva, igre riječima, kratke pjesmice, poticaj za igru. Petah (2007, prema Vujatović, 2019) govori kako je njihova uloga razvoj osjećaja za slog i ritam, a potiču i govornu aktivnost te bogate rječnik djeteta. Isto tako, razvijaju pokret jer se ritam demonstrira prstima, nogama, šakama, cijelim tijelom.

Što se tiče glazbenih sposobnosti, djeca razvijaju sposobnost aktivnog slušanja, osnažuju senzibilitet za ritam, tempo i dinamiku pokretom koji u početku prati svaku dobu u taktu, a kasnije prvu dobu. Jednako tako, bogate svoj socioemocionalni razvoj pozitivnim emocionalnim stanjima te interakcijom s vršnjacima. Nadalje, razvijaju pozitivnu sliku o sebi kao kompetentnom pojedincu kad usvoje pokrete. Mayevsky (2008, prema Pavković, 2019) govori kako pokretom dijete stječe mentalnu sliku vlastitog tijela. Svijest o tijelu važna je kako bi djeca shvatila da osjećaji nisu samo u mislima, već i u tijelu. Jednako tako djeca razvijaju osobne vrijednosti poput poštovanja i samopoštovanja. Djeca razvijaju kreativnost osmišljavanjem svojih pokreta na ovu zaraznu melodiju. Kalmar i Wolff (1982, prema Nikolić, 2018) naglašavaju kako su istraživanja provedena s djecom rane i predškolske dobi pokazala kako aktivno bavljenje glazbom utječe na razvoj kreativnosti. Ukratko, pjesma *Baby shark* izvrsna je aktivnost kojom se potiče cjeloviti razvoj djeteta, djeca uživaju u učestalim ponavljanjima, dok ona u njima budi pozitivna emocionalna stanja, stoga zbog svega navedenog nije čudno što je postala dio svjetske svakodnevnice.

Pjesma *Baby shark* može se sagledati iz perspektive navedenih osam točaka Rudolfa Labana. Djeca koja su sudjelovala u glazbeno plesnoj aktivnosti *Baby shark* jasličke su dobi i većina nije poznavala u potpunosti pokrete te njihov slijed. Pokret je bio odraz povezivanja osjeta u jednu cjelinu pod utjecajem psihološkog i fiziološkog djelovanja.

Tijelo im je uistinu psihofizičko jedinstvo o kojem, prema Maletić (1983), govori prva Labanova tema što je vidljivo u euforiji i sreći koja djecu obuzme, a praćena je gestama, izrazima lica i drugim automatskim pokretima. Stav i držanje djece uspravni su, a tijelo je u simetričnom stavu.

Organska podloga ritma o kojoj se govori u drugoj temi vidljiva je u usklađivanju disanja i fizičkog napora tijekom pokreta. Nadalje, sekvence pokreta svaki se put izvode različitim intenzitetom te svaki dio poprima drukčiji karakter („baby shark“, „run away“, „it’s the end“). U pjesmi je prisutna pravilna izmjena teških i lakih, odnosno naglašanih i nenaglašanih doba u taktu. Akcent, tj. težište, na jednom je dijelu pokreta, na prvoj dobi u taktu. Dinamika ima subjektivnu komponentu, naglasak je na razini individualnog osjećaja i emocionalnoj komponenti. Uzajamnost dinamike i vremena vidljiva je u postepenom ubrzavanju koje prati gradaciju dinamike od „baby shark“, bebe morskog psa kao najmanjeg i najtišeg člana do najstarijeg člana, „grandpa shark“, ujedno i najglasnijeg, djeda morskog psa, pa sve do najbržeg dijela „run away“, odnosno bježi, gdje se djeca kreću slobodno u trku po prostoru. Isto tako, vidljiva je i u usporavanju koje prati *decrecendo* dinamike. Vezano za sadržaj treće teme, prevladava gornja prostorna razina, od struka prema gore. Naglasak je na pokretima ruku koji su u ovom slučaju nosioci ritma. Vezani tok, kao sadržaj četvrte teme, prisutan je u pjesmi *Baby shark*, a karakteriziraju ga precizni, izravni i direktni pokreti ruku na koje je cijelo vrijeme usmjerena pažnja.

S obzirom na jasličku dob djece, prisutan je i slobodni tok zbog razvojnih karakteristika i nedovoljno razvijene koordinacije, tj. ravnoteže. Tako bi pojedine kretnje djecu zanijele i izbacile iz ravnotežnog položaja. Nadalje, prekid u pjesmi nije ostvaren u punom smislu te riječi, kao doslovna pauza od glazbe i pokreta, već kao smirenje, predah u glazbenoj pratnji i pokretu koji je vezan za nastavak, a to je još jedan pokret s intenzitetom „it’s the end“ pa zatim potpuno smirenje, odnosno završetak. Prekid održava unutarnju napetost te iščekivanje kod djece. Također, kroz skoro cijelu pjesmu prisutan je sukcesivni tok pokreta jer pokreti slijede jedan za drugim, osim u dijelu „run away“ gdje je pokret simultani te je cijelo tijelo uključeno u pokret. Pokretima u pjesmi koji se odvijaju u skupini djeca razvijaju socijalne vještine, pogledom i gestama u komunikaciji su jedno s drugim što je tema pete teme.

Međusobno se promatraju, imitiraju, podrška su jedno drugom, a to su ujedno i karakteristike partnera u umjetnosti plesa prema Maletić (1983). Sadržaj šeste teme ostvaruje se u učenju pokreta, tj. proširenju rječnika pokreta.

Jednako tako djeca imaju slobodu za stvaranje obojene plesne tehnike koja se i vidi u promatranju djece kroz ovu glazbeno-plesnu aktivnost. Nadalje, uporište je u stopalima i ravnotežnom je položaju jer je tijelo uglavnom jednako opterećeno i s lijeve i s desne strane. Geste karakteriziraju uski pokreti koji idu prema širokima te simboliziraju otvaranje sebe, želju za komunikacijom, ohrabrivanje sebe. *Effort* akcije, sadržaj sedme teme, očituju se u intrinzičnoj motiviranosti djece za pokretom. Smisao je pokreta u njima samima. Pokreti su laki, brzi i izravni, izvode se malom površinom tijela (prstima, dlanom). Njihova brzina uistinu odražava vedar i poletan *staccato* karakter. Takvi su pokreti u kategoriji akcija doticanja. U dijelu „run away“ gdje se djeca slobodno kreću događa se omašaj, termin jako emotivnog raspoloženja, euforije, iz kojeg izbija životna radost. Čitavo tijelo slijedi zamahe, vrtnje, okretanja, skokove. Zadnji dio pjesme, „it’s the end“, ima karakter treptanja, a pokret karakterizira treptanje dlanova ruke. Odražava vedar karakter, neopterećenost i nestašluk. Autorica ističe kako zvuk, glazba, izvrsno odgovara pokretima, jednako kao i pokret glazbi. Pokreti tijelom zbog svoje preciznosti, pravilne izmjene naglašenog i nenaglašenog kao da su i sami udaraljke koje prate glazbu. Maletić (1983) u osmoj temi navodi kako se ritam radnog procesa sačinjava od tri faze – pripreme, akcije i predaha. Ova pjesma kao da je sačinjena od ta tri dijela – pripreme koja raste, gradacije i vrhunca, tj. akcije, pa sve do predaha koji nagovještava smirenje, završetak.



## 8. ZAKLJUČAK

Gotovo je nemoguće zamisliti glazbu i pokret jedno bez drugog. Utkani su duboko u svakog čovjeka oduvijek. Djeca na različite podražaje, a na poseban način glazbene reagiraju pomičući cijelo tijelo. Promatrajući djecu vidljiva je intrinzična, prirodna motiviranost za glazbeno plesnim izražavanjem. Djeca rado sudjeluju u takvim aktivnostima, iskazuju radost, ushićenost i zadovoljstvo sudjelovanja. Pokrete povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju ih te ih na kreativan način izvode u obliku igre. Glazbeno plesne aktivnosti pozitivno djeluju na cjeloviti razvoj djeteta i stvaraju neprocjenjivo ozračje u odgojnoj skupini. Nadalje, ne samo što pospješuju kognitivni, emocionalni i tjelesni razvoj, djeluju i na socijalni razvoj što doprinosi njihovu samopoštovanju.

Glazba i ples pružaju djetetu mogućnost slobodnog izraza koji se očituje pokretom. Na taj način dijete izražava kreativnost te stječe pozitivnu sliku o sebi. Djeca najčešće pokrete uz glazbu izvode u obliku igre, kao djetetove najvažnije aktivnosti koja ima smisao sama u sebi. Upuštajući se u takve igre, razvijaju svoje potencijale na svim razvojnim razinama. Suvremeni odgajatelj partner je djetetovoj igri, sukonstruktor djetetova znanja, te bi trebao pratiti interese djece, nuditi im materijale kako bi zadovoljio i produbio interese djece za glazbeno-plesnim izražavanjem. Prilikom odabira materijala trebao bi voditi računa o estetski vrijednim djelima, o antropološkim obilježjima svakog djeteta ovisno o dobi, poznavati osnove glazbene teorije, općenite karakteristike svih razvojnih područja djeteta kako bi bio svjestan u svakom trenutku što se potiče aktivnostima i na koji način dalje produbljivati iskustva djeteta.

Glazbeno-plesna aktivnost *Baby shark* kod djece izaziva euforiju, oduševljenje i pozitivna emocionalna stanje. Djeca uživaju u svakom ponavljanju i slušanju. Ovom aktivnošću koja je ušla u sve slojeve društva i stekla svjetsku popularnost kako kod djece tako i kod odraslih potiče se cjeloviti razvoj djeteta. Iako još uvijek ne postoji dovoljan broj istraživanja koja govore o utjecaju ove korejske pjesme na mozak djeteta, može se pretpostaviti da je za pozitivne emocije koje izaziva kod djece za vrijeme slušanja odgovoran neurotransmitter dopamin koji se ispušta u mozak. Ukratko, ova je aktivnost poligon kojim se zadovoljavaju brojne djetetove potrebe, djeca su intrinzično motivirana za sudjelovanje i iskazuju pozitivna emocionalna stanja te razvijaju sve razine svojeg razvoja.

## SAŽETAK

Glazba i pokret poligon su za razvoj brojnih sposobnosti kod djece. Djeca su intrinzično motivirana za ovakve aktivnosti te u njima rado sudjeluju. Brojni pedagozi bavili su se ovom tematikom, a neki su svoje teorije izgradili na ovoj neraskidivoj povezanosti. Glazba i pokret prirodni su svakom čovjeku, to je najbolje vidljivo kod malenog djeteta koji pokretom nagoni reagira na slušanje glazbe. Dijete uči iskustveno te je kroz igru, kao primarnu djetetovu djelatnost, najbolje provoditi ovakve aktivnosti. Odgojitelj ima ključnu ulogu u ovom procesu kao sukonstruktor djetetova znanja i partner u igri. On bi trebao djetetu ponuditi bogato poticajno materijalno okruženje kako bi djeca zadovoljila svoje potrebe za pokretom i glazbom. Kako bi to mogao ostvariti, potrebno je poznavati osnove glazbene teorije, antropološka obilježja djece u skupini i plesne strukture. Pjesma *Baby shark* poligon je za cjeloviti razvoj djeteta. Zbog svojeg jednostavnog jezika, čistih i jednostavnih pokreta te zarazne melodije djeci je zanimljiva i ona uživaju u svakom ponovnom izvođenju ove glazbeno-plesne aktivnosti.

**Ključne riječi:** pokret, glazba, predškolska dob, odgojitelj, cjeloviti razvoj, pjesma *Baby shark*



## SUMMARY

Music and movement are a training ground for the development of many abilities in children. Children are intrinsically motivated for such activities, they gladly participate in them. Numerous pedagogues have dealt with this topic, some have built their theories on this unbreakable connection. Music and movement are innate in every human being, this is best seen in a little child who instinctively responds to listening to music with movement. The child learns experientially, and it is best to carry out such activities through play as the child's primary activity. The educator plays a key role in this process as a co-constructor of the child's knowledge, a partner in the game. It should offer the child a rich, stimulating material environment to help the children meet their needs for movement and music. In order to achieve this, it is necessary to know the basics of music theory, anthropological characteristics of children in a group and dance structures. The song *Baby shark* is a training ground for the complete development of the child. Because of its simple language, clean and simple movements, the infectious melody is interesting to children and they enjoy every re-performance of this musical dance activity.

**Keywords:** movement, music, preschool age, educator, complete development, song *Baby shark*

## 9. LITERATURA

### Časopisi:

1. Arif, M. (2018). What Lies Beneath Baby Shark Song?: A Critical Analysis On Korean Society. *Journal of Linguistics and Education*, 7 (1).
2. Fridman, A. L., Luiz Moraes, R., Manzolli, C. J. (2016). Framework for music improvisation and performance: Body/instrument and body/mind connections. *Journal of music and dance*, 6 (2). <https://academicjournals.org/journal/JMD/article-stat/4F44E0257447> Preuzeto: 1. lipnja 2020.
3. Košta, T., Desnica, R. (2013). Utjecaj važnih europskih glazbenih pedagoga na razvoj nastave glazbe u Hrvatskoj i Sloveniji u drugoj polovici 20. stoljeća. *Magistra Iadertina*, 8 (1). [https://hrcak.srce.hr/index.php?id\\_clanak\\_jezik=181267&show=clanak](https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=181267&show=clanak). Preuzeto: 12. travnja 2020.
4. Kuhar, R. (2016). Pokret kao zvuk. *Artos: Časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku*. <https://hrcak.srce.hr/172780>. Preuzeto: 12. travnja 2020.
5. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku*. [http://www.uaos.unios.hr/artos/pdf/broj\\_3/majda.pdf](http://www.uaos.unios.hr/artos/pdf/broj_3/majda.pdf). Preuzeto: 5. svibnja 2020.
6. Miočić, M. (2012). Kultura predškolske ustanove u svijetu glazbenih kompetencija odgojitelja. *Magistra Iadertina*, 7 (1). [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=147092](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=147092). Preuzeto: 5. svibnja 2020.
7. Mahayanti, S., Zuchdi, D., Widodo, P., Suwastini, A. (2020). Analytical Reconstruction: A language education philosophical foundation of lyrics and video Baby shark. *Asian EFL journal*, 27 (1). [https://www.researchgate.net/profile/Surya\\_Mahayanti/publication/341833353\\_Analytical\\_Reconstruction\\_A\\_Language\\_Education\\_Philosophical\\_Foundation\\_of\\_Lyrics\\_and\\_Video\\_Baby\\_Shark/links/5ed6e00992851c9c5e7492dd/Analytical-Reconstruction-A-Language-Education-Philosophical-Foundation-of-Lyrics-and-Video-Baby-Shark.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Surya_Mahayanti/publication/341833353_Analytical_Reconstruction_A_Language_Education_Philosophical_Foundation_of_Lyrics_and_Video_Baby_Shark/links/5ed6e00992851c9c5e7492dd/Analytical-Reconstruction-A-Language-Education-Philosophical-Foundation-of-Lyrics-and-Video-Baby-Shark.pdf). Preuzeto: 1. lipnja 2020.

8. Nikolić, L. (2018). Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta. *Napredak*, 159, 1–2. <https://hrcak.srce.hr/file/298548>. Preuzeto: 5. lipnja 2020.
9. Slunjski, E., Šagud, M., Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagogijska istraživanja*, 3 (1), 45–57. <https://hrcak.srce.hr/139311>. Preuzeto: 4 svibnja 2020.
10. Soares, D. S. V., Lucena, S. F. V. B. (2013). The contribution of dancing in the socio-emotional development of children at extracurricular activities in a Portuguese primary school. *Journal of music and dance*, 3 (1). <https://academicjournals.org/journal/JMD/article-full-text-pdf/B136C8F284>. Preuzeto: 24. svibnja 2020.
11. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51 (14), 40–45. <https://hrcak.srce.hr/25067>. Preuzeto: 10. svibnja 2020.
12. Zatorre, R. J., Salimpoor, V. N. (2013). Why music makes our brain sing. *International Herald tribune*. <https://www.questia.com/read/1P2-36303228/why-music-makes-our-brain-sing>. Preuzeto: 1. lipnja 2020.

### **Knjige:**

1. Dobrota, S. (2012). *Uvod u suvremenu glazbenu pedagogiju*. Split: Filozofski fakultet u Splitu.
2. Duran, M. (2001). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Džibrić, D., Pojskić, H., Ferhatbegović, A., Ganić, E., Hasanbegović, S., Terzić, A. (2011). Efekti nastave tjelesne i zdravstvene kulture na bazično-motoričke sposobnosti učenica. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (239–246). [http://hrks.hr/skole/20\\_ljetna\\_skola/239-246-Dzibric.pdf](http://hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/239-246-Dzibric.pdf). Pristupljeno: 15. svibnja 2020.
4. Gospodnetić, H. (2010). Glas, glazbeni instrument i pokret u procesu edukacije odgojitelja. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.

5. Gospodnetić, H. (2010). Dječje folklorne igre s pjevanjem. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
6. Habuš-Rončević, S. (2010). Utjecaj glazbe na stvaralaštvo djece. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
7. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova*, 18 (149–153). [http://www.hrks.hr/skole/18\\_ljetna\\_skola/149-153.pdf](http://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/149-153.pdf). Preuzeto: 15. svibnja 2020.
8. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Udžbenik za odgajatelje i učitelje.* Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
9. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko–motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine.* Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
10. Kudrna, M., Zalović, E. (2010). Klasična glazba u svijetu djece. U: *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
11. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadataka tjelesne i zdravstvene kulture. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.* [http://www.hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/48.pdf](http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf). Preuzeto: 11. travnja 2018.
12. Ljubetić, M. (2012). *Nosi li dobre roditelje roda?.* Zagreb: Profil knjiga d.o.o.
13. Maletić, A., Brešić, V. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta.* Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
14. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu.* Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
15. Nikolić, L., Ercegović-Jagnjić, G. (2010). Uloga glazbenih sposobnosti u glazbenom obrazovanju učitelja primarnog obrazovanja. U: Vrandečić, T. ; Didović, A. (ur.) *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
16. Oussoren, R., A. (2008). *Ples pisanja za najmlađe.* Zagreb: Ostvarenje d.o.o.

17. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
18. Petrović, T. (2009). *Osnove teorije glazbe*. Zagreb: HDGT.
19. Požgaj, J. (1998). *Metodika nastave glazbene kulture u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
20. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel International.
21. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
22. Šagud, M. (2002). *Odgajatelj u dječjoj igri*. Zagreb: Školske novine.
23. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.
24. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. U: Findak, V. (ur.), *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. (755–760). [http://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/755-Vlasic.pdf](http://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/755-Vlasic.pdf) Preuzeto: 3. travnja 2020.
25. Zrilić, S., Valjan-Vukić, V., Miočić, M. (2010). *Umjetnički odgoj i obrazovanje u školskom kurikulumu*. Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet, Hrvatsko pedagoško-književni zbor, Ogranak Split.

### Internetski izvori

1. Brajičić, M. (2018). *Povezanost glazbe i plesa u ranom i predškolskom odgoju*. Završni rad. Split. <https://repozitorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst%3A1925>. Preuzeto: 1. ožujka 2020.
2. Erdeš, N. (2017). *Doprinos pokreta i plesa socijalnim i motoričkim vještinama djece s teškoćama u razvoju*. Diplomski rad. Osijek. <https://repozitorij.ffos.hr/islandora/object/ffos%3A2427/datastream/PDF/view>. Preuzeto: 1. lipnja 2020.
3. Lakić, A. (2016). *Jezične igre i prevencija govornih poteškoća u predškolskoj dobi*. Završni rad. Zagreb. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg%3A112>. Preuzeto: 10. svibnja 2020.

4. Lukšić, A. (2018). *Ples – kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoju*. Završni rad. Split. <https://repositorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst%3A1601>. Preuzeto: 10. svibnja 2020.
5. MZOS (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Preuzeto: 22. svibnja 2020.
6. <http://www.azoo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf>
7. Pavković, A.(2019). *Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples*. Završni rad. Zagreb. <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A1298/datastream/PDF/view>. Preuzeto: 25. svibnja 2020.
8. Pršlja, Ž. (2016). *Obitelj i predškolsko dijete*. Završni rad. Petrinja. <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A258/datastream/PDF/view>. Preuzeto: 2. lipnja 2020.
9. Turčinov, B. (2018). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi*. Završni rad. Split. <https://repositorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst:1579>. Preuzeto: 10. svibnja 2020.
10. Vujatović, T. (2019). *Brojalice*. Završni rad. Pula. <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:3090/datastream/PDF/download>. Preuzeto: 2. lipnja 2020.

# POTVRDA O LEKTURI

Ime i prezime autora

MARTINA CIKOJEVIĆ

Naslov diplomskog rada

POKRET UZ GLAZBU U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad lektoriran je prema pravilima hrvatskog standardnog jezika.



Marija Vuković, mag. educ. philol. croat. et ital.

Datum

14. srpnja 2020.

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja MARTINA CIKOJEVIĆ, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBLAZIVANJA izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega 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 diplomskoga 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 diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 16.7.2020

Potpis





Izjava o pohrani završnog/diplomskog rada (podcertajte odgovarajuće) u Digitalni  
repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: MARTINA CIKOJEVIĆ

Naslov rada: POKRET UZ GLAZBU U RADU S DJECOM RANE I PREDŠK. DOBI

Znanstveno područje: DRUŠTVENE ZNANOSTI

Znanstveno polje: PEDAGOGIJA

Vrsta rada: DIPLOMSKI RAD

Mentor/ica rada:

DODI TICALADA, DR. SC.

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

TEA TERETA VIDUČIĆ SCHREIBER, DR. SC.

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva:

LIDIJA VLAHOVIĆ, DR. SC., DODI TICALADA, DR. SC., TEA TERETA VIDUČIĆ SCHREIBER, DR. SC.

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

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 uredenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga 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).  
(zaokružite odgovarajuće)

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

Mjesto, nadnevak: 16. siječnja 2020.

Potpis studenta/studentice: M. Cikojević